

NADORSTER EINBLICK

JUNI 2010

**DAS KOSTENLOSE
STADTTEIL-MAGAZIN
DER NADORSTER**

**Unternehmen
des Monats:
Physiotherapeutin
Sandra Lau**

**Im Interview:
Beate Fröhlich**

**Webtipp:
www.concordia.de**

u.v.m.

**Fotowettbewerb
& Gewinner der Verlosung**

**Tolle Rabatt-Coupons im Heft
Magazin gratis zum Mitnehmen!**

**Fotos und Berichte
vom 2. Nadorster
Erlebnistag!**

Etwas versteckt im Norden des Stadtteils Nadorst hinter dem OKC und Bahama-Sports erwartet Sie ein charmantes Häuschen mit gemütlichem Ambiente – die Physiotherapie Sandra Lau. Seit zwei Jahren behandelt unser kleines Praxisteam mit hohem persönlichen Einsatz und viel Herz zahlreiche zufriedene Patienten. Mit unserem direkten Anschluss an ein Sport- und Gesundheitsstudio bieten wir unseren Patienten die einmalige Möglichkeit Sport und Therapie auf hohem Niveau zu kombinieren. Speziell in der Fachrichtung Orthopädie und Chirurgie stehen Ihnen hochqualifizierte Therapeuten

UNTERNEHMEN DES MONATS



SANDRALAU PHYSIOTHERAPIE

zur Verfügung, die stets ein offenes Ohr haben und mit Rat und Tat bei der Auswahl der geeigneten Therapien und Sportarten helfen. Der Mensch im Mittelpunkt – von der Bera-

tung bis zum Therapieerfolg begleiten wir Sie. Individuelle Behandlungszeiten und die nachhaltige Verbesserung Ihrer Gesundheit sind für uns selbstverständlich. Mit uns erreichen Sie Ihre Ziele!

Auf unserer Internetseite finden Sie ein Lexikon aller angebotenen Therapiearten. Von systematischen, klar definierten Ansätzen bis hin zu ganzheitlichen Formen der Physiotherapie. Oder wollen Sie einfach mal die Seele baumeln lassen? Wir haben ein umfangreiches Wellnessangebot – zu Ihrem Wohle....

Quelle: Sandra Lau, www.sandalau.de
Telefon: 0441 - 20 50 171



www.Kleines-Koenigreich.de
Event- & Veranstaltungsservice für Ihr Firmen-Ereignis

30. Juni um 20.30 Uhr
Blueslegende
Christian Rannenberg
spielt im
Lindenhofgarten.
Der Eintritt ist frei!

Unser Titelmädchen im Juni

Wir haben uns total gefreut, als die Anfrage kam.

„Ob es möglich wäre?“ „Ob sie vielleicht auch mal?“ „Na klar“, haben wir geantwortet und waren total begeistert. Unsere Idee mit einem Titelmädchen aus Nadorst hat funktioniert. Ein neues Mädchen für die Juni-Ausgabe war gefunden. In der letzten Ausgabe hieß Sie Joana. Diesmal zielt das hübsche Gesicht von Sandra Scheunemann, geboren am 7. Juni 1983 (Achtung: Glückwunschgefahr!) die Titelseite vom neuen NADORSTER EINBLICK.

Sandra ist ein echtes Blumenmädchen, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Sie absolviert zurzeit eine Ausbildung beim Blumen-



Foto: mmi

haus Sündermann, hat etwas für schöne Autos übrig und liebt es zu shoppen. Aber ihre wahre Liebe gehört nur einem: Er heißt Nico und ist 5 Jahre alt. Wir bedanken uns recht herzlich bei Sandra. Das Shooting hat echt Spaß gemacht!

PS: Wir sind gespannt was wir demnächst für Zuschriften und Bewerbungen erhalten, Jungs, Mädels und Kids – traut euch!

Richtiges Training wirkt!



Wussten Sie, dass wir ab dem 25. Lebensjahr im Laufe unseres Lebens durchschnittliche 30-40 Prozent an Muskelmasse verlieren, wenn wir nichts dagegen unternehmen? Nicht allein das Älterwerden schwächt den Körper, sondern der Mangel an muskulärer Belastung. Mit richtigem Training können Sie:

- Rückenbeschwerden vorbeugen oder aktiv angehen
- Ihre Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter aufbauen und erhalten
- Ihre Fettverbrennung fördern und Ihre Figur straffen
- Ihre Haltung verbessern & mit mehr Selbstbewusstsein durchs Leben gehen

Also, keine Müdigkeit vor-schützen – ab zum Training!

(Quelle: www.Kieser-Training.de)

Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der EINZELKIND GbR – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben.

Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber des NADORSTER EINBLICK: EINZELKIND GbR, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Ammergastr. 43, 26123 Oldenburg, Tel. 0441/3801624, Fax 0441/3801753, E-Mail: info@nadorstereinblick.de

Steuernummer: 69/103/05314

USt-ID-Nr. DE 190914075

Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.)

Verantwortlich für Redaktion:

Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Marlies Mittwollen, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Marlies Mittwollen (mmi), Martina Siems (klkr), Jürgen König (jüko), Die Nadorster (nad), Kim König (Kim)

Druck: Flyer Heaven, 26123 Oldenburg
Auflage: 5.000 / Vertrieb: Eigenvertrieb/
Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.)

Bildnachweis: Eigene Bilder / www.fotolia.de
Erscheinungstermin: Anfang des Monats
Redaktionsschluss:

jeweils der 20. eines Monats

Mediadaten unter:

www.nadorster-einblick.de/mediadaten.php

Anzeigen- & Werbebeilagenberatung:

Axel Berger, Telefon 0172 – 4209807,

E-Mail: vertrieb@nadorster-einblick.de

Daten für Anzeigen per E-Mail an:

anzeigen@nadorster-einblick.de

Internet: www.nadorster-einblick.de

Bankverbindung: Konto-Nr.: 122231400/
BLZ 29080010

Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste 1-2010 von Januar 2010. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2010 liegen bei der EINZELKIND GbR Oldenburg.

Nadorst aktuell

1. Halbzeit - 2010

Die Hälfte ist geschafft. Wir haben Juni. Wir feiern Bergfest, und die Fußball WM in Südafrika ist Thema Nummer 1 in der ganzen Welt. Ein ganz kleines bisschen auch im NADORSTER EINBLICK. Ansonsten geht es in dieser Ausgabe um die Themen Fitness, Gesundheit und Wellness.

Wir bedanken uns bei allen für die vielen interessanten Texte und Themen, die uns für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt wurden. Wir hatten schon Mühe alles unterzukriegen.

Gewinner der Verlosung in dieser Ausgabe.

In dieser Ausgabe finde Sie die Gewinner der großen Nadorster Verlosung und eine kleine Nachlese mit Impressionen vom gelungenen Erlebnistag. Wir gratulieren ganz ganz herzlich und bedanken uns nochmal bei allen Spendern.

Erstmals fordern wir Sie, lieber Leser. Wir veranstalten den ersten Nadorster Fotowettbewerb. Lesen Sie mehr auf Seite 6.

In unserer Kolumne wird es diesmal sehr persönlich und nachdenklich. Wir nehmen Abschied von einem geliebten Menschen – den wir eigentlich gar nicht kannten ...

Wir hoffen, dass Ihnen die Juni-Ausgabe wieder viel Freunde beim Lesen machen wird und freuen uns auf Ihr hoffentlich positives Feedback und möglichst viele tolle Fotos aus Nadorst und Umzu.

*Axel Berger und
Marlies Mittwollen*

PS: Bitte auch wieder für die Juli-Ausgabe dran denken: „Mitmachen! Senden Sie uns Ihre Termine, Veranstaltungen, Pressemitteilungen oder einfach ein paar interessante Zeilen.“



Veranstaltungstipp:

17. Juni: Vortrag zum Thema „Magnettherapie gestern und heute“ - bei der Nadorster Naturheilpraxis, Nadorster Str. 179, 20.00 Uhr, Eintritt frei.
Infos: www.hp-steinmetz.de oder 0441 - 9694333.

