

Oldenburg | Frühjahr/Sommer 2024 · kostenlos!

Extrablatt

Uni/Gastro Oldenburg



Foto: pixabay

04 Ostfriesische
Bratwurst

08 Rassismus
& Medizin

10 Was
rumpelt da?



**Gastro Oldenburg: Kneipen · Cafes
Restaurants · Lieferservice**

Mit allen wichtigen Adressen der Stadt

www.restaurant-ol.de



BIO
FASHION

Maas.

MAAS-NATUR.DE

ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT – SEIT 1985

LUST AUF GRÜN

OLDENBURG

Uhlhornsweg 99, 26129 Oldenburg

Öffnungszeiten: : Mo-Fr: 10-18.30 Uhr, Sa: 10-15 Uhr

0441 7781756

MAAS-NATUR.DE



Inhalt

04 Ostfriesische Antwort auf die Currywurst

Ende 2022 war es endlich so weit: Die „Biosphären-Bratwurst vom Deichlamm“ oder, wie manche sagen: die „ostfriesische Antwort auf die Currywurst“, gab es erstmals zu kaufen. Und sie schmeckt hervorragend.



Foto © Benjamin Brockhaus

08 Rassismus in der Medizin

An der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg setzen sich Wissenschaftler*innen in der Abteilung Ethik in der Medizin seit Jahren mit der Frage auseinander, wie ein Gesundheitssystem aussehen sollte, das allen Menschen gerecht wird.



Foto © sasint/Pixabay

10 Was rumpelt da?

Nicht immer läuft es in unseren Eingeweiden rund und manchmal kommen die Geräusche im unpassenden Moment. Guter Rat ist dann teuer, denn immer noch sind viele Mythen und Missverständnisse um dieses wichtige Organ unseres Körpers im Umlauf.



Foto © u_164sn07nku/pixabay

12 Gastronomie-Verzeichnis Oldenburg und Umzu

21 Adress-Verzeichnis nicht nur für Studierende

Impressum

Extrablatt Uni/Gastro | Verlag Schön & Reichert GbR, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg | Tel.: 0441 218350 | www.diabolo-mox.de | Redaktionsleitung: Rosy Reichert | Redaktionelle Mitarbeit: Eva Tenzer, Thea Drexhage, Joachim-Mittelstaedt | Anzeigenleitung: Rüdiger Schön | Vertrieb: Eigenvertrieb, | Druck: WIRmachenDRUCK, Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang | Nachdruck: Nach Absprache mit der Redaktion, mit Quellenangabe und zwei Belegexemplaren. Urheberrechte für Fotos, Texte, Zeichnungen, Serviceteil und Anzeigenentwürfe, sowie die gesamte Gestaltung liegen beim Verlag Schön & Reichert GbR. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Haftung übernommen werden.

Druck mit CO₂-Ausgleich.

Der Verlag Schön & Reichert GbR arbeitet mit Ökostrom, 100% erneuerbare Energie.



Die ostfriesische die



Akteure der Wertschöpfungskette, links der Schäfer Jochen Fass, daneben die Brüder Marco und Stefan Hamacher

Antwort auf die Currywurst



Gut 60.000 Schafe grasen von Frühjahr bis Herbst auf den Deichen vor unserer Haustür. Die sehen mit ihren wolligen Körpern nicht nur schön aus im grünen Gras sondern haben eine besondere Aufgabe. Die Tiere treten mit ihren Hufen die Erdkrume der Schutzanlagen mit sanftem Tritt fest, düngen den Boden moderat und verstärken die Dichte der Deichoberfläche, indem sie das Gras sehr vorsichtig abfressen. So werden die Schutzwerke nicht nur insgesamt fester sondern auch sicherer gegen die immer stärker ausfallenden Sturmfluten. Optimale vierbeinige Küstenschützer also, die bei ihrem Leben am Meer auch für sich selbst beste Lebensbedingungen vorfinden.

Tierische Deichschützer

Die Lämmer der tierischen 'Deichschützer' werden bis zum Alter von etwa einem Jahr geschlachtet und müssen dann vermarktet werden. Dafür regionale Verkaufsstrukturen auf- und auszubauen, ist gar nicht so einfach. Bei Lammkeule und Filet funktioniert das in den Restaurants der Region noch ganz gut. Jetzt ist aber noch ein weiteres und besonders leckeres Produkt gekommen: die Deichlamm-Bratwurst.

Rund 80 Prozent der Restaurants an der Küste Niedersachsens servieren ihren Gästen Lammfleisch. Von denen wiederum kaufen aber etwa 75 Prozent das Produkt für ihre Gastronomie über den Großhandel ein. Meist als küchenfertig portionierte Tiefkühlware aus Neuseeland. Und so vermarkten viele Deichschäfer bei uns ihre Tiere über Viehhändler per LKW-Lebendtransport an Großschlachtereien. Das geht etwa bis nach Frankreich, wo die Tiere und damit deren Fleisch von den Nordseedeichen als Delikatesse geschätzt werden. Meist werden die Tiere zu-

Foto © Benjamin Brockhaus



Foto © Benjamin Brockhaus

nächst bis zum „Pariser Lämmermarkt“ gefahren. Viel Transportiererei mit der nicht nur unnötiges Tier-Leid sondern auch ein hoher CO²-Ausstoß verbunden ist.

Kein Wunder also, dass sich bereits 2018 einige Akteure, von Restaurant-Betreibern bis zum Deichschäfer und von Fleischerei-Betrieben bis zur Nationalparkverwaltung des niedersächsischen Wattenmeers auf den Weg machten, das zu ändern. Denn eine regionale Vermarktung des Lammfleisches hier in der Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer lag einfach auf der Hand. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure war ein zähes Ringen. Es war gar nicht so leicht, zuverlässige Mitstreiter in der Kette vom Schäfer bis zum Verkauf im Restaurant oder Laden zu finden.

Die Biosphären-Bratwurst

Doch Ende 2022 war es endlich so weit: Die „Biosphären-Bratwurst vom Deichlamm“ oder, wie manche sagen: die „ostfriesische Antwort auf die Currywurst“, gab es erstmals zu kaufen. Und sie schmeckt hervorragend. Durch die Bratwurst-Produktion wird nicht nur das ganze Tier verarbeitet, auch ‚Edelteile‘ wie Filet und Keule erhalten durch die nun mögliche Mischkalkulation einen etwas güns-

tigeren Preis. „Vom Deich ohne lange Wege direkt auf den Teller“, nennt Astrid Martin vom Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer das Konzept.

Tier-Transporte vermieden

Bei dem Projekt arbeiten jetzt Züchter, Hersteller, Vermarkter und Restaurants aus der Biosphärenregion partnerschaftlich zusammen. So werden nicht nur Tier-Transporte vermieden, sondern auch eine naturverträgliche Landwirtschaft und eine gute Kultur der Zusammenarbeit gestärkt. Natürlich profitiert durch die regionale Wertschöpfungskette auch die Wirtschaft im Norden.

Die Menschen hinter dem Produkt sind Leute wie der Deichschäfer Jochen Fass. Er führt in zweiter Generation seit Jahrzehnten die „Deichschäferei Voslapper Groden“. Seine 2000 Mutterschafe beweidet die Deiche zwischen Wilhelmshaven und Hooksiel. Fass liefert seine 6 bis 9 Monate alten Lämmer persönlich zur Fleischerei von Marco und Stefan Hamacher in Neustadtgödens. Auch dieser Betrieb ist ein Traditionsunternehmen und wird inzwischen in dritter Generation geführt. Bei den Hamachers werden die Deichlammprodukte handwerklich hergestellt und dann hier vermarktet. Von der Flei-

scherei stammt auch die Rezeptur für die Bratwurst, die nach Auskunft von Astrid Martin „bisher alle Testesser überzeugt hat“.

Im Gespräch erzählt Marco Hamacher: „Wir schlachten etwa drei Schafe im Monat. Die Lammbatwurst produzieren wir dann in der Regel zwei Mal pro Woche.“ Das laufe über das ganze Jahr so.

Die Lammbauern an der Küste haben es nicht gerade leicht

Schnell wird deutlich, dass Hamacher bei seiner Arbeit auch über den Tellerrand schaut: „Die Lammbauern hier an der Küste haben es ja nicht gerade leicht. Übrigens auch nicht dabei, Nachwuchs für diese Arbeit zu finden. Da freue ich mich, wenn wir die mit unserer Vermarktung hier in der Region unterstützen können.“ Ein wichtiger Partner bei dieser Unterstützung ist auch das ATLANTIC-Hotel in Wilhelmshaven. Manager und Köche engagieren sich dort seit längerem für eine ökologische Ausrichtung ihrer Angebote im Sinne von Regionalität und Nachhaltigkeit. Neben leckeren Lammgerichten in abgestimmten Menüs im Restaurant wird die Lammbatwurst inzwischen auch gerne als Snack zum Bier an der Theke bestellt.

Die pure Lammbatwurst ohne Zu-

satzstoffe, einfach zwischen zwei Brötchenhälften geklemmt, schmeckt übrigens auch hervorragend. Das konnten einige Mitglieder von Slow-Food Ostfriesland im letzten Jahr bei den „Genusstagen“ auf der Insel Juist an ihrem Info-Stand feststellen. Die frisch gegrillten Würstchen gingen da weg wie die sprichwörtlichen warme Semmeln. Und wer will kann die Wurst außerdem auch frisch vom Grill bei öffentlichen Veranstaltungen der Event-Profis Romy Meister und Joke Pouliart probieren, die das „Wattenwanderzentrum Ostfriesland“ und das „Gäste- und Veranstaltungszentrum Gulfhof Friedrichsgroden“ in Carolinensiel betreiben. Dort können, nach Vorbestellung, auch frische 6er oder 10er Packungen der Wurst gekauft werden.

Kontakt:

www.watten.land/deichlamm
Bezug der Deichlammwurst über Fleischerei Hamacher, Horster Straße 1 in Sande-Neustadtgödens, 04422-4570 oder auf den Wochenmärkten in Wilhelmshaven (Mi u. Sa), Heidemühle (Do) und Rastede (Fr), jeweils am Vormittag.
Gulfhof Friedrichsgroden 3, 26409 Wittmund, 0173-9978231
ATLANTIC Hotel Wilhelmshaven, Jadeallee 50, 04421/77338-0.



INNOVATIVE LÖSUNGEN FÜR GASTRONOMIE & WÄSCHEREI

salt & pepper



 SALT & PEPPER GMBH & CO. KG
STEINKAMP 13 • 26125 OLDENBURG

 FON: +49 441 480 678 60
 MAIL: INFO@FOODSYSTEME.COM

www.foodsysteme.com



Kurhaus



Dangast • Telefon 04451 / 4409

Das Kultcafé des Nordwestens ist das Kurhaus Dangast. Das Kurhaus Dangast wurde 1797 auf ein Geestkliff am Rande des Jadebusens gebaut. Auf dieser Anhöhe thront das Haus seit nunmehr 200 Jahren. Aufgrund der Lage weit über dem Meeresspiegel versperrt kein Deich den Blick auf Meer und Watt. Ein Platz auf der Terrasse oder im großen Saal bietet den Gästen eine an der deutschen Nordseeküste einmalige Aussicht. Dieses einzigartige Naturerlebnis hat man in ungezwungener Atmosphäre. Das Kurhaus ist durch den Einsatz der Besitzer, Familie Tapken, zu einem Ort geworden, an dem Jung und Alt willkommen sind. Hier sitzen junge Familien, Omas mit Hut, Biker und Künstler in Eintracht zusammen, um den Tag und das gute Essen zu genießen. Bei Familie Tapken erhält jeder für wenig Geld Frühstück oder ein gutes Mittagessen sowie selbstgebackenen Kuchen. Allein der legendäre Rhabarberkuchen ist weit über die Ortsgrenzen hinweg ein Begriff und Grund vieler Wochenendausflüge. Bei solch einem Ausflug kann dann auch die Kunst im Kurhaus und am zugehörigen Strand bestaunt werden. Hier findet im Sommer neben Freiluftkino das großartige Watt En Schlick Fest statt, ein Festival mit hochkarätigen Bands und Künstlern direkt am Meer.



Frühstück von 9:00 bis 11:00 Uhr • Mittag von 12:00 - 14:30 Uhr • durchgehend Kaffee und selbstgebackener Kuchen
Geöffnet: Fr+Sa 9:00-20:00; So+Feiertag 9:00-18:00 • Abendessen Fr + Sa 17:30-19:00 • www.kurhausdangast.de



Niklas Ellerich-Groppe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Medizinischen Fakultät der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

„Ich werde nicht zulassen, dass Erwägungen von Alter, Krankheit oder Behinderung, Glaube, ethnischer Herkunft, Geschlecht, Staatsangehörigkeit, politischer Zugehörigkeit, Rasse, sexueller Orientierung, sozialer Stellung oder jeglicher anderer Faktoren zwischen meine Pflichten und meine Patientin oder meinen Patienten treten.“ So lautet ein Teil des Genfer Gelöbnisses, welches eine zeitgemäße Form Hippokratischen Eides darstellt und ethische Grundsätze für die ärztlichen Tätigkeiten formulieren soll. Dennoch sind Diskriminierung und Rassismus allgegenwärtig im Gesundheits- und Medizinwesen und führen dazu, dass letztendlich eben nicht alle Menschen gleich behandelt werden.

Rassismus in der Medizin

Rassismus auf drei Ebenen

An der Carl von Ossietzky Universität setzen sich Wissenschaftler*innen in der Abteilung Ethik in der Medizin deswegen seit einigen Jahren mit der Frage auseinander, wie ein Gesundheitssystem aussehen sollte, das allen Menschen gerecht wird. Um das zu beantworten, muss natürlich als erstes geschaut werden, wo derzeit die Probleme liegen. Dabei kann Rassismus auf drei Ebenen gefunden werden: der interpersönlichen Ebene, der institutionellen Ebene und der strukturellen Ebene.

Auf der interpersönlichen Ebene lassen sich vielfältige Formen der Missachtung, Benachteiligung und Herabsetzung beobachten. Das reicht von der Ablehnung der Behandlung durch einen Arzt mit dunklerer Hautfarbe oder einer Ärztin mit Hidschab bis hin zu expliziten rassistischen Beleidigungen oder gar tätlichen Angriffen.

Morbus Mediterraneus

Auf institutioneller Ebene zeigt sich z. B., dass Menschen, denen eine südländische Herkunft zugeschrieben wird, in Rettungsdienst und Notaufnahme oft mit dem Vorurteil begegnet wird, dass sie ein anderes Schmerzempfinden hätten. Mitunter wird unter Mitarbeitenden der Begriff „Morbus Mediterraneus“ als eine Art Codewort genutzt, das unterstellt, dass die Betroffenen ihre Schmerzen übertrieben darstellen. Dementsprechend werden sie beispielsweise nicht so behandelt wie weiße Patient*innen mit gleich geäußerten Schmerzen. Struktureller Rassismus hat damit zu

tun, dass Medizin und Gesundheitswesen ausgerichtet sind auf Normpatient*innen, sodass auf Diversität oftmals nicht sensibel genug eingegangen werden kann.

