

Oldenburg • Nr. 2/2026 • **kostenlos!**

Extrablatt

women today



04 Jazz Now,
Ladies

06 Spitze, Tüll
und Perlen

08 Haus
Hanna



Küchen-Naturkostkalender 2026



Großes Gesundheits-Verzeichnis



Sonderseiten: Hochzeit



KOMMOD

der herzliche Friseur

KOMMOD – plattdeutsch für gemütlich, bequem – ist eine Kombination aus heimatlichem Wohnzimmer, norddeutscher Bodenständigkeit und herzlicher Atmosphäre. Bei uns geht es um mehr als „nur“ um Haare, es geht um DICH. Wir nehmen uns Zeit für deine Wünsche, für eine ehrliche und professionelle Beratung und für einen guten Klönschnack.

Handwerkliche Qualität, ein nachhaltiger Umgang mit der Umwelt und hochwertige Produkte der Firma Glynt® sind für uns selbstverständlich. Da der Mensch bei uns im Mittelpunkt steht, zahlt jeder den selben Preis, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft – alle sind willkommen.

Aus absoluter Überzeugung arbeitet Kommod mit Produkten

der Firma Glynt®, ein norddeutsches Familienunternehmen das hochwertige und nachhaltige Produkte entwickelt hat. Die meisten sind vegan und die Kunden können viele Produkte bei uns wieder auffüllen lassen. **Erfahre mehr über Glynt® www.glynt.com**

Locken. Ein spezieller Fall sind das Thema Locken. Da sagt Inhaberin Marion Buschmann ganz klar: Menschen mit Locken sind bei uns herzlich willkommen, auch wenn es um den sogenannten „Afro-Look“ geht. Sie und ihr Team sind so etwas wie Spezialisten in diesem Bereich. Dabei hat das Kommod-Team nicht nur die Lizenz zum Hairstylen, sondern auch zur Beratung. Was möchten die Kunden und was geht tatsächlich? Dafür nimmt man sich bei Kommod gerne die nötige Zeit.

Genderneutrale Preise. Bei Kommod bezahlt man schlicht nach Aufwand und Zeit. Wir machen also Schluss mit den überhöhten Preisen für Frauen.

„Unser höchster Anspruch ist, dass die Kund*innen nicht nur zufrieden sind, sondern glücklich unseren Salon verlässt.“ erläutert Marion Buschmann ihre Philosophie. „Also, kommt vorbei und mach es Euch kommod!“



KOMMOD
Für Kopf und Seele

Marion Buschmann
Gaststraße 12 +++ 0441 98487568
kommod-oldenburg.de

Inhalt

Extrablatt women today



Foto: josefinecronholm.com/press

Jazz now, Ladies!

Lange galt der Jazz als überwiegend männlich zusammengesetzt, doch im Gefolge von kommerziell erfolgreichen Sängerinnen wie Diana Krall, Norah Jones, Josefine Cronholm (Bild) oder Dee Dee Bridgewater steigt die Zahl der Musikerinnen mittlerweile selbst im instrumentalen Bereich an.



Spitze, Tüll und Perlen

Eines der wichtigsten Kleidungsstücke im Leben vieler Frauen ist vermutlich das Hochzeitskleid. Oft wandern tausende Euro dafür über die Ladentheke, ärgerlich, wenn es dann nicht perfekt passt. Für genau diesen Fall gibt es Menschen wie Inga Kuck, die sich auf die Änderung und Anpassung von Hochzeitskleidern spezialisiert haben.



Das Hanna-Haus

Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt werden zunehmend gesellschaftlich wahrgenommen und geächtet. Dennoch sind die Fallzahlen alarmierend hoch. Im Jahr 2011 wurde daher bereits das „Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“ (die sogenannte Istanbul-Konvention) begründet, das 2018 in Deutschland wirksam wurde.

11_Küchennaturkostkalender

19_Gesundheitsverzeichnis

22_Impressum



Foto: josefinecronholm.com/press

Tritt beim Grand Opening des jazzahead-Festivals in Bremen am 22.4.26 auf: Josefine Cronholm

Jazz now, Ladies!

Das Erscheinungsbild des Jazz hat sich seit Mitte der 1990er Jahre höchst erfreulich gewandelt. Lange galt es als überwiegend männlich zusammengesetzt, doch im Gefolge von kommerziell extrem erfolgreichen Sängerinnen wie Diana Krall, Norah Jones oder Dee Dee Bridgewater steigt die Zahl der Musikerinnen mittlerweile selbst im instrumentalen Bereich an. Zunächst rieb man sich in der Showbiz-Branche noch die Augen, wollte die spektakuläre Rückkehr des melodienreichen Vokaljazz dank der kreativen Neuinterpretationen dieser Großverdienerinnen allenfalls als Kurzzeit-Trend werten.

Von wegen! Während ein mehrfach Grammy-prämierter US-Jazzler wie der zwischen New York und Chicago dauerpendelnde Ladies Man Kurt Elling von seinen Alben durchschnittlich um die 30 000 Stück unters Volk brachte, schaffte Kollegin Krall zur gleichen Zeit locker das Zehnfache. Wann immer Mannsbilder die Erfolgsverkaufszahlen der Powerlady mit der Wirkung ihrer weiblichen Schönheit aufs Macho-Hirn abzutun versuchten, konterte Gesangsstar Krall nonchalant: „Es wäre schön, wenn sich Frauen nicht dafür entschuldigen müssen, dass sie gut aussehen.“ Und US-Jazz-Chanteuse Madeleine Peyroux variierte dieses Krall'sche Bonmot frotzelnd: „Ja, ich bin eine Frau, aber ich definiere mich nicht über mein Geschlecht oder Aussehen, sondern über meine Musik.“

Zugegeben: Bessie Smith und Billie Holiday, musikalische Vorbilder für Jazzfrauen wie Peyroux, mussten sich ihre Ausnahmestellung zu Lebzeiten noch mit drastischeren Maßnahmen absichern. Jazz- und Blues-Titanin Smith legte sich den Lebensstil der Machos zu. Obwohl verheiratet, leistete sich die als „Kaiserin des Blues“ beworbene Femme fatale in den 1920ern Seitensprünge mit Männern und Frauen. Soff die Kerle mit Erfolg untern Tisch; ihre mucho macho-Reputation heizte den Plattenverkauf an, so dass sie innerhalb einer Dekade mehr als 150 Schallplatten einspielte. Auch in puncto Billie Holiday hat sich der Blickwinkel auf diese wohl größte Sängerin des Jazz verändert. Wo sie früher vor allem als Opfer ihrer Familienverhältnisse, ihres fatalen Hangs zu brutalen Mannsbildern, ihrer Faszination an der Halbwelt angesehen wurde, setzt sich in neuen Betrachtungen

mehr und mehr die Erkenntnis durch, die Kunst einer aktiven Heldin vor sich zu haben. Wie man mittlerweile unterstreichen würde, traf die Holiday ihre privaten und künstlerischen Entscheidungen durchaus selbst und revolutionierte so nebenbei den Jazzgesang. Ohne ihre Pionierleistungen wären Frank Sinatra und Little Jimmy Scott, Carmen McRae, Abbey Lincoln oder Shirley Horn nicht möglich gewesen.

Sich im Instrumentalbereich zu etablieren, blieb für Frauen allerdings noch längere Zeit schwierig. Jazz war eine leidenschaftliche und triebhafte Angelegenheit, anno 1944 vom Downbeat-Magazin als „strikt maskuline Musik“ definiert: vielleicht schon eine erste ängstliche Reaktion der Kritiker auf das damals höchst erfolgreiche International Sweethearts of Rhythm-Frauenorchester. Als sich Jazz dann zusehends mehr aus den Nachtclubs in die Universitäten verlagerte, entschieden sich mehr und mehr Frauen für das Genre. Was sich trotzdem hielt, war die Dominanz von männlich ersonnenen Songs, die Eingang in das sogenannte Real Book fanden, jene Sammlung auf Noten transkribierter Jazzstandards. Als der Gründerin des Berklee Institute of Jazz and Gender Justice und Drummerin Terri Lyne Carrington diese Lücke dann zu Beginn der 2020er-Dekade auffüllte, reifte in ihr der Entschluss, ein Notenbuch und Album mit Kompositionen auf den Markt zu bringen, die ausschließlich Jazzfrauen in den Sinn gekommen waren. Die Recherche ließ das Herzensprojekt der umtriebigen Musikerin dann auf 101 ausgewählte Werke anwachsen – eine Sammlung, die sowohl anerkannte Größen, aber auch junge Visionärinnen, vergessene Heldinnen und Pionierinnen des

Jazz umfasst. Die obendrein fürs Auftaktalbum der New Standards-Reihe eingespielten elf Stücke stammen aus beinahe einem ganzen Jahrhundert: Sie wurden zwischen den Jahren 1922 und 2021 komponiert.