(Foto: axl)

Natürlich heilen in Nadorst



in der Naturheilpraxis – Nadorster Straße 179

Seit über 4 Jahren bietet die Naturheilpraxis Nadorst eine Vielzahl natürlich wirkender Therapiemöglichkeiten und Hilfe bei unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Gegründet von der Heilpraktikerin Julia Lenartz (links) am 1.4.2006 wurde die Praxis im April 2010 durch Dr. med. vet. Steinmetz verstärkt. Zu den Spezialgebieten der Nadorster Naturheilpraxis zählen: Biochemie nach Dr. Schüßler, Blutegeltherapie, Untersuchungen und Therapie zu

Nahrungsmittelunverträglichkeit (ImuPro), Wirbelsäulentherapie nach Dorn. Darüber hinaus werden in regelmäßigen Abständen interessante Seminare und Vorträge zu den unterschiedlichsten Heil- & Therapieverfahren gegeben. Der persönliche Kontakt und das vertrauensvolle Gespräch mit dem Patienten stehen für die beiden Heilpraktikerinnen im Vordergrund. Erfahren Sie mehr unter 0441 – 969 4 333 oder im Internet unter www.hp-steinmetz.de

Willkommen in der Werbegemeinschaft

Wir begrüßen die Physiotherapiepraxis Adolfo Casas im „Die Nadorster e.V.“ und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Getreu dem Motto: „Erfolgreich ganzheitlich therapieren“ ist das Team der Physiotherapie-

praxis Casas montags - freitags von 8:00 - 19:00 Uhr für Sie da!

Mehr erfahren Sie auf www.kgpraxiscasas.de oder direkt in der Praxis Nadorster Str. 196a, Tel. 36140778



~~KIND~~ KIM & KEGEL

Videoclip Dancing

Du hast bestimmt schon mal was von Videoclip Dancing oder auch Dance4Fans gehört, oder?

Tanzen wie die Stars! Beim Videoclip Dancing tanzst du aktuelle Choreographien zu der Musik aus den Pop-Charts. Es wird zusammengemischt aus Hip Hop-, Jazz-Break- und Streetdance-Elementen. Seit 1997 gibt es Videoclip Dancing und seitdem haben es bisher rund 180 000 Kinder und Jugendliche in Deutschland zwischen 7 und 17 Jahren zu ihrem Hobby gemacht. Jährlich nehmen 10 000 von ihnen an bundesweiten Wettbewerben teil. Dabei unterscheidet man in 3 Altersklassen: den „Kids“, bis zu elf Jahren, den „Juniors“,



von 12 bis 15 Jahren, und den „Adults“, ab 16 Jahren. Dann unterteilt man in verschiedene Kategorien, wie z.B. Solo, Smallgroup Teams, die aus 4 bis 24 Personen bestehen, Duo-Freestyle, bei der 2 Leute frei improvisieren, und Team-Freestyle, bei dem eine Gruppe frei improvisiert. Die Bewertungskriterien sind Authentizität, Ausdrucksstärke, Musikalität, Synchronität und der Gesamteindruck. Aber natürlich steht bei Allen der Spaß im Vordergrund!

(Kim König/Nachwuchsredakteurin)



WEBDESIGN

Wir erstellen werbewirksame Websites

MARKETING

Wir entwickeln Strategien

GRAFIKDESIGN

Firmenlogo, Geschäftsausstattung, Flyer & Broschüren, Kataloge, Plakate uvm.

SEO & SEM SERVICE

Onlinemarketing und SEO steigert die Popularität Ihrer Internetpräsenz

SHOWROOM:

Ammergastraße 43
26123 Oldenburg

Tel. 0441 - 380 16 24

www.einzelkind.biz

DSCHUNGELBOOT ABENTEUER- & SPIELPARK



Speisen und Getränke dürfen mitgebracht werden!



GUTSCHEIN

7,- Euro Gutschein für einen Kindergeburtstag.

Wird sofort mit Ihrer neuen Buchung verrechnet. Nicht mit anderen Rabatten/ Gutscheinen einzulösen.



Kindergeburtstage ab 5,99 € pro Kind inkl. Eintritt



DSCHUNGELBOOT ABENTEUER- & SPIELPARK

Ammergastraße 23
26123 Oldenburg
(Abfahrt Nadorst)
Tel: 0441 - 380 19 81



Viele tolle Party-Pakete und Infos unter:
www.dschungelboot.de

by OKIDOKI KINDERLAND

Der HAMMER Heimtex Fachmarkt in der Nadorster Straße 290 baut um

Mehr als 600 qm Verkaufsfläche kommen bis zur großen Neueröffnung im September 2010 dazu. In der Zwischenzeit geht der Verkauf natürlich weiter. Für Schnäppchenjäger ist jetzt die richtige Zeit. Viele Artikel aus dem großen Sortiment sind drastisch re-



(Foto: Hammer. So wird er aussehen, der frisch renovierte Hammer Heimtex Fachmarkt)

duziert! Ein Besuch lohnt also auch während der Umbauphase. Das Team von Hammer freut sich auf Sie!

(Bild: Warner Home Video - DVD)



DVD-Tipp des Monats:

Verdammnis

Mikael Blomkvist recherchiert wieder. Diesmal eine brisante Story um das Thema Zwangsprostitution. Derweilen betreibt Lisbeth Salander – ohne sein Wissen – ihre eigenen Ermittlungen und stößt dabei auf Bjurman, ihren ehemaligen Vormund. Als dieser kurze Zeit später tot aufgefunden wird, fällt der Verdacht sofort auf sie. Ihre Fingerabdrücke sind auf der Tatwaffe. Eine Hetzjagd auf sie beginnt. Und nur Blomkvist glaubt noch an ihre Unschuld.

Fazit: Ein echter Thriller. Dieser Film geht unter die Haut! (axl)

Lebensart

Fit und gesund!



Den inneren Schweinehund besiegen & Laufen lieben lernen!

„Ach, heute ist viel zu windig... und ich muss eigentlich noch die Garage aufräumen und und... Ochnö!“

Da meldet er sich wieder mal: der hinterlistige innere Schweinehund! Jetzt gilt es, sich ihm mit aller Gewalt zu widersetzen und sich auf die Früchte zu freuen, die man nach jedem Lauf erntet.

Auf geht's!

Ich jogge, weil es unwahrscheinlich gut tut und so unkompliziert ist. Laufen räumt im Kopf auf, macht ein gutes Gewissen und fit! Rein in die Joggingsschuhe, Kopfhörer mit der Lieblingsmusik auf die Ohren ... ein bisschen warm machen... und dann einfach losstraben. Raus!

Meistens laufe ich 3-4 Mal die Woche nur meine halbe Stunde. Das reicht völlig aus. Wenn man ein paar „Jogging-Regeln“ beachtet, kriegt jeder die „Kurve“ und es purzeln mit ein bisschen Disziplin auch die Pfunde.

1. Nicht stehen bleiben!

Wer nach ein paar Minuten nicht mehr kann, sollte darauf achten nicht stehen zu bleiben, sondern einfach zu gehen, bis der Körper ein leichtes Traben wieder zulässt. Langsam und stetig die Etappen verlängern und steigern ...

2. Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen!

Der wichtigste Faktor, um dem Speck an den Kragen zu gehen ist Sauerstoff! Der Körper baut am Anfang des Joggens die Energiereserven ab die sofort verfügbar sind. Erst später - nach ca. 30 Minuten - vergreift er sich am Fett. Also lieber langsam und länger joggen, als einen schnellen Sprint hinlegen. Beim Laufen sollte man sich immer noch „locker“ ohne „Atemnot“ unterhalten können.

3. Auf den Körper hören!

Oft ändert sich lange nichts am Gewicht, denn der Kör-

per fängt an, Muskeln aufzubauen und diese sind immer schwerer als Fett. Die Waage ist daher nicht so relevant, wichtiger ist es, wie man sich in seinem neuen fitteren Körper fühlt.

4. Überschreiten Sie nie Ihre Grenzen!

Laufen darf nicht schmerzhaft sein.

5. Seien Sie stolz auf sich!

Auch wenn die erste Runde nur fünf Minuten dauert: Wenn man läuft, stellen sich bald kleine Erfolgserlebnisse ein, auf die man zu Recht stolz sein darf.