Dies zeigt sich etwa in den gängigen medizinischen Lehrbüchern. Beispielsweise werden Hauterkrankungen immer noch vorwiegend mit Blick auf weiße Haut unterrichtet, äußern sich aber auf schwarzer Haut ganz anders. Durch fehlende Anpassung in der Lehre werden Rassismen so über die Jahre stetig reproduziert.

Was ändert sich im Medizinstudium?

Niklas Ellerich-Groppe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Medizinischen Fakultät der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nach einem FSJ und einem Studium der Sozialen Arbeit und der Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt auf ethischen Fragestellungen, entschied er sich nach seinem Abschluss, auch weiterhin wissenschaftlich zu arbeiten und ist seit knapp fünf Jahren in der Medizinethik tätig. Dabei arbeitet er unter anderem mit Prof. Dr. Mark Schweda und Simon Gerhards an einem Curriculum, das Rassismus in der Medizin behandelt. Dadurch, dass die Medizin in Oldenburg ein Modellstudiengang ist, unterscheidet sich der Lehrplan von Medizinstudiengängen an anderen Universitäten und bietet Raum für neue Lehrformate. Dabei wird Diversität derzeit als Pflichtbestandteil in zwei Bereichen behandelt: Im Querschnittsbereich „Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin“

sowie im Curriculum der professionellen Entwicklung. Das Seminar „Diversität in Medizin und Gesundheitsversorgung“ besteht dabei aus einer Sitzung, in der es um die grundsätzliche Feststellung von Diversität im Gesundheitswesen und die Reflexion der entsprechenden ethischen Fragestellungen geht. Im Bereich der professionellen Entwicklung gibt es drei Sitzungen. „Da geht es in erster Linie darum zu schauen, dass wir nicht nur das Wissen vermitteln, sondern auch die eigene soziale Position der Studierenden betrachten und das eigene Schubladendenken aufzeigen“, so Niklas Ellerich-Groppe. „In der Zeit, in der ich in diesem Bereich tätig bin, merke ich, dass zunehmende Sensibilität für das Thema aufkommt. Immer, wenn wir abfragen, was sich Studierende unter Rassismus in der Medizin vorstellen, egal ob als Betroffene*r oder aus beobachtender Position, kann jede*r etwas dazu berichten.“, ergänzt er.

An dieser Stelle setzte auch das SoDiMe-Projekt (Soziokulturelle Diversität und Diskriminierung in der Medizin) von Dr. Merle Weßel, Prof. Dr. Mark Schweda und Doktorand Simon Gerhards an. Dabei haben 32 Medizinstudierende von 13 medizinischen Fakultäten an Online-Gruppendifkussionen teilgenommen, aus denen dann Informationen zum Rassismusverständnis gewonnen werden konnten. So konnten viele der Teilnehmenden zwar rassistische Muster erkennen und benennen, waren sich jedoch nicht immer im Klaren, wie damit letztendlich umgegangen werden sollte. Von der Relativierung, dass ja jede*r Rassismus anders defi-

nieren würde, bis zu der Ansicht, dass gewisse Schubladen für eine effiziente medizinische Versorgung notwendig seien und Rassismus dabei ein Kollateralschaden wäre, waren ganz verschiedene Ansichten dabei. Die Ergebnisse dieses Projekts bilden nun die Grundlage für ein neues Lehrformat, in dem es speziell darum gehen soll, über Rassismus zu sprechen und den eigenen Habitus zu reflektieren.

Ein Thema nur in Oldenburg?

Für das SoDiMe-Projekt wurde eng mit der Universitätsmedizin Göttingen zusammengearbeitet, aber auch an anderen Standorten wird das Thema zunehmend aufgegriffen. Dies stellt einen wichtigen Schritt zur Vernetzung dar, denn Rassismus in der Medizin ist längst nicht flächendeckend in die Lehrpläne der Universitäten integriert. Initiativen wie die Kritischen Mediziner:innen, die oftmals aus der Studierendenschaft stammen, arbeiten nach und nach daran, veraltete Lehrinhalte umzudenken und neu zu strukturieren. „Eine angemessene Berücksichtigung in der Lehre heißt nicht, dass ein GTE-Seminar und ein Seminar in der professionellen Entwicklung genügen, sondern das muss flächendeckender geschehen. Wenn wir die Thematik ernst nehmen, müssen wir das gesamte medizinische Wissen noch einmal gegenprüfen. Kriegen wir das Wissen in die Institutionen, bekommen wir es auch dauerhaft in die Strukturen. Dabei wären auch Fördermittel hilfreich, um die Forschung noch attraktiver zu machen“, erklärt Niklas Ellerich-Groppe.



Räumt er tatsächlich den Magen auf?

Was rumpelt da?
Mythen und Missverständnisse rund
um Magen und Darm.



Foto: anaterate/Pixabay

Manchmal rumpelt und rumort es hörbar im Bauch, vor allem nach einem üppigen Essen. Nicht immer läuft es in unseren Eingeweiden rund und manchmal kommen die Geräusche im unpassenden Moment. Guter Rat ist dann teuer, denn immer noch sind viele Mythen und Missverständnisse um dieses wichtige Organ unseres Körpers im Umlauf. Für viele Menschen ist es zudem immer noch ein Tabuthema, was sich da so in ihrer Körpermitte tut. Hilft zum Beispiel ein Verdauungsschnaps wirklich bei der Verdauung, wie immer wieder gerne kolportiert wird? Was ist Mythos, was Fakt? Die Forschung weiß mittlerweile eine ganze Menge darüber, was uns bei der Verdauung wirklich unterstützt, was dabei zu beachten ist und was wir besser vermeiden sollten. Hier ein paar Infos für ungetriebene kulinarische Freuden:

Sind Blähungen genetisch bedingt?

Das stimmt zum Teil durchaus. Einerseits können Blähungen nämlich beispielsweise durch eine Enzymstörung wie eine Milchzuckerunverträglichkeit verursacht werden. Auch beim Reizdarm treten vermehrt Blähungen auf und auch hier spielen genetische Faktoren eine Rolle. In den meisten Fällen aber entsteht die unangenehme Gasentwicklung einfach durch unseren Lebens- und Ernährungsstil: Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch sowie ballaststoffreiche Lebensmittel, ebenso Bewegungsmangel oder eine Schwangerschaft können Blähungen verursachen. Eine Umstellung der Ernährung auf gut verträgliche Nahrungsmittel und viel Bewegung hilft in den meisten Fällen. Und auch manche Medikamente produzieren als Nebenwirkung gerne mal Blähungen. Ein Blick in die Packungsbeilage hilft hier zur Aufklärung oft schon weiter. Im Zweifelsfall mit dem Hausarzt besprechen, ob man auf ein alternatives Medikament umsteigen kann.

Kann man den Darm entgiften?

Bei einer Detox-Behandlung sollen Abführmittel, Tee- und Kräutertzubereitungen oder Einläufe den Darm von Giftstoffen und sogenannten Schlacken befreien. Aber es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass der Körper überhaupt „Schlacken“ ansammelt und von solchen Detox-Behandlungen profitiert. Viele Maßnahmen sind vorübergehend sogar ein massiver Eingriff in die Darmflora. Die gute Nachricht: Der Körper reinigt sich permanent selbst von toxischen Stoffen - über Leber, Nieren, den Darm und andere Organe. Eine gute Verdauung und regelmäßiger Stuhlgang sind daher die beste Entgiftung. Angekurbelt wird zudem die körpereigene Autophagie, (quasi die Entsorgung zellulären „Mülls“) durch längere Ess-Pausen, gesunde Ernährung und Sport. Wer all das beachtet, tut viel für die natürliche Entgiftung des Darms.

Helfen Flohsamen immer bei Verstopfung?

Flohsamen kann man ins Müsli rühren oder einfach pur essen. Sie sind in der Regel ein gutes Mittel sowohl gegen Verstopfung als auch Durchfall, denn 85 Prozent der Schale sind lösliche Ballaststoffe mit schleimbildender Wirkung. Die Schleimstoffe quellen dann in unserem Darm auf. Der Effekt: Bei Durchfall machen sie den Stuhl kompakter, bei Verstopfung weicher; so verbessern sie die Stuhlkonsistenz und -häufigkeit. Wichtig ist allerdings, bei der Einnahme immer ausreichend zu trinken, da Flohsamen sehr viel Wasser im Körper binden. Wer dann zu wenig trinkt, riskiert eine Verstopfung, im schlimmsten Fall sogar einen Darmverschluss. Die maximale Tagesmenge Flohsamen liegt bei 40 Gramm.

Sind pflanzliche Verdauungshelfer sanfter und besser?

Ob als Abführmittel, gegen Blähungen oder allgemein zur Förderung der Verdauung - pflanzliche Verdauungshelfer sind beliebt und oft sehr wirksam. Es ist allerdings ein Irrglaube, dass pflanzliche Arzneimittel per se

immer auch unbedenklich und besser seien. So ergaben Tests, dass manche Präparate kritische Hilfsstoffe wie Paraffine enthalten. Und Zutaten wie Schöllkraut, das den Gallefluss und damit die Verdauung anregen soll, können durchaus bedenklich sein. Denn hier können bei hoher Dosierung und längerer Einnahme Leberschäden als Nebenwirkung auftreten. Um die Verdauung anzuregen, gibt es unbedenkliche pflanzliche Mittel wie Trockenpflaumen oder Leinsamen. Im Zweifelsfall lieber hier zugreifen, außerdem mehr bewegen und ausreichend Wasser trinken.

Verändern Probiotika den Stuhlgang? Probiotika sind lebende Mikroorganismen mit positiver Wirkung auf den Darm. Es gibt natürliche (Sauerkraut, Joghurt) und synthetische als Kapseln oder Pulver. Sie helfen bei Verdauungsbeschwerden, etwa bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Reizdarm und verändern hier den Stuhlgang positiv. Gelegentlich kann es jedoch auch zu Blähungen, Durchfall oder Verstopfung kommen, was sich meist nach einigen Tagen normalisiert, sobald die probiotischen Stämme die Darmflora reguliert haben und die Darmbakterien im Gleichgewicht sind. Achtung: Der übermäßige Verzehr kann eine Fehlbesiedlung des Darms, Blähungen und Bauchschmerzen verursachen. Daher nur in Maßen essen und sich über die korrekte Dosierung am besten in der Apotheke oder Ernährungsberatung informieren.

Räumt ein Verdauungsschnaps tatsächlich den Magen auf?

Oh nein! Hohe Mengen Alkohol verlangsamen die Entleerung des Magens sogar, anstatt sie zu fördern. Der Grund: Zwar verschafft Schnaps oft kurzzeitig ein angenehmes Gefühl, da er das Völlegefühl nach einem üppigen Essen betäubt und so eine Erleichterung vorgaukelt. Größere Mengen Alkohol verlangsamen aber die Leerung des Magens, bremsen also die Verdauung aus, da der Verdauungsschnaps die Magenmuskulatur entspannt und so den Weitertransport der Speisen verzögert. Viel

besser als ein Schnaps helfen ein Glas Wasser und Bewegung nach dem Essen der Verdauung auf die Sprünge. Ein Spaziergang nämlich regt die Produktion von Magensäure an, senkt den Blutzuckerspiegel, reduziert Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen. Also: lieber ab in den Schlossgarten und eine Runde walken!

Machen Abführmittel schnell abhängig?

Nein, wer Abführmittel nur vorübergehend und genau nach Vorschrift einnimmt, muss keine Abhängigkeit fürchten. Bei einer Schwangerschaft etwa, bei der Einnahme bestimmter Medikamente oder Erkrankungen kann auch schon mal eine Verstopfung auftreten, dann helfen kurzzeitig eingenommene - natürliche und synthetische - Abführmittel. Doch selbst die Langzeitanwendung führt nicht zu einer Sucht wie etwa bei Alkohol oder Zigaretten. Anhaltende Probleme und die längerfristige Einnahme von Abführmitteln sollten dennoch ärztlich abgeklärt werden, um den Ursachen auf die Spur zu kommen, da bei längerer Einnahme - je nach Präparat und Dosis - durchaus Gewöhnungseffekte einsetzen können: Die Verdauung wird träger, weil der Darm sich an die Unterstützung gewöhnt.

Bei Verdauungsbeschwerden immer gleich zum Arzt?

Keine Bange, das ist nicht nötig. In der Regel reichen bei Verdauungsbeschwerden ein paar Tage Schonkost, oder mal ein Fastentag; auch traditionelle Mittel wie Tees oder eine Wärmflasche lindern viele Beschwerden. Betroffene sollten bei Verdauungsstörungen immer dann ärztlichen Rat einholen, wenn sie bereits unter Beschwerden des Verdauungstraktes leiden, etwa einer Gastritis, Divertikeln oder chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, weil das Risiko für Komplikationen durch falsche Maßnahmen dann erhöht ist. Auch wenn Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung sehr plötzlich auftreten oder länger andauern, sollte man zum Hausarzt.

A la carte

Alle Restaurants, Kneipen, Bistros und Cafes auf einen Blick

OLDENBURG

Deutsch & Regional

• Ankerplatz

Hauptstraße 58, ☎ 0441-98484842,
🕒 Mo - Fr 11:30 - 15:00 Uhr und
17:00 - 23:00, Sa 17:00 - 23:00 Uhr |
So Ruhetag, www.ankerplatzgastro.de

• Biggie B

Donnerschwer Straße 29, 🕒 Mo - Do
16:00 - 22:00 Uhr, Fr - Sa 12:00 -
22:00 Uhr | So 13:00 - 22:00 Uhr,
www.biggieb.de, Facebook/Instagram:
biggieburger

• Bootshaus

Sophie-Schütte-Str. 22, ☎ 0441-21826
06, 🕒 Mo. - Fr. 15:00 - 22:00, Sa. - So.
11:00 - 22:00, Speisen ab 17:00 Uhr

• Bümmersteder Krug

Sandkruger Str. 180, ☎ 0441-42615,
🕒 Mi.-Sa. 17:00-23:00, So. 11:30-
23:00 Uhr, Warme Küche, So Mittag-
stisch, www.buemmersteder-krug.de

• Etzhorner Krug

Butjadinger Str. 341, ☎ 0441-3616700,
🕒 Mo.-Sa. 07:00-20:00, So. 08:00-
14:30 Uhr,
www.etzhornerkrug.de, der Besuch des
Restaurants nur mit vorheriger
Reservierung möglich.

