

# NADORSTER

STADTTEIL-  
MAGAZIN  
OKTOBER 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM  
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich  
Willers  
Lichthaus Kuck



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK ODER AUF [WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE](http://WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE)



BIS ZU  
**40%**  
SPAREN

**40**  
1979  
WIESHOORN  
2019  
Jahre  
MÖBEL  
BUSS

MÖBEL KÜCHEN  
**BUSS**

PREISE IM GESAMTWERT VON  
**ÜBER 10.000 € GEWINNEN!**

MÖBEL BUSS Einrichtungshaus GmbH & Co KG · [www.moebel-buss.de](http://www.moebel-buss.de) · [info@moebel-buss.de](mailto:info@moebel-buss.de)

## NADORSTER EINBLICK

WIEFELSTEDER STRASSE 19, 26127 OLDENBURG  
INFO@NADORSTER-EINBLICK.DE, TEL.: 30410216

## Immobilien als Geldanlage

ConMedio – Ihr Vermögensberater in den Regionen Oldenburg, Bremerhaven, Hannover und Münster



„Wer hohe Türme bauen will,  
muss lange beim Fundament  
verweilen.“

Anton Bruckner

**ConMedio**  
Finanzplanung & Vermögensmanagement GmbH

www.conmedio.de  
Nadorster Straße 134 · 26123 Oldenburg  
Tel. (04 41) 570 25-0 · Fax -20 · info@conmedio.de

## SCHNAPPSCHÜSSE VOM FLOHMARKT



Heute:  
Nette Toilette!  
Kostenlose Toiletten-  
Benutzung für Besucher  
des Straßenflohmarktes



## Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Badezimmertraum bei uns Wirklichkeit werden zu lassen.

**Meisterliche Beratung:** Wir planen Ihre Wünsche mit Sorgfalt, gestalten mit Stil, koordinieren mit Umsicht und führen technisch einwandfrei aus.

**Profi-Leistungen aus einer Hand:** Wir nehmen die gesamte Abwicklung in unsere Hand – ein Ansprechpartner – ein Wort.

**Große Fachausstellungen unserer Großhändler:** Hier erleben Sie kreative Bad- und Heizungslösungen für jeden Bedarf.

**Kreativitäts-Plus:** Funktionell und harmonisch in den Wohnbereich integriert – lassen Sie sich von uns inspirieren.

**Chefgarantie:** Ihr Auftrag ist für uns erst dann erfolgreich abgeschlossen, wenn Sie als Kunde zufrieden sind.

Sanitär - Heizung - Solar

**KlausWeber** GmbH

Bad- und Heizungskonzepte aus einer Hand

Eschstraße 40  
Telefon 0441 - 88 0 22  
info@klaus-weber-gmbh.de

26123 Oldenburg  
Telefax 0441 - 88 59 256  
www.klaus-weber-gmbh.de



**Vergleich Ihrer Kfz-Versicherung**  
**Wenn nicht günstiger**  
**= Tankgutschein !!!**

\* Rechtsweg ausgeschlossen \* Aktion gültig bis 30.10.2019

AXA Versicherungen über EDEKA Husmann | Joachim Mirkes | Ofenerfelder Str. 1b | 26215 Metjendorf  
0441 13177 | joachim.mirkes@axa.de Mo. - Do.: 9:00 - 18:00 Uhr | Fr. 9:00 - 14:00 Uhr



REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE  
AUSGABE IST DER 4. OKTOBER 2019

# FREITIPPS

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

**SKRIBO** Dirk Lehnert

Familia-Gelände · Scheideweg 100  
Ecke Kreyenstr. · 26127 Oldenburg  
Tel. 9330067

Jeden Dienstagmorgen

„Das ganze Leben ist ein Spiel“  
Theaterimprogruppe sucht neue Mitspieler!

Jeden Dienstagmorgen trifft sich im Caritas-Senioren-  
treffpunkt die Theaterimprovisationsgruppe von 10  
bis 12 Uhr. Mit viel Spaß werden unter Anleitung des  
Schauspielers Jo Schmitt kleine Improeinheiten gespielt  
und Rollencharaktere erarbeitet.

Aktuell werden noch neue Mitspielende gesucht. Eine  
Schnupperstunde ist nach kurzer Voranmeldung je-  
derzeit möglich. Der Kurs kostet je nach Teilnehmer-  
zahl 40-45 Euro. Anmeldung und Informationen unter  
0441-39011530 und [info@seniorentreffpunkt-im-pavillon.de](mailto:info@seniorentreffpunkt-im-pavillon.de)

(Quelle: Seniorentreff im Pavillon)

## KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb  
in Metjendorf



Karl - Fischer Str. 8 26215 Metjendorf  
Tel: 0441/84929 · Fax: 0441/883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr  
[www.meisterbetrieb-rieger.de](http://www.meisterbetrieb-rieger.de)

Gottesdienste

### Ohmsteden Kirche

In der Ohmsteder Kirche stehen wieder verschiedene  
Gottesdienste an. So findet am 6. Oktober, ab 9:30 Uhr  
der Erntedank-Gottesdienst zusammen mit dem Ernte-  
markt statt.

Des weiteren findet am 3. November die Hubertusmes-  
se ab 18:00 Uhr statt. Alle sind herzlich eingeladen, an  
den Messen in der Ohmsteder Kirche teilzunehmen.

(Quelle: Kirchengemeinde Ohmstede)

**HIRO**  
DIE EXPERTEN FÜR AUTOS  
HIRO Automarkt GmbH · Papenburger Str. 5 · 26789 Leer  
HIRO Oldenburg · Langenweg 20 · 26125 OL · Tel. 04 41 / 9 55 62-0  
[www.hiro-automarkt.de](http://www.hiro-automarkt.de)

Denken Sie schon jetzt  
an Ihre Weihnachtsfeier,  
das Weihnachtsessen mit  
der Familie und an die  
Reservierung eines Tisches  
für unser mehrgängiges  
Silvestermenü!

**DA LUIGI**  
cucina tipica



Nadorster Straße 112 · 26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 88 37 60  
[www.ristorante-daluigi.de](http://www.ristorante-daluigi.de)

Für Feiern oder Familienessen  
ab 10 Personen öffnen wir  
auch außerhalb unserer  
Öffnungszeiten für Sie.



10. Oktober 2019, 15:00 - 16:30 Uhr,  
Caritas Seniorentreffpunkt, familia Markt, Scheideweg 100

## Stromrechnung zu hoch - was tun?

Vortrag von Bärbel Dreyer-Schierz, Fachdienst Umweltmanagement der Stadt  
Energielieferanten sind seitens des Gesetzgebers ausdrücklich dazu angehalten, Gas- und Stromrechnungen einfach und verständlich zu gestalten. Zudem muss jede Stromrechnung eine Reihe von Pflichtangaben enthalten. Diese werden in dem Vortrag näher erläutert werden (Rechnungsbetrag, Verbrauch, Zählerstand, Stromtarif, Vertragsbedingungen u. a.). Als Nächstes wird auf die Bewertung des eigenen Stromverbrauchs eingegangen. Ist der persönliche Stromverbrauch hoch oder gering? Anschließend werden mögliche Ursachen für eine zu hohe Stromrechnung genannt.