Auch diesseits des Atlantiks hatten Musikerinnen lange und beinhart zu kämpfen, um sich im Jazzbusiness neben ihren männlichen Kollegen auf Augenhöhe behaupten zu können. Das Beispiel des Hallenser Women in Jazz-Festivals ist geradezu typisch: Als es 2006 in der Stadt Halle an der Saale galt, Vorbereitungen für die 1200-jährige Stadtgeschichte zu treffen - und Kultur-Impressario Ulf Herden den Jubiläumsfeierlichkeiten zusätzlich eine Jazz-Reihe spendierte, bei der sich ausschließlich Musikerinnen auf der Bühne präsentierten, war die Skepsis schon im Vorfeld groß, ob diese Veranstaltung überhaupt zünden würde. Und die Bedenken wuchsen, als Herden der vom Publikum bestens aufgenommenen Idee in der Folge zu einem alljährlich stattfindenden Stelldichein der weiblichen Jazzszene verhelfen wollte. Während die einen unsicher waren, ob es genügend innovative musikalische Projekte gäbe, um ein Women in Jazz-Festival auf Dauer realisieren zu können, maulte die Fraktion der Puristen, dass ein Teil der musikalischen Acts dann wohl eher nicht dem Jazz zuzuordnen sei. Nachdem sich über die Jahre hinweg allerdings selbst der Frauenanteil im Publikum nachweislich auf mehr als 50 Prozent steigern ließ, sind die meisten Bedenken träger verstummt. Da zudem das Alter der Jazzinteressierten generell immer jünger zu beziffern ist, nimmt das Wehklagen der älteren Semester über zuviel Crossover-Mucke auf der Bühne ebenfalls rapide ab – mu-

sikalische Vielfalt, Innovation und Qualität ist zulässig, machbar und dringend erwünscht.

Auch beim ebenfalls 2006 in Bremen gegründeten jazzahead!-Festival frequentieren erfreulich viele jüngere Musikliebhaber den fürs Publikum zugänglichen Veranstaltungsreigen. Laut einer Statistik von 2016 war das Geschlechterverhältnis „mit 47 Prozent Frauen zu 53 Prozent Männern sehr ausgeglichen“; besonders bei den 20- bis 29-Jährigen fiel der Anteil der weiblichen jazzahead!-Besucher überdurchschnittlich hoch aus. Neben den über mehrere Tage stattfindenden Live-Acts hat sich das auf Insider zugeschnittene Messe-Segment der jazzahead! zur weltgrößten Branchenveranstaltung ihrer Art entwickelt. Anno 2026 will man in Bremen ab dem 22. April das 20-jährige Jubiläum begehen, diesmal mit einem Fokus auf Schweden. Wo bei der künstlerische Leiter der jazzahead!, Götz Bühler, klarstellt, dass es in seinen Augen so etwas wie den schwedischen Jazz gar nicht gibt – „erst seine Vielfalt macht ihn so spannend“. Eine Argumentation, die sich locker auch auf den weiblichen Jazz übertragen ließe. Und auf Herz und Nieren checken könnten wir diese These etwa bei jazzahead!-Gigs der „Jazz in Schweden“-Preisträgerin 2003, Josefine Cronholm, Sängerin und Komponistin, bei Sängerin und Bassistin Tonina aus den USA oder bei Sara Deckers all-female-Combo, der man nur wünschen kann, dass sie mit ihrem aktuellen „expand“-Album endgültig den Geheimtippstatus abschütteln mögen. Was bei allen auftretenden Musikern ausschlaggebend sein sollte: Dass man oder frau mit Spaß an der Sache vors Publikum tritt; in diesem Sinne: mal hören!

SPITZE, TÜLL UND PERLEN

Eines der wichtigsten Kleidungsstücke im Leben vieler Frauen ist vermutlich das Hochzeitskleid. Oft wandern tausende Euro dafür über die Ladentheke, ärgerlich, wenn es dann nicht perfekt passt. Für genau diesen Fall gibt es Menschen wie Inga Kuck, die sich auf die Änderung und Anpassung von Hochzeitskleidern spezialisiert haben.

Vierzehn Jahre war sie mit ihrer Änderungsschneiderei an der Nadorster Straße ansässig, doch während der Coronazeit hat sich einiges geändert. Sie nahm ihre Arbeit mit nach Hause und erweiterte ihr Haus in Hahn-Lehmden um ein großes, lichtdurchflutetes Atelier, in welchem sie nun Tag für Tag aufgeregten Bräuten zum perfekt sitzenden Hochzeitskleid verhilft. Die Schneiderei begleitet Inga Kuck schon ihr ganzes Leben, obwohl sie eigentlich ausgebildete Kinderkrankenschwester ist. „Ich komme eigentlich aus Lettland und habe in Riga auf der Intensivstation gearbeitet, aber das Schneiden war schon als Mädchen mein Hobby, meine Mutter hat auch immer genäht“, erzählt sie. So entschied sie sich, ihren beruflichen Weg noch einmal zu verändern und lernte das Schneiderhandwerk professionell.

Dies war der richtige Weg, denn die Qualität ihrer Arbeit sprach sich schnell herum. Die Liebe brachte Inga Kuck vor 23 Jahren schließlich nach Deutschland. Dass sich

irgendwann alles um Spitze, Tüll und Perlen drehen sollte, ist einem interessanten Zufall geschuldet. 2017 kam Florian Silbereisen mit seiner großen Schlagershow nach Oldenburg. Mit dabei natürlich auch Helene Fischer, wie immer in ausgefallenen Kostümen, von welchen eines eine zügige Anpassung brauchte. Dafür war Inga Kuck die richtige Frau. „Gott sei Dank habe ich alles geschafft und Helene war sehr dankbar. So kam es plötzlich, dass meine Arbeit immer mehr angefragt wurde“, blickt sie zurück. Die Arbeit mit solchen Kostümen und auch Brautkleidern ist eine ganz andere als die herkömmliche Änderungsschneiderei. Die Stoffe sind oft feiner und brauchen viel Sorgfalt.

Heute arbeitet die Schneiderin mit verschiedenen Brautgeschäften zusammen, um den angehenden Bräuten ihre Wünsche zu erfüllen. Dabei geht es nicht immer nur darum, die Kleider zu vergrößern oder zu verkleinern, sondern auch, sie gegebenenfalls zu ergänzen. Das Kleid

soll doch lieber Ärmel haben? Kein Problem. Es fehlt der passende Schleier? Auch diesen kann Inga Kuck aus ihrer Auswahl passenden Stoffen zaubern. Das Kleid soll nach der Trauung zum Abendkleid umfunktioniert werden, weil es doch zu schade wäre, es nur ein einziges Mal zu tragen? Auch das lässt sich umsetzen. Bei all diesen Aufgaben sieht sich die 55-Jährige immer wieder konfrontiert mit neuen Herausforderungen, welche sie mit viel Freude annimmt. „Wenn eine Braut ihr Kleid 5 oder 6 Monate vor der Hochzeit bestellt und dann 25kg abnimmt, dann ist das Kleid 3 bis 4 Größen zu groß. Dieses dann perfekt auf den Körper anpassen, ist eine große Aufgabe. Ich bin nun seit fast 9 Jahren in dieser Branche und von einer Routine kann man da trotzdem nicht sprechen, denn jede Braut ist individuell und besonders, genau wie die Kleider“, so Inga Kuck.

Teure Stoffe, nervöse Bräute, viel Verantwortung, davon lässt sich die selbstbewusste Frau keineswegs einschüchtern, sondern nimmt jede noch

so schwierige Aufgabe mit einem Lächeln an. Der Beruf hört allerdings nicht an der Nähmaschine auf: wie jede andere Mode ändert sich auch die Brautmode stetig. Jahr für Jahr gibt es neue Trends und es gilt, informiert zu bleiben. Der Besuch von Messen gehört genauso zu Inga Kucks Aufgabenfeld, wie das Lesen von Fachzeitschriften. Im Atelier kommt es zudem vor, das während der Handarbeit die TV-Show „Zwischen Tüll und Tränen“ läuft.

Neben neuen Brautkleidern kommt es auch vor, das alte Erbstücke, teils aus den 50er oder 60er Jahren, den Weg zu ihrer Nähmaschine finden, die für einen modernen Hochzeitstag fit gemacht werden sollen. Dabei kann es vorkommen, dass die Stoffe nicht mehr so strapazierfähig sind, wie sie einst waren und besonderes Fingerspitzengefühl ist gefragt. „Einmal hatte ich einen ganz ungewöhnlichen Auftrag. Es war ein Taufhemd, das um die 130 Jahre alt war und ich musste noch einen Namen



Inga Kuck — Schneiderin

hineinsticken. Das habe ich per Hand gemacht, weil der Stoff schon sehr porös war. Das war sehr besonders, so einen Auftrag hatte ich noch nie.“ erzählt sie. Ihr Antrieb dabei kommt vor allem von der Freude und Dankbarkeit ihrer Kundinnen, nicht selten fließen auch mal ein paar Tränen. Gerade in der Hochzeitssaison ab dem Frühjahr kann der Job allerdings auch ziemlich anstrengend werden. Dass sie ihre Arbeit nun direkt vor der eigenen Haustür hat, hilft ihr, nicht im Stress

zu versinken. Mit dem Umzug ihres Ateliers von der Nadorster Straße nach Hahn-Lehmden konnte sich Inga Kuck einen Traum erfüllen: einen kleinen Dackel. Dieser zwingt sie, auch Mal durchzuatmen, eine kurze Pause zu machen und bei einem Spaziergang frische Luft zu schnappen um im Anschluss wieder konzentriert arbeiten zu können. Um so lange in der Selbstständigkeit bestehen zu können, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten und ein paar Tage im Jahr fest für

Urlaub zu blockieren.

Danach kann sich dann mit vollem Tatendrang neuen Aufgaben gewidmet werden. Jüngst hat Inga Kuck einige Brautkleider aus einem Geschäft übernommen, die sie verkauft und je nach Wunsch anpasst oder auch miteinander kombiniert. So können auch Bräute, die bisher noch kein Kleid für sich gekauft haben, schon einmal vorbeischaun und vielleicht genau das richtige Outfit finden. langweilig wird es für die Schneiderin zwischen all dem

weiß und beige zwar nie, aber hier und da freut sie sich auch über etwas Farbe. Dafür kommen in Zeiten des Theaterballs des Oldenburger Staatstheater oder zu ähnlichen Anlässen auch ein paar spannende Abendkleider in ihr Atelier.