• Gasthof Ripken

Steekermoor. Borchersweg 150, ☎
04481-93510, 🕒 Mo.-Sa. 16.00-22.00,
So. 10.00-22.00 Uhr, www.hotel-rip-
ken.de

• Glut und Wasser

Stau 91, ☎ 0441-30415250,
🕒 So.-Do. 12:00-21:00 Uhr, Fr+Sa
12:00-22:00 Sa www.glutundwasser.de

• Hafenhäuser Oldenburg

Achterdiek 2, ☎ 0441 3613840,
🕒 Mo.-So. 09:00-22:00 Uhr, www.ha-
fenhaus-oldenburg.de

• Heini am Stau

Stau 142, ☎ 0441-34 01 09 75,
🕒 Mo.-Fr. 14.00-22:00, Sa.+So. 09.00 -
22:00 Uhr, 0441-34 01 09 75

• Hotel Heide

Melkbrink 47-52, ☎ 0441-8040,
www.hotel-heide-oldenburg.de

• Hotel Villa Stern

Bremer Straße 41, 26135 Oldenburg,
☎ 0441-30424144, www.hotelvilla-
stern.de

• Hotel Wieting

Damm 29, 26135 Oldenburg, ☎ 0441-
92400, 🕒 Mo.-Sa. ab 17.00 Uhr,
www.hotel-wieting.de

• Kleine Burg

Burgstraße 2, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-15855, 🕒 Di.-Fr. 12.00-15:00
+ 17:30-23:00 Uhr

• Klingenberg Klause

Alter Postweg 8, 26133 Oldenburg,
☎ 0441-3790406, www.klingenberg-
klause.de

• Klinkerburg

Bahnhofplatz 12a, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-25929, 🕒 Mo.-Fr. 11.00-15.00
+ 18:00 - 23:00, Sa. 18:00-23:00, So.
Ruhetag, www.klinkerburg.de

• Klosterschenke Hude

Von-Witzleben-Allee 3, 27798 Hude

☎ 04408-7777, info@klosterschaenke-
hude.de, www.losterschaenke-hude.de,
🕒 Tägl. ab 12:00

• Kurhaus Dangast

An der Rennweide 46, 26316 Varel,
☎ 04451-4409, 🕒 Fr.+Sa. 9:00-20:00,
So+Feiertags 9:00-18:00
www.kurhausdangast.de

• Köhncke's Hotel

Metjendorfer Landstr. 18, 26215 Met-
jendorf, ☎ 0441-961800, 🕒 Mo.-Do.
ab 17:00, www.koehnckes-hotel.de

• Meerpohl

Alexanderstr. 370, 26127 Oldenburg,
☎ 0441-3503990, 🕒 Mo.-Fr. 07:00-
18:00, Sa. 07:00-14:00 Uhr,
www.meerpohl.de

• Michael Schmitz (Leffers)

Lange Straße 80, ☎ 9226190, 🕒 Mo.-Sa.
10.00-19.00 Uhr

• Nordsee GmbH

Achternstr. 53-54, ☎ 0441-25985,
🕒 Mo.-Sa. 09:30-20:00 Uhr,

• Patentkrug

Wilhelmshavener Heerstr. 359, ☎ 0441
4806000, 🕒 Mo. - Sa. 11:30 - 23:00
So.09:30 - 23:00

• restaurant-ol.de/patentkrug/

• Ratskeller

Markt 1, ☎ 0441-9250001,
🕒 Di-So 10:00 - 23:00, Mo Ruhetag
Küche von 11:30 - 21:30
www.ratskeller-oldenburg.de

• restaurant-ol.de/ratskeller

• Restaurant Heewen

Edo-Wiemken-Str. 61, 26316 Varel-
Dangast, ☎ 04451-9612333, 🕒 Diens-
tag - Freitag 11:00 - 23:00 Sa & So
09:30 - 23:00 www.heewen.de

• Restaurant Kaiserküche

Kaiserstraße 18-20, ☎ 0441 24928860
🕒 Do-So: ab 18:00 kaiserkueche-ol.de

• Restaurant Kevin Gideon

Donnerschwer Straße 325,
☎ 18005066 🕒 Di - Sa: 18:00 - 23:00
und Sa 12:00-14:30, kevingideon.de

• Schlemmerküche Lampe

Posthalterweg 10, ☎ 0441-36111010,
🕒 Mo.-Do. 09:00-20:00, Fr.+Sa.
08:00-20:00, www.schlemmerkueche-
lampe.de

• Seidenspinner

Nadorster Straße 84, ☎ 0441-
96945223, www.restaurant-seidenspin-
ner.de

• Schwarz-Weiss Oldenburg

Auguststr. 78, ☎ 0441-4085922,
🕒 Montags - Freitag ab 17:00 Uhr
Samstag ab 19:30 Uhr Sonntag ab
18:00 Uhr www.vereinsheim-swo.de

• Schulz Bowling

Emsstr. 18, 🕒 Di.-Fr. 16:00 - 22:00
Sa 13:00 - 22:00 So 13:00 - 20:00

• Vereinsheim Stadtfeld

Johann-Justus-Weg 156, ☎ 0441-61411,
🕒 Mi.-Fr. 15:00 - 19:00, So. 10:00-
17:00 Uhr, www.vereinsheim-stadt-
feld.de

• Vitamina

Baumgartenstraße 11, 26122 Olden-
burg, ☎ 0441-25882, 🕒 Mo-Sa 10-18
Uhr

• Urwaldhof Restaurant & Cafe

Urwaldstrasse 59, 26340 Neuenburg
/Friesland, ☎ 04452-1860, 🕒 Mi.-Sa.
11:00-22:00 Uhr, So 09:30-22:00
Uhr, www.urwaldhof-friesland.de

• Wildeshäuser Hof

Im Hagen 3, 27793 Wildeshausen,
☎ 04431-9400, www.wildeshaeuser-
hof.de

• Wassermühle Wardenburg

26203 Wardenburg, Wassermühlenweg
14, ☎ 04407-919800, 🕒 Mi.-Fr. 17:00-
22:00, Sa.+So. 10:00-22:00 Uhr,
www.wassermuehle-wardenburg.de

• Zum Drögen Hasen

Drögen-Hasen-Weg 111, ☎ 0441-
88007, www.zum-droegen-hasen.de

• Zur Brückenwirtin

Bremer Str. 1, 26135 Oldenburg,
☎ 92208211, 🕒 Mo.-So. 11:30-23:00
Uhr, www.zur-brueckenwirtin.de

Italianisch

• Bene Vento

Bremer Heerstr. 140, 26135 Olden-
burg, ☎ 2054841, www.benevento-ol-

Ratskeller Oldenburg



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir servieren zu folgenden
Zeiten durchgehend
warme Küche:

Di bis So
11.30–20.30/21.30 Uhr
Mo Ruhetag

Während des Lamberti-Weihnachtsmarktes haben wir an allen Tagen für Sie geöffnet.

Hier direkt
online
reservieren



Ratskeller Oldenburg
Inhaber: Sebastian Fey
Markt 1 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 / 9 25 00 01
Fax: 0441 / 2 48 99 21

Der Ratskeller im Internet:
www.ratskeller-oldenburg.de

denburg.de ☎Di-Fr 11:30-15:00 u.
17:30-22:00, Sa+So 17:00-22:00

• Casa Toscana

Scheideweg 141, 26127 Oldenburg,
☎0441-3046354, www.pizzeria-casa-tos-
cana.de

• Castello

Rauhehorst 45, 26127 Oldenburg,
☎04944-1683968,
www.castello-oldenburg.de

• Chianti Classico

Achternstr. 40, 26122 Oldenburg,
☎0441-12088,

• Da Luigi

Nadorster Str. 112, 26123 Oldenburg,
☎0441-883760, ☎Di.-So. 17:30-22:00
Uhr, www.ristorante-daluigi.de
• restaurant-ol.de/ristorante-da-luigi

• La Casa Vecchia

Kleine Kirchenstraße 8, 26122 Olden-
burg, ☎0441-2489783, www.lacasa-
vecchia.de

• restaurant-ol.de/la-casa-vecchia

• Ibos Schnellpizzeria

Staustraße 10, 26122 Oldenburg
☎0441-18002703, ☎Mo - Sa 11:30 -
14:00 + 17:30 - 01:00 , So Geschlossen

• Limoncello Sandkrug

Astruper Straße 1, 26209 Sandkrug
☎04481-934545, ☎Di.-Sa. 17:00-22:00
Uhr, So.
11:30 - 15:00 + 17:00 - 22:00,
www.limoncello-sandkrug.de,

• Mamma Mia

Markt 19, ☎ 0441-15470, ☎Mo-So
12:00 - 23:00 Uhr, www.mamma-
mia.de

• restaurant-ol.de/mamma-mia

• New York New York

Wallstr. 24, 26122 Oldenburg,
☎0441-15711,
☎Mo.-Do. 11:30-01:00, Fr.+Sa.
11:30-02:00, So. 14:00-01:00 Uhr,
www.new-york-new-york.de

• Pane-Vino

Donnerschwer Str. 175, 26123 Olden-
burg, ☎0441-382329,
☎Mo - Sa 17:00 - 23:00Uhr
So 11:30 - 15:00 Uhr + 17:00 - 23:00
Uhr www.panevino-oldenburg.de

• Pavillon

Am Alexanderhaus 164, 26127 Olden-
burg, ☎0441-30612, ☎Di. - So. 11:30-
23:00 Uhr, Samstag ab 17:00 www.bi-
stro-pavillon.de

• Pizzeria Piccadillie

Hauptstr. 44, 26122 Oldenburg,
☎0441-506961, ☎Mo.-Sa. 11:30-15:00
+ 17:00-23:00, So. 15:00-23:00 Uhr,
www.piccadillie-oldenburg.de

• Restaurant Puccini

Hundsmühle Str. 154, 26131 Olden-
burg, ☎ 0441-9601684,
☎Mo.-So. 17:00-22:00 Uhr,
www.puccini-oldenburg.de

• Ristorante Sasso

Alexanderstraße 126, 26121 Oldenburg,
☎0441-882841, ☎Di.-So. 12:00-15:00
+ 17:00-23:00 Uhr, www.sasso-ol.de

• Restaurant Venezia

Haarenstr. 50, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-15806,
☎Mo.-Sa. 09:30-19:30 Uhr

• Rossini

Marschweg 14, 26122 Oldenburg,
☎0441-14926,
☎Dienstag bis Samstag 18:00-23:00,
Sonntag 12:00-14:30 18:00-23:00,

• Secco am Hafen

Am Stau 54, 26122 Oldenburg,
☎0441-95725444, ☎Mo.-So.ab 11:00
Uhr, www.secco-hafen.de

• Terrazza

Weißmoorstr. 284, 26125 Olden-
burg, ☎0441-98330983, ☎Mo.-So.
17:00 - 23:00 Uhr
www.restaurant-terrazza.de

• Vapiano

Kasinoplatz 3, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-2172882, ☎So. - Do.11:00 -
23:00 Fr. + Sa.11:00 - 24:00/

Griechisch

• Athen

Freiherr vom Stein-Str. 2, 26129 Olden-
burg, ☎ 0441-5704346, ☎Mittwoch -
Sonntag: 17:30 Uhr bis 23:30 Uhr
Warme Küche 17:30 Uhr bis 22:00 Uhr
www.athens-oldenburg.de

• Athos

Nadorster Str. 250, 26125 Oldenburg,
☎0441-383294, ☎Donnerstag bis Mont-
tag:17:30 Uhr bis 23:30 Uhr
www.athos-ol.com,

• Akropolis

26160 Petersfehn, Mittellinie 23,
☎04486-938776, www.akropolis-peters-
fehn.de

• Dionysos Restaurant

Edewechter Landstr. 85, 26131 Olden-
burg, ☎0441-503625

• Elena

Marschweg 56, ☎ 0441-501424, ☎Di.
- Sa. 17.00 - 23.00 So. und Feiertagen
12:00 - 14:30 Uhr + 17:00 - 23:00 ,
www.restaurant-elena.de

• restaurant-ol.de/elena

• Hellas

Postweg 17, 26203 Warden-
burg, ☎0441-933 1882,

• Kali Ora

Erzthornerweg 227, 26125 Oldenburg,
☎96024296, www.kali-ora.de

• Kreta

Nadorster Str. 53, ☎0441-882276,
www.kreta-oldenburg.de

• Gyros King

Cloppenburger Str. 449, ☎0441-
36142000, gyroskingdrive.de

• Restaurant & Café Sparta

Alter Postweg 6, 26125 Wiefelstede,
☎0441-20959750, ☎Montag - Sonntag:
17:30 - 22:00 Uhr
(warme Küche bis 21:30 Uhr)
Freitag - Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr
www.restaurant-sparta.com

• Rhodos

Cloppenburger Str. 436, ☎ 0441-
43282, ☎Do-So. 17:00-21:00

• Santorini

Ammerländer Heerstr. 80, 26129 Ol-
denburg, ☎ 0441-73058, ☎Di-So 17:30
- 23:00 santorini-oldenburg.de

• Thassos

Bremer Heerstr.110, 26135 Oldenburg,
☎0441-203441, www.thassos.de

• Zeus im Ziegelhof

Friedhofsweg 15, 26121 Oldenburg,
☎Mittwoch -Sonntag: 17:30 - 23:00
Uhr, Sonn- u. Feiertags: 11:30 - 14:30
☎0441-71156, www.zeus-oldenburg.de

Asiatisch

• Akino

Wallstr. 11, ☎ 0441-30422286,
www.akino-oldenburg.de

• Asia Fu Loc

Famila, Posthalterweg 10, ☎ 0441-
36131960, ☎Mo.-Sa. 09:00-20:00 Uhr,
www.asiafuloc.de

• Asia Hung

Schlosshöfe, Schloßplatz 3, ☎Mo.-
Sa.10:00 - 19:00 Uhr

• Asia Palast

Bremer Heerstr. 97, ☎ 441-57 05 58 33,
☎Mo.-So. 11:30-15:00+17:30-22:30

• Ching Chang Chong

Kurwickstrasse 14, ☎ 0441-9506488,
☎Mo.-Sa. 11:30-21:00, So. 17:00-
22:00 Uhr

• Himalaya

Wilhelmshavener Heerstr. 305, 26125
Oldenburg, ☎ 0441-3802716,
☎Di.-So. 11:30-15.00 + 17:30-22.30

• Vietnam Imbiss

Heiligengeiststr. 25, 26121 Oldenburg,
☎ 0441-21929957, ☎Mo.-Sa. 10:30-
20:00 Uhr

• Shang-Hai

Damm 22, 26135 Oldenburg,
☎0441-5090008, www.shang-hai.de

• M.C Wok

Nadorster Str. 18, ☎ 0441-9833553,
☎Di.-Sa. 11:00-15:00 + 17:00-22:00,
So. 12:00-22:00 Uhr, www.mc-
wok.com

• Mekong

Staulinie 20, 26122 Oldenburg, ☎0441-
17366 ☎Mo.-So. 12:00-14:00 + 17:30-
22:00, www.mekong-oldenburg.de

• Moskito

Lambertihof, 26122 Oldenburg,
www.facebook.com/moskitool/, ☎Mo.-
Sa. 12:00-22:30, So. 17:00-22:30

• Moto Kitchen

Nadorster Straße 198, ☎ 0441-
95069440, ☎Mo.-Sa. 11:30-21:00, So.
16:30-21:00
www.moto-kitchen.de

• PHUC LOC asiafoods

Schlosshöfe, Schloßplatz 3, 26122 Ol-
denburg, ☎ 0441-98009998)
☎Mo.-Sa. 10:00-19:00, So. Ruhetag

• Royals & Rice

Heiligengeistwall 12, ☎0441-35079906,
www.royalsandrice.com

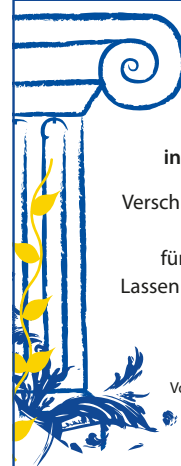
• Restaurant Haryana

Scheideweg 58, ☎ 0441-96013838
☎Mo.-Sa. 11:30-14:30, 17:00-22:00,
SA 17:00-22:00, So 12:00-22:00
Di. Ruhetag. www.haryana-restaurant.de

• Salmon Coco

Kurwickstr. 3 ☎0441-68320272,

Essen wie in Griechenland



Essen wie in Griechenland!*

Verschiedene Mezedes
auf dem Tisch,
für alle zum Teilen.
Lassen Sie sich von uns
überraschen!