Die Ursachen dafür und unliebsame Nachzahlungen können vielfältig sein, z.B. gestiegene Strompreise, Abrechnungsfehler, ein erhöhter Verbrauch (z.B. Anschaffung stromintensiver Geräte, veraltete oder defekte Geräte). Es wird auf die größten Stromverbraucher im Haushalt eingegangen, auch die Beleuchtung ist ein Thema (Verwendung von LED-Lampen). Zum Schluss werden Möglichkeiten zum Stromsparen genannt und Berechnungsbeispiele gezeigt.

(Quelle: Seniorentreff im Pavillon)



8. Oktober 2019 - 18:00 Uhr

## Grünkohllessen für den guten Zweck

Mit der Teilnahme ein Essen für Wohnungslose in Oldenburg spenden. Einen genussvollen Abend verbringen und gleichzeitig Gutes tun, dazu lädt das Netzwerk „Nordwest isst besser“ und die Volkshochschule Oldenburg e.V. am 8. Oktober um 18:00 Uhr zum RegioMahl ein. Das Traditionsgemüse aus dem Oldenburger Land steht dabei einmal ganz anders im Mittelpunkt. Thorben Grünbau, Küchenchef im Ahrenshof Bad Zwischenahn und Teammanager der Regional-

mannschaft der Köche Niedersachsen, verwandelt mit seinen Kollegen Grünkohl auf vielfältige Weise in außergewöhnliche Menüs. Auch die Verwendung regionaler Produkte ist ein wichtiges Anliegen. Das Netzwerk „Nordwest isst besser“ mit seinen kleinen und mittleren Unternehmen der Lebensmittelbranche setzt sich seit Jahren aktiv für eine nachhaltigere und sozial gerechtere Produktion und Verarbeitung im Nordwesten ein, für das Klima, für die Region und für die Menschen in der Region.

So kam die Idee auf, auch Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen einen genussvollen Abend zu ermöglichen. Der Eintritt vom 8. Oktober wird gespendet, um am nächsten Abend mit Wohnungslosen in Oldenburg in der Volkshochschule bei einem guten Grünkohlmenü einen gemeinsamen Abend zu verbringen.

Anmeldung über die Volkshochschule Oldenburg e.V., Telefon: 0441 92391-50 oder online: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de), „RegioMahl“, Kurs 19BO 20531F (bei Zahlung angeben), Kosten pro Person 38 € (inkl. Getränke), Anmeldeschluss: 4. Oktober.

(Text: repo, Foto: nordwest-isst-besser.de)

# GUT SCHEINE

GÜLTIG IM OKTOBER 2019

Vom 1. bis 31.10.2019  
**Gutschein**  
über eine  
**Klapphaarbürste**



Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!

Lamberti  
**Apotheke Fröhlich**

Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg  
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM OKTOBER 2019  
**Gutschein über**  
**1 Lichttest**

Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromfresser und Einsparmöglichkeiten auf!  
Beratungen für Energiesparlampen und LED!



**Lichthaus Kuck**

Cornelia Kuck  
Nadorster Str. 75  
26123 Oldenburg  
Telefon 0441 - 38 03 83 81  
Telefax 0441-38 03 83 92  
E-Mail [info@lichthaus-kuck.de](mailto:info@lichthaus-kuck.de)

**GRATIS!**  
solange Vorrat reicht ...



Zündkerzenbürste 0,2 mm  
• Körper aus 1a Buchenholz  
• Messingdraht, gewellt

gültig bis 31.10.19, solange der Vorrat reicht

**willers**  
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg  
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24  
[www.willers24.de](http://www.willers24.de) | 

# Stöja

Raumausstattung Stöhr & Janßen



## Der Leder-Doktor aus Oldenburg

Wer kennt das nicht: Der schöne und vor allem altgediente Ledersessel hat seinen Besitzer in der Vergangenheit viel Freude bereitet. Doch nun klafft durch ein Missgeschick ein Loch im Sessel. Der Ärger und die Enttäuschung sind groß. Im Laufe der Jahre kann es passieren, dass das geliebte Ledersofa Kratzer, Abschürfungen, Risse oder gar Schnitte erleidet.



Da kann der Leder Doktor Jan-Eike Janßen Abhilfe schaffen. Der Inhaber des alt eingessenen Handwerksbetriebes „Raumausstattung Stöhr & Janßen“ ist der Lederfachmann für Reparaturen, Reinigungen oder Komplettüberarbeitungen.

Das Fachgeschäft sowie Traditionshandwerksbetrieb aus Oldenburg, Nadorster Str. 303, bietet Polster und Leder Restaurationsarbeiten aus Meisterhand.



Nadorster Straße 303 · Tel.: 0441-31915

info@raumausstattung-stoehr-janssen.de · www.raumausstattung-stoehr-janssen.de



# DIE BESTEN HA...

# AUS NA...

## HANDWERK IN NADORST

In Nadorst sind eine Vielzahl an Unternehmen aus dem Handwerk ansässig, darunter einige, die noch traditionelle Handwerksberufe ausüben: Neben dem ältesten Schumachermeister Oldenburgs findet man hier auch einen Steinmetz oder eine Polsterei. Aber auch für jede andere hand-

werkliche Leistung findet sich in Nadorst das passende Unternehmen. Halten Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang durch den Stadtteil einmal die Augen offen – dann werden Sie feststellen, dass Ihnen das Handwerk an jeder Ecke begegnet: Frisöre, Sanitär- und Heizungstechniker, Tischler, Glaser, Maler, Bäcker, Konditoren, Schneider, Restaurateure, Augenoptiker, Hörakustiker, Gitarrenbauer, Fotografen, Kfz-Mechatroniker, Floristen,

Schadensregulierung  
mit Ihrer Versicherung

**GLASEREI  
FRÖLJE**

**DETLEF FRÖLJE  
GLASERMEISTER**

Deelweg 19b  
26121 Oldenburg

Tel. 0441-38038433  
Fax 0441-38038434

info@glaserei-froelje.de  
www.glaserei-froelje.de

NOTDIENST – TELEFON:  
0175-6812764

24-STD. NOTDIENST



**TERRA**  
**IHR RAUMGESTALTER**

Malereibetrieb  
Bodenbeläge - Parkett

„Alles aus einer Hand“ zu soliden Preisen!



### Innenanstriche

- Tapezierarbeiten
- Anstricharbeiten
- Moderne Innenbeschichtungssysteme
- Wischtechniken
- Lackierarbeiten

### Außenanstriche

- Fassadenbeschichtungen
- Aufarbeiten von Holzbauteilen

### Parkettarbeiten

- Massivparkett
- Fertigparkett
- Stabparkett
- Holzpflaster
- Dielenfußboden
- Industriparkett

### Bodenbelagarbeiten

- Naturfußböden
- Linoleum
- Kork
- Sisal
- Teppichböden
- Kunststoffbeläge
- Intarsien+Frieße
- Laminat

### Renovierung und Restaurierung von Holzfußböden

- schleifen
- versiegeln
- ölen
- wachsen

Sonderanfertigungen aller Art

Terra Bauindustrie GmbH · Am Patentbusch 3 · 26125 Oldenburg  
0441-930250 · info@terra-raumgestalter.de · www.terra-raumgestalter.de



Geschäftsführer Reiner Meyer

Wir führen Dacharbeiten aller Art durch und kümmern uns selbstverständlich auch um kleine Reparaturen.



SEIT ÜBER 90 JAHREN

IHR PARTNER FÜR

BEDACHUNGEN ALLER ART

### Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung!