*Inga Kuck
Nethener Weg 65
26180 Rastede - Hahn Lehmden
0152 31090124*



Schutz für Frauen und Kinder Das Hanna-Haus in Oldenburg

Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt werden zunehmend gesellschaftlich wahrgenommen, thematisiert und geächtet. Dennoch sind die Fallzahlen weiterhin alarmierend hoch. Im Jahr 2011 wurde daher bereits das „Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“ (die sogenannte Istanbul-Konvention) begründet, das 2018 in Deutschland wirksam wurde. Mit der Unterzeichnung verpflichteten sich die Vertragsstaaten zur Umsetzung von umfassenden Maßnahmen in Prävention und Intervention. Ein wichtiger Faktor ist dabei, dass bundesweit weiterhin Frauenhausplätze fehlen. Der Abschlussbericht der Task Force des Europarates zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen* und häuslicher Gewalt, empfiehlt einen Familienplatz (eine Frau mit mindestens einem Kind) pro 10.000 Einwohner*innen.

Im Rahmen des Aktionsplans den der Rat der Stadt Oldenburg 2020 beschlossen hat, wurde daher die Erweiterung der Schutzangebote für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder ausdrücklich als Maßnahme festgelegt. Ende 2025

wurde in Oldenburg das zweite Frauenhaus eröffnet. Das neue Frauenhaus der Johanniter, das den Namen Hanna-Haus trägt, besteht parallel zum Autonomen Frauenhaus. Beide dienen als Schutzhäuser, verfolgen jedoch unterschiedliche kon-

zeptionelle Ansätze. Während der Standort des Autonomen Frauenhaus weiterhin anonym ist, wurde der Standort des Frauenhauses Hanna bewusst öffentlich gemacht (Dammbleiche 22, 26135 Oldenburg). Unter dem Leitgedanken „Sichtbar, aber si-

cher“ soll deutlich werden, dass sich Frauen, die von Gewalt betroffen sind, nicht verstecken müssen. Und auch die kollektive Achtsamkeit spielt dabei eine Rolle: Die Einrichtung des Frauenhauses ist in der Nachbarschaft bekannt und wurde positiv



aufgenommen. Niemand muss Bedenken haben, sich an das Hanna-Haus zu wenden. Wenn aus Sicherheitsgründen eine anonyme Unterbringung erforderlich ist oder diese von den Frauen gewünscht wird, erfolgt eine entsprechende Weitervermittlung.

Der öffentliche Standort ermöglicht den Bewohnerinnen zudem, ihren Alltag weitgehend fortzuführen. Sie können beispielsweise ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen und ihre Kinder können fortgehend die Schule

besuchen. Darüber hinaus wird im Haus eine offene Beratung angeboten, die sich auch an Frauen richtet, die nicht in der Einrichtung wohnen. Die Mitarbeitenden sind hierfür werktags von 8 bis 16 Uhr erreichbar.

Im Frauenhaus Hanna stehen insgesamt 14 Plätze zur Verfügung, die unterschiedliche Lebenssituationen berücksichtigen. Es gibt unter anderem Zimmer für Frauen mit mehreren Kindern. Auch Söhne bis zum Alter von 18 Jahren können ge-

meinsam mit ihren Müttern aufgenommen werden. Das Haus ist rollstuhlgerecht gestaltet und richtet sich an alle Frauen* unabhängig von Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder einer bestehenden Behinderung.

Kontakt: Haus Hanna - Johanniter-Frauen- und Kinderschutzhaus Oldenburg

Dammbleiche 22, 26135 Oldenburg
Telefon: 36132-899

Hier finden Sie Hilfe:

Haus Hanna - Johanniter-Frauen- und Kinderschutzhaus Oldenburg

Dammbleiche 22, 26135 Oldenburg. Telefon: 36132-899

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016

Weißer Ring e.V. Opferschutz: 116 006

Kinder- und Jugendtelefon 116 111

Hilfetelefon bei sexualisierter Gewalt: 0800 22 55 530

BISS – Beratungs und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt, Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg, 2. Etage 235-3798

biss-olam@mailbox.org

Beratungsstelle Olena – für Gewaltbetroffene Frauen mit Migrationshintergrund Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg, 2. Etage 235-3490

Olena.beratung[at]web.de

Wildwasser Oldenburg e.V.

Lindenallee 23, 26122 Oldenburg, 16656

info@wildwasser-oldenburg.de

Vertrauensstelle Benjamin – Kinderschutz-Zentrum Oldenburg, Friederikenstraße 3 26135 Oldenburg, 17788 info@kinderschutz-ol.de

BeKoS Oldenburg

Lindenstraße 12A, 26123 Oldenburg, 884848

info@bekos-oldenburg.de

Netzwerk Pro Beweis – Vertrauensvolle Beweissicherung für Betroffene häuslicher & sexueller Gewalt

Anschrift MHH - Außenstelle. Institut für Rechtsmedizin, Pappelallee 4

26122 Oldenburg

Gewaltambulanz Telefon: 973-8522

Evangelisches Krankenhaus

Oldenburg Frauenheilkunde, Notfallambulanz, Steinweg

13-17 26122 Oldenburg

Notfallambulanz Telefon: 236-874

ProBeweis@mh-hannover.de



MoX für Euch!

und alle 14 Tage neu.

MoX – das Kultur & Veranstaltungsjournal mit

- **Porträts**
- **Reportagen**
- **Neue Kinofilme**
- **Neue Tonträger**
- **Unterwegs-Fotostrecken**
- **Zahlreiche Kulturseiten**
- **Verlosungen**
- **Kleinanzeigen**
- **Veranstaltungskalender**

Besuchen Sie außerdem unsere Homepages

www.diabolo-mox.de

www.mox-veranstaltungen.de

www.restaurant-ol.de

www.mox-kleinanzeigen.de

MoX - Güterstraße 17 • Oldenburg



Der Kinderschutzbund Oldenburg finanziert sich auch durch Spenden und Mitgliedsbeiträgen. Wir helfen Kindern in Not. Helfen Sie uns. www.kinderschutzbund-oldenburg.de

Spendenkonten:

OLB: IBAN DE72 2802 0050 1224 9033 00 / BIC OLBODEH2XXX

LzO: IBAN DE24 2805 0100 0000 4300 09 / BIC SLZODE22XXX

01 SO
02 MO
03 DI
04 MI
05 DO
06 FR
07 SA
08 SO
09 MO
10 DI
11 MI
12 DO
13 FR
14 SA
15 SO
16 MO
17 DI
18 MI
19 DO
20 FR
21 SA
22 SO
23 MO
24 DI
25 MI
26 DO
27 FR
28 SA
29 SO
30 MO
31 DI

März

Grünkohl + Sellerie + Spinat + Chinakohl + Champignons +
Chicorée + Rote Beete + Lauch + Pastinaken

01 MI
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO **ÖSTERN**
06 MO
07 DI
08 MI
09 DO
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO
14 DI
15 MI

16 DO
17 FR
18 SA
19 SO
20 MO
21 DI
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO
28 DI
29 MI
30 DO

April

Retich + Schnittlauch + Kresse + Bärlauch + Spinat

Gefüllte Pfannkuchen mit Pilzen und Spinat



Zutaten für Pfannkuchen

250 g Mehl
2 Eier
1/2 Liter Milch
Etwas Salz
2 EL Butter, geschmolzen
Öl zu Ausbacken



Für die Füllung

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt
250 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten
200 g frischer Spinat, grob gehackt
200 g Frischkäse
100 g geriebener Käse
Schnittlauch zum garnieren

Zubereitung:

Mehl, Eier, Milch und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Butter unterrühren und den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln rein und glasig anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, bis er schön duftet. Anschließend die Pilze in die Pfanne geben und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind und Flüssigkeit gezogen haben. Spinat unterheben und warten, bis er zusammenfällt. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Mischung etwas abkühlen lassen.

Für die Pfannkuchen wieder etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. So weitermachen, bis der ganze Teig verbraucht ist.

Zum Füllen jeweils etwa einen Esslöffel Frischkäse auf einen Pfannkuchen streichen. Zwei Esslöffel der Pilz-Spinat-Mischung auf eine Hälfte geben, zusammenklappen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit den restlichen Pfannkuchen genauso verfahren. Zum Schluss Käse darüberstreuen und das Ganze bei 180 °C etwa 15 Minuten im Ofen überbacken.



01 FR **MAI-FEIERTAG**
02 SA
03 SO
04 MO
05 DI
06 MI
07 DO
08 FR
09 SA
10 SO
11 MO
12 DI
13 MI
14 DO **HIMMELFAHRT**
15 FR
16 SA
17 SO
18 MO
19 DI
20 MI
21 DO
22 FR
23 SA
24 SO **PFINGSTEN**
25 MO
26 DI
27 MI
28 DO
29 FR
30 SA
31 SO

Mai

Rettich + Kopfsalat + Spargel + Radieschen + Junge Möhren
 + Kohlrabi + Spinat + Mangold

Grüner Spargel mit
Kartoffeln & Tomaten



Zutaten für 4 Personen:
 1 kg kleine Kartoffel
 500 g grüner Spargel
 8 kleine Tomaten
 Knoblauch
 Olivenöl, Balsamico
 Chilli oder Samba Oelek
 Parmesan falls gewünscht
 Salz Pfeffer

Zubereitung:
 Kartoffeln ca. 10 Minuten in Salzwasser
 vorkochen, dann halbieren. Spargel längst
 vierteln, Tomaten halbieren, Knoblauch
 klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen
 und die Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten,
 dann herausnehmen. Spargel und
 Knoblauch in die Pfanne geben und je
 nach gewünschter Bissigkeit 5 – 10 Min.
 braten. Alles mit Balsamico ablöschen.
 Kartoffeln und Tomaten unterheben und
 alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
 Spargelpfanne nach Belieben mit
 Parmesan servieren.