* Nur auf
Vorbestellung möglich.



Restaurant Elena • Marschweg 56
26122 OL • www.restaurant-elena.de

☎Mo.-Sa. 11:00-22:00, So. 13:00-
21:00 Uhr

• Son Tung

Cloppenburger Str. 347, ☎ 0441-
2053886, ☎Mo.-Fr. 11:00-14:30 +
17:00-22:00, So. 12:00-22:00 Uhr,
www.sontung-asia.de

• Sushi Bar Sakura

Schlosshöfe, Schloßplatz 3, ☎ 0441-
18025774, ☎Mo.-Sa. 09:30-20:00,
So. Ruhetag

• Sushi Kaiser

Schlosshöfe, Heiligengeistsstraße 18
☎0441-99868676, ☎Mo.-So. 16:00-
22:00

• Taj Mahal

Bloherfelder Str. 66, 26129
Oldenburg, ☎18039042, ☎Tägl. 11:00-
14:00 und 17:00-22:00. 16:00-22:00

Türkisch

• Ali Baba

Ammerländer Heerstr. 120, 26129 Ol-
denburg, ☎ 0441-72999, ☎Mo.-So.
12:00 bis 14:30 Uhr und 18:00 bis
23:00 Uhr www.alibaba-oldenburg.com

• Akdeniz

Siebenbürger Str. 86, 26127 Oldenburg,
☎ 0441-62393, ☎Mo.-Sa. 17:00-23:00
Uhr, So. 12:00-15:00+17:00-23:00

• Ali's Döner

Liegnitzer Str. 3, 26127 Oldenburg,
☎ 0441-9333900, ☎Mo.-Fr. 12:00-
21:00, Sa. Ruhetag So. 16:00-21:00

• Antalya

Bümmesterder Tredde 148, 26133 Ol-
denburg,
☎ 0441-41111, ☎Mo. bis Sa. 17:30 -
23:00 Uhr Sonn- und Feiertage 12:00 -
14:30 Uhr, 17:30 - 23:00 Uhr,
www.restaurant-antalya.de



• **Aydlin Berlin Döner**
Bremer Str. 60, 26135 Oldenburg,
☎0441-21726710, ☎Mo. - So. 11:00-
22:00 Uhr, www.aydindoener.de

• **Blitz Döner**
Nadorster Str. 148, 26123 Oldenburg,
☎0441-36138934, ☎Do.-Di. 11:30-
22:00, Mi. Ruhetag

• **Cedar's Schnellrestaurant**
Ammerländer Heerstr. 61, ☎ 0441-
96039633, ☎Di. -So. 12:00 - 22:00
Uhr Montag: Ruhetag
www.cedars-oldenburg.de

• **Döner Haus**
Bloherfelder Str. 108, ☎ 0441-
5708055, ☎Mo.-Fr. 12:00-22:00,
Sa.Ruhetag, So. 15:00-22:00 Uhr

• **Dunja Grill**
Donnerschwer Straße 155, ☎ 0441-
40591914 ☎Mo:Geschlossen Di. -
So. 12:30-21:30 www.dunyajrill.de

• **Kebab Haus**
Alexanderstr. 43, ☎ 0441-83888,
☎Tägl. 11:30-22:00

• **Kismet am Lappan**
Lange Str. 2, ☎ 0441-1813518,
www.kismet-am-lappan.de, ☎Di.-Do.
10:30-01:00, Fr. 10:30-05:00, Sa.
10:30-05:00, So. 12:00-01:00

• **Mangal-Grill**
Cluppenburger Straße 272, 26133 Ol-
denburg, ☎ 0441-5706157

• **Masal**
Staustr. 18, ☎ 0441-59460016,
☎Mo.-Do. 11:00-21:00, Fr. 11:00-
22:00, Sa. 12:00-22:00, So. 12:00-
21:00 Uhr

• **Restaurant Mediteran**
Bremer Heerstraße 242, ☎ 0441-
204001, ☎Di.-Sa. 17:30-22:30, So.
12:00-14:30 + 17:30-22:00 Uhr.
Mo Ruhetag
www.mediteran-oldenburg.de

Spanisch/Süda- merikanisch

• **Caldero**
Markt 23, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-36137080, ☎Di. - Fr. ab
17.00 Uhr (Küche bis 22.00 Uhr) Sa.
ab 12.00 Uhr (Küche durchgehend bis
22.00 Uhr) So. ab 17.00 Uhr (Küche
bis 21.00 Uhr) Montags Ruhetag.

• **Finca & Bar Celona**
Ammerländer Heerstraße 252, 26129
Oldenburg, ☎ 0441-57045712, ☎So-
Do 09.00-00.00, Fr.+Sa. 09.00-01.00
Uhr, www.celona.de

• **Muchos Más**

Heiligengeistwall 10-12, ☎ 0441
99946978, ☎Mo-Sa. Mo-Do 11:30-
23:00 Uhr (Küche bis 22:00), Fr
11:30-02:00, Sa 09:00-2:00, (Küche bis
23:00) So 9:00 - 23:00 Uhr (Küche bis
22:00)

• **Rodizio**
Pferdemarkt 16, 26121 Oldenburg,
☎Di-So 17:30 bis 24:00 Uhr
Piturinha Fr. u. Sa. bis 3:00 Uhr geöff-
net, ☎0441-8007433, www.rodizio-ol-
denburg.de

• **Rondell**
Poststr. 8, 26122 Oldenburg,
☎0441-2182640,
☎Dienstag - Samstag: 17:00 - 22:00
Uhr, Sonntag & Montag: Ruhetag
www.rondell-ol.de

Balkan

• **Dubrovnik II**
Ofener Straße 43, 26121 Oldenburg,
☎0441-71230, ☎Mo. - Do. 17.00 -
21:00, Fr.-Sa. 17:00 - 22:00
Uhr, So./Feiertag 12:00-14:00+17:00-
21:00 Uhr, Dienstag Ruhetag,
www.dubrovnik2.de

• **Restaurant & Steakhouse
OPATIJA**
Kreyenweg 9, 26209 Hatten, ☎ 04482-
9809944, opatija-hatten.de

• **Restaurant Steakhouse Topas**
Bremer Str. 39, 26135 Oldenburg,
☎0441-77922066, ☎Mo bis Sa: 17:00
- 22:30 Uhr Sonn-und Feiert.: 11:30-
14:30 Uhr & 17:00-22:30 Uhr,
www.steakhaus-topas.de

Baguettes

• **Baguette Haus**
Nadorster Str. 317, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-3046305, ☎Mo.-Fr. 11:00-
14:00 + 17:00-22:30, Sa. 16:00-22:30,
So. 14:00-22:00 Uhr

• **French Connection**
Alexanderstr. 116, 26121 Oldenburg,
☎0441-59462222, ☎Mo.-Sa. 11:00-
22:00 Uhr, www.french-connection.in-
fo

Orientalisch

• **Arabiss**
Alexanderstraße 39, 26121 Oldenburg,
☎0441-2050081, ☎Mo-Di 17:00-
23:00, So-17:00-23:00, www.arabiss.de

Oldenburgs LIVE-CLUB in der Wallstraße

Charly's

Wallstraße 26 • 26122 Oldenburg

0441 - 21 71 63 0

Besuch uns auf facebook

20
Sorten
RUM

80
Sorten
WHISKY

Blues
-meets-
ROCK

• **Olivia**
Schlosshöfe, Schlossplatz 3, 26122 Ol-
denburg, Steaks & Mehr

• **Bei Franz**
Donnerschwer Str. 6, 26123 Olden-
burg, ☎Mo-Sa 18:00-00:00, So 11:30-
14:30 und 18:00-00:00
☎ 0441-882286,

• **Elrado-House**
Nordstr. 42, 26135 Oldenburg,
☎0441-25171, ☎Mo-Fr 17:00-22:00,
Sa+So 12:00-22:00
www.elrado-house.de

• **Solero**
Alexanderstr. 39a, 26121 Oldenburg,
☎0441-8859994, ☎Mo.-Sa. 17:00-
23.00, So.+Feiert. 10:00-13:30 Uhr,
www.solero-restaurant.de

• **Zocalo**
Donnerschwer Str. 31, 26123 Olden-
burg, ☎0441-9849868, ☎Mo.-Do.
17:00-23:30, Fr.+Sa. 17:00-24:00 Uhr,
www.zocalo-ol.de
• restaurant-ol.de/zocalo

Bistros & Kneipen

• **3Raumwohnung**
Abraham 13, 26122 Olden-
burg, ☎0441-30455283, ☎Di.-Do.
18:00-00:00, Fr.+Sa. 18:00-02:00 Uhr,
www.3raumwohnung-ol.de

• **Ahoi**
Markt 2-3, 26122 Oldenburg,
☎0421 64855300, ☎Mo-So 00:00 -
23:00 www.ahoi.steffenhenssler.de

• **Anton**
Lange Straße 89, 26122 Oldenburg,
☎0441-94989736, ☎Di.-Do. 09:00-
01:00, Fr.+Sa. 09:00-03:00 Uhr, So
12:00-24:00 Uhr, anton-kneipe.de

• **Appeltje**
Bergstr. 3, 26122 Oldenburg, ☎0441-
77797470, ☎Di.-Do. 09:30-18:00,
Fr.+Sa. 09:30-22:00 Uhr, www.appelt-
je-oldenburg.de

• **Baldini's**
Wallstr. 4, 26122 Oldenburg, ☎0441-
15240, ☎Di.-Do. 09:00-00:00, Fr.
09:00-02:00, Sa. 09:00-03:00 Uhr

• **Bar Celona**
Markt 4, 26122 Oldenburg, ☎0441-
2489525,
☎Mo.-Do. + So. 09:00-01:00, Fr.+Sa.
09:00-03:00, www.cafe-bar-celona.de

• **Beerkröog**
Nadorster Str. 180, 26123 Oldenburg,
☎ 0441-998663180, ☎Mi.-Mo.
17:00-00:00, Dienstag Ruhetag

• **Bei Beppo**
Auguststr. 57, 26121 Oldenburg,
☎ 0441-9984533, www.beibeppo.net,
☎Di.-Sa. 18:00-01:00, So. Ruhetag

• **Between the Sheets**
Wallstr. 12, 26122 Oldenburg,
☎0441-92514287, ☎Mi+Do 20:00-
00:00, Fr+Sa. 20:00-02:00
www.between-the-sheets-bar-earbu.com

• **Big Ben Gastronomie**
Wallstr. 1, 26122 Oldenburg, ☎0441-
30413152 ☎Fr. 18:00-05:00, Sa.
18:00-06:00

Extrablatt Uni/Gastro
Sie wollen uns
anrufen?
Tel.: 0441 21835-0





Seit 1966 konnte man von diesem Platz aus in "die Wiesen kicken! " Nach dem Feuer am 14. Februar 1993, bei dem der alte Wiesenkieker, der noch mit Reith gedeckt war, bis auf die Grundmauern abbrannte, haben wir an gleicher Stelle dieses Gebäude wieder aufgebaut.

Wir möchten Sie in unserem Restaurant mit der griechischen Küche und den köstlichen Weinen Griechenlands verwöhnen und hoffen, dass Sie stets einen Hauch der wohlbekanntesten und weit geschätzten griechischen Gastfreundschaft mit nach Hause nehmen werden.

Auf besonderen Wunsch öffnen wir unser Restaurant für Ihre kleinen und großen Feiern und Feste auch außerhalb unserer normalen Öffnungszeiten. Wir haben uns einen Namen gemacht mit der guten Küche. Mit den regionalen und saisonalen Köstlichkeiten wie original Oldenburger Grünkohl, vorzügliches Spargelessen der Wesermarsch ist das Mykonos im Landhaus Wiesenkieker weit über Oldenburgs Grenzen hinaus bekannt.

- Natürlich gibt es griechische Spezialitäten und griechische Weine, die immer von den Gästen geschätzt werden.

Für Gesellschaften und Familienfeiern bietet der Wiesenkieker ideale Voraussetzungen. Dann gibt es noch den großen Sommergarten mit Spielmöglichkeiten für die Kinder.

- Mit 2 Etagen hat das alte Bauernhaus genügend Platz für seine zahlreichen Gäste. Dabei ist es gemütlich, freundlich und hell. Das Personal ist zuvorkommend, aufmerksam und nett. Die Speisekarte umfangreich. Das Essen ist lecker und die Portionen reichlich. Serviert wird auch im großen Biergarten.

- Wir öffnen unser Restaurant auch außerhalb der Geschäftszeiten für Ihre Familien- und Betriebsfeiern.

Sprechen Sie uns an!

RESTAURANT MYKONOS



LANDHAUS WIESENKIEKER

Ab 17:00 Uhr geöffnet
Sonntags und Feiertags
ab 11:00
Küche bis 22:00

Elsflether Str. 60

26125 Oldenburg

Telefon: 0441 38 16 68

www.mykonos-wiesenkieker.de



Druck & Gestaltung

Flyer DIN A6

250 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 5000

83,-€

Notizblöcke DIN

A6

25 Blatt, 80 g/qm
4/0 farbig
Mit Logo-Eindruck
Dateiprüfung
Auflage 200

109,-€

Visitenkarten

350 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

44,-€

Grafik & Layout

Ihre Drucksache muß
erst noch
entstehen?
Wir gestalten was Sie
wünschen.

