

NADORSTER

STADTHEILMAGAZIN

MAI 2020

EINBLICK

BITTE UNTERSTÜTZEN SIE DIE
UNTERNEHMEN IN IHREM STADTHEIL

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

Hiermit bitten wir Sie, diesmal ganz besonders, um die aktive Begutachtung und Wahrnehmung der Werbebotschaften und Angebote! Seit dem 20.4.2020 geht es langsam wieder behutsam bergauf, die ersten Geschäfte (bis 800 Quadratmeter), sowie Buch- und Fahrradhändler und Autohäuser, durften wieder öffnen, ab dem 4. Mai dürfen auch Friseure (mit einem entsprechendem Hygienekonzept) wieder Haare schneiden. Das sind erste zaghafte Blüten, die sich auf dem Weg zur Normalität zeigen.

Bitte unterstützen Sie die regionalen Unternehmen und deren Mitarbeiter – aber nicht nur mit Ihrem Umsatz, sondern auch mit Ihrem Verhalten. Halten Sie Abstand, halten Sie sich an die empfohlenen Hygienevorschriften und benutzen Sie, wenn möglich, bitte einen Mundschutz. Zum Wohle aller. Dann schaffen wir das – zusammen!

(Quelle: nad, geschrieben zum Redaktionsschluss und unter Kenntnis des zu dem Zeitpunkt gültigen Informationsstands)

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK ODER AUF WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE · WWW.MANGOBLAU.DE

WIR SIND WEITER FÜR SIE DA:



SAN HAUSTECHNIK
SANITÄR · HEIZUNG

Wartung · Heizung · 3D-Badplanung · Sanitärarbeiten
Fußboden-Heizung · Baddesign · Smart Home



Herzlich willkommen in der Werbegemeinschaft: Autohaus Liepinsch GmbH

An einem schönen Morgen, 10 Uhr: Termin mit Regina Liepinsch-Hellmers, später kommt auch Werkstattleiter Jörg Stallkamp dazu. Eine kurzweilige Stunde später habe ich über die 70-jährige Erfolgsgeschichte des Autohauses viel gelernt: Nach den Anfängen stand die Diplom-Kauffrau Liepinsch-Hellmers durch den frühen Tod des Vaters 1980 vor dem Sprung ins kalte Wasser und in die Männerdomäne Autohaus. „Manche Branchenkollegen haben mir 2 Jahre gegeben. Das sind dann doch ein paar mehr geworden“, erinnert sie sich. Und hat gleich zu Beginn eigene und mit der Marke Nissan mutige Entscheidungen getroffen: „Ich habe das nie bereut – auch heute haben wir mit dem Qashqai, dem Juke, X-Trail oder der e-Reihe richtig gute Modelle.“

Mindestens ebenso wichtig ist ihr aber der Stamm von langjährigen und eigenverantwortlich arbeitenden Mitarbeitern, der das familiär geführte Unternehmen trägt.



„Ich habe hier mit 15 mein Praktikum gemacht – später Lehre, letztlich den Meister und leite seit 2009 die Werkstatt“, erzählt Jörg Stallkamp, der deutschlandweit ein gefragter Nissan-Spezialist ist. Inzwischen werden in der Werkstatt alle Marken repariert: vom kleinsten Kratzer über Achsvermessung bis zum Unfallschaden. Derzeit stehen z.B. häufig Reifenwechsel (inkl. Einlagerung) oder Klimaanlageanwartungen an; der TÜV ist jeden Tag vor Ort. Und es gibt Neues: seit dem Frühjahr ist man zertifizierter Fachbetrieb für historische Fahrzeuge und freut sich (Achtung, vormerken!) auf das Young- und Oldtimertreffen am 19.09.2020 auf dem Firmengelände – und in der Zwischenzeit auf viele bekannte und neue Gesichter im Autohaus und in der Werkstatt!

Autohaus Liepinsch · Nadorster Str. 291 · 0441 92 32 30 285
www.nissan-liepinsch-oldenburg.de (Text und Fotos: kat)



WIR SIND IMMER FÜR DICH DA – in Oldenburg-Wechloy, Osternburg und Nadorst.



VIEL BESSER NOCH:
Einfach von zu Hause über
unsere McDonald's - App
bestellen, nur noch abholen,
fertig. Schneller und einfacher
geht's nicht.