6. Bewusst leben!

Möchte man Abnehmen, so funktioniert das natürlich nur, wenn das Joggen mit bewusster Ernährung kombiniert wird. Das heißt nicht, dass alles Süße, Fette und Kalorienreiche verboten ist, aber man sollte alles im richtigen Maße genießen, dann gelingt auch das Abnehmen. (klkr)

In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist!

Pilates!

Die innere Mitte finden.

Schon in den 20er Jahren entwickelte der Bodybuilder Joseph Pilates in New York ein Fitness-Programm, das zum ersten Mal asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang brachte. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden! (klkr)

Kalorienverbrauch

15 Min. (Gewicht 65-75 kg)

Putzen	60
Rasenmähen	111
Sex	150
Staubsaugen	61
Treppensteigen	132
Aerobic	96
Aqua-Fitness	129
Gymnastik	65
Jogging langsam	132
Radfahren 15 km/h	98
Brustschwimmen	158
Skaten	111
Walken - Leicht	73

Beauty-Tipp



Schnelle Hilfe bei PICKELALARM!

Ein schneller Helfer ist Zahnpasta. Für 30-40 Minuten die Zahnpasta auf dem Pickel trocknen lassen und dann mit einem heißen Lappen vorsichtig abwaschen. Die Zahnpasta trocknet den Pickel aus und der heiße Lappen öffnet die Poren.

So kann der Pickel vorsichtig ausgedrückt werden - falls er nicht bereits schon weg ist.

Anschließend sollte man die Hautstelle mit etwas Zinksalbe oder Aloe Vera



CD-Tipp des Monats



Matt Kennon
Watt Kennon

(Matt Kennon) von Matt Kennon

Endlich ist es da, das herausragende Debütalbum des Mannes der sich selber Matt Kennon nennt, obwohl er eigentlich unter dem Namen Matthew Ferguson Carl in Georgia USA geboren wurde. Seinen Lebensunterhalt hat er sich bisher überwiegend als Songwriter verdient, jetzt greift er endlich selber zum Mikrofon. Gott sei Dank!

Matt Kennon klingt ehrlich und echt, seine sandige Macho-Stimme geht unter die Haut und die Texte sind vom Feinsten! „It's Country, aber ich habe immer einen Hauch von Rock „n' Roll drunter gemischt“, sagt Matt über sein Debütalbum. Recht hat er!

Fazit: Gelungenes Debüt des begnadeten Country-Rockers. Daumen hoch! (axl)

GROSSER FOTO-WETTBEWERB

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt rufen wir hiermit zum ersten großen Fotowettbewerb vom NADORSTER EINBLICK auf. Seien Sie mit dabei und schicken Sie uns bis zum 20. Juni IHR schönsten Foto von Nadorst. Die Teilnahmebedingungen:

Das Foto muss von Ihnen selber gemacht sein und sich um Nadorst drehen. Es muss hochkant sein und in guter Qualität (300 dpi) digital an uns geschickt werden. Das kann per E-Mail, CD oder Diskette geschehen. Mitmachen kann jeder: Fotografen, Privatpersonen, Firmen, Schulklassen, Vereine, Nadorster und Nicht-Nadorster. Unter allen Einsendungen werden 3 Fotos von uns ausgesucht und in der nächsten



Ausgabe zur Wahl gestellt. Dann stimmen Sie ab. Das Foto mit den meisten Stimmen wird das Titelbild im Monat August.

Auf den Gewinner wartet ein netter Überraschungspreis – und ein Titelbild!

Also – mitmachen und gewinnen! (axl)

FESTOOL zeigt, wie man (Welt-) Meister schafft



Grobschliff

Starker Abtrag ohne großen Kraftaufwand in kurzer Zeit dank der ROTEX Kurvenbahn: Excenter- und Rotationsbewegung überlagern sich.

Feinschliff

Erstklassiger Oberflächenschliff mit einem Tellerdurchmesser von 90 mm, optimal für Fensterrahmen, Nut- und Federverbindungen.



Deltaschleifer

Mit dem dreieckigen Schleifschuhauflauf gelingen Feinschliffarbeiten selbst entlang enger Kanten oder in kleinsten Ecken und Winkeln.



Polieren

Auch beim Polieren ermöglicht die ROTEX Kurvenbahn glänzende Ergebnisse ohne nennenswerte Oberflächenerwärmung.



Auch als Vorteilspack mit Absaugmobil und Systainer erhältlich.



4 Geräte in Einem: der ROTEX RO 90 DX

Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren

willers
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 871 24 | www.willers-ol.de | eigener  über die Lindenstraße

Shoppen & Schlemmen



Gesund & fit dank natürlicher Ernährung - in Rekordzeit

Was ist die beste Art sich gesund zu ernähren? Wie nehme ich am besten ein paar Kilos ab? Die Antwort ist einfach: mit natürlicher Ernährung & Sport. Wie Sie das im stressigen Alltag schaffen zeigt Ihnen „Fast Eddi“ – das einzigartige, patentierte Kochsystem. Neugierig? Besuchen Sie eine Kochvorführung in den Räumen unserer Redaktion. **Freitag, den 25. Juni um 19.30 Uhr.** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eintritt frei. Melden Sie sich bitte bis zum 20. Juni unter 380 16 24, per E-Mail unter: info@nadorster-einblick.de oder per Fax: 380 13 57 an. (axl)

Gastroführer:

Lindenhofsgarten
Tel. 0441 - 80 07 271
Al Hay Pizzeria
Tel. 0441 - 960 24 24
Eiscafe Krauss
Tel. 0441 - 36 18 85 58
Gaststätte bei Meyer
Tel. 0441 - 969 43 42

Rezept des Monats

Erdbeer Tiramisu

Zutaten (für 6 Personen):

Zutaten: 750 g Erdbeeren, 2 Esslöffel Zitronensaft, 80-100 g Puderzucker, 250 g Mascarpone, 250 g Quark (20 % Fettgehalt), 200 g Löffelbiskuits

Erdbeeren, Zitronensaft und Puderzucker pürieren. Dann Mascarpone und Quark mit 2/3 der Erdbeermasse verrühren. Die Masse nun schichtweise, beginnend mit einer Lage Löffelbiskuits, in eine ausreichend große Schüssel füllen, wobei die restliche

Erdbeermasse am Schluss noch über die Löffelbiskuits gestrichen wird. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Am besten am Vortag zubereiten und über Nacht kühl stellen.

(mmi)



Herzlich Willkommen in Nadorst:

In der Nadorster Str. 96 hat Frau Leibert ein neues **Naildesignstudio** eröffnet.

Die Eheleute Seibert sind ab jetzt ansässig in der Nadorster Str. 79. Geboten wird: eine **Heißmangel & Reinigungs- & Bügelservice mit Änderungsschneiderei.**

Wir wünschen viel Glück und viel Erfolg!

- - - Nadorster Gutscheinecke - - -

gültig Juni 2010
Deko-Team
BUNTER HUND

20% Rabatt auf alle Artikel im Dekoladen.
Am Detershof 5
26655 Westerstede
Tel. 04488 / 3993
info@bunterhund.biz
www.bunterhund.biz

HÖRSTUDIO SIEFKEN

Gutschein für einen Gratis-Sommercheck + 2 Trockenkapseln
bei Vorlage dieses Coupons
Gültig bis 30.06.2010
Nadorster Straße 74
26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 800 19 30
post@hoerstudio-siefken.de

Guter Schein!

Für 3,- €
machen wir Ihnen 1 x einen Zylinderschlüssel nach.
SEKUNDENSCHNELL
Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren
willers
Das Original!
Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 87 1 24
www.willers-ol.de | eigener

Vom 01.06. bis 30.06.2010
20% Rabatt auf alle Eucerin Produkte

Nadorster Str. 97 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

Vereine & Kultur

Kultur- und Vereins-News aus Nadorst

Kinderschutzbund in Nadorst ...

Wie Kinderschutz in Deutschland aussieht, kann man beim Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Oldenburg e.V. live erfahren. Hier wird seit Jahren mit viel Energie und Leidenschaft zum Wohle der Kinder und Eltern gearbeitet. Seit 2007 hat er seine Heimat in einer kleinen Seitenstraße in Nadorst - in der Lindenstraße 39. Im September feiert der Kinderschutzbund sein

30-jähriges Bestehen.