Broschüre

DIN A4

24 Seiten,
135 g/qm
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

999,-€

Anderes Format?

Andere Auflage?
Wir beraten Sie
gerne.

MoX arbeitet mit Ökostrom
100% erneuerbare Energie
Alle Preise inkl. 19% MwSt.
Gültig bis 30.06.2024

MoX-Verlag
Güterstraße 17
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 21835 0

anzeigen@diabolo-mox.de

Ihre McDonald's Restaurants

www.mcdonalds.de

4x in Oldenburg:
Am Tegelbusch 1,
Bremer Heerstraße 297,
Wilhelmshavener Heerstraße 25
und im Hauptbahnhof Oldenburg

1x in Bad Zwischenahn:
Pastor-Schulze-Straße 4

© 2023 McDonald's

• Bistro 32

Großer Kuhlenweg 32, 26125 Oldenburg, ☎ 0160-93857186,

• Burger King

Cloppenburger Str. 300, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-9491852, ☌ Mo.-So. 10:00-00:00 Uhr Prinzessinweg 2, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-21779205

• Café Extrablatt

Lange Str. 90, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-96037891, ☌ Mo.-So. 08:00-01:00 Uhr, www.cafe-extrablatt.de

• Beschtel

Schützenweg 22, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-77068493,

• Charlys Musikkneipe

Wallstr. 26, 26122 Oldenburg, ☎ 2171630, ☌ Mi. 19:00-03:00, Do. 19:00-02:00, Fr.+Sa. 19:00-05:00, www.charlys-musikkneipe.com

• Cubes

Baumgartenstr. 3, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-36167705, www.cubes-ol.de

• Curry Club

Schlosshöfe, Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎ 0176-61462412, ☌ Mo.-Sa. 10:30-20:00 Uhr

• Krokodil

Posthalterweg 10, Familia-Einkaufsland Wechloy, ☎ 0441-36136766,

• Die Tränke

Tannenkampstraße. 10, 26131 Oldenburg, ☎ 36149217, ☌ Do & Fr ab 18:00 Uhr, Sa ab 19:00, www.dietraenke.de

• Dreieck

Röwekamp 23, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-81812, ☌ So.-Do. 17:00-02:00, Fr.-Sa. 17:00-03:00

• Esatto

Alexanderstr. 79, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-82762, ☌ Mo.-Sa. 11:30-23:00 Uhr, So. 11:30-22:00

• Ex²

Stau 39 - 41, 26122 Oldenburg, ☎ 0162-3007657, www.partyraum-oldenburg.de

• Frau Gunstmann

Wallstr. 6, 26122 Oldenburg, ☌ Di.-Sa. 19:00-02:00 Uhr, So. Ruhetag

• Frizz

Schüttingstr. 11, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-9987533, ☌ Mo.-Sa. 11:00-19:00 Uhr

• Frooters

Posthalterweg 10, Familia-Einkaufsland Wechloy, 26129 Oldenburg, ☌ Mo.-Sa. 09:00-20:00 Uhr, www.frooters.de

• Funzel

Nadorster Str. 67, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-30433146, ☌ So.-Do. 17:00-01:00, Fr.+Sa. 17:00-03:00 Uhr

• Bea's Plauderstübchen

Nadorsterstr. 216, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-86109, ☌ Mo.-Fr. 16:30-01:30, Sa. 20:00-03:30 Uhr

• Grillmaster

Cloppenburger Str. 208, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-486490, Alexanderstr. 330, 26127 Oldenburg, ☎ 0441-683791 ☌ Mo.-So. 11:30-21:00 Uhr, www.grillmaster-cloppenburger-strae.business.site

• Grüne Motte

Mottenstraße 19, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-30454211, ☌ Mo.-Sa. 11:00-19:00 Uhr

• Havana

Donnerschwer Str. 8, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-83181, ☌ Di.-So. 17:30-00:00 Uhr, www.havana-oldenburg.de

• Heiermann

Mottenstr. 7, 26122 Oldenburg, ☌ Mo.-Sa. 11:00-16:00 Uhr, So. Ruhetag

• Hempels

Ziegelhofstraße 83, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-7775990, www.naund-oldenburg.de, ☌ Fr. 21:00-01:00

• Karin's Krone

Bergstraße 15, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-15959, ☌ Di. 18:30-00:00, Mi.+Sa. 17:30-02:00 Uhr

• Lindenkroog

Lindenstraße 17, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-93545367, ☌ So.+Mo. 11:30-00:30, Di.-Do. 11:30-01:30, Fr.+Sa. 11:30-03:00 Uhr

• Litfaß

Lindenstr. 56, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-87372, ☌ Mo.-Sa. 18:00-23:00 Uhr, Fr.+Sa. Open End, www.litfass-ol.de

• Madison

Mottenstr. 6, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-2488865, ☌ Di.-So. 12:00-23:00

• Marvin's

Rosenstr. 6, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-12469, ☌ So.-Do. 19:00-02:00, Fr.+Sa. 20:00-03:00 Uhr, www.marvins.de

• McDonald's

Bahnhofplatz 12d, (im Bahnhof), ☎ 0441-2056594, ☌ Mo.-So. 07:00-22:00 Uhr
Wilhelmshavener Heerstr. 25, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-3049626, ☌ Mo.-So. 24h geöffnet
Am Tegelbusch 1, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-75455, ☌ Mo.-So. 24h geöffnet
Bremer Heerstr. 297, 26135 Oldenburg, ☎ 0441-2047199
Pastor-Schulze-Straße 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8104155, ☌ Mo.-Fr. 07:00-00:00, Sa. 24h geöffnet, So. 07:00-01:00 Uhr

Gast- und KULTURstätte

★ Die Tränke ★



Regelmäßig Livekonzerte

So, 19. Mai 2024; 11:00

Pfingst-Frühschoppen

Fr, 24. Mai 2024; 20:00 Uhr

Offene Bühne

Sa, 8. Juni 2024; 20:00 Uhr

Flying Heat

Rock, Blues, Soul

Geöffnet: Do + Fr. 18 - 1 Uhr

Sa. 19 - 2 Uhr

Tannenkampstr. 10 · 26131 OL

Tel. 0441 - 36 14 92 17

www.dietraenke.de

• Mephisto

Artillerieweg 56, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-71917, ☌ Mo. 12:00-22:00, Di.-Do. + So. 16:00-01:00, Fr.+Sa. 16:00-02:00 Uhr, www.mephisto-oldenburg.de

• Metro

Achternstr. 18, ☌ Fr.+Sa. ab 23:00 Uhr, ☎ 0441-16477, www.metro-oldenburg.de

• Neuer PH

Wechloy, Bloherfelder Str. 66, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-55566, ☌ Mo.-Di. 17:00-23:00, So. 11:00-20:00 Uhr

• Ohmsteder Klönstuv

Hochheider Weg 166, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-37638, ☌ Mi.-Do. 17:00-00:00, Fr.+Sa. 17:00-02:00, So. 11:00-18:00 Uhr

• Polyester

Am Stadtmuseum 15, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-9365754, www.polyester-klub.de

• Ramke Schnellimbiss

Hauptstr. 64, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-506469 ☌ Di.-Fr. 11:00-21:00, Sa.-So. 11:30-21:00

• Richters Sportwelt

Cloppenburger Str. 303, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-94513391, ☌ Di.-Do. 17:00-01:00, Fr.-Sa. 15:00-02:30, So. 15:00-23:00 Uhr

• Sam's Cocktailbar

Wallstr. 15, 26122 Oldenburg, ☌ Mi - Do 18:00-24:00, Fr+Sa 18:00-2:00, So-Di geschlossen ☎ 0441-77798610,

• Strohhalm

Wallstr. 1a, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-13024, ☌ Täglich ab 12:00

• Subway

Hauptstr. 32, ☎ 0441-40889082, ☌ Mo.-Sa. 09:00-22:00 Uhr, So. 10:00-22:00 Uhr
Nadorster Str. 178, ☎ 0441-39061830, ☌ Mo.-Sa. 09:00-22:00 Uhr, So. 10:00-22:00 Uhr

• Super Kumpir

Bahnhofplatz 4, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-40579097, ☌ Mo.-Sa. 12:00-20:00 www.super-kumpir.de

• Swutsch

Mottenstr. 21, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-14098, ☌ Mo.-Sa. 09:00-24:00, So 14:00-21:00

• Ule Oldenburg

Burgstraße 12, 26122 Oldenburg, ☎ 0177-1741297, ☌ Mo-Do ab 18:30, Fr.+Sa ab 17:00, So Ruhetag

• umbAUbar

Stau. 25-27, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-39010651, ☌ Mi.-Sa. ab 20:00 Uhr, www.umbaubar.net

• Wally's Bierstube

Donnerschwer Str. 75, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-87595, ☌ Fr. ab 16:00, Sa.+So. ab 14:00

• Zille's

Edewechter Landstr. 90, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-502417, Mo.-So. 17:00-01:00 Uhr

• Hotel Zum Lindenhof

Bloherfelder Str. 210, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-951910, Mo.-So. 08:00-00:00 Uhr, www.zumlindenhof.de

• Zur Brandung

Cloppenburger Str. 255, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-36455, Di.-Do. 18:00-23:00, Fr. 19:00-00:00, Sa.-So. Ruhetag

• Zur Linde

Wilhelm-Raabe-Str. 27, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-39012871, www.linde-oldenburg.de

Cafés

• Café Brockshus

Nadorster Str. 107, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-84555, www.cafe-brockshus.de

• Café am Flöteiteich

Nadorster Str. 298/302, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-9318169, www.cafe-am-flöteiteich.de

• Cafe Heimathaven

Burgstr. 24, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-95067800, www.heimathaven.com

• Café Innen Leben

Baumgartenstraße 4a, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-26512, Mo.-Sa. 10:00-18:00 Uhr

• Café Klinge

Alexanderstr. 119, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-85888, Mo.-So. 06:00-18:00 Uhr, www.konditorei-klinge.de

• Cafe Leutbecher

Schloßplatz 18, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-13554, Di. Ruhetag, Mi.-Fr. 11:00-17:30, Sa. 11:00-18:00, So. 11:00-17:30 www.cafe-leutbecher.de,

• Café Merlin

Ammerländer Heerstr. 100, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-776984, Sa. - So. 10:00 - 17:00

• Café Raster/Musswessels

Friedensplatz 1, 26122 Oldenburg, (0441-25636, Mo.-Fr. 07:00-18:00, Sa. 08:00-17:00 Uhr, So. 7:30-17:00 www.baecerei-musswessels.de

Hier stimmt was nicht? oder schlimmer: Sie fehlen?

Dann rufen Sie uns an 0441 218350
oder E-Mail an anzeigen@diabolo-mox.de

• Cupido

Achternstr. 69, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-35045277, ☎ Mo.-Sa.09:00-19:00, So. 12:00-19:00 Uhr

• Deseo

Rauhehorst 14, 26127 Oldenburg,
☎ 0441-98338050, ☎ Di.-So. 12:00-23:00 Uhr, www.deseo-ol.de

• Eiscafé „Bei Antonio“

Eversten, Edewechter-Landstr. 36,
26131 Oldenburg, ☎ 0441-36160454
☎ Di.-Fr. 10:00-22:00, Sa. Ruhetag,
So. 10:00-22:00

• Eiscafé Italia

Julius-Mosen-Platz 5, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-95076133

• Eis Stuckenberg

Hundsmühler Straße 190, 26131 Oldenburg,
☎ Di.-Fr. 12:00-19:00, Sa.-So. 11:00-19:00

• Eiscafé Zappetti

Cloppenburger Str. 210, 26133 Oldenburg,
☎ 0441-47345, ☎ Di.-So. 12:00-20:00 Uhr (Mi Ruhetag)

• San Marco

Markt 7, 26122 Oldenburg,

☎ 0441-9266611, ☎ Mo-Sa 9:00 - 22:00 Uhr So 11:00 - 22:00 Uhr

• MU dein Eis machst du

Schüttingstr. 11, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-93650200, ☎ Mo.-Sa. 12:00-18:00, ☎ So. 13:00-18:00 Uhr,
www.deinperfectday.com/shop/mueis/

• Kaffeekunst Espresso Bar

Bergstr. 6, im Nikolaigang, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-36119811
☎ Di.-Sa. 10:00-18:00 Uhr,

• Kaffee Hamburg

Markt 23, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-92513939, ☎ Mo.-Sa. 09:00-18:00, So. 10:00-18:00,

• Frieseneis

Lambertihof, Markt 22, 26122 Oldenburg,
☎ 0421 51705588, ☎ Mo.-Sa. 09:00-18:00 Uhr

• Krauss Eis

Donnerschwer Str. 331, 26123 Oldenburg,
☎ 0441-36183131, ☎ Mo.-So. 13:00-21:00 Uhr
Alexanderstr. 271, 26127 Oldenburg
Oldenburger Str. 233, 26203 Wardenburg,
www.krauss-eis.de

• Oldenburger Eismanufaktur

Hauptstraße 34, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-35097025, ☎ Tägl. 12:00-19:00
Osternburger Markt 11:00-18:00

• Stube

Ammerländer Heerstr. 108, 26129 Oldenburg,
☎ 0441-77031581,

• TortenKaFee

Weißemoor Str. 256a, 26125 Oldenburg,
Ecke Stiekelkamp, ☎ 0441-3906098 ☎ Mo.-Do. 10:00-17:00,
Fr.-So. 10:00-18:00 Uhr

• Woyton

Langestr. 1, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-2051412, ☎ Mo.-Fr. 08:00-19:00, Sa. 09:00-19:00 Uhr
Haarenstr. 56, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-2197195, ☎ Mo.-Fr. 08:00-19:00, Sa. 09:00-19:00, So. 11:00-19:00 Uhr
Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-21779371 ☎ Mo-Sa 09:00-18:00 Uhr

Lieferservice

• Bistro 32

Großer Kuhlenweg 32, 26125 Oldenburg,
☎ 0160-93857186, ☎ Mi - Fr 12:00-14:00+17:00-22:00, Sa+So 16:00-22:00

• Candela

Nadorster Str. 305, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-2050155, ☎ Mo.-So. 17:00-22:15 Uhr,

• Die kleine Baguetterie

Bümmersteter Tredde 109, 26133 Oldenburg,
☎ 2196660, ☎ Mo.-Fr. 11:00-14:00 + 17:00-22:00, Sa. 16:00-22:30, So. 15.-22:00,

• Dönercity

Bremer Str. 7, 26135 Oldenburg,
☎ 0441-248666, ☎ Mo 16:00-21:30,
Di Ruhetag, Mi-Fr 15:00-21:30, Sa 16:30-21:30, So 12:00-21:00,
www.doener-city.de