Als eingetragenes Mitglied der Oldenburger Dachdecker-Innung wird Ihnen ein breites Spektrum von Dienstleistungen geboten.

- Dacharbeiten
- Deckung von Steildächern
- Dachrinnen
- Flachdachsanieierung
- Flachdachkleinreparaturen
- Velux Wohnraumdachfenster
- Kleinreparaturen
- Wärmedämmung
- Schornsteinverkleidung
- Fassadenverkleidung

Informieren Sie sich auf der Website und zögern Sie nicht uns anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

Tel.: 0441 / 6 19 96 · E-Mail: buero@marek-bedachungen.com

Am Stadtrand 19 · 26127 Oldenburg · www.marek-bedachungen.com

# HANDWERKER

## NADORST UND UMZU

Elektro- und Fernsehtechniker, Fliesenleger, Raumausstatter, Rollladenbauer, Mediengestalter, Orthopädietechniker, Zahntechniker ... und vieles mehr. Das Handwerk präsentiert sich in Wirtschaft und Öffentlichkeit stark wie selten zuvor. Nicht umsonst nennt sich die Branche selbst „Die Wirtschaftsmacht von Nebenan“ – das sieht man auch in Nadorst!

(Text: repo)

### ÜBRIGENS...



Wussten Sie, dass die älteste Innung in Oldenburg die Bäcker-Innung ist? Das Bäcker-gewerbe in Oldenburg ging mit der Innungsgründung 1362 allen anderen Handwerken in der Stadt voraus. Es folgten die Schmiede (1383) und die Schneider (1386).

(Text: repo, Foto: freepik.com)



**Blumen Lueschen**  
Inh. Ralf Wilken

Ihr Fachgeschäft für Blumen und Pflanzen in Oldenburg - Ohmstede

Große Auswahl an Stauden und Heidepflanzen





Besuchen Sie auch gerne unseren Schaugarten hier vor Ort!









Wir bieten:  
Blumen & Deko, Event-, Hochzeits-, Trauerfloristik und Grabpflege

Hochheider Weg 262 · 26125 Oldenburg/Ohmstede  
Tel. 0441 31480 · Mobil 01738513388 · [www.blumen-lueschen.de](http://www.blumen-lueschen.de)



...deine Idee in Holz.

Heiners Werkstatt steht für Flexibilität und kurze Wege.  
Wir sind da, wo andere noch nach Terminen suchen.

Möbel · Innenausbau · Fenster · Türen  
Neuanfertigung · Reparatur · Instandhaltung · Wartung!

---

Deelweg 29 · 26121 Oldenburg · [www.heinerswerkstatt.de](http://www.heinerswerkstatt.de)  
Tel. 0441 93 54 78 71 · Fax 0441 93 54 78 72 · [bakenhus@gmx.net](mailto:bakenhus@gmx.net)



**Glas- u. Gebäudereinigung**  
**Hausmeister-Service**

*Die Heinzelmannchen*

**Mini-Dienstleistungen** für den kleinen Geldbeutel  
Kleinstreparaturen, Aufbauhilfe, u.ä.

Nadorster Str. 198 · 26123 OL  
**Tel. 0441 - 1 66 59**  
[www.heinzelmannchen-ol.de](http://www.heinzelmannchen-ol.de)






KUNSTSTOFFFENSTER



RÜSTEN SIE JETZT UM!

**ROLLADEN-KUNSTSTOFF-UND ALUMINIUMPROFILE**

- Hervorragende Wärmedämmung
- Geräuscharmer Lauf
- Hohe Lichtbeständigkeit
- Geringes Gewicht
- Hohe Farbbeständigkeit
- Witterungsbeständig
- Optimaler Lärmschutz



**FENSTER TÜREN**

**ROLLADEN REPARATUR**

**INSEKTENSCHUTZ**

**MARKISEN**

**KUNSTSTOFFVERKLEIDUNGEN**

**ÜBERDACHUNGEN**

**ZÄUNE**

**BALKONVERKLEIDUNGEN**

**PLISSEE**

KARL-FISCHER-STR. 2 · 26215 METJENDORF · TEL. 390 18 770 · [WWW.EETEN-FENSTERBAU.DE](http://WWW.EETEN-FENSTERBAU.DE)

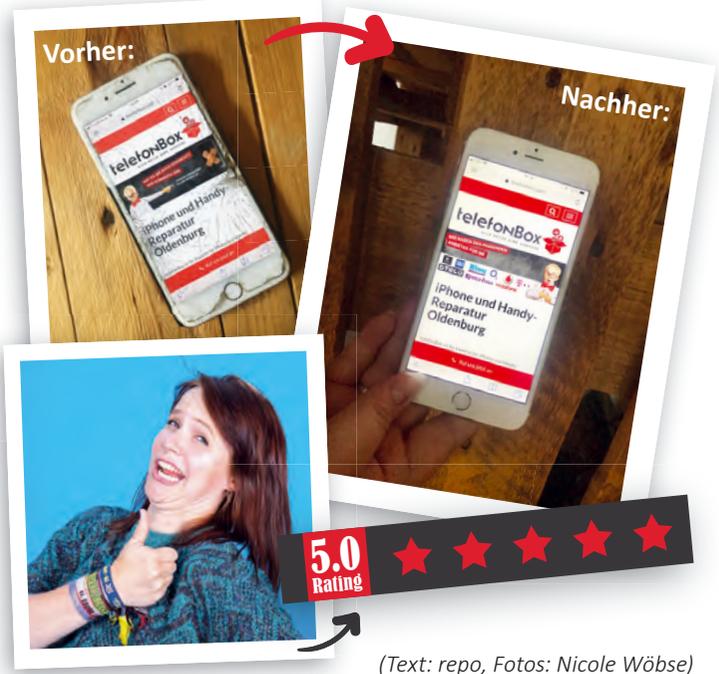
# GETESTET DER NADORSTER EINBLICK EMPFIEHLT:



Peng – und das war's passiert: Die Spiderman-App lässt grüßen! Nicole vom Mangoblau-Team hatte danach eine recht eigenwillige Optik auf Ihrem iPhone Display (siehe Foto). Glasreparaturen bei Handy & Co. können Zeit und Geld kosten. Je nachdem, wie stark die Beschädigungen sind, muss man mal mit mehreren Tagen Bearbeitungszeit rechnen.

Bei der „Telefonbox“ in der Nadorster Straße 70 kümmert man sich sofort um eine fachgerechte Reparatur – dafür kann man ganz einfach und bequem das Online-Formular ausfüllen oder gleich direkt im Geschäft vorbeischauen. Nicole brachte ihr iPhone morgens vorbei und konnte es gleich zum Feierabend wieder abholen: mit neuem Display und funktionstüchtig wie zuvor. Schnelle Reparatur, geringe Wartezeiten, Hilfe für alle Modelle und auch bei Wasserschaden: Perfekter Service!