Zur Zeit leider nur im McDrive, da unsere Restaurants geschlossen sind. Unterstütze uns bei der kontaktlosen Bezahlung, indem du deine EC-Karte oder dein Smartphone verwendest.



NEUIGKEITEN AUS DER NADORSTER

WERBEGEMEINSCHAFT

TROTZ CORONA - EINE TOLLE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT:

Osteraktion war trotz Krisenmodus ein Erfolg. Gewinner gezogen & benachrichtigt!

In diesem Jahr war alles anders. Corona hat die Welt und auch die Nadorster Geschäfte fest im Griff. Doch „Die Nadorster“ haben es sich nicht nehmen lassen und haben die Osteraktion (die Mitgliedsbetriebe der Werbegemeinschaft hatten bunte Osterhasen in den Schaufenstern versteckt) „durchgezogen“; zwar in etwas dezimierter Zahl, aber immerhin. Trotz der Krise haben viele Karten ihren Weg in die dafür vorgesehenen Boxen gefunden. Ein großes Kompliment und Dankeschön geht an alle Kunden und Kundinnen, die mitgemacht und ihr Glück versucht haben!

Nun war es, wie auch schon im letzten Jahr, an unserer kleinen Glücksfee, die Gewinner zu ziehen. Auf Grund der besonderen Umstände wurden die folgenden Gewinner aus allen Teilnehmern gezogen. Wie man auf dem Bild sehen kann, hat Antonia diese Aufgabe wieder sichtlich Spaß gemacht.



Da die Liste bei so vielen tollen Gewinnen hier den Rahmen sprengen würde, hier nur die Namen der Hauptgewinne:

- 1. Preis** (Nadorster-Gutschein über 250 €): C. Pargmann
- 2. Preis** (Akkuschrauber von der Firma Willers): I. Kellner
- 3. Preis** (Stand-up-Paddeling-Kurs vom Tauchertreff): P. Huntemann
- 4. Preis** (Beauty- & Pflegepaket der Apotheke Fröhlich): H. Oncken
- 5. Preis** (Gutschein vom Blumenhaus Sündermann über 45 € für Lechuza-Pflanzgefäße): B. Alberts-Starken
- 6. Preis** (Ein Frühstücksgutschein der Konditorei Brockshus): M. Poelmeyer
- 7. Preis** (Lederfußball von AXA Poelmeyer & Kollegen): C. Elsen
- 8. Preis** (Fußball Trikot vom FC Liverpool von AXA Poelmeyer & Kollegen): H.-J. Hinrichsen
- 9. Preis** (Enno Sembritzki): H. Seifert

10-14. Preis (je ein Oldenburg-Krimi von Axel Berger):
N. Gerth, F. Uschkurat, T. Marienfeld, B. Haase
und A. Lamer

Alle Gewinner werden nochmals telefonisch oder per E-Mail direkt benachrichtigt. Die Gewinne sind bis zum 10.5.2020 in den jeweiligen Geschäften abzuholen. Bei Rückfragen senden Sie eine E-Mail an verwaltung@die-nadorster.de.

PS: Es waren übrigens 16 Hasen, die es in die Geschäfte geschafft haben.
(Text und Fotos: nad)

SPARGELTOUR VERSCHOBEN

Die Nadorster haben, wie die Jahreshauptversammlung im April, die für den Mai geplante Spargeltour coronabedingt leider absagen müssen. Sobald es die Lage zulässt, werden die Veranstaltungen nachgeholt bzw. andersartig durchgeführt. Jürgen König, 1. Vorsitzender: „Wir wollen hoffen, dass es nicht zu lange dauert und wir den Spargel gegen Grünkohl tauschen müssen. Wir hoffen auf eine Zusammenkunft im Spätsommer oder Frühherbst.“
(Text: nad)



Immobilien

OLB BANK

Hausverkauf? Wir machen das!

Der OLB-Immobilien dienst. Wir vermitteln Ihre Immobilie.

Ingo Sperlich
Telefon 0441 221-2814
ingo.sperlich@olb.de

Peter Meins
Telefon 0441 221-2813
peter.meins@olb.de

Mehr unter: olb.de



Leider dürfen wir unser Restaurant immer noch nicht für Sie öffnen, damit Sie unsere Speisen wieder genießen können.