01 MO
02 DI
03 MI
04 DO
05 FR
06 SA
07 SO
08 MO
09 DI
10 MI
11 DO
12 FR
13 SA
14 SO
15 MO
16 DI
17 MI
18 DO
19 FR
20 SA
21 SO
22 MO
23 DI
24 MI
25 DO
26 FR
27 SA
28 SO
29 MO
30 DI

Juni

Grüne Bohnen + Wirsing + Salate + Erbsen + Spitzkohl
 + Frühkartoffeln

RESTAURANT-OL.DE



Wenn es mit dem Kochen nicht
so geklappt hat...



www.restaurant-ol.de +++ www.restaurant-ol.de



01 MI
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO
06 MO
07 DI
08 MI
09 DO
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO
14 DI
15 MI
16 DO
17 FR
18 SA
19 SO
20 MO
21 DI
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO
28 DI
29 MI
30 DO
31 FR

Jul

Bohnen + Blumenkohl + Brokkoli + Zucchini + Gurken
+ Spitzkohl + Fenchel + Erbsen

Grüne Bohnen mit Tomatenreis



Foto: REWE

Zutaten, Für 4 Personen:

250 g Reis
400 g Tomaten
400 g Grüne Bohnen
150 g Feta
2 Zwiebeln, 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark, 1 TL Chilliflocken
Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit Rapsöl glasig dünsten. Knoblauch schälen, hineinpresse. Tomatenmark und Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. 350 ml Wasser zugießen, salzen und aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Tomaten waschen, vierteln und das Tomateninnere herauslösen. Tomatenfruchtfleisch klein würfeln. Tomateninneres mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Essig in ein hohes Gefäß geben und kräftig durchpürieren. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter abpflücken. Zitrone halbieren und auspressen. Bohnen mit Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Chili mischen. Feta grob zerbröseln. Tomatendressing und -würfel unter den Reis mischen. Mit Feta und Basilikum bestreuen.

01 SA
02 SO
03 MO
04 DI
05 MI
06 DO
07 FR
08 SA
09 SO
10 MO
11 DI
12 MI
13 DO
14 FR
15 SA
16 SO
17 MO
18 DI
19 MI
20 DO
21 FR
22 SA
23 SO
24 MO
25 DI
26 MI
27 DO
28 FR
29 SA
30 SO
31 MO

August

Aubergine + Eisbergsalat + Endiviensalat
+ Kartoffeln + Lauch + Paprika + Melonen

Gemüse-Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Menge	Kalorien (kcal)	Kohl	100 g	25 kcal	Rosenkohl	100 g	36 kcal
Algen	100 g	278 kcal	Kohlrabi	100 g	27 kcal	Rote Bete	100 g	27 kcal
Artischocke	100 g	47 kcal	Kürbis	100 g	19 kcal	Rotkohl	100 g	29 kcal
Aubergine	100 g	24 kcal	Lauch	100 g	31 kcal	Rucola	100 g	25 kcal
Blumenkohl	100 g	25 kcal	Mais	100 g	108 kcal	Schalotten	100 g	32 kcal
Broccoli	100 g	35 kcal	Meerrettich	100 g	64 kcal	Sellerie	100 g	18 kcal
Champignons	100 g	22 kcal	Möhre	100 g	41 kcal	Spargel	100 g	18 kcal
Cherry-Tomate	100 g	21 kcal	Oliven	100 g	138 kcal	Spinat	100 g	23 kcal
Chicorée	100 g	17 kcal	Palmherz	100 g	19 kcal	Süßkartoffel	100 g	76 kcal
Chinakohl	100 g	13 kcal	Paprika	100 g	21 kcal	Tomate	100 g	17 kcal
Fenchel	100 g	31 kcal	Paprikaschoten	100 g	33 kcal	Wasabi	100 g	109 kcal
Gewürzgurke	100 g	18 kcal	Pfifferlinge	100 g	11 kcal	Wirsing	100 g	24 kcal
Grünkohl	100 g	28 kcal	Radieschen	100 g	16 kcal	Zucchini	100 g	20 kcal
Gurke	100 g	15 kcal	Rahmspinat	100 g	68 kcal	Zuckerrüben	100 g	44 kcal
Karotte	100 g	36 kcal	Riesenkürbis	100 g	56 kcal	Zwiebel	100 g	40 kcal
Kartoffel	100 g	86 kcal	Rispentomaten	100 g	18 kcal			



01 DI
02 MI
03 DO
04 FR
05 SA
06 SO
07 MO
08 DI
09 MI
10 DO
11 FR
12 SA
13 SO
14 MO
15 DI
16 MI
17 DO
18 FR
19 SA
20 SO
21 MO
22 DI
23 MI
24 DO
25 FR
26 SA
27 SO
28 MO
29 DI
30 MI

September
Kürbis + Paprika + Rotkohl +
Meerrettich + Topinambur + Wirsing

Kürbis-Curry mit Paprika



Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
1 Dose Kokosmilch
100g Currypaste (mittelscharf)
Gemüsebrühe, Samba Oelek
2 EL Olivenöl
Salz und Gewürze Deiner Wahl

Zubereitung

Den Kürbis schälen und Kerne entfernen, in mundgerechte, gleichmäßige Würfel schneiden. Die Würfel sollten nicht zu klein sein, da das Curry sonst schnell matschig wird. Die fein gewürfelte Zwiebel mit dem Öl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Kürbisstücke dazugeben und 2-3 Minuten weiterbraten. Jetzt die Currypaste unterrühren und ebenfalls kurz anrösten lassen, damit sich die Aromen entfalten. Kokosmilch einrühren und mit geschlossenem Deckel (je nach Kürbiswürfelgröße) etwa 15-25 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Der Kürbis sollte etwa die Konsistenz einer garen Salzkartoffel haben. Dann mit Samba Oelek und den Gewürzen deiner Wahl (z.B. Kreuzkümmel) abschmecken. Wer möchte kann sich dazu noch Reis kochen.

01 DO
02 FR
03 SA
04 SO
05 MO
06 DI
07 MI
08 DO
09 FR
10 SA
11 SO
12 MO
13 DI
14 MI
15 DO
16 FR
17 SA
18 SO
19 MO
20 DI
21 MI
22 DO
23 FR
24 SA
25 SO
26 MO
27 DI
28 MI
29 DO
30 FR
31 SA

Oktober
Schwarzwurzel + Steckrübe + Chicoree
Sellerie + Kartoffeln + Kürbis + Rosenkohl

Wofür brauchen wir Mineralstoffe?

Calcium: Bildung und Erhalt kräftiger Zähne und Knochen, Transport von Nervenimpulsen, Unterstützung von Muskelkontraktionen. **Enthalten in** Milch und Milchprodukten wie Käse (auch in Magerstufen), Brokkoli, Lauch, Mineral- und Heilwässern

Kalium: Regulierung des Wasserhaushalts, Stimulation der Nervenimpulse und Muskelarbeit, wichtig für Herzrhythmus, Aktivierung von Enzymen. **Enthalten in** Vollkorngetreide, Bananen, grünem Blattgemüse, Hülsen- und Trockenfrüchten.

Magnesium: Aufbau von Sehnen und Knochen, Leitung von Nervenimpulsen auf die Muskeln, Blutgerinnung (Thromboseschutz), Enzymbestandteil. **Enthalten in** Nüssen, Sojabohnen, Getreide, Mineralwasser, Fleisch, grünem Gemüse.

Phosphor: Aufbau von Knochen, Regulierung der Muskelkontraktion, Energiegewinnung in der Zelle, wichtig für körperliche Ausdauer. **Enthalten in** Fisch, Hartkäse, Bohnen, Fleisch, Vollkorngetreide



Druck & Gestaltung

Sie brauchen neue Info-Flyer?

Faltblatt DIN lang

6 Seiten, 135 g/qm
4/4 farbig
glänzend
Auflage 1000

101,-€

Visitenkarten

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

44,-€

Flyer DIN A6

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

78,-€

Grafik & Layout

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

Anderes Format?

Andere Auflage?
Wir beraten Sie
gerne.

Briefpapier

80 g/qm, 4/0 farbig
Format DIN A4
Dateiprüfung
Auflage 1000

52,-€

MoX arbeitet mit Ökostrom
100% erneuerbare Energie
Alle Preise inkl. 19% MwSt.
Gültig bis 30.6.2026

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

anzeigen@diabolo-mox.de

Hochzeit 2026

KLAPPERN: WAS ERLAUBT IST



Foto: djd/ACV Automobil-Club Verkehr/dasvasiliauskas - stock.adobe.com

Foto: djd/www.cewe.de

Die Hochzeit soll ein ganz besonderer Tag sein. Das gilt auch für den Weg von der standesamtlichen Trauung zum Ort der Feier: Ein außergewöhnliches Fahrzeug oder üppiger Schmuck gehören für viele Neuvermählte dazu. Aus Sicht der Gesetzeshüter ist dagegen nichts einzuwenden, solange die Vorschriften eingehalten und andere nicht gefährdet oder behindert werden. Der Automobil-Club Verkehr (ACV) erklärt, was es zu beachten gilt, damit der Weg in die gemeinsame Zukunft harmonisch beginnt.