Neben Kinderbetreuung, Eltern-, Familien-, Kinder- & Jugendlicheberatung ist einer der weiteren Schwerpunkte das Thema: „die Rechte der Kinder“, für das sich der Kinderschutzbund auf allen Ebenen stark macht.

Der zurzeit 60 Mitglieder zählende Ortsverband freut sich immer über neue Mitglieder die den Verein unterstützen möchten. Lediglich 30,- Euro kostet der Mitgliedsbeitrag im Jahr.

Mitgliedsanträge und mehr Infos bekommen Sie unter:
www.kinderschutzbund-oldenburg.de oder
tel. 84 5 90. (axl)



Diese Anzeige
kostet nur
20,- Euro

HARALD TROST
DIPLO-KAUFMANN
& STEUERBERATER

Nadorster Straße 308
26123 Oldenburg

Tel. 04 41-80 00 78 92
Fax 04 41-80 00 78 93

info@steuerberater-trost.de
www.steuerberater-trost.de

Die einzige Hortensie, die den ganzen Sommer blüht!

Wundermännchen

- Blüht endlich über den ganzen Sommer
- Blüht garantiert auch bei Rückschnitt
- Blüht garantiert jedes Jahr
- Bemerkenswert winterhart (bis -30°)
- Ihre Wunschfarbe erhalten Sie mit speziellem Hortensiendünger

Farben: Weiß, Rosa und Blau

BLÜHMANN GESCHENKEGEWÄRKE

SUNDERMANN

NADORSTER STR. 182 · OLDENBURG
TEL. 04 41 / 84 3 90
WWW.BLUEHNHAUS-SUNDERMANN.DE

Koordinationsstelle für Selbsthilfe hat ihren Sitz in Nadorst

Seit 1984 gibt es in Oldenburg die Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V., die sogenannte BeKoS - eine Fachstelle für den gesundheitlichen und psychosozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg.

Das Angebot umfasst:

- Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbst- und Fremdhilfe, sowie Unterstützung
- bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe
- bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen
- für bestehende Selbsthilfegruppen
- bei der Bereitstellung

technischer Hilfsmitteln und Medien

- bei Fragen der finanziellen Förderung

- Öffentlichkeitsarbeit

Seit November 1991 steht den Oldenburger Selbsthilfe-Zusammenschlüssen ein von der Stadt renoviertes Selbsthilfezentrum in der Lindenstr. 12a zur Verfügung. Hier haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen zu treffen, Erfahrungen auszutauschen, Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen.

Weitere Infos unter:

Tel.: 88 48 48, Fax: 88 34 44 oder im Internet:

www.bekos-oldenburg.de

(Quelle: www.bekos-oldenburg.de)

Vereine & Hilfsorganisationen in Nadorst & umzu

SELAM-Lebenshilfe GmbH

Nadorster Str. 26
26123 Oldenburg
www.salam-lebenshilfe.de

Diakonie

Ehnenstraße 3
26123 Oldenburg
Telefon 0441/88 33 08

2010
JUNI

Veranstaltungs-Kalender

Do., 17. Juni, 20 Uhr: Vortrag „**Magnettherapie gestern und heute**“ - bei der Nadorster Naturheilpraxis, Nadorster Str. 179, Eintritt frei. www.hp-steinmetz.de

Fr., 25. Juni, 19.30 Uhr: Kochvorführung in den Räumen unserer Redaktion. „**Gesund ernähren und Gewicht reduzieren**“: Begrenzte Teilnehmer, Eintritt frei. (Bitte anmelden) info@nadorster-einblick.de

Mi., 30. Juni 2010, 20.30 Uhr,
Lindenhofgarten
„**blues piano**“ mit **Christian Rannenberg**
(Folgetermin: 31.08.2010)

BITTE SENDEN SIE UNS IHRE TERMINE: info@Nadorster-Einblick.de

Sonntags 20.15 Uhr
Tatort im Lindenhofgarten

... WENN, DANN WARUM ...

Diesen Monat im Interview:

Beate Fröhlich - fröhlich auf Rezept!

Name:

Beate Fröhlich

Funktion:

Apothekerin (in der Lamberti-Apotheke-Fröhlich)

Interessen:

Bücher, Pferde, Hunde, Garten

An Nadorst mag ich besonders, die freundlichen Menschen, die stillen Nebenstraßen, die schnelle Verbindung sowohl zur Innenstadt wie in die Natur.

Wenn ich in Nadorst etwas verändern könnte, dann würde ich die Fahrbahnen grün streichen und Efeu an die Ampeln pflanzen.

Wenn ich Kaiser(in) von Deutschland wäre, dann würde ich meine neuen Kleider immer zuerst den kleinen Kindern vorführen.

Wenn ich 100.00 Euro hätte, dann hätte ich in der Euro-Krise eine Sorge mehr und stürzte mich sicher tief in Likör.

Wenn ich ein Tier wäre, dann ein Hund bei meinem Mann. Warum? Weil man da noch echt geliebt wird.

Wenn ich handwerklich begabt wäre, dann würde ich zu „Willers“ fahren und



Beate Fröhlich, ein Mensch der mehr gibt als nur Arzneien oder Medikamente. Sie hat für jeden ein freundliches Wort.

Jeden Monat stellt der NADORSTER EINBLICK einer interessanten Persönlichkeit aus unserer Mitte die Fragen „WDW“.

die Nadorster Straße zum Laubengang umgestalten. Wenn ich eine wichtige Lebensentscheidung rückgängig machen könnte, dann die, mit dem Schokolade-Essen anzufangen.

Wenn ich mich erholen möchte, dann gehe ich so weit in meinen Garten, dass ich das Telefon nicht mehr hören kann.

Wenn ich jetzt sofort frei hätte, dann würde ich mit dem Fahrrad durch die Natur fahren und die Rhododendronpracht in dieser Jahreszeit genießen.

Wenn ich meine Träume verwirklichen könnte, dann würde ich das sehr bedenklich finden, denn was bliebe mir dann noch zum Träumen?

Wenn ich einen Abend mit Prof. Dr. Gerd Schwandner, Dieter Bohlen oder Verona Poth verbringen müsste/dürfte, dann nur mit allen drei gemeinsam, um die Ausgewogenheit sicherzustellen.

Wenn ich lese, dann lese ich....-leise, -nicht die Aktienkurse, inzwischen meist mit Brille und das Kleingedruckte mit Beistand meiner Anwälte.

STEUERTIPP!

Doppelte Haushaltsführung bei „Wegverlegung“

Eine doppelte Haushaltsführung liegt laut BFH auch dann vor, wenn der Lebensmittelpunkt aus privaten Gründen vom Arbeitsort (der gleich bleibt) wegverlegt wird. Bisher wurde nur eine doppelte Haushaltsführung begründet, wenn am Arbeitsort aus beruflichen Gründen abweichend vom Ort des Lebensmittelpunkts eine zweite Wohnung begründet wurde. Nun können Mehraufwendungen für doppelte Haushaltsführung z. B. dann steuerlich geltend gemacht werden, wenn der gemeinsame Familienwohnsitz entfernt vom Beschäftigungs-ort begründet und die Wohnung am Arbeitsplatz aber beibehalten wird, um von dort der bisherigen Beschäftigung weiter nachgehen zu können. Auch in diesem Fall können die Kosten für die (zweite) Wohnung am Beschäftigungs-ort insoweit geltend gemacht werden, als sie „angemessen“ sind. Eine Wohnungsgröße bis zu 60 qm wird als angemessen angesehen.

(Steuertipp präsentiert von Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Strasse 208)

UNS GIBT'S
NUR 1X
WER UNS KENNT
KOMMT 2 X

Der Dekoladen
BUNTER HUND
Jutta Struckmeyer
Am Detershof 5
26655 Westerstede
Tel. 0 44 88 / 3 99 3

Sehberatung ...



SONNENSCHNEN AUGENOPTIK

Nadorster Str. 198 • Parken vor der Tür



Die Nad☺rster

2. Nadorster Er

– ein kleiner Rückblick:

Da haben wir aber echt Schwein gehabt, der Erlebnistag drohte fast schon ins Wasser zu fallen, doch dann hatte der Wettergott doch noch ein Einsehen. Früh am Morgen hatte es noch geregnet, dann blieb es Gott sei dank trocken.