DA LUIGI
Cucina tipica

Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-883760 • info@ristorante-daluigi.de
www.ristorante-daluigi.de

Ab 27. April:
Außer Haus Verkauf
Antipasti, Pastagerichte, Salate

Montag bis Sonntag
von 16:00 bis 20:00 Uhr

Neu!

Hörgeräte
Hahm

Hol- & Bringservice

Informieren Sie sich unter 0441/50 20 50

Besuchen Sie unseren Online-Shop:

www.hoergeraete-hahm24.de

OPEL KIA Freie Werkstatt
Land Rover Service

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

Glas- u. Gebäudereinigung
Hausmeister-Service

Die Heinzelmannchen

Mini-Dienstleistungen für den kleinen Geldbeutel

Kleinstreparaturen, Aufbauhilfe, u.ä.

Hundsmühler Straße 12 · 26131 OL

Tel. 0441 - 1 66 59

www.heinzelmannchen-ol.de

Service mit dem Haus und Garten

Platz für Ihren persönlichen QR-Code

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

Klaus Weber GmbH

Bad- und Heizungskonzepte aus einer Hand

Eschstraße 40 26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 88 0 22 Telefax 0441 - 88 59 256
info@klaus-weber-gmbh.de www.klaus-weber-gmbh.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

es gibt doch bei Ihnen die Rubrik "Menschen aus Nadorst". In der Februar-Ausgabe 2011 berichteten Sie über das Leben meiner Eltern Georg und Gertrud Konrad, die nach vielen Jahren ihr Lederwarengeschäft in der Nadorster Straße im November 2000 schließen mussten. Sie berichteten sehr liebevoll über ihr Leben nach der Arbeit.

Nun ist meine Mutter Gertrud Konrad am 5.2.2020 mit 85 Jahren gestorben. Ich, die inzwischen in Bayern lebende Tochter Brigitte Müller, würde gerne über Ihr Magazin all den Nachbarn der Nadorster Straße 93 und Umgebung für die jahrelange Hilfe danken. Nur so konnte meine Mutter weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung bleiben: ihre Hauswirtin Frau Schäfer, die Bäckerei Brockshus, Apothekerin Frau Fröhlich, das Pfllegeteam, die Malteser, Herr Weiß von der Debeka, Praxis Dr. Bösenberger, ihre Freundinnen Frau Hakmann und Frau Dorn. Die Nadorster Straße war immer etwas ganz Besonderes, wo die Nachbarn noch aufeinander aufpassten und sich kümmerten.

Ganz herzliche Grüße aus Bayern,

Brigitte Müller

PS: Über Ihr Magazin nehme ich immer noch Anteil am Schicksal dieses Stadtteils!

MODEDESIGNERIN STELLT ATEMMASKEN HER

Beate Dehmer betreibt ihr eigenes Bekleidungslabel und Geschäft „JaMi“ in der Nadorster Straße und hat, wie die meisten Ladenbesitzer, ihren Laden in dieser Zeit schließen müssen. Ihre Vermieterin Kira Hinsche, die als Physiotherapeutin arbeitet, brachte sie auf eine Idee: In der Physiotherapiepraxis fehlte es im Kontakt zu den Patienten an Atemschutzmasken, also fing Beate Dehmer an, Masken für das Personal zu nähen. Eine Anleitung dazu wurde auf der Homepage der Hausarztverbände veröffentlicht. Schnell waren die ersten Prototypen entwickelt und perfektioniert und die ersten Praxen beliefert. Das Feedback ließ nicht lange auf sich warten: Die Praxen zeigten sich begeistert von den Ergebnissen. Qualität und Funktion seien optimal, so die Rückmeldungen. Für alle Beteiligten eine win-win-Situation: Beate Dehmer kann ihre Werkstatt für eine sinnvolle und sehr notwendige Tätigkeit und Produktion nutzen, die Praxen können wiederum Versorgungsengpässen entgegenwirken und den Hygienestandard bei der Patientenversorgung halten. Mittlerweile gibt es zahlreiche private oder von Unternehmen initiierte Näh-Projekte, die sich um die Herstellung von Atemmasken kümmern. Die Mitarbeiterinnen der Schneiderei des Oldenburgische Staatstheaters beispielsweise stellen ebenfalls Masken für Praxen und Krankenhäuser her. Weitere Infos: www.ja-mi.de und www.staatstheater.de