Fragen? 0441 30433003 (Mo - Fr 10:00 - 18:00 / Sa 10:00 - 13:00 Uhr) und [www.telefonbox.com](http://www.telefonbox.com)



(Text: repo, Fotos: Nicole Wöbse)

**STIHL AKKU-BLASGERÄT BGA 45**  
€129,-

Handliches Akku-Blasgerät zur Reinigung kleiner Flächen im hausnahen Bereich

Kompakte Akku-Motorsense für einfache Trimm- und Aussetzarbeiten

**STIHL AKKU-MOTORSENSE FSA 45**  
€129,-

Strauchschere mit Strauch- und Grasmesser zum Pflegen von kleineren Hecken sowie zum Trimmen von Rasenkanten

**STIHL AKKU-STRAUCHSCHERE HSA 25**  
€129,-

**STIHL AKKU-HECKENSCHERE HSA 45**  
€129,-

Sehr leichte Akku-Heckenschere mit guter Schnittleistung zum Trimmen von Zweigen und Ästen

## WER HAT, DER KANN ...

**FISKARS SPALTAXT XL 75**  
€76,-

Antihafbeschichtete Spaltaxt mit extrem langem Stiel für mehr Effizienz beim Spalten dicker Stämme

Schmutzwasser-Tauchpumpe zum Aus- und Leerpumpen von Behältern, Wasserbecken oder überschwemmten Kellern

**metabo TAUCHPUMPE PS 15000 S**  
€239,-

Unentbehrliche Helfer für den Herbst. Gibt's bei

**willers**  
Das Original!

# Neues aus der WERBEGEMEINSCHAFT

Neues Mitglied in der Nadorster Werbegemeinschaft:

## WESTFALEN TANKSTELLE TANKEN & MEHR IN NADORST

Wer mit dem Auto im Stadtnorden unterwegs ist, dem fällt die Westfalen Tankstelle gleich ins Auge: das charakteristische Gelb der Außenfassade und das Pferd im Logo und als Blickfänger können so manchen Autofahrer zum Tanken und mehr bewegen. Tatsächlich kann man hier so viel mehr tun, als dem eigenen Gefährt Treibstoff zu geben (dann aber auch Kraftstoffe aller Art, auch Autogas gibt es hier). Falls das Auto dazu noch eine Wäsche vertragen kann – kein Problem, in der Autowaschanlage wird es blitzesauber. Für das Wohl der Fahrzeugbesitzer ist ebenfalls gesorgt: Im ansprechenden Bistro- und Cafébereich wartet ein moderner Automat mit leckeren Kaffeespezialitäten auf sie, zusätzlich eine große Auswahl an belegten Brötchen. Für den Mit-



tagshunger sehr zu empfehlen sind die beliebten Hamburger. Für Spontan- und Sonntagseinkäufer ist die Westfalen Tankstelle ebenfalls eine willkommene Anlaufstelle. Neben Brötchen und Toast fürs Frühstück kann man sich hier auch für den heimischen Kühlschrank und die Speisekammer mit Lebensmitteln wie Eiern, Milch, Käse, Aufstrichen und Marmelade eindecken. Eine Zeitschrift ist ebenso noch drin wie Schokolade für den Fernsehabend. Und wer auf die Schnelle noch ein Mitbringsel benötigt, findet hier neben kleinen Geschenkartikeln auch Blumen zum Verschenken.

Adresse: Nadorster Straße 287, 26123 Oldenburg

(Text: repo, Foto: Bent Hertema)

## 26.10.2019: JUBILÄUMSFEST - 50 JAHRE FAMILIA SCHEIDEWEG

### Zahlreiche Aktionen am 26. Oktober bei familia

Um den 50. Geburtstag des familia Marktes im Scheideweg gebührend zu feiern, hat das familia Centermanagement für die Kunden einen bunten Strauß an Aktionen und Überraschungen geschnürt. Am 26. Oktober von 12:00-18:00 Uhr lohnt es sich vor allem für Familien, dem familia Markt im Scheideweg einen Besuch abzustatten.

Am 26.10.1969 wurde der familia Markt im Scheideweg feierlich eröffnet. Dieses Ereignis wird am Samstag, den 26. Oktober von 12:00 bis 18:00 Uhr mit einem großen Jubiläumsfest gefeiert, viele Angebote und ein attraktives Rahmenprogramm warten auf die Besucher. So gibt es am Riesenglücksrand Einkaufsgutscheine für den familia Markt und vieles mehr zu gewinnen. Insbesondere die Kinder werden bestens unterhalten: Ballonkünstler, Kinderschminken, Puppenbühne sowie eine Seifenblasen-Mitmach-Station der NWZ sorgen für Spaß und Action.

Natürlich darf auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen: Neben kostenlosem Popcorn gibt es ausgewählte, hausgemachte Leckereien zum Probieren an den Frischetheken im Markt, und die Firma Wein Wolff bietet geführte Weinverkostungen an. Abgerundet wird das Fest durch zahlreiche attraktive Angebote der ansässigen Fachgeschäfte.

(Text: familia)

**50 Jahre**

**familia**

**50 JAHRE FAMILIA SCHEIDEWEG**

**Wir feiern mit Ihnen ein  
großes Jubiläumsfest!**

**26. Oktober - 12 bis 18 Uhr**

Neue Herbsttrends  
eingetroffen!



**IRENE S.** Fashion  
Nadorster Str. 32 · 26123 Oldenburg

## Herbst Grüße

Das Team vom Nadorster  
Einblick wünscht allen  
Lesern einen guten Start  
in die gemütliche Zeit  
des Jahres.

# Der Herbst

### NABU TIPP: Junge Igel

Die Igel werden im August und September geboren. Gartenbesitzern oder auch Spaziergängern kann in den kommenden Wochen so manch einer der kleinen Igel über den Weg laufen. Man findet sie bei der Gartenarbeit oder am Straßenrand. Wie verhält man sich am besten, wenn man einen kleinen Igel findet?



Der NABU rät: Kleine Igel sollten möglichst nicht eingesammelt oder ins Haus geholt werden (es sei denn, das Tier ist verletzt oder krank). Gerade für weibliche Igel, die ihre Jungen in dieser Zeit bekommen, kann es zu Komplikationen bei der Geburt oder bei der Versorgung ihrer Jungtiere kommen.

Entgegen vieler Annahmen schaffen es die Igel in der Regel, unbeschadet durch den Winter zu kommen, wenn sie passende Möglichkeiten für eine Behausung vorfinden (sowohl für die Aufzucht der Jungen als auch für den Winterschlaf). Daher sollten entstandene Laubhaufen im Garten oder am Straßenrand liegen gelassen werden. Naturnahe Gärten mit dichten Hecken und einheimischen Gehölzen sowie Reisig-, Laub- und Komposthaufen dienen sowohl als Nahrungsräume und auch als Winterquartier. Auch selbstgebaute Igelburgen werden von den Tieren gerne angenommen.

**Tipp:** Besser den eigenen Garten igelgerecht machen, als die Igel einzusammeln!

(Quelle: NABU, Foto: NABU/Mareike Sonnenschein)

## TUCH FÜHLUNG

Oilskin von Merchant & Mills  
Den eigenen Projekten keine Grenzen setzen.



Erhältlich in verschiedenen  
Farben für Ihre Tasche, Ihre  
Jacke oder auch für Ihre  
Gartenschürze. Alles ganz  
individuell nur für Sie und  
auf Sie zugeschnitten.