Um es kurz zu machen: Den Umständen nach war richtig gut was los. Der Handel hat richtig Gas geben und viele tolle Aktionen auf die Beine gestellt. Die Besucher danken es durch zahlreiches Erscheinen. Man konnte mehr als zufrieden sein!

Händler und Besucher hatten viel zu gucken und viel Spaß – wie man auf den Fotos unschwer erkennen kann. Nächstes Jahr wird es noch besser. „Versprochen!“

Wir freuen uns auf das nächste Jahr. Die Vorbereitungen für ein richtig tolles Event haben schon begonnen.

Nebenstehend einige Impressionen vom 2. Nadorster Erlebnistag:

Was uns wirklich von den Socken gehauen hat, waren die vielen vielen Einsendungen und zurückgebrachten Antwort-Coupons auf die große Verlosung zum Erlebnistag. Hier die Gewinner. Wir gratulieren ganz herzlich!

Den HAUPTGEWINN, die Reise nach BERLIN, mit Musicalbesuch gewinnt:

Frau S. Röer aus Oldenburg (Die Nadorster e.V. und das TUI Reisecenter gratulieren!) Der

oder die Gewinner/in mit dem jeweiligen Preis in Klammern:

A. König (1 halbes Jahr Training bei Kieser Training)

R. Witte (1 Jahr Haarschneiden bei Norbert Henke)

E. Regel (Bio-Bettwäsche, Tuchföhlung)

N. Rosenowski (Nähkurs, Tuchföhlung)

R. Meyer (Individuelle Ohrplastik für MP3-Player, Hörstudio Siefken)

R. Schön (Teppiche im Wert von 100 Euro, HAMMER)

E. Schwinge (Badteppich, HAMMER)

A. Bremermann (Badteppich, HAMMER)

C. Mühleisen (Sonnenbrille, Optiker Sonnenschein)

H. Oltmann (Akkuschrauber, Willers)

A. Weiher (Antikes Opernglas, Antike Möbel Sembritzki)

A. Weiher (Hydrojetmassagiegutschein, Therapiezentrum Nadorst)

(Anmerkung der Redaktion: Herr A. Weiher scheint auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen, er hat nämlich bei der Auslosung 2x einen Treffer gelandet. Unserer Empfehlung an Herrn Weiher: „Spielen Sie Lotto, das könnte sich lohnen!“)

I. Baudorff (USB Sticks, HCM Electronic)

K. Holst (Gutschein von Porzellan Voss)

J. Frohm-Harms (Blumengutschein, Blumenhaus Sündermann)

B. Tammy-Tyler (Schnupper-Tauchkurs, Taucherfreff)

R. Gerdes (Geldkassette, Sicherheitshaus Redelfs)

U. Kipke (Geschenksets Duschen & Pflegen, Apotheke Fröhlich)

I. Seifert (Geschenksets Duschen & Pflegen, Apotheke Fröhlich)

K. Lührs (freier Eintritt - Dschungelboot)

I. Terwey (Hundeshampoo- & bürste, Corinna's Pfotentreff)

M. Wardenburg (Blinkflummis, OLB)

Alle Gewinner werden in den nächsten Tagen nochmal persönlich per Post oder Telefon informiert. Wir bitten um etwas Geduld (nad)

Bewährtes, gemischt mit jungem Blut – für eine aktive Zukunft in Nadorst, so könnte man die Neuwahl des neuen Vorstands der „Die Na- dorster e.V.“ beschrei- ben.

Auf der Jahreshauptversammlung am 17. Mai 2010 stand unter anderem auch die Wahl eines neuen Vorstandes an. Personell blieb vieles beim Alten. Nur 2 Positionen mussten neu besetzt werden. Ein gutes Zeichen für kontinuierliche und gute Arbeit in der Vergangenheit. Hans-Joachim Neumann vom Blumenhaus Sündermann rückte durch das Ausscheiden von Klaus Göbel als 2. Vorsitzender nach und übernahm sein

Amt. Neu im Vorstand, übernahm Axel Berger, vom NADORSTER EINBLICK die Stelle des Pressesprechers.

„Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und hoffe, eine wichtige Schnittstelle für

Burkhard Kujas (Kassenwart) gewürdigt. Alle 3 wurden mit großer Mehrheit in Ihrem Amt bestätigt. Mit dem neuen/alten Team sehen sich „die Nadorster“ gut gerüstet für eine positive Zukunft der Werbegemeinschaft und freuen sich auf neue Projekte sowie eine hoffentlich weit so gut ansteigende Anzahl von neuen Mitgliedern.

Die Nadorster e.V. bedanken sich auf diesem Wege ganz

herzlich für die jahrelange gute und konstruktive Vorstandsarbeit bei Juwelier Klaus Göbel, der dem Verein auch weiterhin als tatkräftiges Mitglied erhalten bleiben wird.

(nad)

Die Nad☺rster



die Kommunikation zwischen dem Verein, den Bürgern und den Medien sein zu können“, so Berger nach der Wahl.

Mit viel Lob wurde auch die gute Arbeit von Jürgen König (1. Vorsitzender), Ingrid Siefken (Schriftführerin) und