(Text: nad)

NEUES AUS DEM STADTTEIL NADORST

GUTSCHEINE
GÜLTIG IM MAI 2020

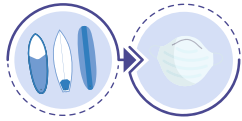
SCHUTZMASKEN VOM TAUCHERTREFF

Unternehmen nutzt seine guten geschäftlichen Kontakte zu China

Zahnärzte, Kinderärzte, Kliniken, Praxen als Auftraggeber – das ist für Martin Schlifski und seinen Tauchertreff ein ganz neues Feld. Normalerweise verdient sein Unternehmen mit Stand-up Paddling (Zubehör und Kurse) und allem rund um den Tauchsport und Reisen sein Geld. Doch diese Felder sind in den Zeiten der Corona-Krise komplett eingebrochen.



Schutzmasken statt SUP-Boards



Einer seiner Lieferanten für SUP-Boards, eine chinesische Firma, liefert auch

Atemschutzmasken aus. Schlifski nutzte diesen Kontakt – und startete eine beispiellose Aktion in Oldenburg. Für eine Lieferung aus China mussten mindestens 50.000 Stück bestellt werden. Kurz nachdem die Medien über die geplante Aktion berichtet hatten, meldeten sich Hunderte von Menschen beim Tauchertreff. 110.000 Masken sind nun auf dem Weg nach Deutschland.

Masken zum Selbstkostenpreis

Koordiniert werden Bestellungen und Verteilung über den Tauchertreff an der Nadorster Straße. Die Atemschutzmasken erfüllen den medizinischen FFP2-Standard und werden zum Selbstkostenpreis weitergegeben.

Aktuelle Informationen auf der Homepage

Ein regelmäßiger Blick auf die Homepage des Tauchertreffs lohnt sich, um zu prüfen, ob Nachschub möglich ist. Ansonsten arbeitet das Team auch im Tagesgeschäft weiter – die Homepage über mögliche Öffnungszeiten. Der Tauchertreff ruft seine Kunden nach wie vor zur Unterstützung auf und die angebotenen Rabatte zu nutzen. Mehr Infos auf www.tauchertreff24.de

(Text: repo, Foto: Tauchertreff)

MUSIK UND BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Zur Abwechslung mal im Freien tanzen, singen und bewegen – das erleben jetzt einige Bewohner und Bewohnerinnen des Gertrudenheims auf dem großzügigen Gelände. „In dem aktuell so anders herausfordernden Alltag ist es bei diesem schönen Wetter einfach prima, mit unserem Sportprogramm in die Natur zu gehen. Durch den vorhandenen Platz auf dem Gelände können wir auch für den nötigen Sicherheitsabstand Sorge tragen“, berichtet Anett Gavelis, Einrichtungsleiterin des Gertrudenheims.



Zum hauseigenen Bewegungsangebot durch eine sportpädagogische Mitarbeiterin kam in den letzten Wochen zahlreiche musikalische Unterstützung – beispielsweise durch die Musikalisch Evangelische Jugend Oldenburg, von freien KünstlerInnen aus der Stadt oder auch Musikern aus der Mitarbeiter-schaft. (Text und Bild: Bezirksverband Oldenburg)

KRÄUTEREI MIT NEUER WEBSITE



Zum Saisonstart und drei Jahre nach der Übernahme haben Annika und Charlotte Brunkhorst ihrer Webpräsenz einen neuen und frischen Look gegeben: Auf www.kraeuterei-oldenburg.de finden Sie neben neuem Logo und neuem Design auch ihren Online-Shop und den Kräuterei-Blog mit Wissenswerten und Spannendem rund um Pflanzen und den eigenen Garten. Einfacher geht's nicht – Pflanzen im Shop ganz bequem bestellen, abholen oder liefern lassen. (Text: nad)

Vom 1. bis 31.05.2020
Gutschein
über einen Bimsstein in Herzform

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!