Wie viel Dekoration verträgt das Hochzeitsfahrzeug?

(DJD) Autoschmuck gilt rechtlich als Ladung und muss daher den Ladungssicherungs Vorschriften nach Paragraph 22 der Straßenverkehrsordnung entsprechen. Das bedeutet, bei höheren Geschwindigkeiten, Vollbrem-

sungen oder Ausweichmanövern darf er sich nicht selbstständig machen. Kennzeichen und Lichter dürfen nicht verdeckt und auch die Sicht für den Fahrer muss jederzeit frei sein. Bei besonders üppigem oder ausgefallenem Schmuck kann es ratsam sein, eine Sondergenehmigung bei der örtlichen Stra-

ßenverkehrsbehörde einzuholen. Weiterführende Informationen zu diesem und weiteren Themen rund um Mobilität bietet der Automobil-Club ACV unter www.acv.de im Bereich Wissen.



Der beliebte Brauch, den Neuvermählten Blechdosen ans Hochzeitsauto zu binden, wird von Ordnungshütern kritisch beurteilt.

Welche Vorschriften sind bei besonderen Fahrzeugen zu beachten?

Ob Oldtimer, Stretchlimousine, Pferdewagen oder Traktor: Auch für Hochzeitsfahrzeuge gilt uneingeschränkt die Straßenverkehrsordnung, etwa bei den Themen Führerschein, Fahrzeugzulassung, Versicherung oder Sondergenehmigungen. Vorsicht bei roten Kennzeichen: Diese sind ausschließlich für gewerbliche Probe-, Überführungs- oder Prüfungsfahrten erlaubt. Eine Hochzeitsfahrt in einem Fahrzeug mit einem solchen Kennzeichen kann mit einem Bußgeld enden.

Blechdosen am Autoheck: Was sagt das Gesetz?

Oft sind es die Hochzeitsgäste, die unbemerkt Dosen ans Heck des Hochzeitsfahrzeugs binden. Dieser Brauch wird zwar in Grenzen geduldet, erlaubt ist er jedoch nicht, da er unnötigen Lärm erzeugt und potenziell den Verkehr gefährden kann. Am besten die klappernden Anhänger also auf privatem Gelände nutzen.

Mit Hupkonzert im Korso durch die Stadt – ist das erlaubt?

Grundsätzlich gilt: Licht- und Schallzeichen sind innerorts nur gestattet, um auf Gefahrensituationen hinzuweisen, im Korso fahren ist möglich. In der Praxis dulden die Ordnungshüter kurze Hupsignale nach der Trauung, wenn niemand belästigt oder gefährdet wird. Für Autokorsos gilt die StVO ebenfalls. Entscheidend ist auch hier, dass andere nicht behindert oder in Gefahr gebracht werden. Wer sich an die geltenden Verkehrsregeln hält, dem sollte beim Start in ein glückliches Leben zu zweit nichts im Wege stehen.

Die beliebtesten Hochzeitsbräuche

1. Der Polterabend

Der Polterabend macht immer mehr der Polterhochzeit Platz, die nach der Trauung gefeiert und durch das Zerschlagen von Porzellan (nicht Glas!) eingeleitet wird, das das Brautpaar auflegen muß. Es macht vor allem dann Sinn, einen Polterabend zu ver-

anstalten, wenn ein großer Freundeskreis vorhanden ist, aus dem nicht alle zur Hochzeitsfeier eingeladen werden sollen. Ein Grund dafür können die Kosten des Hochzeitsfestes sein. Insgesamt ist der Polterabend ein zwangloses Ereignis, das vor allem junge Leute anspricht. Das zukünftige Ehepaar zeigt durch das gemeinsame Zusammenfegen und Aufnehmen der Scherben, daß es zusammenarbeiten kann. Ein Gästebuch mit hoffentlich lustigen, romantischen und besinnlichen Einträgen bleibt in Erinnerung.

2. Blüten streuen

Blumenkinder, meistens ein Mädchen und ein Junge, tragen kleine Körbchen mit bunten Blüten, die zu Ehren des Brautpaares nach der Traueremonie gestreut werden. Durch diesen Brauch sollen die Fruchtbarkeitsgötter angelockt werden, die für einen reichen Kindersegen sorgen.

3. Geldstück im Brautschuh

Eines Geldstück in den Brautschuh stecken, und schon ist gewiß, daß das Geld in der Ehe nie ausgeht.

4. Vier Dinge für die Braut

Jede Braut sollte an ihrem Hochzeitstag vier spezielle Dinge tragen um in der Ehe glücklich zu werden:

- etwas Altes – etwa ein altes Familienerbstück, um die Familientradition weiterzuführen
- etwas Neues, z.B. das Brautkleid, als Zeichen für Optimismus
- etwas Geliebtes, eine Kette einer Freundin, als Zeichen für Glück
- etwas Blaues, oft ein blaues Strumpfband.

5. Reis werfen

Wenn die Jungvermählten beim Verlassen der Kirche mit Reiskörnern beworfen werden, kann in der Ehe nichts mehr schiefgehen. Die bösen Geister, die das junge Glück stören



DIE
GOLD-
RICHTIGE
WAHL!

SPECKMANN

GOLDSCHMIEDE SEIT 1981



Einzigartige, handgefertigte Trauringe sind mehr als nur Schmuckstücke – sie sind Ausdruck Ihrer einzigartigen Verbindung und Liebe zueinander.

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin in unserem Atelier:
 Achternstraße 41 · 26122 Oldenburg · Tel. 0441 / 15 15 3
www.goldschmiede-speckmann.de

Hochzeit 2026

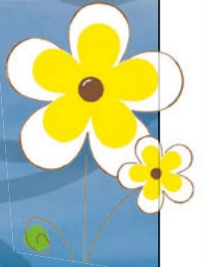


Bild: Inno Kurnia auf Pixabay



könnten werden besänftigt und auch dieser Brauch sichert reichen Kindersegen, Glück und Reichtum.

6. Die Braut über die Schwelle tragen

Der Stamplatz der bösen Geister, die das Eheleben der Jungvermählten stören wollen ist laut diesem Brauch unter der Schwelle des Hochzeitshauses. Deshalb wird die Braut vom Bräutigam mit Schwung über die Schwelle getragen.

7. Gemeinsames Baumsägen

Braut und Bräutigam zersägen nach der Trauung einen Baustamm als Zeichen für gemeinsames Handeln voller Glück.

8. Gemeinsames Anschneiden der Hochzeitstorte

Braut und Bräutigam schneiden gemeinsam die Hochzeitstorte an als Zeichen für ihren Zusammenhalt und Einigkeit in der bevorstehenden Ehe. Wer beim gemeinsamen Anschneiden des Hochzeitskuchens die Hand obenauf hat, der soll der Herr im Haus sein auf ewig.

9. Brautstrauß werfen

Die Braut wirft ihren Brautstrauß in

die Menge der nicht verheirateten Frauen der Hochzeitsgesellschaft. Diejenige Frau, die den Brautstrauß fängt, wird die nächste Braut.

10. Braut stehlen

Das Brautstehlen findet immer während des Hochzeitsfests statt. Freunde der Brautleute lenken den Bräutigam und den Trauzeugen ab um die Braut mit dem Brautstrauß zu entführen. Dann geht's zum Sekstrinken in einer nicht all zu weit entferntes Lokal. Der Trauzeuge und der Bräutigam müssen die Braut suchen und die Rechnung bezahlen, als Auslöse für seine Braut.

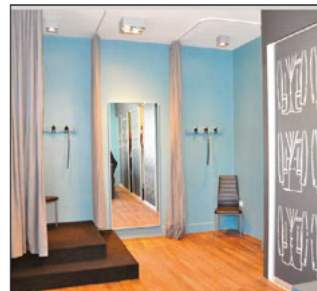
11. Die Fahrt ins Unglück

Ein alter Aberglaube besagt, daß der Bräutigam nicht selbst das Hochzeitsauto lenken darf, wenn er nicht direkt ins Unglück fahren will.

12. Klappern und Scheppern

Der Brauch, zur Hochzeit klappern und zu scheppern, ist jahrhundertalt. Man will damit böse Geister fernhalten und das Brautpaar in der bevorstehenden Ehe schützen. Die Amerikaner haben diesen Brauch übersetzt und binden alte Dosen an das Hochzeitsauto!

Reparaturen und Persönliche Maßanfertigung



Von einfachen Änderungen bis zur persönlichen Maßanfertigung bietet die Schneiderei Bruns die ganze Breite des Schneider-Handwerks.

Dabei wird die hohe Kompetenz der Mitarbeiterinnen und der hochwertige Maschinenpark nicht nur von Privatkunden geschätzt. Längst gehören auch die großen Modehäuser der Stadt zu den Kunden der Schneiderei Bruns. Hier ändert man auch Gardinen, Strickwaren, Abend- und Hochzeitsmode, sowie sämtliche andere Damen- und Herrenbekleidung. Die Schneiderei Bruns hat ihren Sitz in der Alexanderstr. 156.