Nadorster Str. 62 · 26123 Oldenburg · Tel. 0441 83075  
Mo-Fr: 9.30 bis 18.30 Uhr · Sa: 10.00 bis 14:00 Uhr

## Gesundheitszentrum Nadorst



**Osteopathin | Heilpraktikerin**  
Brigitta Preuth

- zertifizierte Osteopathin
- Zulassung für alle Kassen



Brigitta Preuth  
i. d. Praxis von Kerstin Wegh  
Nadorster Straße 142  
26123 Oldenburg

Tel. 0441 350 36 777  
E-Mail: osteopathie\_alternativ@web.de  
Web: [www.osteopathie-preuth.de](http://www.osteopathie-preuth.de)  
Termine nach Vereinbarung



Ich bedanke mich bei allen  
Nachbarn, Stammkunden und  
Besuchern aus Nadorst und  
umzu für die tolle Saison!

Saisonende: 3.11.19  
Im Oktober ist der  
Dienstag Ruhetag.



Eiscafé Sardegna, Nadorster Str. 174, Tel. 48065767

# 10% Rabatt auf alles!

An unserem verkaufsoffenen  
Sonntag am 6. Oktober 2019  
von 13:00 bis 18:00 Uhr.

Ausgenommen reduzierte Ware.



**Schuhhaus  
Schürhoff**  
Inh. B. Köhler

Donnerschweer Straße 162  
26123 Oldenburg  
Tel. 0441/81428

**P** Parkplatz vor dem Hause!

# Herbst ist da!

## Herbst-Hits in der Küche

Wenn die Tage kühler werden, ist es wichtig, seinen Körper mit ausreichend Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Auch der Herbst wartet mit Lebensmitteln auf, die gerade Hochsaison haben und nicht nur gesund, sondern auch lecker sind:

**Kürbis:** Der Renner in der Herbstküche: kalorienarm, mit reichlich Vitamin C, Beta-Carotin und Mineralstoffen, wie Eisen, Kalium und Magnesium. In der Küche ist Kürbis vielseitig verwendbar, der Klassiker ist unbestritten die Kürbisuppe und in zahlreichen Varianten.

**Süßkartoffel:** Längst kein Geheimtipp mehr. Sie enthält viel mehr Vital- und Nährstoffe als die normale Kartoffel, dazu Ballaststoffe, Mangan, Folat sowie die Vitamine C, B2 und E. Süßkartoffeln wirken dazu antioxidativ und entzündungshemmend. Besonders beliebt: Süßkartoffel-Pommes und Süßkartoffelbrot.

**Rote Beete:** Die Allrounderin. Rote Beete wirkt blutreinigend, entsäuernd und regt den Stoffwechsel an. Sie ist reich an Vitamin B, Eisen und Folsäure. Betanin sorgt für den Schutz von Zellen und Gefäßen. Neben dem Klassiker Rote Beete Salat kann man Rote Beete auch gut in Form von Säften oder Smoothies zu sich nehmen.

**Apfel:** An apple a day keeps the doctor away – besser lässt es sich nicht auf den Punkt bringen: Äpfel senken den Cholesterinspiegel, sind reich an Ballaststoffen und enthalten viele wichtige Vitamine. In der Küche kann man sie sowohl für süße wie auch pikante und deftige Speisen bestens verwenden.

(Quellen: eatsmarter.de, fitforfun.de)

## Herbst-Highlight – Kramermarkt: Nadorst macht sich schick!



Vielen wird es schon beim Kramermarktsumzug aufgefallen sein: Was ist denn das bitteschön für ein cooler neuer Look, den „Die Nadorster e.V.“ ihrem Wagen verpasst haben? Auch das neue Logo präsentiert sich schick und modern – passend zu den Entwicklungen, die im Sanierungsgebiet Nadorst vorgehen. Der Stadtteil stellt sich neu auf – und „Die Nadorster“ gehen mit gutem Beispiel voran. Mehr Infos und Bilder gibt es in Kürze – bleiben Sie gespannt!

(Text: repo, Foto: mmi)

## Baufinanzierungsberatung vom **TESTSIEGER.**



**TOP-Service:**  
Kreditentscheidung in  
48 Stunden

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

- ✓ Persönliche Ansprechpartner
- ✓ Niedrige Zinsen
- ✓ Laufzeit bis über 30 Jahre
- ✓ bis zu 10 % p.a. Sondertilgung

Sichern Sie sich jetzt unsere günstigen Baufinanzierungskonditionen und berechnen Sie Ihren persönlichen Zinsvorschlag direkt online.

[www.volksbank-oldenburg.de/baufi](http://www.volksbank-oldenburg.de/baufi)

**Volksbank  
Oldenburg eG**



## Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbstständig und sicher!



Jetzt 4 Wochen  
- mehr Leistung -  
gratis testen!

23.9. bis 31.10.2019

### Selbstständig und sicher zuhause leben

- Ihre direkte Verbindung zu unserer Hausnotrufzentrale.
- Wir sind ständig für Sie in Bereitschaft.
- Eine Sorge weniger, auch für Ihre Angehörigen.

### Flexibel und einfach zu bedienen

- Sender als Armband oder Halskette – wie Sie mögen.
- Sie stehen in Sprechverbindung mit der Zentrale.
- Sie bekommen schnellstens die richtige Hilfe.

Fragen Sie einfach Ihre Johanniter vor Ort und sichern Sie sich jetzt unser Komfort-Angebot!

Service-Telefon:  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## 10 JAHRE INJOY OLDENBURG

Das INJOY Oldenburg feierte im September 10-jähriges Jubiläum. So gab es neben dem Tag der offenen Tür am 29. September im Vorfeld 10 tolle Tage, die das INJOY mit seinen Mitgliedern anlässlich des Jubiläums feierte. An jedem Tag fand eine andere Aktion statt. Es gab zum Beispiel für jedes Mitglied einen Sekt (auch alkoholfrei) zum Anstoßen, Shakes (0,5l) für nur 1,-€ oder 12er Karten mit 25%.



(Das Team vom INJOY Oldenburg)

Das Team vom Nadorster Einblick gratuliert ganz herzlich zum runden Geburtstag und wünscht weiterhin viel Erfolg.

(Text: sk, Foto: facebook.de/InjoyOldenburg)

# AUS DER NACH

## DONNERSCHNEE & ETZHORN

### VERSTÄRKUNG BEI HONDA HARMDIERKS

Neu im Team von Harmdierks: Dmytro Shlapakov kümmert sich zukünftig in der Werkstatt u.a. auch um die Wagenpflege. Mit der personellen Verstärkung werden die Kunden nach wie vor bestens bei Reparaturen und Instandsetzungen aller Art und jeder Marke betreut. Mehr auf [www.harmdierks.de](http://www.harmdierks.de)



Wir vom Nadorster Einblick sagen: Herzlich willkommen und einen guten Arbeitseinstieg!

(Text und Foto: nad)

## UNSERE 5 BESTEN VORFÜHRWAGEN ZU BESTEN PREISEN!

### HONDA CIVIC 1.6 ELEGANCE



LISTENPREIS 28.849,-  
**NUR 21.990,-**

Erstzulassung: 29.03.2018, 9.799 km

Getriebe: Schaltgetriebe  
Farbe: Polished Metal Metallic  
Hubraum: 1597, Leistung: 88 kW / 120 PS  
Ausstattung: Honda Connect mit Garmin Navigation, Klimatisierungsautomatik mit Zwei-Zonen-Regelung, Einparkhilfe vorn und hinten, Rückfahrkamera mit dynamischen Hilfslinien, Verkehrszeichenerkennung TSR (Traffic Sign Recognition), Lichtsensor (automatische Fahrlichtschaltung), Regensensor, Sitzheizung vorn, Bluetooth Freisprecheinrichtung, Fernlichtassistent (HSS), Intelligente adaptive Geschwindigkeitsregelung, Tagfahrlicht in LED-Technik, Spurhalteassistent RDM (Road Departure Mitigation), Aktiver Spurhalteassistent LKAS (Lane Keep Assist System), Kollisionswarnsystem mit aktivem Bremsengriff und Fußgängererkennung CMBS (Collision Mitigation Brake System), Diesel.