Lebnistag



BRANCHENBUCH NADORST

Apotheken

Lamberti Apotheke, Beate Fröhlich
Nadorster Str. 101, Tel.: 0441/81342

Nord Apotheke

Nadorster Str. 134, Tel.: 0441/82121

Augenoptiker

Sonnenschein Optik
Nadorster Str. 198, 2.Tel.: 0441/885590

Banken

LzO
Nadorster Str. 101, Tel.: 0441/9806011

OLB Bank

Nadorster Str. 125, Tel.: 0441/9507010

Raiffeisenbank Nadorst

Nadorster Str. 295, Tel.: 0441/9502400

Volksbank

Nadorster Str. 15, Tel.: 0441/81907

Bäcker

Bäckerei Brockshus
Nadorster Str. 107, Tel.: 0441/84555

Bäckerei Frank Lindner

Nadorster Str. 172, Tel.: 0441/884461

Bäckerei Simone Meier

Nadorster Str. 218, Tel.: 0441/86100

Beerdigungsinstitut

Beerdigungsinstitut Borchers
Nadorster Str. 102, Tel.: 0441/82088

Bekleidung / Zubehör

Leder-Schomaker
Nadorster Str. 51, Tel.: 0441/81924

US Stock

Nadorster Str. 20, Tel.: 0441/8850610

Schuhhaus Würdemann

Nadorster Str. 48, Tel.: 0441/883908

Bo's Laden Head & Growshop

Nadorster Str. 96, Tel.: 0441/2050446

Tadelllos Euroshop

Nadorster Str. 174, Tel.: 0441/2052790

Bioläden + Lebensmittel

Koopmann's Biomarkt GmbH
Nadorster Str. 60, Tel.: 0441/36188650

Fleischerei Stanke

Lambertstr. 13, Tel.: 0441/81731

Computer, Drucker + Elektro

H.C.M Electronics Dt. AG
Nadorster Str.162-164, Tel.: 0441/971960

Heick Computer

Nadorster Str. 181, Tel.: 0441/87352

mega CD II & patronus

Nadorster Str. 278, Tel.: 0441/3800747

Radio Licht

Nadorster Str. 49, Tel.: 0441/82323

Ultrafast - Apple-Service Lehmkuhlenstr. 25,
Tel.: 0441/83951

WebServ it

Nadorster Str. 24, Tel.: 0441/350160

Copyshop/Druckerei

Expressdruck
Nadorster Str. 190, Tel.: 0441/83214

Einrichtungen + Wohnen

Hammer Heimtext Fachmarkt
Nadorster Str. 290, Tel.: 0441/3800387

Antike Möbel

Nadorster Str. 114, Tel.: 0441/88599696

Lamee Eckard Jürges

Nadorster Str.130, Tel.: 0441/99867703

Porzellan Voss

Nadorster Str. 84, 2.Tel.: 0441/82881

Tuchführung Gabriele Wundram

Nadorster Str. 62, Tel.: 0441/83075

Stöhr & Janssen

Nadorster Str. 303, Tel.: 0441/31915

Waterbed-Discount

Nadorster Str. 106, Tel.: 0441/36146506

Eisenwaren/Sicherheitshäuser

Sicherheitshaus Redelfs
Nadorster Str. 192, Tel.: 0441/9319904

Willers

Nadorster Str. 6, Tel.: 0441/ 883066

Fahrschule

Fahrschule Kurbjuweit
Nadorster Str. 8, Tel.: 0441/87249

Fotografen

Foto artvision
Nadorster Str. 79, Tel.: 0441/1804850

Friseure

DER Herrenfriseur, Norbert Henke
Nadorster Str. 86, Tel.: 0441/3043955

Friseur Figaro

Nadorster Str. 44, Tel.: 0441/9849579

Friseur Jens Runge

Nadorster Str. 228, Tel.: 0441/31160

Groß & Groß Friseur

Nadorster Str. 111, Tel.: 0441/86611

Walter Kienast

Nadorster Str. 96, Tel.: 0441/813130

Harrmäléon Friseur

Nadorster Str. 100, Tel.: 0441/9333774

i-Kuh Friseur

Nadorster Str. 12, Tel.: 0441/85259

Kerstin's Haarstudio

Nadorster Str. 179, Tel.: 0441/86157

Spezial-Herrensalon, Wilh. Abeln

Nadorster Str. 177, Tel.: 0441/82613

Gesundheit & Schönheit

BODY & FACE
Nadorster Str. 76, Tel.: 0441/2095628

Cosmetical Store J. Vicky

Nadorster Str. 5, Tel.: 0441/3503297

Ergotherapie Praxis S. Ebert

Nadorster Str. 34, Tel.: 0441/8859009

Nagelstudio Gabriela Kuhne

Nadorster Str. 16, Tel.: 0441/9833333

Gesund und Schön

Nadorster Str. 77, Tel.: 0441/87964

Kirsten Reinke, Gesundheitsberaterin

Nadorster Str. 77, Tel.: 0441/87964

Lichtblick

Nadorster Str. 228, Tel.: 0441/4807880

Sunya GmbH

Nadorster Str. 171, Tel.: 0441/87549

Therapiezentrum Nadorst

Nadorster Str. 101, Tel.: (0441) 1 55 65

Hörstudios

Hörstudio Ingrid Siefken
Nadorster Str. 74, Tel.: 0441/8001930

Hörgeräte Hahn

Nadorster Str. 306, Tel.: 0441/3404409

Immobilien

Hillje & Stolle
Nadorster Str. 166 Tel.: 0441/205540

Kuhlmann GmbH

Nadorster Str. 190, Tel.: 0441/8007770

Immobilien Rudebusch

Nadorster Str. 69, Tel.: 0441/81088

Immobilien Tobias Schwerdt

Nadorster Str. 149 a, Tel.: 0441/983720

Juwelier / Uhrmacher

Juwelier Göbel

Nadorster Str. 68, Tel.: 0441/87195

Uhren Haider

Nadorster Str. 306, Tel.: 0441/9333088

KFZ

Auto - Küpker GmbH

Nadorster Str. 284, Tel.: 0441/31360

Autohandel Krzykowski

Nadorster Str. 265, Tel.: 0441/32427

Automobil-Service, Dieter Wilkens

Nadorster Str. 184, Tel.: 0441/88594

C&S Autokosmetik

Nadorster Str. 202, Tel.: 0441/202168

Euromaster GmbH

Nadorster Str., Tel.: 0441/32081

Joel's More Holger Witthus-Kleinfeldt

Nadorster Str. 118, Tel.: 04402/916668

Liepisch GmbH

Nadorster Str.291, Tel.: 0441/9329011

Sportwagen-Center, Schmidt+Koch

Nadorster Str. 202, Tel.: 0441/980540

Kinder

Dschungelboot Spiel- u. Abenteuerpark
Ammergastr. 23, Tel.: 0441/38019-87

Kindersprachschule für Englisch

Nadorster Str. 92, Tel.: 0441/82537

Kranken- und Altenhilfe

AWO Wohnen & Pflegen

Nadorster Str. 298-302, Tel. 0441-9318-0

AWO Wohnen & Pflegen

Sozialstation/ Ambulante Dienste
Nadorster Str. 298-302, Tel. 0441-93392-0

Das Pflegeteam

Nadorster Str. 116, Tel.: 0441/884282

Sanitas

Nadorster Str. 78, Tel.: 0441/36514

Lebens- & Behindertenhilfe

LUGEO.de
Ammergastr. 43, Tel.: 0441/3801624

Stiftung Gertrudenheim

Friesenstr. 27, Tel.: 0441/980570

SELAM

Nadorster Str. 26, Tel.: 0441/361692-1

Tagesaufenthalt Udo Feike

Ehnrnstr. 2, Tel.: 0441/883008

Mediation

Konsens, Juristische Praxis für Mediation und Konfliktmanagement
Nadorster Str. 90, Tel.: 0441/8007518

Mediation 2001 e.V.

Nadorster Str. 90, Tel.: 0441/8007518/24

Musik

Musik-Computerschule

Nadorster Str. 70, Tel.: 0441/9833130

Music-Station

Nadorster Str. 254, Tel.: 0441/3800333

Perücken

Oltmann Perücken
Nadorster Str. 22, Tel.: 0441/88050

Pflanzen + Floristik

Blumen Sündermann
Nadorster Str. 182, Tel.: 0441/86390

Rechtsanwälte

Rechtsanwalt Claus-W. Neidhardt
Röwekamp 15, Tel.: 0441/9849224

Reisebüros

Reisebüro Tamira Travel
Nadorster Str. 38, Tel.: 0441/9849727

Tui Reisebüro Andrea Schütte

Nadorster Str. 42, Tel.: 0441/9602200

Steuerberater

Steuerberater Harald Trost

Nadorster Str. 208, Tel.: 0441/8007892

Steuerberater Berthold Wehming

Nadorster Str. 149 a, Tel.: 0441/9849744

Steuerberater Johannes Buscher

Nadorster Str. 164 a, Tel.: 0441/6001900

Second Hand

Madonna Secondhand

Nadorster Str. 30, Tel.: 0441/8007339

Schneider

Blitz Änderungsschneiderei

Nadorster Str. 72, Tel.: 0441/882048

Änderungsschneiderei Elegance

Nadorster Str. 179, Tel.: 0441/9848608

Steinmetz

Jan Wandscher

Nadorster Str. 10, Tel.: 0441/8853163

Stoffe

Tuchführung

Nadorster Str. 60, Tel.: 0441/83075

Sport und Freizeit

KIESER TRAINING

Nadorster Str. 228, Tel.: 0441/3844040

Richter's Billard-Dartcenter

Nadorster Str. 87, Tel.: 0441/885755

Tanzschule Gehrmann

Nadorster Str. 261, Tel.: 0441/2488084

Tauchertreff Dekostop, M. Schlifski

Nadorster Str. 73, Tel.: 0441/885114

Earl Entertainment GmbH

Nadorster Str. 4, Tel.: 0441/5098006

Tiere / Tierzubehör

Corinnas Pfotentreff

Nadorster Str. 18, Tel.: 0441/882676

Tischler

Tischlerei Huntemann

Nadorster Str.196, Tel.: 0441/81980

Möbelbau 32

Deelweg 19 c, Tel.: 0441/3049539

Versicherungen

AXA Versicherung

Nadorster Str. 171, Tel.: 0441/98370-0

Hamburg Mannheimer C. Zellmer

Nadorster Str. 14, 2.Tel.: 0441/1819599

LVM Versicherung M. Grote

Nadorster Str. 30, Tel.: 0441/8007246

Versicherung K.D. Schürmann

Handarbeitstipp:

Individuelle Taschen
– selber machen.



Machen sie sich doch mal Ihre Handtasche selber. Mit etwas handwerklichem Geschick und den richtigen Stoffen gelingt das ganz einfach. Gute Tipps und eine kostenlose Nähanleitung erhalten Sie beim Team der Firma Tuchführung in der Nadorster Str.



Professionelle Internetseiten zu guten Preisen.