Damen- & Herrenschneiderei
Änderungen und Maßanfertigung

SCHNEIDEREI BRUNS
seit 1984

Alexanderstraße 156 · OL · Tel./Fax: 04 41/88 43 00
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr · Sa: 9:00 - 13:30 Uhr

Gesundheits-Verzeichnis

Psychotherapie - Beratung - Selbsterfahrung

Anna Brigitte Hohnholz

Heilpraktikerin, Psychotherapie,
Paartherapie/Sexualtherapie
Sandweg 170, 26135 Oldenburg
© 20937040 abhohnholz@gmx.de

Andreas Henkel

Heilpraktiker, Psychotherapie,
Röwekamp 5, 26121 Oldenburg
© 0441 95728396, www.andreashenkel.de

Anne Müller

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Georgstraße 24, 26121 Oldenburg
Tel. 0441 30414496, www.anneke-mueller.de

BeKoS Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Lindenstr. 12a, 26123 Oldenburg
© 0441-88 48 48,
www.bekos-oldenburg.de

BeratungsRAUM

Brigitte Mönning Heilpraktikerin für Psychotherapie, Am Schießstand 54, 26122 Oldenburg
© 0441 59 43 7111

Bert Fohrmann

4E Stoffwechselprogramm
Alexandersfeld. 83 c, 26127 Oldenburg
© 0441-2174727
bert.fohrmann@web.de

Brahma Kumaris Bremen

Schule für Raja und Meditation,
Brahma Kumaris, Brigitte Lörcher,
Altenwall 13, 28195 Bremen
© 0421/327828

Dipl.- Psychologin Bärbel Feldbusch

Psychotherapie & Hypnose
Ricarda-Huch-Str. 2b, 26131 Oldenburg
© 0441-506919

Christa Rabe-Balz

Psychotherapeutische Praxis, Hermannstraße 17, 26135 Oldenburg
© 7775254

CO.M - FOKUS Praxis für Coaching

C. Meinicke
Blumenstr. 29, 26121 Oldenburg
0441-36 10 59 91, 0162-72 70 788
www.meinicke-coaching.de

Dr. Brunken

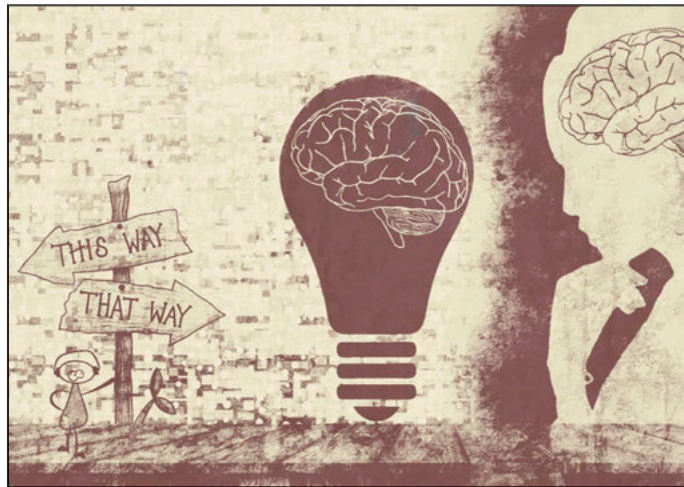
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Bürgereschstr. 79, 26123 Oldenburg
© 0171 1919177

Petra Schütz

Psychotherapeutische Praxis
Donnerschwer Str. 226, 26123 Oldenburg
© 0441 - 38 00 121

LebensDesign Beata Korfe

Praxis für ganzheitliche Beratung und Energiearbeit. Mental-, Entspannungs-, Motivations-, Erfolgstraining, Seminare für Zielausrichtung und Auflösung innerer Widerstände, Reiki-Kurse, Klangschalen-



massagen, Ganzheitliche Bewegungskurse, u. a. Taiji (Taichi), Qi-gong, Kraftentwicklung und optimale Haltung in Leichtigkeit durch optimale Körperstruktur.
© 0151 750 44 038,

Health Kinesiologin & Heilerin

Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, 26203 Wardenburg
© 8096118
www.kinesis-tonjahausen.de

Michael Heiken

Physiotherapeutische Praxis
Langenweg 152, 26125 Oldenburg
© 3049347

Heilpraktikerin und Yogalehrerin Susanne Wöhrlin

Barghorner Weg 29, 26180 Rastede
© 04402-916935
woehrlin-cattien@gmx.de

Institut für Kinesiologie

Heilpraktiker, unklare Schmerzen, Zahn-/Kieferprobleme Josef Stotten, Möhlentangen 32, 26203 Wardenburg
© 04407-716387

Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement Karin Hinkelmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin,
Zur alten Schule 4, 26931 Elsfleth,
© 04404 970 470

Karin Bold

Trauer- und Sterbebegleitung beim Tier, © 486104

Lutz Hartmann

Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Georgstraße 24, 26121 Oldenburg
© 49 (0) 441 4851935, info@leichter-leben-oldenburg.de, www.leichter-leben-oldenburg.de

Petra Neels

Diplom-Pädagogin. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Von-Berger-Str. 25, 26121 Oldenburg
© 0441-885 37 87, www.petra-neels.de

hypnosetherapie.com

Praxisgemeinschaft Mehrblicke

Praxis Mehrblicke - Roswitha Voskuhl Psychotherapie nach HeilprG St.-Annen-Str. 10, 26441 Jever
Tel. 04461-9254322

Praxis Sabine Tewes

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie Kornstr. 35a, 26125 Oldenburg
© 2339502

Psychotherapeutische Praxis

Thomas Dopp, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
© 0441 36131050
www.thomas-dopp.de

Sabine Legenhausen

Reiki, Gastfeldstr. 123, 28201 Bremen
© 0421-532068
www.reiki4life.de

Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Ambulanter Erwachsenen- / Kinder- und Jugendhospizdienst
Haareneschstr. 62, 26121 Oldenburg,
© 0441-7703460
www.hospizdienst-oldenburg.de

Therapiezentrum Nadorst

Nadorster Str. 99, 26123 Oldenburg,
© 15565
www.therapiezentrum-nadorst.de

Typenrichtiges Lernen

Anne Becker, Vor dem Holze 5, 26209 Kirchhatten
© 04482-980612
lerntypberatung.de

Ulrich Martitz

Heilpraktiker für Psychotherapie, Am Schlossgarten 23, 26122 Oldenburg
© 0441 50 10 79

Zuschneid-Götsch

Holistische Kinesiologie, Donnerschwer Str. 226, 26129 Oldenburg
© 0441-52352

ZWISCHENRAUM

Atelier für Kunsttherapie, Heike Seiferth, Heiligegeiststr. 15, 26121 Oldenburg
© 0441 / 8007804
Geburt - Gesundheits-Pflege - Yoga

Perspektivblick

Institut für systemische Beratung
Duvendorst 10, 26122 Oldenburg
© 0441/5050252

Praxis für analytische Hypnose

Katrin Alwan Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hyponosetherapie, Heisterweg 3, 26197 Großenkneten
Huntlosen, © 04487 920501

Praxis für lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Gisela Maier, Dipl. Psychologin
Hauptstr. 66, 26122 Oldenburg
© 36164500, www.giselamaier.de

Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psychologin Günter Adamske, Am Zuggraben 47, 26188 Edewecht
© 04486 923745, www.guenter-adamske-psychotherapie.de

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Hauptstraße 129, 26188 Edewecht
© 04486 / 923 99 01, www.psych-coach-raasch.de

Praxis für Psychotherapie (HPG) und Hypnose

Sabine Hungerland, Donnerschwer Straße 79, 26123 Oldenburg, © 49 152 56473662, www.psychotherapie-hypnosetherapie.com, Sabine.hungerland@psychotherapie-

Entspannung
Gesundheit
Schönheit
Vitalität





Donnerschwer Str. 204, 26123 Oldenburg
fon. 0441 361 372 92 www.kristinkattelmann.de

Geburt - Gesundheits-Pflege - Physiotherapie – Yoga

Yoga Kurse Auszeiten Bildungsurlaub

Montags 18:15 Uhr im Haus
der Stiftung Zeit und Raum
Anfänger- und
Wiedereinsteiger Kurs

www.soul-retreat.eu/kurse

Mittwochs 17:30 Uhr im
Freiraum, Studio 2
Yoga für Jeden (Mittelstufe)



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

www.soul-retreat.eu
info@soul-retreat.eu



Dr. med. Ines Blischke
Chinesische Medizin
Lustgarten 13, 26135 Oldenburgs
© 0441-1811225, 0176-21800148

Die Praxis feet & body
Norbert Güter-Robbers
Fußpflege, Massagen © Schmerztherapie Scheideweg 228,
26127 Oldenburg-Ofenerdiek
© 0441 20098833

GERAS
Gesundheitszentrum Rastede
Kögel-Willms-Str. 9, 26180 Rastede,
© 04402-82324
www.gesundheitszentrum-rastede.de

Holger Kravagna
Physio © Sport
Alter Postweg 125, 26133 Oldenburg
© 0441-4853656
www.physio-und-sport.de

Hünemann Physiotherapie
Melkbrink 74-76, 26121 Oldenburg
© 0441-9333299

Jünger Physiotherapie
Kellerstr. 14, 26209 Hatten,
© 04481-7714

Kurt Heidmann & Janna Holtkamp
Praxis für Podologie,
Wilhelmshavener Str. 214, 26180 Rastede - Hahn, © 04402 9 89 98 77

Kraft und Balance.
Praxis für Physiotherapie, Auguststr.
50, 26121 Oldenburg ©
01707414310, www.kraftundbalance.de

Körperkern Gesundheit
Alexanderstr. 23 26123 Oldenburg
© 015117675737
www.koerperkern.de