Lamberti **Apotheke Fröhlich**

Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM MAI 2020
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

Gutschein über 1 Paar Schutzhandschuhe
(Latex) Größe 9

willers
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24
www.willers24.de |

Vorrat reicht! Gültig bis 31.05.2020

AKTIONSPREISE IM MAI

GARDENA

Hahnstück G 3/4"



statt
€ 3,50

€ 2,50

Schlauchstück 1/2"



statt
€ 5,80

€ 4,-



statt
€ 39,-

€ 35,-

GARDENA Wandschlauchhalter
+ 20 m Schlauch

Reinigungspritze



statt
€ 6,80

€ 5,50

PONAL Holzleim Wasserfest Super 3

- Holzleim für wasserfeste Verleimungen nach DIN EN 204 D 3
- für Innen und Außen
- frei von Lösemitteln

statt
€ 10,50

€ 7,50



ABUS Universalaufschraubverschluss BB



- mit hebender Falle
- verzinkter Schloßkörper

statt
€ 24,50

€ 19,-

Fiskars Gärtnerspaten Spitz 1170 mm

- zum Graben in harten, steinigen Böden
- auch zum Wurzel- oder Rasenstechen geeignet



statt
€ 18,60

€ 15,-

STRONG HAND „Elefant Classic“

Schweinsvoller Handschuhe

Gr. 10,5



statt
€ 5,80

€ 4,-

E-FLOR Bindedraht Grün

- kunststoffummantelt, RAL 6005 Moosgrün
- in Ringen à 25 m



statt
€ 3,50

€ 2,90

METABO Heckenscheren-Pflegeöl

- 1 Liter Dose
- auf Naturölbasis, biologisch abbaubar



statt
€ 23,50

€ 19,-

willers

Das Original!

Die genannten Preise sind gültig vom 01.05. bis zum 31.05.2020. Solange der Vorrat reicht.

VERABSCHIEDET SICH

Geschäftsaufgabe zum 30.4.2020

Nach 59 Jahren schließt die in Nadorst ansässige Druckerei Willers Druck GmbH & Co. KG ihre Türen. Die Firma wurde 1961 von Fritz Willers gegründet und 1982 durch seinen Sohn Uwe Willers weitergeführt. Die jetzigen Geschäftsführer Diana Willers-Bruns und Andreas Kämper haben sich nach reiflicher Überlegung zu diesem Schritt entschlossen.

Das Jahr 2020 markiert hierbei den richtigen Zeitpunkt – in den vergangenen 10 Jahren hat sich bereits abgezeichnet, dass sich die Druckindustrie in einem stetigen Veränderungsprozess befindet. Die Unternehmen haben sich in dieser Zeit vielen Herausforderungen gestellt; nicht alle konnten diese letztendlich auch meistern. Für eine notwendige Neuausrichtung der Firma sahen die Geschäftsführer keine Möglichkeit, diese aus eigener Kraft zu bewältigen. Daher wird der Druckereibetrieb zum 30.04.2020 eingestellt.

Neue Perspektiven mit MegaDruck

Ab dem 1. Mai 2020 gibt es für die Kunden die Möglichkeit, das Westersteder Unternehmen MegaDruck Produktions- und Vertriebs GmbH mit ihren Arbeiten zu beauftragen. Diana Willers-Bruns wird zudem ab dem 25. Mai das Team verstärken und somit den Kunden als bewährte und bekannte Ansprechpartnerin erhalten bleiben. MegaDruck wurde 2007 von Carsten Müller gegründet. Das Unternehmen verfügt über ein breites Portfolio an modernsten Druckverfahren und -systemen. Mehr Informationen finden Sie auf www.megadruck.de.

59 Jahre: Viele schöne Momente und treue Kunden

Nach den fast 60 Jahren kann Willers Druck auf viele schöne Erlebnisse und Projekte mit seinen Kunden blicken. Der Nadorster Einblick und der Stadtteil Nadorst wünschen dem ganzen Team alles Gute und bedanken sich für die immer gute Kooperation und Nachbarschaft.

(Text: repo)



Offsetdruck | Digitaldruck
Textildruck | Folienbeschriftung
Zeitungsdruck | Formulardruck

IHR REGIONALER DRUCKPARTNER

Wir sind persönlich für Sie da!

einfach Termin vereinbaren oder
unverbindlich anfragen.

Am Haferkamp 4 - 26655 Westerstede
Telefon: 04488 - 525400
Email: vertrieb@megadruck.de

Wir DRUCKEN auch in der Krise

» Banner, Plakate, Schilder, Fahnen

» Broschüren, Flyer, Briefbogen, usw.