Gucken Sie doch mal, was die Werbeagentur www.EINZELKIND.biz für tolle Internetseiten erstellt:

www.kinderbetreuung-pustoblume.de

Juwelier
GOBEL
Oldenburg
Nadorster Straße 88 &
Kaufpark Kreyenbrück
Tel. 0441/87195
www.juwelier-goebel.de

Juwelier Göbel
freut sich auf Sie!

www.Nadorster-Einblick.de

Der NADORSTER EINBLICK will's wissen

Dieses Mal im Test: Alternative Heilmethode „Taping“



Bei einem Streifzug über die Nadorster Straße am Erlebnis- tag, fiel uns zum ersten Mal bewusst das Therapiezentrum Nadorst auf. Zwei nette Damen standen unten am Eingang um das vorbeilaufende Publikum zu animieren, einfach mal reinzukommen, um das Therapiezentrum zu besichtigen. Es hat sich gelohnt. In der oberen Etage angekommen waren wir sehr erstaunt. Einen großen Fitnessraum und mehrere Therapieräume hätten wir ehrlich gesagt nicht vermutet.

Das Thema „Taping“ hat mich dann besonders interessiert, da ich seit Monaten von Arzt zu Arzt laufe, damit meine Rückenschmerzen gelindert werden. Also – schnell einen Termin ausgemacht, ein paar Tage später ging es schon los. Eine der Mitarbeiterinnen erklärte mir wie das „Tape“ (Klebeband) aufgebracht wird – und warum. Endlich nahm jemand meine Schmerzen ernst und hatte viele freundliche und aufmun-

ternde Worte für mich übrig. Ohne Zeitdruck wurde ich mit farbigem „Tape“ beklebt. Das Tape sorgt durch eine spezielle Applikationsmethode dafür, dass die Haut angehoben wird. Dies ergibt eine sofortige Druckreduzierung, wodurch der Blutkreislauf und die Lympfhabfuhr (lokal) wiederhergestellt wird. Der Druck auf die Schmerzrezeptoren nimmt ab, der empfundene Schmerz vermindert sich, bzw. verschwindet ganz.

Ich trage das Tape nun genau eine Woche und ich fühle mich richtig gut. Natürlich bin ich noch nicht ganz schmerzfrei – aber mir geht es schon viel besser. Ob es am Taping liegt oder aber an der Physiotherapeutin die sich viel Zeit für mich genommen hat, ist mir fast egal. Die Behandlung im Therapiezentrum Nadorst tat mir unheimlich gut. Unsere Meinung ist: Beide Daumen hoch!!! (mmi)

Wollen Sie sich auch mal testen lassen? Dann melden Sie sich doch unter: info@nadorster-einblick.de

BUCHEMPFEHLUNG

Körperglück

von Werner Bartens

Ein sensationelles Buch zur richtigen Zeit. Nicht nur die Augen, der ganze Körper ist ein Spiegel unserer Gefühle/Seele. „Ich kann das nicht mehr ertragen“ – kann zu Rückenbeschwerden führen. Ein ständiges: „Ich will davon nichts mehr hören“ – bringt uns dem Tinnitus möglicherweise ein Stückchen näher. Jetzt ist vieles endlich wissenschaftlich bewiesen!

Der Arzt und Bestsellerautor Werner Bartens nimmt uns mit auf die Reise zu unseren Gefühlen und verrät leicht verständlich und kurzweilig, wie sie unsere Gesundheit verbessern können.

Fazit: Lesen, gutfühlen und gesunden ...

(Foto: www.droemer-knaur.de)



HÖRSTUDIO SIEFKEN



(zu)Hören
ist klasse!

z. B. mit dem neuen
Agil von Oticon



Unauffällig
am Ohr!

oticon
PEOPLE FIRST

Agil = Hören²

Ja, auch ich möchte dazugehören:

- ☐ Bitte senden Sie mir kostenlose Informationen
- ☐ Ich möchte „Agil“ gratis und unverbindlich testen

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Oder vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns.

HÖRSTUDIO SIEFKEN
besser hören - mehr erleben

Nadorster Straße 74

26123 Oldenburg

Tel. 0441 / 800 1930

Fax 0441 / 800 1913

post@hoerstudio-siefken.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. und Fr.

8.30 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr

Mi. 8.30 - 13 Uhr, Sa. 9.30 - 12 Uhr



Auto des Monats **AUT** Tipp

Dacia Duster

Foto: Dacia

Mit dem neuen Duster (gesprochen Daster) ist der Renault Tochter Dacia erneut ein genialer Wurf gelungen. Geländewagen, komfortable Limousine und Arbeitstier in einem. Und diesmal, quasi als Bonus, sogar in Schön!



Die Optik fasziniert sofort: Kantig wie ein Geländewagen sein muss, mit ausgeprägten Kotflügeln und an den richtigen Stellen ein paar nette Rundungen. Für die Stadt: Schick, gut verarbeitet und vor allen Dingen - nicht zu groß.

Das Beste: der Preis! Der robuste SUV ist bereits ab 11.900 Euro erhältlich – inkl. 3 Jahren Garantie. Der Hammer!

Fazit: Die geilste Autoneuheit in 2010. Aus Freude am Sparen!

Ab 11. Juni geht sie los, die WM 2010:

Gruppe D – D für Deutschland!

Juni ist Vorrundenzeit. Wir spielen am:

13. Juni:

Deutschland / Australien

18. Juni

Deutschland / Serbien

23. Juni

Ghana / Deutschland

Danach geht es hoffentlich weiter im 1/8-Finale. Wenn wir Erster werden am 27. Juni, sollten wir nur Zweiter werden am 26. Juni. Sollten wir es nicht ... nein, das wollen wir uns gar nicht vorstellen!

Kleiner Tipp: Live kann man die Spiele übrigens im Lindenhofsgarten auf Großbildleinwand verfolgen. (axl)

Nur was für die großen Jungs. Hubraum + PS satt! Die Triumph Rocket III Roadster.

Triumph selber spricht vom „höchsten Drehmomentniveau aller Serienmotorräder“ und entlockt dem 2,3-Liter-Dreizylinder-Motor satte 221 Nm Drehmoment bei 148 PS Leistung.

Die Rocket III Roadster gibt es in den Farben Metallic Schwarz oder Matt Schwarz. ABS ist Serie. Der einzige Wermutstropfen, der Preis: ab 16.990 Euro geht's los.

Foto: Triumph



Mediation, was ist das eigentlich?

Mediation (lat. „Vermittlung“) ist ein strukturiertes freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Beilegung oder Vermeidung eines Konfliktes. Die Konfliktparteien – Medianten – wollen mit Unterstützung einer neutralen Person (Mediator) zu einer guten Vereinbarung gelangen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht. Der Mediator trifft dabei keine Entscheidungen, sondern ist lediglich für das Verfahren verantwortlich. Das sagt das Onlinelexikon www.wikipedia.de dazu. Der Nadorster Verein „Mediation 2001 e.V.“ lebt das Verfahren in der Praxis.

Sie brauchen Hilfe bei Mobbing, Arbeitskonflikten, Erbschaftsstreitigkeiten, Trennung

oder Scheidung? Eine Mediation kann eine kostengünstige Alternative sein! Rosenkrieg und unnötig hohe Anwaltskosten sind Out – Mediation ist In!

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr bietet der Verein um die Juristinnen und Mediatorinnen Sabine Hegeler-Lüttgau & Brigitte Neidhardt die Möglichkeit für eine kostenlose Beratung. (Spenden sind natürlich immer gern gesehen). Um Voranmeldung wird gebeten.

Sie erreichen den Verein unter Telefon: 0441/8007518, per E-Mail: info@konsens-oldenburg.de oder direkt in der Nadorster Straße 90.

LINDENHOFSGARTEN

Fußball WM 2010 in Südafrika

wir übertragen **alle Spiele live** in HD auf zwei Großbildleinwänden

Nadorster Str. 87 • ☎ 0441 - 800 72 71

Heute ist ein Mensch gestorben – den ich eigentlich gar nicht kannte.

„Sehr geehrter Herr Berger, leider habe ich die Pflicht, Ihnen mitzuteilen, dass Linda am Sonntag gestorben ist.“ Das stand heute Morgen in einer E-Mail an mich. Diese E-Mail kam nicht von Linda, wie der Absender zunächst vermuten ließ, nein, sie kam von Lindas Eltern – über ihren Account.