Lydia Kranz
Krankengymnastik Heilpraktikerin
für Physiotherapie
Am Ostkamp 25, 26215 Metjendorf
© 0441-7705965, www.physio-praxis-lydiakranz.de

Michael Heiken
Physiotherapeutische Praxis Heiken
Langenweg 152, 26125 Oldenburg
© 0441/3049347

MGM Living Concepts
Phoenix Your Life, Marlies G. Müller
Massage, Krankengymnastik, Zellgesundheitstherapie, Postfach 1309, 27733
Delmenhorst © 04421-2981788,
www.MariellaM.de,

Ludger Büter
Mühlenstr. 3, 26215 Wiefelstede



© 04402/65 41
info@diepraxis-wiefelstede.de

Monika Wieferig
Gesundheitsberaterin, Ammergastr.
124, 26123 Oldenburg © 3404044,
monika-wieferig@web.de

Oldenburger Hebammenpraxis
Frau Ellen Schmidt-Harms
Bloherfelder Str. 82, 26129 Oldenburg
© 0441 248224

PhysiOLine
Praxis für Sport-© Physiotherapie
Matthias Lucas, Bloherfelder Straße
137, 26129 Oldenburg, © 0441-
55222 www.physioline-ol.de

Physiotherapie Bloherfelde
Hanne Baumgarten-August
Bloherfelder Str. 213A, 26129 Oldenburg
© 0441-51523, www.krankengymnastik-bloherfelde.de

Gesche Nieberding
Neue Str. 3, 26122 Oldenburg
© 0441-2488376

**Praxis für Coaching, Jin Shin Jyutsu,
Yoga und Klangmassage**
Bettina Keller
© 0151 23293017
www.praxis-bettina-keller.de

Praxis für Physiotherapie
Craniosacrale Techniken © Lymphdrainage, Helga Borghorst
Katharinenstr. 12, 26121 Oldenburg
© 0441-76064

**Praxis für Physiotherapie Rakelmann
& Janßen**
Harreweg 153 b, 26133 Oldenburg,
© 044136103874

Praxis für Physiotherapie CasasVital
Ammergastraße 51, 26123 Oldenburg
© 0441 – 500 66 700, www.kg-praxis-casas.de

Praxis für Physiotherapie
Sigrid Coors © Ulrike Schoormann
Prinzessinweg 40, 26122 Oldenburg
© 0441-2198398

Praxis für Physiotherapie
Ilona Dickebohm, Brokforster Weg
47c, 26133 Oldenburg, © 0441-
9451935

Praxis für Physiotherapie
Klaus Strazny
Osterkampsweg 100, 26131 Oldenburg
© 0441-52121

Praxis für Physiotherapie
Seebeck © Schröder GbR, Hauptstraße 85, 26131 Oldenburg © 0441
98336614

Praxis für Physiotherapie
Karsten Woelki, Michael Woelki und
Olaf Blancke, Alexanderstr. 293,
26127 Oldenburg, © 0441-62000

Antje Roselius,
Damm 8c, 26135 Oldenburg, ©
0441-17377

Ruth Schmidt-Henicz
Praxis für Physiotherapie,
Grüne Str. 4, 26121 Oldenburg, ©
0441-7703744

Sina Eiben
Physio- © Wellness-Therapie, Ritterstr.
11, 26122 Oldenburg, © 0441-
27531

Sampoorna-Yoga-Zentrum
Bernhard Dökel, Zeughausstr. 70
26121 Oldenburg, © 0441-
48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Saraswati-Yoga
(Yoga Vidya Zentrum Oldenburg-
West) Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
© 0441-37946947, www.saraswati-yoga.de

**Sanitätshaus Gebauer & Reha-Team
Perick** Wilhelmshavener Heerstr. 244
26127 Oldenburg, © 0441-8006660
www.perick.de, www.gebauerhilft.de

Seminarhaus Horumersiel
Wiarder Altendeich 10, 26434 Wangerland,
© 04426-9041610
www.yoga-vidya.de/nordsee



BALANCE POOL

Ultimative Entspannung gesucht?

Zur Ruhe kommen, Deinen Energiekörper
mit Reiki reinigen lassen & Kraft tanken,
Gedanken sortieren und abschalten...

bring Dich in Balance!

www.balance-pool.de

Soul Retreat

Hochhauserstraße 14, 26121 Oldenburg
☎ 0173 8094521
www.soul-retreat.eu/

Therapiezentrum Karin Janssen

Krankengymnastik, Massagen ☎ Bewegungsbad, Theodor-Wabnitz-Str. 21, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-302494

Kristin Kattelmann

Entspannung, Gesundheit, Schönheit, Vitalität
Donnerschwer Str. 204, 26123 Oldenburg 0441 - 36137292
www.kristinkattelmann.de

Yoga-lie.be

Sabine Stöhr, Hermannstr. 17, Oldenburg ☎ 0170 7271608, kontakt@yoga-lie.be

Yoga & Orientalischer Tanz

Monika Rimpel, Scheibenweg 28
26135 Oldenburg, ☎ 0441-9200792
www.yoga-yogatherapie-ol.de

Yoga Vola

Hauptstrasse 58, 26122 Oldenburg
☎ 017675471033, aerial-yoga-kids.com

Karin Kneifel - Praxis für Körper- und Traumatherapie

Kasinoplatz 3 - 26122 Oldenburg -

Tel: 0441 3903832 - www.praxis-kneifel.de - info@praxis-kneifel.de

Vinya Loft Yogastudio

Brunnenstraße 3-4, 28203 Bremen
☎ 0421-22293144

Zenkreis Oldenburg

Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
☎ 37946948,
www.zenkreis-oldenburg.de

Heilpraktiker - Naturheilpraxen

Axel Thyarks

Klassische Homöopathie, Ernährungsberatung, Katharinenstr. 12, 26121 Oldenburg ☎ 0441-16117, info@thyarks.de

Andrea Reil

Heilpraktikerin, Wieselweg 18a, 26131 Oldenburg, ☎ 6832379
www.heilpraxis-reil.de

Ayurvedische Naturheilpraxis

Uwe Schmidt Heilpraktiker
Hundsmühler Str. 40
26131 Oldenburg, ☎ 9558710
Centrum für Alternativ Medizin Oldenburg

Kristin Willnow - Heilpraktikerin

Moltkestraße 6 a, 26121 Oldenburg ,
☎ 0441/ 93655123, www.faltenunterspritzung-ol.com,
kristin.willnow@cam-ol.de

Chiropraktik-Oldenburg

Rainer Veal, Giesenweg 1, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-96010167
www.chiropraktik-oldenburg.de

Claudia Albrechts

Heilpraktikerin, Lindenstr. 16, 26123 Oldenburg ☎ 5708888
www.naturheilpraxis-albrechts.de

Christiane Schwarzhuber

Heilpraktikerin
Hermann-Labohm-Str. 1
26203 Hundsmühlen, ☎ 5707700
www.praxis-oldenburg.de

Elisabeth von Wedel

Wangerstr. 9, 26441 Jever
☎ 04461-734 34

Ewald Heeren - Heilpraktiker

Gesundheitszentrum Delphi
Bremerrt. 2, 26215 Wiefelstede/ Borbeck ☎ 04402-8636440

Patrick Lübke

Donnerschwerstraße 170
26123 Oldenburg, ☎ 0441 / 98 33 44
57, www.praxis-oldenburg.de, info@grossundklein-chiropraktik.de

HP Sonja Pals

Klassische Homöopathie für Kinder und Erwachsene, traditionelle Naturheilverfahren
Schulstr. 88b, 26180 Rastede-Wahnbeck ☎ 0441-18151573
www.sonja-pals.de

Mario Filsinger, HP

Amerikanische Chiropraktik & Osteopathie, Uhlhornsweg 99b, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-18162184,

hp@mario-filsinger.de

Holger Herzog

Heilpraktiker ☎ Piercer
Harsweger Ziegelei 5, 26759 Hinte
☎ 0441-3404464, 0177-5472703

Heilpraktikerin Anne Weiß,

Cäcilienring 58, 26260 Rastede, ☎ 04402 696210
www.heilpraxis-weiß.de

Lisa Bunjes

Heilpraktikerin "Fit durch Bluteigel"
Königstr. 39 a, 26835 Holtland
☎ 04950-1599

Monika Ohler

Heilpraktikerin ☎ Kinesiologin
Oldenburgerstr. 241 a
26180 Rastede, ☎ 04402-696765
www.monika-ohler.de

Marie-Luise Zimmer

Praxis für Musiktherapie und Traumatherapie, Graf-Moltke-Straße 49, 28211 Bremen ☎ 0421/4989375

Markus Glenz

Heilpraktiker, Moltkestr. 6a, 26122 Oldenburg, ☎ 0441 40 59 0978, markus.glenz@cam-ol.de

Naturheilpraxis Thomas Reiners

Huntestr. 19, 26135 Oldenburg, ☎ 0441/181 50 82 www.heilpraktiker-reiners.de

Naturheilpraxis für Frauen

Claudia Diana Bacholke
Troppauer Straße 13, 26135 Oldenburg ☎ 25754 www.heilpraxis-bacholke.de

Naturheilzentrum Sandkrug

Gerd Decker Heilpraktiker
Donnerschwer Str. 296, 26123 Oldenburg ☎ 0441 / 35 01 34 43
HeilpraktikerDecker@gmail.de

Dr. Gabriele Steinmetz

Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 0173-6882921, www.hp-steinmetz.de

Osteopathie-und Naturheilpraxis

Christiane Fischer Heilpraktikerin (ehemals Busch), Bahnhofplatz 2 a
26122 Oldenburg, ☎ 0441-95 55 955

Petra Marinasse

Heilpraktikerin
Wiefelstederstr. 4a , 26160 Bad Zwischenahn ☎ 044039104130

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?