Erstzulassung: Neufahrzeug

Getriebe: Schaltgetriebe, Farbe: Metallic  
Hubraum: 1498, Leistung: 96 kW / 130 PS  
Ausstattung: Fernlichtassistent (HSS), Geschwindigkeitsregelanlage (Tempomat) mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Intelligenter Geschwindigkeitsbegrenzer (ISL), Kollisionswarnsystem FCW (Forward Collision Warning), Lichtsensor (automatische Fahrlichtschaltung), Regensensor, Rückfahrkamera, Spurhalteassistent LDW (Lane Departure Warning), Verkehrszeichenerkennung TSR (Traffic Sign Recognition), Magic Seats, Multifunktionslenkrad, Multiinformationsdisplay, Audio-Kommunikation: Honda CONNECT Navigation, Bremsassistent, Tagfahrlicht in LED-Technik, Berganfahrhilfe HSA (Hill Start Assist), City-Notbremsassistent CTBA (City-Brake Active System), ECON Modus, Einparkhilfe vorn/hinten, Sitzheizung vorn (Fahrer-, Beifahrersitz), Klimatisierungsautomatik mit Zwei-Zonen-Regelung und Pollenfilter, Privacy Glass (abgedunkelte Scheiben hinten), 16-Zoll-Leichtmetallfelgen, Audio-Kommunikation: Bluetooth Freisprecheinrichtung mit Audiostreaming, Polsterung Schwarz.

Ihre Begeisterung ist unsere Bestätigung!  
Autohaus Bernhard Harmdierks GmbH  
[info@harmdierks.de](http://info@harmdierks.de) • [www.harmdierks.de](http://www.harmdierks.de)

Kreditvermittler der Honda Bank GmbH

Erstzulassung: 26.09.2018, 905 km

Getriebe: Schaltgetriebe  
Farbe: Modern Steel Metallic  
Hubraum: 1498, Leistung: 127 kW / 173 PS  
Ausstattung: Honda Connect mit Garmin Navigation, Klimatisierungsautomatik mit Zwei-Zonen-Regelung, Spurhalteassistent RDM (Road Departure Mitigation), Aktiver Spurhalteassistent LKAS (Lane Keep Assist System), Tagfahrlicht in LED-Technik, Notrufsystem (Emergency Call), Einparkhilfe vorn und hinten, Rückfahrkamera, Fernlichtassistent (HSS), Lichtsensor (automatische Fahrlichtschaltung), Müdigkeitswarnung, Intelligente adaptive Geschwindigkeitsregelung mit intelligentem Geschwindigkeitsbegrenzer, Kollisionswarnsystem mit aktivem Bremsengriff und Fußgängererkennung, Verkehrszeichenerkennung TSR (Traffic Sign Recognition), Sitzheizung vorn, Scheinwerfer in LED Technik (Abblend-, Fernlicht und Blinker), Bluetooth Freisprecheinrichtung.

Erstzulassung: 19.10.2018, 5.108 km

Getriebe: Schaltgetriebe  
Farbe: Crystal Black Pearl  
Hubraum: 1318, Leistung: 75 kW / 102 PS  
Ausstattung: Klimaanlage manuell mit Pollenfilter, Geschwindigkeitsregelanlage (Tempomat) mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Lichtsensor (automatische Fahrlichtschaltung), Regensensor, Bluetooth Freisprecheinrichtung, Magic Seats (Rücksitze im Fahrzeugboden versenkbar, Rück Sitzfläche geteilt hochklappbar, Stauraum unter Rücksitzbank, Rück Sitzlehne neigungsverstellbar), Sitzheizung vorn.

IHR AUTOHAUS FÜR ALLE MARKEN

[www.harmdierks.de](http://www.harmdierks.de)

Erstzulassung: 28.12.2017, 141 km

Getriebe: Schaltgetriebe  
Farbe: Modern Steel Metallic  
Hubraum: 1597  
Leistung: 88 kW / 120 PS, Ausstattung: Klimatisierungsautomatik mit Zwei-Zonen-Regelung, Sitzheizung vorn, Einparkhilfe vorn und hinten, Magic Seats (Rücksitze im Fahrzeugboden versenkbar, Rück Sitzfläche geteilt hochklappbar, Stauraum unter Rücksitzbank, Rück Sitzlehne neigungsverstellbar), Bluetooth Freisprecheinrichtung, Verkehrszeichenerkennung TSR (Traffic Sign Recognition), Spurhalteassistent LDW (Lane Departure Warning), Lichtsensor (automatische Fahrlichtschaltung), Regensensor, Kollisionswarnsystem FCW (Front Collision Warning), Geschwindigkeitsregelanlage (Tempomat) mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Intelligenter Geschwindigkeitsbegrenzer (ISL), Diesel.

Kraftstoffverbrauch der genannten Modelle in l/100 km: kombiniert 7,7-3,6, CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 179-94. (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG.) Abbildungen zeigen Sonderausstattung. Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

### HONDA CR-V 1.5 ELEGANCE 2WD



LISTENPREIS 33.409,-  
**NUR 25.990,-**

### HONDA JAZZ 1.3 TREND



LISTENPREIS 18.709,-  
**NUR 13.990,-**

### HONDA HR-V 1.6 ELEGANCE



LISTENPREIS 27.299,-  
**NUR 21.990,-**

**Harmdierks**  
Kreditvermittler der Honda Bank GmbH

# NEIGHBARSCHAFT

## APOTHEKE DONNERSCHWEE

Die großzügig und modern gestaltete Apotheke befindet sich direkt in der Einkaufspassage des Stadtteilzentrums Donnerschwee und berät ihre Kunden seit mittlerweile 10 Jahren ausführlich auch zu naturheilkundlichen Alternativen. Zum Jubiläum ist eine Aktionswoche vom 21. bis 26. Oktober geplant. Die Kunden können sich auf tägliche Aktionen freuen, z.B. können Kinder die Rabatte für ihre Eltern würfeln, und Dr. Hoffmeister aus der Hausarztpraxis Nüstedt hält einen Vortrag zum Immunsystem. Zusätzlich gibt es ein Gewinnspiel. (Text: repo)

## HAUSARZTPRAXIS



Die Hausarztpraxis im Stadtteilzentrum ist mit dem Stadtteil eng verbunden. Dr. Nüstedt als Facharzt für Innere Medizin, Akupunktur und Psychotherapie versorgt zusammen mit Dr. Hoffmeister, Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Chirotherapie die Patienten. Zusätzlich ergänzen Herr Dr. Willms und Frau Sudhoff als Assistenzärzte für Allgemeinmedizin das Team. Hierdurch ist eine zeitnahe medizinische Versorgung auf hohem Qualitätsniveau gesichert. Ultraschall, EKG, Belastungs-EKG, 24h-EKG, Blutdruckmessung und Lungenfunktionsprüfung stehen zur Verfügung wie Wundversorgung, Akupunktur, Chirotherapie und Osteopathie.