Ich kannte Linda eigentlich gar nicht. Eigentlich nicht. Vor einem halben Jahr habe ich Sie auf einem Seminar getroffen. Sie saß neben mir – im Rollstuhl. Klein, dünn und hatte eine lustige Mütze auf dem Kopf. Ich mochte sie. Ich weiß nicht warum. Ich weiß nicht warum sie im Rollstuhl saß. Die Frage habe ich mir nie gestellt. War auch nicht wichtig. Irgendwie nicht. Wir haben ein Wochenende zusammen verbracht. Gelernt, gelacht, uns unterhalten.

Ich mochte Linda. Sie war taff – und Lektorin. Ich suchte eine. Gefunden – dachte ich. Wir haben Karten ausgetauscht. Irgendwann haben wir gemailt. 2 oder 3 Mal. Mehr nicht. Und trotzdem mochte ich Linda. Ein

Manuskript wechselte den Besitzer. Ein Kinderbuch. Sowas hatte sie noch nicht lektoriert. Sie wollte es probieren. Linda fing an zu arbeiten.

Irgendwann kam eine E-Mail. „Ich bin krank.“ Irgendwas mit Krebs und einer Wunde am Bein, die sich entzündet hatte. Linda schickte mir das Manuskript zurück. Sie war nicht fertig. Ich begriff nicht.

Irgendwann kam eine E-Mail. Nicht von ihr, ihr Vater beantwortete ihre E-Mails „Wir hoffen, wir werden sehen ...“

Irgendwann eine neue Mail. „Es geht ihr besser.“ Den Umständen entsprechend. „Kann ich sie besuchen?“ Warten ... Irgendwann klingelte das Telefon. Linda, aus dem Krankenhaus. Sie atmete schwer, versuchte zuversichtlich zu klingen. „Ein Bein ist ab. Jetzt muss nur noch der Rolli angepasst werden und ich muss wieder lernen richtig zu sitzen.“ In den nächsten 10-14 Tagen sollte es nach Hause gehen.

Ich habe Linda gesagt, dass hier Arbeit auf sie wartet. Das Manuskript wartet immer noch auf sie. Ich hatte gehofft, dass sie später – in meinem geplanten Verlag – das Lektorat

übernehmen könnte. Warum weiß ich nicht. Ich kannte Linda doch gar nicht. Und unser Monatsmagazin braucht auch einen vernünftigen Lektor. Es hätte genug zu tun gegeben. „Kann ich dich besuchen?“, fragte ich. „Ich würde mich freuen“, antwortete Linda. Ich hatte wirklich vor sie zu besuchen. Am Donnerstag, am Nachmittag sollte es gehen. Es hat nicht geklappt. Zu viel zu tun. Wichtiges und Unwichtiges. Jedenfalls war es scheinbar wichtiger, als zu Linda nach Leer ins Krankenhaus zu fahren. Am Vatertag hätte ich Zeit gehabt. Ich war kaputt und ausgebrannt. Ich brauchte Ruhe. Ich hatte keine Lust auf irgendwas. Auch nicht dazu nach Leer zu fahren.

Freitag, Samstag, Sonntag, Montag ... Ich hätte Zeit gehabt - ich hätte sie mir nehmen können ... Ich habe es nicht wirklich vergessen, ich habe es nur einfach nicht getan. Ich war mit dem Hund und meiner Freundin an der See. Ich war nicht in Leer.

„Sehr geehrter Herr Berger, leider habe ich die Pflicht, Ihnen mitzuteilen, dass Linda am Sonntag gestorben ist.“ Das

stand heute Morgen in einer E-Mail an mich. Heute ist Dienstag. Für mich ist Linda heute gestorben. Es fehlt jemand, den ich eigentlich gar nicht kannte.

Ich weiß nicht, welche Musik sie gerne gehört hat, ich weiß nicht, ob sie viele Freunde gehabt hat. Ich weiß nur, dass sie mir fehlt ... Der Plan sah anders aus.

Der 18. Mai wird ein besonderer Tag für den Rest meines Lebens sein. Ich habe Ihnen heute dazu erklärt. Ein fester, jährlich wiederkehrender Termin in meinem Kalender. Es ist der Tag an dem Linda starb, ohne dass ich bei ihr im Krankenhaus gewesen bin. Ich will diesen Tag nie mehr vergessen!

Sie soll mich daran erinnern, dass man jetzt lebt und statt ständig zu arbeiten, lieber jemand den man mag, im Krankenhaus besuchen sollte, denn vielleicht ist es morgen schon zu spät!

Ich habe es nicht böse gemeint, ich habe es einfach nur nicht getan.

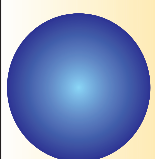
Es tut mir leid, Linda!!
Axel

ANZEIGENSCHALTUNG

Ihren Anzeigenberater
Axel Berger erreichen Sie
am besten unter:

Tel.: 0172 - 4209807

MEDIATION Konfliktschlichtung



**Trennung/
Scheidung**

IN OLDENBURG

Nadorster Str. 90
23123 Oldenburg
Tel. 0441-8007518

KONSENS

www.konsens-
oldenburg.de

NADORSTER EINBLICK

ANKÜNDIGUNG für die Juli-Ausgabe ...

Auch für die nächste Ausgabe haben wir bereits interessante Themen in Vorbereitung. Die Juli-Ausgabe wird sich vorrangig um die Themen **Garten, Urlaub und Freizeit** drehen!

Wir sind zu einem interessanten Gespräch beim Verein für Blinde & Sehbehinderte, werden die Bilder unseres Fo-

towettbewerbs vorstellen und haben Gabriele Wundram von Tuchföhlung im Interview.

Unternehmen des Monats: Wir gucken beim Dschungelboot hinter die Kulissen und erforschen den neuen Außenbereich! Endlich wird es wieder Geschichten aus der Chronik des Lindenhofsgarten geben (versprochen!) und wir schauen

uns wieder in Nadorst um, auf der Suche nach interessanten Themen!

Seien Sie mit dabei! Auch ihre Anmerkungen, Texte und Ideen werden gerne von uns aufgenommen. Schicken Sie uns alles Interessante aus und über Nadorst per Post, Fax oder E-Mail an die Redaktion.

Eucerin

HAUTBERATUNG

EINLADUNG



24. Juni 2010

9.30 bis 17.00 Uhr

- ▶ Professionelle Analyse Ihrer Haut
- ▶ Individuelle Pflegeberatung für die Bedürfnisse Ihrer Haut
- ▶ Kostenlose Produktproben



Gutschein für eine Duftkerze im Glas

Nur 1 Gutschein
und 1 Artikel pro Person!
Keiner Taler, kein Kundenstempel



APOTHEKEN

Nadorster Str. 97 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

LzO GiroStart LzO GiroGo

Die kostenlosen Jugend-
girokonten mit vielen Extras:

- ◆ Spannende Events
- ◆ Zahlreiche Vergünstigungen
- ◆ Guthabenverzinsung
- ◆ Beratung für mehr Durchblick



LzO GiroStart: für 10- bis 15-Jährige • LzO GiroGo: ab 16 Jahre

Landessparkasse zu Oldenburg
www.lzo.com/junge-leute • lzo@lzo.com

LzO

www.awo-ol.de



www.Pflegenotaufnahme.de

gebührenfrei 0 800/420 420 1



Wohnen & Pflegen
Weser-Ems

Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch ein.
Rufen Sie uns an oder schauen Sie einfach einmal vorbei.

- vollstationäre Langzeitpflege
- Urlaubs- /Kurzzeitpflege
- Sozialstation und Ambulante Dienste
- Mobiler Hilfsdienst
- Pflegeberatungsbesuche
- Hausnotrufsystem

**Altenwohncentrum
„Haus am Flöteenteich“**
Telefon: 04 41/93 18-0
info@awz-ol.awo-ol.de

**Sozialstation/
Ambulante Dienste**
Telefon: 04 41/9 33 92-0
info@sozst-ol.awo-ol.de

Nadorster Str. 298-302
26125 Oldenburg

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001