• Domino's

Stau 39-41, 26122 Oldenburg,
(0441-570575, ☎ Mo.-So. 11:00-23:00 Uhr, www.dominos.de

• Feuerstein

Wallstr. 22, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-16661, ☎ Mi.+Fr.+Sa. 18:30-06:00, Do. 18:30-03:00, So.-Di. Ruhetag

• Flying Pizza

Emsstr. 8/Haus 1, Südeingang, 26135 Oldenburg,
☎ 0441-73017, ☎ Mo.-Fr. 11:00-22:00 www.flying-pizza.de

• Galerie

Hochheider Weg 156, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-37736, ☎ Di.-So. 17:00-22:45 Uhr, www.pizza-galerie.de

• Kingdom-Pizza

Stedinger Str. 84, 26135 Oldenburg,
☎ 20441-2056270, ☎ Di.-Fr. 15:45-21:45, Sa.-So. 11:45-21:45

• Mundfein Pizzawerkstatt

Hundsmühler Str. 151, 26131 Oldenburg,
☎ 0441-24924966, www.mundfein.de

• OONO Sushi Lieferdienst

Alexanderstraße 369, ☎ 0441-30433918, ☎ Täglich 11:30 - 15:00 Uhr + 17:30 - 22:30 Uhr, Dienstag Ruhetag, oono.sushi.de

• Pizza Loyal

Artillerieweg 30, 26129 Oldenburg,
☎ 0441-9506667, ☎ Mo.-So. 16:30-22:30 Uhr, www.pizzaloyal-ol.de

Oldenburger Hotelverzeichnis

Alterra Hotel ★★★★★

56 Zimmer
Herbartgang 23/Mottenstraße 13,
26122 Oldenburg, ☎ 219080

Antares Hotel ★★★

50 Zimmer
Staugraben 8, 26122 Oldenburg,
☎ 9225-0

Acara Hotel ★★★★★

62 Zimmer
Am Stadtmuseum 12,
26121 Oldenburg, ☎ 2055-0

B&B Hotel ★★

94 Zimmer
Alexanderstraße 1-5,
26121 Oldenburg, ☎ 92 51 10

BEST WESTERN Hotel ★★★

89 Zimmer
Melkbrink 49-52,
26121 Oldenburg, ☎ 8040

CCH City-Club-Hotel ★★★

88 Zimmer
Europaplatz 4-6,
26123 Oldenburg, ☎ 808-0

Designhotel Rosenbohm ★★★★★

8 Zimmer
Pferdemarkt 7, 26121 Oldenburg
☎ 80063444

Hermes Hotel ★★★

55 Zimmer
Ankerstraße 19, 26122
Oldenburg, ☎ 77939100

Hiive

100 Zimmer
Rosenstraße 4, 26122
Oldenburg, ☎ 21213838

Hotel Wieting ★★★

63 Zimmer
Damm 29, 26135 Oldenburg
☎ 9240 0

Hotel Alexander ★★★

61 Zimmer
Alexanderstraße 105-107,
26121 Oldenburg, ☎ 9802-0

Hotel Bavaria ★★★

36 Zimmer
Bremer Heerstraße 196,
26135 Oldenburg, ☎ 20670-0

Hotel Etzthorner Krug ★★★

32 Zimmer
Buijadinger Straße 341,
26125 Oldenburg, ☎ 3616700

Hotel Hof von Oldenburg ★★★

46 Zimmer
Oldenburger Straße 199,
26180 Rastede, ☎ 04402 9279-0

Hotel Meiners ★★★

19 Zimmer
Dorfstraße 17,
26209 Hatterwüstring,
(04481 9270-0

Hotel und Gesellschaftshaus Ripken ★★★

55 Zimmer
Borchersweg 150,
26209 Hatten, ☎ 04481 93510

Hotel Sprenz ★★★

55 Zimmer
Heiligengeiststraße 15,
26121 Oldenburg, ☎ 800888 0

Hotel Tafelfreuden ★★★

8 Zimmer
Alexanderstr. 23,
26121 Oldenburg,
☎ 0441.83227

Oldenburger Mühle ★★

5 Zimmer
Gerhard-Stalling-Str.1-3,
26135 Oldenburg,
☎ 9990993

Trend Hotel ★★★

35 Zimmer
Jürnweg 5, 26215 Oldenburg,
☎ 9611 0

Stadthotel Oldenburg ★★

28 Zimmer
Hauptstr. 38-40,
26122 Oldenburg, ☎ 5009-0

Gasthof Zur Mühle ★★★

5 Zimmer
Munderloher Strasse 39,
26209 Hatten,
☎ 04482 97 410

Hotel Wardenburger Hof ★★★

38 Zimmer
Oldenburger Str. 255,
26203 Wardenburg,
☎ 04407 92100

• Pizzeria La Roma

Ammerländer Heerstr. 65, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-99876303, 🕒 So.-Fr. 12:00-21:00 Uhr

• Pizzeria Palermo

Bloherfelder Str. 154, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-9555828, 🕒 Mo.-So. 12:00-23:00 Uhr, www.pizzeriapalermo-ol.de

• Pizza San Remo

Ehnerstr. 116, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-83011, 🕒 Mo. + Mi.-Sa. 17:00-22:45, So. 11:30-22:45 Uhr, www.sanremopizza.de

• Smiley's Pizza

Edewechter Landstraße 56, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-34010710, 🕒 So.-Do. 11:00-23:00, Fr.+Sa. 11:00-00:00 Uhr, www.smileys.de

RASTEDE

Deutsch

• Dorfkrog

Loyer Weg 91, 26180 Rastede, (04402-939210, www.gaestehaus-hankhausen.de

• Schlosspark-Hotel

Oldenburger Straße 199, ☎ 04402-92790, www.schlosspark-hotel.de

• Lindenhof

Metjendorfer Landstr. 345, 26180 Neusüden, ☎ 0441-3047070, www.lindenhof-neusuedende.de

• Zum Zollhaus

Kleibroker Straße 139, 26180 Rastede, ☎ 04402-93810, www.zumzollhaus.de

Aus aller Welt

• Arkadia

Oldenburger Straße 272, 26180 Rastede, ☎ 04402-6966984,

• Hullmann (Mediterran)

Sandbergstr. 2, 26180 Rastede, ☎ 04402-2766, Mi. - So. 17.30 Uhr - 21.30 Uhr, www.hotel-restaurant-hullmann.de

• Santa Lucia

Oldenburger Straße 287, 26180 Rastede, ☎ 04402-696276, www.restaurant-santalucia.de

Cafés & Kneipen

• Bauernhof Café

Pantinenweg 4, Janßen Hof, 26180 Rastede, ☎ 04402-83870, www.janssenhof.de

• Brasserie

Oldenburger Str. 279, 26180 Rastede, ☎ 04402-81635, Mo.-So. 17:30-00:00 Uhr, www.brasserie-rastede.de

• Sasso Gelateria Café-Bar

Oldenburger Str. 232, 26180 Rastede, ☎ 04402-3553, Mo.-So. 11:00-20:00

• M&E Schloss-Café

Oldenburger Str. 230, 26180 Rastede, ☎ 04402-84559, Mo.-Fr. 07:00-18:00

Bistros

• Bistro am Bahnhof

Ladestraße 34, 26180 Rastede, ☎ 04402-972221, www.bab-rastede.de

BAD ZWISCHENA.

Deutsch

• Die kleine Kneipe

In der Horst 19, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-3903, www.facebook.com/KleineKneipe/

• Friesenklause

Humboldtstr. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-4193

• Fährkroog

Dreibergeerstr. 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8360, www.faeherkroog-dreibergen.de

• Goldener Adler

Wiefelstederstraße 47, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9390930, www.meta-gastronomie.de

• Hempten-Fied

Edewechter Str. 27, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2122, info@hempen-fied.de, www.hempen-fied.de

• Haus am Meer

Auf dem Hohen Ufer 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9400, www.hausammeer.de, Mo.-Sa. 12:00-21:00, So.-Feiertage 12:00-21:00

• Hof von Bothmer

Dreibergeer Str. 27, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93630, www.hof-von-bothmer.de

• Restaurant Dänenkroog & Hof von Oldenburg (Marktplatz)

Am Brink 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93600, www.hof-von-oldenburg-bad-zwischenahn.de

• Hotel Hubertus

Hauptstr. 32, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93520, 12:00-14:00 Uhr, www.flairhotel-hubertus.de

• Jagdhaus Eiden

Eiden 9, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-698000,

• Landgasthof Bischoff

Kayhauserfeld, Woldlinie 74, 26160 Bad Zwischenahn (04486-2134, www.landgasthof-bischoff.de

• Ohrweger Krug

Querensteder Str.1, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2548, www.ohr-weger-krug.de

• Querensteder Mühle

Querensteder Str. 13, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2166, www.querensteder-muehle.de

• Restaurant Kämper

Georgstr. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9260, www.hotel-kaemper.de

• Restaurant Strandcafé

Unter den Eichen 12a, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-983672, www.strandcafe-bad-zwischenahn.de

SUCHE NICHT LANGE! SUCHE HIER:



MOX-



VERANSTALTUNGEN.DE

• Ringhotel Am Badepark

Am Badepark 5, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-6960, Mo.-So. 13:00-21:00 Uhr, www.hotelambadepark.de

• Ringhotel Amsterdam

Wiefelsteder Str. 18, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9340, www.hotel-amsterdam.de

• Spieker

Am Hogen Hagen 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2324, Mo.-So. 11:30-23:00 Uhr, www.spieker-gaststaette.de

• Strohhalm

Bahnhofstr. 5, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403 910101) Di.-Do. 17:00-01:00, Fr. 17:00-02:00, Sa. 11:00-02:00, So. 11:00-00:00

• Zwischenahner Segelklub

Seerosenweg 10, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-59750 www.zsk-online.de

• Zinnlöffel

Peterstraße 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5313, www.zinnloeffel.com, Mi. 21:00-03:00Uhr, Fr.-Sa. 21:00-04:00 Uhr

• Zum Erdinger

In der Horst 21a, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-6023555, Mo.-So. 11:00-22:00 Uhr, www.erdinger-bad-zwischenahn.de

• Zum Gesundbrunnen

Grüne Linie 3, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-98900, Mo.-So. 24h geöffnet, www.zumgesundbrunnen.de

Italienisch

• Pizza Milano

Heideweg 7, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-96020986, www.pizza-servicemilano.eatbu.com

• Ristorante Antonio Lava

In der Horst 1, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-64970, Mi.-Mo. 12:00-23:00 Uhr, www.antonio-lava.de

Asiatisch

• Hanoi Asia

Lange Str. 20, 26160 Bad Zwischen-

nahn, ☎ 04403-984981, Di.-So. 11:30-14:30 + 17:30-22:00 Uhr

• Chinarestaurant

Mühlenstr. 1, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8107588, Di. - So. 11:30-15:00 + 17:30-23:00 Uhr, Mo. Ruhetag

Türkisch/Griechisch

• Sofra

Langestraße 26, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-817555, Di.-Do. 17:30-22:00, Fr.-So. 11:30-22:00 Uhr, www.sofra-zwischenahn.de

• Rebaz

Asreg 2, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-910095, Uhr, www.rebaz.de, Di.-Do. 17:00-21:00, Fr.-So. 16:00-22:00, Mo. Ruhetag

• Zorbas

In der Horst 21a, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5475, Mo.-So. 11:00-23:30 Uhr, www.zorbas-zwischenahn.de

Cafés und Bistros

• Am Tunnel

Bahnhofstr. 26, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5214, Di.-So. 10:00-00:00 Uhr, Mo. 12:00-00:00

• Arkaden Café

Peterstraße 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-1675, Di.-So. 09:00-18:00 Uhr

• Karolinenhof

Woldlinie 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04486-9378701, www.karolinenhof.de, Mo.-Fr. 14:00-18:00, Sa.-So. 10:00-18:00

• Landcafé Neumann

Wiefelsteder Str. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-59679, Mo.-So. 09:00-18:00 Uhr, www.landcafe-neumann.de

• Magou

In der Horst 16, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-58089, Mo.-So. 09:00-00:00 Uhr

• Mahlmann Café

Dreibergeer Straße 8, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8350

• **Schänke zum Wels**
Am Delf 34, 26160 Bad Zwischenahn,
☎ 04403-939756, Di.-So. 11:00-22:00
Uhr, www.zumwels.de

• **Steakhaus Regulator**
In der Horst 19, 26160 Bad Zwischenahn,
☎ 04403-6999415, , www.regulator-restaurant.com

WIEFELSTEDE

Deutsch

• **Gaststätte Martens**
Bokel, Bokeler Landstr. 7, 26215 Wiefelstede, ☎ 04402-6533, www.martens-bokel.de

• **Gristeder Hof**
Heller Landstraße 7, 26215 Wiefelstede, ☎ 04403-816767, www.gristederhof.de

• **Hörner Kroog**
Gristeder Str. 11 26215 Wiefelstede
☎ 04402 – 865 97 63
www.hoernerkroog.de

• **Köhnckes Hotel**
Merjendorfer Landstraße 18, 26215 Wiefelstede, ☎ 0441-961800,
www.koehnckes-hotel.de

• **Rabes Gasthof**
Hauptstr. 28, 26215 Wiefelstede,
☎ 04402-6350, www.rabesgasthof.de
• **Renken's Bauerndiele**
Amselstr.1, 26215 Wiefelstede, ☎
04402-960690, www.renkens-bauern-
diele.de

• **Wemkendorfer Krug**
Nordpol 6, 26215 Wiefelstede,
☎ 04402-6615, Mi.-So 17.00-23.00,
Sa. - So. 11:30 - 23:00 Uhr, www.wemkendorfer-krug.de

WESTERSTEDE

Deutsch

• **Alter Markt**
Lange Straße 2, 26255 Westerstede,
☎ 04488-84760, www.hotelbusch.de

• **Cappuccino**
Kirchenstraße 3, 26655 Westerstede,
☎ 04488-862234, Mo.-So. 12:00-00:00
Uhr, www.bistrocappuccino.com

• **Gasthof Dierks**
Rüschendamm 30, 26655 Westerstede,
☎ 04488-2341, www.dierks-torsholt.de

• **Hotel Altes Stadthaus**
Albert-Post-Platz 21, 26655 Westerste-

de,
☎ 04488-84710, Mo.+Sa. 18:00-22:00,
Di.-Fr. + So. 12:00-14:00 + 18:00-
22:00 Uhr, www.hotel-altes-
stadthaus.de

• **Krömerei**
An der Krömerei 2, 26655 Westerstede,
☎ 04488-5204290, Mo.-Di. + Do.-Sa.
18:00-00:00, So. 12:00-00:00 Uhr,
www.kroemerei.de

• **Fikensolter Bückelkroog**
Westersteder Str. 25, 26655 Westerste-
de. ☎ 04488-71871, Do.+Fr. 17:00-
00:00, Sa. 18:00-00:00, So. 11:00-
14:00 + 18:00-00:00 Uhr, www.fiken-
solter-bueckelkroog.de

• **Restaurant Signal**
Am Bahnhof 1, 26655 Westerstede,
☎ 04488-6357, Mo.-Fr. + So. 12:00-
14:00 + 17:30-23:30, Sa. 17:30-00:00
Uhr, www.signal-westerstede.de

• **Restaurant Vossini**
Bahnhofstrasse 17, 26655 Westerstede,
☎ 04488-5190, Do.-Mo. 12:30-22:00
Uhr, Di.-Mi. 17:30-22:00,
restaurant-ol.de/restaurant-vossini

• **Restaurant Slavia**
Kuhlenstraße 36, 26655 Westerstede,
☎ 04488-77011, Mo.-Sa. 17:30-23:00,
So. 11:30-14:30 + 17:30-23:00 Uhr,
www.slavija-wst.de

• **Spohler Krug**
Wiefelsteder Str. 26, 26215 Wiefelste-
de, ☎ 04458-90990, www.spohler-
krug.de

• **Weindiele**
Lange Wischen 10, 26655 Westerstede,
☎ 04489-941090, www.weindiele.de

Griechisch

• **Restaurant Diakopes**
Süderstraße 2, 26655 Westerstede, ☎
04488-8606188, www.diakopes-we-
sterstede.d

Asiatisch

• **Lotusblüte**
Wilhelm-Geiler-Straße 13, 26655 We-
sterstede. ☎ 04488-6220,

Kneipe/Bistro

• **Café Wunderbar**
Poststr. 28, 26655 Westerstede,
(04488-860349,

Sie fehlen im Gastro-Verzeichnis? Ihr Eintrag ist falsch?