Die Traditionelle Chinesische Medizin beinhaltet die Therapieformen der Akupunktur, Kräuterheilkunde, chinesischen Diätetik, Qigong, Tai-Chi und Tuina. Sie entstand aus jahrtausendelanger Beobachtung der Natur und geht davon aus, dass sich die Phänomene der Natur (Makrokosmos) im Menschen und seinen Krankheitsbildern (Mikrokosmos) widerspiegeln. Traditionelle chinesische Therapiemethoden beinhalten eine ganzheitliche Herangehensweise auf Grundlage differenzierter diagnostischer Methoden, aus welchen eine individuelle Therapie entwickelt wird.

Ziel der Behandlung ist es, den freien Fluss der Energie (Qi) des Menschen wiederherzustellen, ihn in seine Mitte zu bringen und ihm eine gesunde Lebensweise im Einklang mit Natur und Umwelt nahezubringen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kann bei akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden, auch als Begleitung zur schulmedizinischen Behandlung. Beispiele für mögliche Anwendungsbereiche sind: Allergien, Schmerzerkrankungen, Migräne, Verdauungsstörungen, Asthma, Erkältungskrankheiten.

Die Ursprünge der chinesischen Medizin liegen Jahrtausende zurück und erreichten schon mehrere Jahrhunderte v. Chr. eine erste Blütezeit. Sie ist eine Entwicklung aus der Volksheilkunde, verbunden mit schamanistischen Anteilen und den Prinzipien der taoistischen Philosophie, deren Begründung

Laotse (ca. 6. Jh. v. Chr.) zugeschrieben wird. Die erste schriftliche Aufzeichnung, das Huáng Dì Nèi Jīng (Die Medizin des Gelben Kaisers) stammt ca. aus dem 2. Jh. v. Chr. Die Chinesische Medizin wurde jedoch im Laufe der Jahrhunderte stetig weiterentwickelt. Nach der Gründung der Republik China im Jahre 1911 wurde anfänglich versucht, sie zu verbieten. Erst nach 1949 wurde sie mit Gründung der Volksrepublik erneut offiziell gefördert. Seit den 70er Jahren wurde vor allem die Akupunktur in westlichen Ländern zunehmend populär, wie sie in Deutschland von Heilpraktikern und auch von Ärzten angewendet wird.



Praxis für Chinesische Medizin, Shiatsu u. Akupunktur

Tannenstr. 12, 26203 Wardenburg,
© 04407/20404

Praxisgemeinschaft Reemts & Menke

Heilpraktiker, Jürnweg 4b, 26215
Wefelstede/ Metjendorf © 0441
9620450, Praxis@renfried.de

Praxis für Energetische Heilbeglei-

tung Mathias Weber. Begleitende Kinesiologie, Handauflegen, Dragonerstr. 68, 26135 Oldenburg © + 49 (0) 176 64151031

Praxis Sangena

Susann Kügler, M.Urban-Schinne-
rer, Kinesiologie/Shiatsu,
Ladestraße 1, 26209 Hatten-Sand-
krug © 04481-908601

Rike Bode Heilpraktikerin

Oldenburger Straße 282, 26180 Ra-
stede © 04402 - 69 61 81

Rainer Suda

Heilpraktiker, Akupunktur, Bowtech
Chiropraktik, Naturheilverfahren
Lagerstr. 48, 26125 Oldenburg

Sequoia Kai Lindner,

Kohlhökerstraße 17, 28203 Bremen,
Baumeister Str. 21 26122 Oldenburg
www.heilpraxis-lindner.de

Uwe Breitkopf, Dipl. Psychologe,

Heilpraktiker für Psychotherapie
Breslauer Str. 74 , 26135 Oldenburg
© 0441-94919107

Ergotherapie - Logopädie

Die Ergotherapie

(von altgriechisch ἔργον érgon, deutsch ‚Werk‘, ‚Arbeit‘ und ‚Dienst‘, ‚Behandlung‘) ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten (DVE) definiert die Ergotherapie folgendermaßen:

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jedes Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ Die mechanistische Sichtweise auf den Menschen (der Mensch ist die Summe seiner Körperstrukturen und Funktionen, Störungen in den Betätigungsfeldern werden deshalb auf Störungen dieser Strukturen und Funktionen zurückgeführt) wird innerhalb der

Ergotherapie seit Mitte der 1970er Jahre in den USA und Kanada und seit Mitte der 1990er Jahre in Deutschland zunehmend von einer ganzheitlichen (holistischen) Sichtweise abgelöst: der Mensch wird als offenes System gesehen, in dem komplexe Beziehungen zwischen dem Individuum, seiner Umwelt, seinen Aktivitäten und seiner Partizipation (Teilhabe) bestehen. Daraus folgt, dass bei Betätigungsproblemen alle Faktoren berücksichtigt werden müssen, um einen zufriedenstellenden Lösungsweg zu finden. Ziel der Ergotherapie ist in allen Einsatzbereichen gleich: eine zufriedenstellende Ausführung alltäglicher Handlungen und die damit verbundene selbstbestimmte Teilhabe am sozio-kulturellen Leben.

Ideal für
Kurse und Seminare

Eine Kleinanzeige in MoX

buchen Sie online:
mox-kleinanzeigen.de

Constance Gildehaus Logopädische
Praxis, Auf der Wurth 2, 26160 Bad
Zwischenahn & 04403-9833500
www.logopaedie-gildehaus.de

**Logopädische Praxis Anke Weber,
Maria Hillen, Gisela Arndt**
Haarenufer 34, 26122 Oldenburg
© 0441-7775493
www.logopaedie-oldenburg.de

Praxis für Ergotherapie

Behrens,
Anemonenweg 3, 26160 Bad Zwi-
schenahn © 0 44 03 – 98 45 111

Praxis für Ergotherapie

,Kirsten Brüna, Cloppenburg Str.
80, 26135 Oldenburg
© 0441 36 106760
www.ergotherapie-oldenburg.com

Praxis für Ergotherapie

Michael Gerdes-Röben
Oldenburger Str. 211
26180 Rastede © 04402-939394

Praxis für Ergotherapie

Angela Wilde und Daniela Gröger

Teebkengang 10, 26122 Oldenburg
© 0441-9992088

**Praxis für Kommunikation
& Logopädie**

Donnerschwer Str. 35,
26123 Oldenburg, Tel 999 5 888

Angela Wilde

Ergotherapie © neurophysiologische

Entwicklungsförderung

Edewechter Landstraße 24 a
26131 Oldenburg, © 04413902921

Sabine Eppler

Logopädin
Spiekerooger Straße 1, 26188 Frie-
drichsfehn, © 04486 - 915 85 87
www.logopaedie-epple.de

WieDU Ergotherapie

Claudia Sempell
Edewechter Landstrasse 30a, 26131
Oldenburg © 0441-6842768
www.wiedu-ergotherapie.de

Impressum

Extrablatt women today | Verlag Schön & Reichert GbR, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg | Tel.: 0441 218350 | www.diabolo-mox.de | Redaktionsleitung: Rosy Reichert | Redaktionelle Mitarbeit: Thea Drexhage, Annika Müller, Horst E. Wegener | Titelbild: StockSnap/pixabay | Anzeigenleitung: Rüdiger Schön | Vertrieb: Eigenvertrieb, | Druck: Saxoprint GmbH, Enderstr. 92c. 01277 Dresden. | 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.

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

IHR EINTRAG IM GESUNDHEITS-VERZEICHNIS

**Foto
+ farbiger
Balken + Text**

€ 38,-
zzgl. 19% MwSt

**Firmen-
portait**

1/2 Seite, vollfarbig

€ 510,-
zzgl. 19% MwSt

Ihre Praxis fehlt?

**Grundeintrag
KOSTENLOS!**

Sie fehlen in unserem Gesundheitsverzeichnis??

Dann füllen Sie diesen Coupon aus und schicken ihn an uns!

Praxis:

Inhaber:

Straße:

Plz/Ort:

Tel. Nr.: Fax:

Homepage:

E-Mail: Unterschrift:

Bitte ankreuzen:

- ☐ Psychotherapie, Beratung,
Selbsterfahrung
- ☐ Geburt, Gesundheitspflege, Yoga
- ☐ Heilpraktiker, Naturheilpraxen
- ☐ Ergotherapie, Logopädie

Sie wollen mehr?

Mit **rotem Balken** und **Farbbild** ergänzter Eintrag: 38,00-€

Firmenpräsentation 1/2-Seite, Farbig: 510,-€

Firmenpräsentation 1/1-Seite, Farbig: 882,-€

Eine Anzeige nach unserer Preisliste?

Rufen Sie uns an.

Gerne machen wir Ihnen ein
detailliertes Angebot.

**Extrablatt women today im MoX-Verlag, Güterstr. 17 • 26122 Oldenburg,
Tel: 0441/21835-0 Mail: anzeigen@diabolo-mox.de, www.diabolo-mox.de**



Maas.

**NATÜRLICHKEIT,
DIE MAN SPÜRT.**

ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985

UHLHORNSWEG 99, 26129 OLDENBURG,

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR: 10-18.30 UHR, SA: 10-15 UHR, 0441 7781756

MAAS-NATUR.DE

NACHHALTIGKEIT NACH ZERTIFIZIERTEN STANDARDS BELEGT. MEHR UNTER MAAS-NATUR.DE