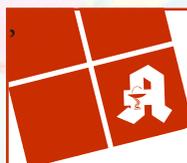


Von Mo. bis Fr. können Sie telefonisch von 07:30 – 11:00 und Mo., Di. und Do. 15:00 – 17:00 Uhr zeitnahe Termine absprechen oder Rezepte bestellen, gerne auch per E-Mail.

(Text: Dr. Nüstedt, Fotos: Georg Krone, Hausärzte)

## CLOUDWORKS

Seit April 2019 im Stadtteilzentrum Donnerschwee, aber ebenfalls schon seit 10 Jahren als Unternehmen tätig ist CloudWorks. In punkto Beratung zu Gebrauch und Sortiment eine Alternative zu einem Online-Shop. (Text: repo)



APOTHEKE  
DONNERSCHWEE

## Aktionswoche

(21. bis 26.10.2019)

# 20%

auf alle Vichy und La Roche Posay  
Kosmetikprodukte!

- Montag:** Glücksrad  
**Dienstag:** Probiotag,  
Mineralstoffdrinks  
kostenlos probieren  
**Mittwoch:** Kindertag, Fühlbox,  
Kinder erwürfeln  
Rabatte für ihre Eltern  
(bis zu 18% möglich)  
**Donnerstag:** Vortrag „Das Immunsystem  
und Zink in der Erkältungs-  
zeit“ von Dr. Hoffmeister  
**Freitag:** Mikronährstoffberatung und  
15% Rabatt auf unser  
wertvolles NATURAFIT  
Mikronährstoffsortiment  
**Samstag:** Saft- und Sektbar

Stadtteilzentrum Donnerschwee (bei REWE)  
[www.apotheke-donnerschwee.de](http://www.apotheke-donnerschwee.de)

# Cloudworks

Fachhandel für elektronische  
Zigaretten, Liquids & CBD

## Gesund werden – Gesund bleiben



**Hausärzte**  
im Stadtteilzentrum Donnerschwee

**Dr. Volker Nüstedt**  
Innere Medizin  
Psychotherapie · Akupunktur

**Dr. Norbert Hoffmeister**  
Allgemeinmedizin  
Akupunktur · Chirotherapie  
Angestellter Arzt

**Dr. Stephan Willms**  
Assistenzarzt  
Allgemeinmedizin  
Angestellter Arzt

**Johanna Sudhoff**  
Assistenzärztin · Allgemeinmedizin  
Angestellte Ärztin

Donnerschweer Straße 212 | Telefon 999 24 74 | [kontakt@hausaeerzte-donnerschwee.de](mailto:kontakt@hausaeerzte-donnerschwee.de) | [www.dr-nuestedt.de](http://www.dr-nuestedt.de)

## CASAS VITAL SUCHT:

### Physiotherapeut/in, Osteopath/in

Gerne mit Berufserfahrung, aber auch Berufsanfänger sind willkommen. MLD Osteopathische Techniken sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Gesucht wird ein/e Kollege / Kollegin für eine familiäre Praxis in Oldenburg in entspannter Atmosphäre.

Die Bezahlung erfolgt übertariflich im Halbstunden-Rhythmus. Für Fortbildungen können Zuschüsse gezahlt werden. Bewerber melden sich bitte per mail unter nocogelo@yahoo.de oder direkt in der Praxis (Ammergaustraße 51).

(Quelle: Casas Vital)

## HINWEIS DER REDAKTION

Entgegen der Ankündigung der letzten Ausgabe wird dritte und letzte Teil unserer Artikelreihe zu „Die Förderei“ nicht in dieser, sondern erst in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Wir bitten um Verständnis – dafür können Sie sich umso mehr schon auf die November-Ausgabe des Nadorster Einblicks freuen!

(Text: nad)

## Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann  
Rechtsanwältin

Nadorster Straße 125-127  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-8853575  
info@ak-zimmermann.de



www.ak-zimmermann.de



WIR KÖNNEN MEHR ALS  
NUR GESELLSCHAFTSTANZ

- Line Dance
- Boogie-Woogie
- Discofox
- Rock'n'Roll
- Salsa
- Hip-Hop
- Seniorentanz

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:  
www.facebook.com/tanzschulebeyer



ADTV-Tanzschule Beyer

Tel. 0441 88 30 55 · Hansa-Ring 48 · 26133 Oldenburg  
tanzen@ts-beyer.de · www.ts-beyer.de

## RECHTS-TIPP VON STEPHANIE ZIMMERMANN

### Erstattung von Mietwagenkosten nach einem Verkehrsunfall

Zur Anmietung eines Mietwagens nach einem unverschuldeten Verkehrsunfall hat das Kammergericht (KG) Berlin Folgendes ausgeführt: Nach § 249 Abs. 1 BGB ist der Geschädigte wirtschaftlich so zu stellen, wie er ohne das schädigende Ereignis stehen würde. Die Inanspruchnahme eines Mietwagens sowie der Umfang müssen erforderlich gewesen sein. Das Wirtschaftlichkeitsgebot rechtfertigt höchstens die Miete für ein wirtschaftlich gleichwertiges Fahrzeug. Der Fahrzeugtyp ist dafür grundsätzlich unerheblich. Es sind dabei diejenigen Nachteile auszugleichen, die nach der Verkehrsauffassung Vermögenswert besitzen. Für die Erforderlichkeit der Inanspruchnahme eines Mietwagens durch den Geschädigten ist nicht allein die motorisierte Fortbewegung der Maßstab, weshalb ein Verweis auf die Nutzung von Taxis u.a. nur im Ausnahmefall in Betracht kommt (Urteil des KG Berlin vom 11.07.2019, Az.: 22 U 160/17).

(Rechtstipp präsentiert von Rechtsanwältin Stephanie Zimmermann, Anwaltskanzlei Zimmermann, Nadorster Str. 125-127)



## KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

### Toleranz mit Senioren

In meinem letzten Knigge-Tipp haben wir über „Toleranz bei Kindern“ gesprochen. Darüber sollten wir aber die Toleranz den Senioren gegenüber nicht vergessen. „Der Generation geht es ja noch gut“, hört man immer wieder aus dem Mund vieler Erwachsener. Das mag schon sein, aber sehr viele Senioren tragen auch ihr Päckchen mit sich herum. Das kann z. B. die eigene Krankheit, die Krankheit des Partners, der Partnerin oder eines Familienmitglieds sein. Das kann aber auch der Verlust eines geliebten Menschen sein. Wie bei allen anderen Menschen kann das bei Senioren auch zu Wut, Verärgerung oder Trauer führen. Leider führt das bei vielen Senioren auch oft zu Verwirrtheit, Ahnungslosigkeit und Hilfsbedürftigkeit.

Vielleicht sollten wir alle einfach einmal mehr mit offenen Augen durch den Supermarkt oder durch die Straßen gehen und schauen, ob wir mit kleinen Gesten etwas Großes bewirken können, anstatt sofort an der Kasse zu fluchen, wenn ein Senior beim Bezahlen einfach nicht klarkommt oder die Ampel einfach nicht überquert. Ich glaube, jeder einzelne Mensch kann diese kleinen Gesten für sich erkennen und seinen Beitrag zur Toleranz leisten.