Coupon an MoX, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg schicken, oder...

Grundeintrag kostenlos

Name:

Straße:

Plz/Ort:

Tel./Fax Nr.:

Öffnungszeiten:

Homepage

Erweiterter Eintrag 2,00 pro Zeile.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit rotem Balken und Farbbild ergänzter Eintrag 34,- Euro

...Foto machen und an 0172 6007902 schicken

Bitte ankreuzen:

- Deutsche Küche
- Italienische Küche
- Asiatische Küche
- Griechische Küche
- Spanische Küche
- Türkische Küche
- Orientalische Küche
- Balkan
- Baguettes
- Steaks & Mehr
- Bistros & Kneipen
- Cafés
- Aus aller Welt
- Lieferservice
- Sonstiges

Ich bezahle
 bar, oder per Bankeinzug.

IBAN.....

BIC:

Bank:



Weser-Ems-Hallen



EWE-Arenen



Kulturetage



Theater wrede

BERATUNGEN

Oldenburg (0441)

- AIDS-Hilfe, Rosenstraße 44, Tel.: 14500/ Beratung: 19411 www.aidshilfe-oldenburg.de
- AWO-Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Wallstr. 11, Tel.: 95 72 24-15
- AWO Familienberatungsstelle, Cloppenburger Str. 65, Tel.: 973770
- BeKos, Beratungs- u. Koordinationsstelle f. Selbsthilfegruppen, Lindenstr. 12a, Tel.: 884848
- Deutsche Rheuma-Liga, Ziegelhofstr. 125-127, Tel.: 7770218
- Diakonisches Werk, Kastanienallee 9-11, Tel.: 21001-0 Tagesaufenthalt für Wohnungslose in Oldenburg, Cloppenburger Str. 35, Tel.: 883308 und Bloherfelder Str. 7, Tel.: 96036830
- Gesundheitsamt, Industriestr. 1, Eingang G, Tel.: 235-4444
- Gemeinnützige Werkstätten Selbsthilfe e.V., Rennplatzstr. 203, Tel.: 3405-0
- Na Und e.V., Schwulen und Lesben Beratungstelefon: 7775923
- Konfliktschlichtung e.V., Täter-Opfer-Ausgleich, Kaiserstr. 7, Tel.: 27293
- Pro Familia, Rosenstraße 44, Tel.: 88095
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Donner-

- schweer Str. 43, Tel.: 2353500
- Rose 12, Jugend- und Drogenberatung, Alexanderstr. 17, Tel.: 83500
 - Selam - Lebenshilfe, Nadorster Str. 26, Tel.: 361692-0
 - Sozialamt, Pferdemarkt 14, Tel.: 235-2305
 - Vertrauensstelle Benjamin, Friedenrickenstr. 3, Tel.: 17788

FRAUEN

Oldenburg (0441)

- Mädchenhaus Oldenburg e.V., Alexanderstr. 65, Tel.: 61422
- Autonomes Frauenhaus, Tel.: 47981
- EFA Existenzgründungsagentur, Delmenhorster Str. 13, 27793 Wildeshausen, Tel.: 04431 85649
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Schlossplatz 25/26, Tel.: 235-2135
- Offener Mädchentreff, Alexanderstr. 65, Tel.: 61422
- Autonomes Feministisches Referat, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 798-2959
- Wildwasser, Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und Frauen, Lindenallee 23, Tel.: 16656
- Zentrum für Frauen-Geschichte, Donnerschweer Str.55, Tel.: 30422610

KINOS

Oldenburg (0441)

- Casablanca, Johannisstr. 17, Tel.: 884757
- Cinemaxx, Stau 79-85, Tel.: 040 80806969
- cine k, Bahnhofstr. 11, Tel.: 2489646
- Filmriss, Dragonerstraße 5, Tel.: 9266750
- Gegenlicht c/o AStA der Universität Oldenburg, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 7982572, info@gegenlicht.net
- Mobiles Kino Niedersachsen, Bahnhofstr. 21, Tel.: 14632
- Werkstattfilm, Wallstr. 24, Tel.: 12180

Wilhelmshaven (0421)

- UIC Kinowelt, Bahnhofstraße 22, Tel.: 755655

Bremen (0421)

- Atlantis Filmtheater, Böttcherstraße 4 Tel.: 792550
- Cinema, Ostertorsteinweg 105, Tel.: 700914
- CinemaxX, Breitenweg 27, Reservierungshotline: 040 80 80 69 69
- Gondel, Schwachhauser Heerstr. 207 Tel.: 792550
- Kino 46, Birkenstr. 1, Tel.: 957992-90
- Schauburg, Vor dem Steintor 114, Tel.: 79255-0

KULTUR

Oldenburg (0441)

- Globe, Gemeinnützige Kulturgenossenschaft Globe e.G., Ammergaustraße 140 Tel.: 55979404
- kreativLabor, Bahnhofstraße 11, Tel.: 30445632
- Kulturbüro des StudentInnenwerks, Campus Uhlhornsweg, Tel.: 798-2658
- Kunstschule Klex (Kinder+Jugendliche), Weskampstr. 7, Tel.: 87396
- Landesbibliothek, Pferdemarkt 15, Tel.: 799-2800
- Musikschule, Baumgartenstr. 12 18, Tel.: 235-2735
- oh-ton, Katharinenstr. 1, 776736
- Spielesant, Tannenkampstr. 4, 504228
- Stadt-Bibliothek, Peterstr. 3, Tel.: 235-3021
- Uni-Bibliothek, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 798-4444
- Verein der Musikfreunde Oldenburg e.V., PF 4967, Tel.: 2225-141
- VHS, Karlstr. 25, Tel.: 92391-50
- Zirkus Rämmi Dämmi, Zeughausstr. 75, Tel.: 71686

MEDIEN

Oldenburg (0441)

- MoX Veranstaltungsjournal, - Extrablatt Uni/Gastro - diablo-mox.de - mox-veranstaltungen.de Güterstraße 17, Tel.: 21835-0,
- NDR, Adolf-Grimme-Str. 30, Tel.: 9705-0
- Nordwest-Zeitung, Wilhelmshavener Heerstraße 260, Tel.: 998801
- Oldenburger Onlinezeitung, Friederikenstraße 4, Tel.: 55979753
- Sonntagsblatt, Wilhelmshavener Heerstraße 260, Tel.: 92 42 - 0
- Oldenburg Eins, Bleicherstr. 8-10, Tel.: 21888-44
- Radio 21, Bahnhofplatz 2, Tel.: 36134681
- Radio ffn, Theaterwall 45, 13788
- Rosige Zeiten, Ziegelhofstr. 83 Tel.: 7775923

MUSEEN

Oldenburg (0441)

- Artothek, Peterstr. 1, Tel.: 235-2794
- BBK-Galerie, Peterstr. 1, Tel.: 25280
- Edith-Russ-Haus für Medienkunst Katharinenstraße 23, Tel.: 235 - 32 08

Viel los im Nordwesten

Das Kultur- und Veranstaltungsjournal für Oldenburg und den Nordwesten!

mox-veranstaltungen.de

Güterstraße 17 • 01



Staatsoper Oldenburg



Oldenburger Schloss



Pumpwerk Whv



Kling Klang Whv

- Förderverein Int. Fluchtmuseum e.V., Schellenberg 40, Tel.: 9 26 68 80
- Horst-Janssen-Museum Oldenburg Am Stadtmuseum 4-8, Tel. 235 2891
- Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte (Schloß, Prinzenpalais, Augusteum), Schloßplatz 1, Damm 1, Elisabethstraße 1, Tel.: 220-7300
- Landesmuseum für Natur und Mensch, Damm 38-44, Tel.: 244-300
- OKV, Damm 2a, Tel.: 27109
- Oldenburger Computer-Museum Bahnhofplatz 10, Tel.: 21768722
- Stadtmuseum, Am Stadtmuseum 4-8, Tel.: 23528816

Bremen (0421)

- Focke-Museum, Schwachhauser Heerstr. 240, Tel.: 699600-0
- Gerhard-Marcks-Haus, Am Wall 208, Tel.: 9897520
- Kunsthalle, Am Wall 207, Tel.: 32908-0
- Museum Weserburg für moderne Kunst, Teerhof 20, Tel.: 59839-0
- Paula Modersohn-Becker Museum (Roselius-Haus), Böttcherstraße 6-10, Tel.: 33882-22
- Übersee Museum, Bahnhofplatz 13, Tel.: 16038-101

Emden (04921)

- Bunkermuseum, Holzägerstraße 6, Tel.: 32225
- Kunsthalle, Hinter dem Rahmen 13, Tel.: 975050
- Ostfriesisches Landesmuseum, Brückstr. 1, Tel.: 872058

Esterwegen (05955)

- Dokumentationszentrum Emslandlager in der Gedenkstätte Esterwegen, Hinterm Busch 1, Tel.: 9879322

Delmenhorst (04221)

- Fabrikmuseum Nordwolle, Am Turbinenhaus. 10-12, Tel.: 2985820

POLITIK

Oldenburg (0441)

- Arbeitskreis Asyl c/o Also, Donnerschwer Str. 55, Tel.: 14696 + 15662
- Arbeitslosen-Selbsthilfe (ALSO), Donnerschwer Str. 55, Tel.: 16313
- BUND, Peterstr. 3a, Tel.: 13302
- Bündnis 90/Die Grünen, Am Friedensplatz 4, Tel.: 87936
- CDU, Unterm Berg 20, Tel.: 17903
- Die Linke Kaiserstr. 19, Tel.: 86162
- FDP, PF 1824, 26008 Oldenburg, Tel.: 57032988
- IBIS, Interkulturelle Arbeitsstelle e.V., Kläemannstr. 16, Tel.: 884016
- NABU, Schloßwall 15, Tel.: 25600
- Oldbg. Rechtshilfe, Hermannstr. 83,

Tel.: 14402

- Piratenpartei, www.piratenpartei-oldenburg.de, Tel.: 55970042
- Rosa Luxemburg Club, Melchiorweg 15, Tel.: 5948600
- Stadtjugendring, Haus der Jugend, von Finckh-Str. 3, Tel.: 8000844
- SPD, Huntestr. 23, Tel.: 361175-11
- Volt, oldenburg@voltdeutschland.org
- Gewerkschaften**
- Deutscher Gewerkschaftsbund Kaiserstr. 4-6, Tel.:218760
- IG Bauen-Agrar-Umwelt, Nadorster Str. 174, Tel.: 25187
- IG Bergbau Chemie Energie, Amalienstraße 14, Tel.: 4088910
- IG Metall, Amalienstr. 18, 21857-0
- Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, Bahnhofplatz 8, Tel.: 24013 www.gew-oldenburg.de
- Gewerks. Nahrung Genuß Gaststätten, Bahnhofplatz 8, Tel.: 2488091
- verdi Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft, Stau 75, Tel.: 96976-0
- Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG), Rembertiring 13, 28195 Bremen, Tel.: 0421 - 98 50 450 0

SPIELSTÄTTEN

Oldenburg (0441)

- Alhambra, Hermannstr. 83, 14402
- Amadeus, Mottenstr. 21, Tel.: 26346
- Buddel-Bar, Friedensplatz 2, Tel.: 36164803
- Cadillac, Huntestr. 4, Tel.: 235-3800
- Cäcilienaal Info bei Stadt OL-Fachb. Schule, Haarenufer 11, Tel.: 7779974
- Charly's, Wallstr. 26, Tel.: 2171630
- Die Tränke, Tannenkampstr. 10, Tel.: 36149217
- Gleispark, Bundesbahnweg, Tel.: 3091240 (Mediavanti)
- Jüdisches Kulturzentrum, Leo-Trepp-Str. 15, Tel.: 13127
- Kulturetage mit cine K und theater k, Bahnhofstr. 11, Tel.: 92480-0
- Kulturzentrum Rennplatz, Kurlandallee 4-6, Tel.: 381424
- Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, Tel.: 235-3061
- Litfaß, Lindenstr. 56, Tel.: 87372
- Polyester, Am Stadtmuseum 15,
- Staatstheater, Theaterwall 28, Kartentel.: 2225-111
- theater hof/19, Bahnhofstr. 19, Tel.: 9555601
- Theater Laboratorium, Kleine Str. 8, Tel.: 16464
- Theater Wrede+, Kläemannstr.16, Tel.: 9572022
- umBAUbar, Stau 25, Tel.: 39010651, www.umbaubar.net
- Unikum, Uhlhornsweg 49-55, 798-2658

- Viertel, Bloherfelder Str. 2-4
- Weser-Ems-Hallen inkl. EWE-Arenen, Europaplatz 12, Tel.: 80030
- Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13, www.wilhelm13.de, Tel.: 93657492

Bremen (0421)