### Also, Augen auf und Gutes tun ...

(Quelle: Ralf Beyer, ADTV-Tanzlehrer & IHK gepr.  
Trainer für Umgangsformen im Beruf)



## GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI

Was soll ich nur tun, um die überflüssigen Pfunde schnellstmöglich loszuwerden? Durch den Wald laufen, schwimmen, radfahren oder doch Krafttraining? Und Sport mit einer Diät kombinieren, geht das überhaupt?



Diese Fragen stellen sich viele Menschen ... und die Antwort ist gar nicht so schwer. Wir möchten hier leicht verständlich erklären, was Studien demonstrieren: Muskeltraining ist die wirksamste Möglichkeit, die Fettmassen zu reduzieren. Noch idealer wäre nur noch eine ausgewogene Kombination von Diät und Krafttraining.

Wer also abnehmen möchte, sollte klassischerweise auf seine Ernährung achten – aber auch sogenanntes „Widerstandstraining“ machen. Denn durch die Kräftigung großer Muskelgruppen wird der Ruheenergiebedarf deutlich gesteigert. So verbrennt der Muskel noch Stunden nach dem Training - und auch im Schlaf - Kalorien.



Hingegen zeigen unzählige Untersuchungen, dass ein Diätprogramm ohne körperliche Aktivität signifikant weniger Gewichtsverlust verursacht. Aber auch Ausdauertraining in Kombination mit einer Diät ist nur die zweitbeste Variante, weil dabei der Verlust von Magermasse unvermeidbar ist. Damit wird automatisch Muskelmasse reduziert, die ja so wichtig für die Fettverbrennung ist.

Krafttraining reduziert demnach Körpergewicht und Körperfett am effektivsten in der Kombination mit einer passenden Diät. Jedoch sollte ein entsprechendes Programm erfolgserprobt sein und von einem erfahrenen Coach begleitet werden, denn nur so ist auch die Nachhaltigkeit garantiert.

*(Quelle + Foto: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich im INJOY Oldenburg, Text leicht gekürzt)*

## STEUER-TIPP VON HARALD TROST

### Verluste aus Tätigkeit als Übungsleiter

Verluste aus einer nebenberuflichen Tätigkeit als Übungsleiter können auch dann steuerlich berücksichtigt werden, wenn die Einnahmen den Übungsleiterfreibetrag in Höhe von 2.400 Euro pro Jahr nicht übersteigen. Dies hat der Bundesfinanzhof zugunsten ehrenamtlich Tätiger entschieden. Voraussetzung für die Berücksichtigung des Verlustes ist jedoch, dass die Tätigkeit mit Gewinnerzielungsabsicht ausgeübt wird.



*(Von Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Str. 134)*

## JOHANNITER-HAUSNOTRUF ANGEBOTE FÜR JEDEN BEDARF

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Doch viele beunruhigt die Vorstellung, in einer Notsituation keine Hilfe rufen zu können. Der Johanniter-Hausnotruf bietet hierfür ein hohes Maß an Sicherheit und kann für jeden Bedarf individuell erweitert werden. Herzstück des Johanniter-Hausnotrufs ist ein kleiner Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen werden kann. Wenn Hilfe benötigt wird, genügt ein Knopfdruck, um die Hausnotrufzentrale der Johanniter zu erreichen. Fachkundige Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. Der Hausnotruf kann um Falldetektoren, Bewegungs- und Rauchwarnmelder sowie um die Hinterlegung des Haustürschlüssels erweitert werden.

Im Hausnotruf-Basispaket enthalten sind eine 24-Stunden-Erreichbarkeit der Notrufzentrale, die Installation und eine Einweisung. Das Komfort-Paket umfasst über die oben genannten Basisleistungen hinaus eine sichere Schlüsselhinterlegung, den Rund-um-die-Uhr-Einsatzdienst vor Ort, eine SOS-Notfalldose sowie eine Informationsbroschüre. Beim Premium-Paket kommt ein Zubehör nach Wahl hinzu (z.B. ein Rauchwarnmelder oder Sturzsensoren) sowie ein wöchentlich persönlicher Anruf der Johanniter-Hausnotrufzentrale. Eine Gelegenheit, den Hausnotruf auszuprobieren, besteht im Rahmen der Johanniter-Sicherheitswochen vom 23. September bis 31. Oktober 2019. Wer sich dann meldet, kann den Hausnotruf vier Wochen lang unverbindlich und kostenlos testen. Wichtig zu wissen: Der Hausnotruf gilt als Pflegehilfsmittel nach § 40 SGB XI, und bei Erfüllen der Voraussetzungen übernimmt die Pflegekasse die Kosten. Die Beantragung wird von den Johannitern unterstützt. Auch können die Ausgaben für den Hausnotruf von der Steuer abgesetzt werden, denn er ist als haushaltsnahe Dienstleistung anerkannt. Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800 3233 800 (gebührenfrei) oder im Internet unter [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf).

*(Quelle: Die Johanniter, Text: repo, Text leicht gekürzt)*

**#WERBUNG**  
**#INTERNET #PRINT**  
**#SOCIALMEDIA**

**#RANGELN**  
**DIE MANGOBLAU**  
**FAMILIE WÜNSCHT**  
**NUR DAS BESTE!**

[WWW.MANGOBLAU.DE](http://WWW.MANGOBLAU.DE)

**HARALD**  
**TROST**

DIPL.-KAUFMANN  
& STEUERBERATER

Nadorster Straße 134  
26123 Oldenburg  
Tel. 04 41-80 00 78 92  
Fax 04 41-80 00 78 93  
[info@steuerberater-trost.de](mailto:info@steuerberater-trost.de)  
[www.steuerberater-trost.de](http://www.steuerberater-trost.de)

## Weleda Handcreme 2 Sorten

50 ml

statt 5,98 €  
jetzt  
**3,98 €**



SIE SPAREN 33 %

100 ml = 7,96 €

## Voltaren® Schmerzgel forte

180 g

statt 29,30 €  
jetzt  
**17,98 €**



SIE SPAREN FAST 38 %

## Bepanthen® Wund- und Heilsalbe

100 g

statt 14,99 €  
jetzt  
**8,98 €**



SIE SPAREN 40 %

## Lefax® intens 250 g

50 Kap.

statt 14,98 €  
jetzt  
**9,98 €**



SIE SPAREN 33 %

## Thomapyrin® intensiv

20 Tab.

statt 8,29 €  
jetzt  
**4,98 €**



SIE SPAREN 40 %

## MUCOSOLVAN® Hustensaft

100 ml

statt 8,97 €  
jetzt  
**4,98 €**



SIE SPAREN FAST 45 %

100 ml = 4,98 €

## Sidroga® Fenchel-Anis-Kümmel Tee

statt 2,78 €  
jetzt  
**1,98 €**



SIE SPAREN 28 %

## NasenSpray ratiopharm® für Erwachsene

10 ml

statt 3,99 €  
jetzt  
**1,98 €**



SIE SPAREN 50 %

100 ml = 19,80 €

## DERMASEL® Masken versch. Sorten

12 ml

statt 1,78 €  
jetzt  
**1,28 €**



SIE SPAREN 28 %

100 ml = 10,67 €

## IBU-ratiopharm® direkt 400 mg Pulver

20 Beutel

statt 8,95 €  
jetzt  
**4,98 €**



SIE SPAREN 44 %