- Aladin, Hannoversche Str. 11,435150
 - bremer shakespeare company e.V., Theater am Leibnizplatz, Tel.: 500222 www.shakespeare-company.com
 - Die Glocke, Domsheide 4-5, Tel.: 336699
 - Gustav-Heinemann-Bürgerhaus Kirchheide 49, Tel.: 659970
 - Karo, Reuterstr. 9-17, Tel.: 392772
 - KIOTO-Lagerhaus, Schildstr. 12-19, Tel.:701000-77
 - bremer kriminal theater, Theodorstraße 13a, Tel.: 16691758
 - Meisenfrei Blues Club, Hankenstr. 18a, Tel.: 1654008
 - Modernes, Neustadtwall 28, Tel.: 505553
 - ÖVB Arena, Bürgerweide, Finddorffstr. 1, Tel.: 35050
 - Pier 2, Gröpelinger Fährweg 6, Tel.: 6918181
 - Römer, Fehrfeld 31, Tel.: 0174-1630669
 - Schlachthof, Findorffstr. 51, Tel.: 377750
 - Schnürschuh-Theater, Buntentorsteinweg 145, Tel.: 555410
 - Schwankhalle, Buntentorsteinweg 112/116, Tel.: 520 80 710
 - Theater 62 BREMEN e.V., Lessingstr. 12 Tel.: 490899
 - Theater Bremen, (Theater am Goetheplatz, MOKS im Brauhaus, Goetheplatz 1-3, Tel.: 36530
- Bad Zwischenahn (04403)**
- JZ Stellwerk B'Zw.ahn, Pastor-Schulze-Str. 3, Tel.: 1752
 - Park der Gärten, Elmendorfer Str. 40, Tel.: 81960

- Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24, Tel.: 61167

Westerstede (04488)

- Bude Moorburg, Zum Heerenberg 8, Tel.: 9723
- Cafe Wunderbar, Poststr. 28, Tel.: 860349
- Westersteder Güterschuppen, Am Bahnhof 1, Tel.: 9836328

Wilhelmshaven (04421)

- Landesb. Nieders. Nord/Junges Theater, Virchowstr. 42-44, Tel.: 9401-0, Theaterkasse: 9401-15
- Kling-Klang, Börsenstr. 73, 13322
- Pumpwerk, Banter Deich 2, Tel.: 92790
- Theater am Meer, Kielerstr. 63, Tel.: 777749

Aurich (04941)

- Jugendzentrum Schlachthof, Breiter Weg 24, Tel.: 63007
- Sparkassen-Arena, Emder Straße 4, Tel.: 120
- Stadthalle, Bürgermeister-Anklam-Platz, Kirchdorfer Str. 7, Tel.9737985

Leer (0491)

- Jugendzentrum, Friesenstr. 18-20, Tel.: 960675-0
- Kulturspeicher, Wilhelminengang 2 Tel.: 92 53 20
- Zollhaus Kulturzentrum, Bahnhofsring 4, Tel.: 67649

Emden (04921)

- Jugendzentrum Alte Post, Cirksestr. 2a, Tel.: 58926111
- kulturbunker, Geibelstraße 30a Tel.: 58 56 0
- Neues Theater, Theaterstr. 5, Tel.: 871266
- Nordseehalle, Früchteburger Weg 17-19, Tel.: 9400-0

Umzu

- **Hude:** Gasthof Burgdorf, Hohestr.

SUCHE NICHT LANGE!

SUCHE HIER:




moX-

VERANSTALTUNGEN.DE



Marschwegstadion

21, Tel.: 04408/7575
 • **Rastede:** Palais Rastede, Feldbreite 23, Tel.: 04402/81552
 • **Seefeld:** Kulturz. Seefelder Mühle, Hauptstr. 1 Seefeld, Tel.: 04734-1236
 • **Wardenburg:** Wassermühle, Wassermühlenweg 14, Tel.: 04407/919800



Landesbibliothek

Uhlhornsweg 49-55, Raum M 3-303 bis M 3-306 (3. Etage), Tel.: 798-260(3-7), Sprechzeiten: Mo-Fr 9.30-11.30, Mo,Di,Do 13.30-15.30
 • Mieterverein Oldenburg, Staugraben 1a, Tel.: 7780185
 • Wohngeldamt, Pferdemarkt 14, Neubau, Erdgeschoss, Tel.: 235-4444



Pulverturm

Hundsmühler Str. 86, Tel.: 9558927
 Nadorster Str. 288, Tel.: 37770
 • **Avia**
 Mühlenweg 17, Sandkrug, Tel.: 4481 927852
 Bremer Heer Str. 295, Tel.: 20792
 Bremer Heerstr. 572, TEL.: 20222



Stadtheater Wilhelmshaven

• **Sprint**
 Nadorster Str. 253, Tel.: 37352
 • **Westfalen**
 Alexanderstr. 420, Tel.: 63148
 Cloppenburg Str. 224 Str. 215, Tel.: 41761
 Donnerschweer Str. 215 Str. 215, Tel.: 384994
 Nadorster Str. 287, Tel.: 31230

VERKEHR

Oldenburg (0441)

• Acht-Elf-Elf Das Taxi, Mellumstr. 1. Tel.: 81111, www.hatscher.de
 • ADAC, Wilhelmshavener Heerstraße 95, Tel.: 933990, adac-oldenburg@wem.adac.de
 • ADFC, , Ziegelhofstraße 97, Tel.: 13781
 • DEKRA, Wilhelmshavener Heerstr. 242, Tel.: 983930
 • Deutsche Bahn, Tel.: 9980
 • cambio CarSharing, im VWG-Servisebüro am Lappan, Stauline 1, Tel.: 9366141
 • Minicar 12121
 • Oldenburg Taxi 63063
 • Sterntaxi 55555
 • Taxi 24024
 • TÜV, Nadorster Str. 231, Tel.: 0800 8070600
 • V.W.G., Felix-Wankel-Str. 9, Tel.: 93660, www.vwg.de
 • VCD im Umwelthaus Oldenburg Peterstraße 3, Tel.: 6 25 32
 • Weser-Ems-Bus, Werrastr. 13 Tel.: 92592-5, www.weser-ems-bus.de

WOHNEN

Oldenburg (0441)

• Bürgerbüro Mitte (An- und Umeldung), Pferdemarkt 14, Tel.: 235-4444
 • GSG Oldenburg (Wohnungsgesellschaft), Straßburger Str. 8, Tel.: 9708-0
 • Wohnabteilung des Studentenwerks,

UND SONST...

Oldenburg (0441)

• Abfallberatung, Tel.: 235-66
 • Amt für Umweltschutz, Friedrich-Schohusen-Str. 5, Tel.: 25800
 • Fundbüro, Pferdemarkt 14, Tel.: 235-4444
 • Marschwegstadion/Stadt Oldenburg Marschweg
 • Oldenburg Touristik, (Kartenvorverkauf) Langestraße 3, Tel.: 361613-66 Mo-Fr 10:00-18:00, Sa 10:00-16:00
 • Polizei, Friedhofsweg 30., Tel.: 790 - 41150
 Wallstraße 14, Tel.: 790 - 4215
 • Wertstoffannahmestellen: Neuenwege/Barkenweg 6, Langenweg/Felix-Wankel-Str. 7 Mo,Di,Do 9.00-16.30, Mi geschl.,Fr. 9.00-18.00, Sa. 8.00-12.30 Uhr, Tel.: 235-4444
 • Umweltelefon, Tel.: 235-2777, naturschutz@stadt-oldenburg.de

TANKSTELLEN

Oldenburg (0441)

• **Aral**, Alexanderstr. 202, Tel.: 883268
 Am Westkreuz, Prinzessinweg 2, Tel.: 971971
 Bremer Str. 72, Tel.: 9987199
 Cloppenburg Str. 239, tel.: 42648

Edewechter Landstr. 54, Tel.: 506666
 Nadorster Str. 154, Tel.: 82333
 Cloppenburg Str. 190, Tel.: 42129

• **T Tankstelle**

Cloppenburg Str. 224, Tel.: 41761
 • **Happy-Tank-Shop/Köbn & Plambeck**, Stedinger Str. 73, Tel.: 9266684
 Tankstelle Bornhorst, Elsflether Str. 133, Tel.: 92319306
 Tankstelle Schütte, Bremer Heerstr. 442, Tel.: 201410

• **Hoyer**

Famila, Posthalterweg 10, Tel. 4086466
 Famila, Scheideweg 100, Tel.: 3049568

• **Jet**

Cloppenburg Str. 133, Tel.: 2053766

• **Oil**

Gartenstr. 27, Tel.: 506400
 Ammerländer Str. 64, Tel.:72969

• **QI**

Alter Postweg 125, Tel.: 486392

• **STAR**

Bloherfelder Str. 126, Tel.: 53717

• **Shell**,

Cloppenburg Str. 154, Tel.: 4851108
 A 29 in Wardenburg, Tel.: 04407 92740

• **SCORE**

Bremer-Heerstr. 109, Tel.: 201316

Bad Zwischenahn (04403)

• AVIA, Im Doorgrund 2, Tel.: 910160
 • Esso, Am Hogen Hagen 25, Tel.: 63190
 • Hoyer, Im Doorgrund 6, Tel.: 799199
 • Raiffeisen Tankstelle, Ocholter Str. 10, Tel.: 93340
 • Shell, Westersteder Str. 1b, Tel.: 7777

Rastede (04402)

• Aral-Station Horstmann, Oldenburgerstr. 125, Tel.: 916356
 • BFT-Janßen, Oldenburgerstr. 205, Tel.: 2615
 Esso, Oldenburger Str. 141, 926912
 • Jet, Raiffeisenstr. 52, Tel.: 82545

Wardenburg(04407)

• Aral, Oldenburger Str. 290a, Tel.: 998070
 • ESSO, Oldenburger Str. 247 , Tel.: 7172772
 • Score, Oldenburger Str. 130, Tel.: 393
 • Raiffeisen, Landstr. 8, Tel.: 922080
 • Tankstelle Pöpkén, Ammerländer Str. 13, 8771



**Lokal
kostenlos
und mit Bildern**

Hallo, ich bin auf der Suche nach einer Partnerin fürs Leben. Kann man die hier finden?? Wie stelle ich sie mir vor? Liebevoll, herzensgut ... **Weiter auf:**

mox-kleinanzeigen.de

www.vbn.de

Carsharing startet durch: 5.000 „cambio“-Kunden in Oldenburg

Dienstliche Nutzung nimmt Fahrt auf – Stadtbaurätin Schacht begrüßt positive Entwicklung



Foto: © Cambio

V.l.n.r. Carola Pietsch (Leiterin des Fachdienstes Mobilität), Christine-Petra Schacht (Stadtbaurätin Stadt Oldenburg), Klaus Göckler (Geschäftsführer cambio Oldenburg), Insa Thiedigk (Projektentwicklerin Aschenbeck&Aschenbeck) und Berend Aschenbeck (Geschäftsführer Aschenbeck&Aschenbeck),..

Oldenburg. Carsharing kommt in Oldenburg gut an – auch bei Unternehmen: Neulich begrüßte der Oldenburger Carsharing-Anbieter „cambio“ zusammen mit Stadtbaurätin Christine-Petra Schacht als 5.000. Kunden den Projektentwickler Aschenbeck & Aschenbeck. Geschäftsführer Berend Aschenbeck und Projektentwicklerin Insa Thiedigk ergänzen ihren Firmenfuhrpark durch das Angebot von „cambio“. Der Projektentwickler sitzt in der Bergstraße. Zwei E-Autos von cambio stehen gleich um die Ecke am Kasinoplatz bereit.

Teil der Verkehrswende

Die dienstliche Nutzung der per Kurzzeitmiete verfügbaren Fahrzeuge nimmt in Oldenburg weiter Fahrt auf. „Die Stadt Oldenburg unterstützt seit vielen Jahren den Ausbau des Carsharings – da freut es uns besonders, dass auch Wirtschaft und Gewerbe dieses Angebot nutzen“, betont Christine-Petra Schacht, die in ihrer Funktion als Verkehrsdezernentin ergänzt: „Mit dem im vorigen Jahr im Rat beschlossenen Mobilitätsplan 2030 wird auch bei der Realisierung

von Mobilitätsstationen und öffentlichen Ladepunkten ein neuer Weg eingeschlagen. Ein Grundsatz ist hierbei, dass prioritär der Umstieg auf den Umweltverbund gefördert werden soll. Dazu zählt neben dem Fuß- und Fahrradverkehr und dem ÖPNV auch das Carsharing als Teil der Verkehrswende.“

Carsharing als Alternative zum Firmenfuhrpark

„Unsere Bedarfe an Dienstfahrten schwanken projektbedingt sehr stark und lassen sich durch eigene Firmenfahrzeuge nicht wirtschaftlich darstellen. Dazu sind Parkplätze auch bei uns immer Mangelware. Das betrifft auch die Projekte von uns, an dessen Standorten Carsharing hoch interessant sein kann. Als Oldenburger Projektentwickler gestalten wir „Stadt“ eben auch mit.“ sagt Berend Aschenbeck. Über die berufliche Nutzung hinaus, hat Projektentwicklerin Insa Thiedigk kürzlich sogar ihr privates Auto verkauft. Sie ergänzt: „Im Alltag bin ich mit dem Rad unterwegs, da hat mein Auto zu viel herumgestanden. Jetzt bin ich beruflich und privat mit „cambio“

mobil – und habe die Freiheit gewonnen, mich nicht mehr um mein Auto kümmern zu müssen.“

1.000 neue Kundinnen und Kunden in 20 Monaten

„Mehr als 21 Jahre waren nötig, um die ersten 1.000 Kundinnen und Kunden in Oldenburg vom Carsharing zu überzeugen“, bilanziert Klaus Göckler, Geschäftsführer von „cambio“

Oldenburg. „Dagegen wirken die 20 Monate, um die Anzahl der Nutzerinnen und Nutzer von 4.000 auf 5.000 zu steigern, eher wie ein Sprung“, sagt Göckler. „Wir sind sicher, diese Zeiträume der 1.000er Sprünge weiter verkürzen zu können. Es ist uns gelungen, unser Angebot auch mit wichtiger Förderung der Stadt durch zusätzliche elektrifizierte Stationen bedeutend zu verbessern, und das merken wir auch beim Zulauf an Firmenkunden aus der Innenstadt.“

Flotte umfasst 92 Fahrzeuge

In Oldenburg starteten 1992 die ersten „StadtTeilAutos“ als Verein. Seit 2003 wird das Carsharing als unabhängige lokale Dienstleistungs-GmbH unter der Marke „cambio“ betrieben und befindet sich im mehrheitlichen Besitz ehemaliger Vereinsmitglieder. Das Unternehmen ist Träger des Umweltsiegels „Blauer Engel“ und lokal für die Gemeinwohl-Ökonomie aktiv. Aktuell stehen in Oldenburg 92 Fahrzeuge – von Kleinwagen über Kombis bis zu Transportern und Neusitzern – an 36 Standorten zur Abholung bereit. Zehn der Fahrzeuge sind rein batterieelektrisch und sieben besitzen einen Hybrid-Antrieb.

Jetzt auch mit E-Autos

CarSharing. Soviel Auto macht Sinn.

Telefon 0441-93 66-810
www.cambio-CarSharing.de/oldenburg