Sprechen Sie uns an! Tel.: 0441 3614422-0

OFFICINA
DRUCK- & MEDIENSERVICE

Posthalterweg 1b | 26129 Oldenburg

www.officina.de

**WIR
DRUCKEN
GERNE WEITER
FÜR DICH!**

**NOWE
DRUCK**

EINFACH. DIGITAL. GUT.
www.nowe-druck.de



KATJA MICKELAT
KUNDENBETREUUNG
KATJA.MICKELAT@MANGOBLAU.DE
HANDY: 0179 905 69 23



BRITTA HARTMANN
KUNDENBETREUUNG
BRITTA.HARTMANN@MANGOBLAU.DE
HANDY: 0170 812 63 82

IHR DRAHT ZUM „NADORSTER EINBLICK“

Sie möchten ein Kollektiv
buchen? Kontaktieren Sie
uns & wir planen für Sie!
Redaktions- und
Anzeigenschluss nächste
Ausgabe: 14. Mai 2020
Haushaltsverteilung:
30. Mai 2020



GEORG KRONE
KUNDENBETREUUNG
GEORG.KRONE@MANGOBLAU.DE
HANDY: 0179 101 50 36



RENÉE REPOTENTE
REDAKTION
RENEE.REPOTENTE@MANGOBLAU.DE
TEL: 0441 36111351



Nataraja
Yoga

Alles, was das Yoga ♥ begehrt.

Mama Baby Aerialyoga · Ayurveda Ernährung

Yoga nach dem Prinzip der Spiraldynamik®

Kinder Aerialyoga



Andrea Chapus · Nataraja Yoga · in Ofenerdiek

Termine + Infos unter Tel. 0441 93 54 30 9 oder 0176 32 88 53 58
www.nataraja-yoga.de



**Wir sind zu unseren üblichen
Öffnungszeiten zu erreichen!**

Mo - Fr: 9:00 - 13:00 Uhr
Mo, Di, Do, Fr: 14:30 - 18:00 Uhr
Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

Unser Hol- & Bringservice:

Informieren Sie sich unter 0441 50 20 50

Besuchen Sie unseren Online-Shop:

www.hoergeraete-hahm24.com

KOMMEN SIE JETZT ZUM KOSTENLOSEN HÖRTEST!

Hörgeräte
Hahm
Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...



5x in Oldenburg!

Filiale Nadorst
Nadorster Str. 306 · Oldenburg
Tel.: 0441 / 340 44 09

Der Hörspezialist in Ihrer Nähe · www.hoergeraete-hahm.com · f

SPEZIALISTEN NADORSTER

FIT UND GESUND BLEIBEN MIT

DAS TRAUMPAAR FÜR SIE: YOGA

Spiraldynamik® ist ein erlernbares Konzept für anatomisch richtige Stellungen und einen natürlichen Bewegungsrhythmus. Fokussiert auf den eigenen Körper, unser erstes Instrument, lernen und entfalten wir Balance und Resonanz. Sie erleben verfeinerte Wahrnehmung, Kraft ohne Anstrengung, Beweglichkeit zielgenau, wo sie benötigt wird, Wohlbefinden und innere Achtsamkeit. Es ist ein faszinierender Blick ins Körperinnere und um anatomische Zusammenhänge sehen und verstehen zu lernen. So kann körperschonend, korrekt und mit den richtigen Yogaübungen (Asana) für Ihre Bedürfnisse praktiziert, werden.

(Quelle: Medical Yoga, Dr. med. Christian Larsen)



Die Spiraldynamik® ist z.B. auch eine Unterstützung bei Hypermobilität. Diese Hypermobilität ist für den Bewegungsapparat auf die Dauer ungesund. Wer überbeweglich ist, sollte in der Asana-Praxis eine Stabilisierung der Gelenke anstreben, statt die Problematik zu verstärken. Durch die sinnvolle Ausrichtung mit der Spiraldynamik® in der Asana-Praxis kann ein Ausgleichen durch die Ansteuerung der Muskulatur die Gelenke unterstützen, anstatt die Tendenz zu verstärken. Das Bewegungsmuster wird durch die anatomisch korrekten Bewegungsinstruktionen trainiert und verändert. Hier hilft es nur, genauer hineinzuspüren, achtsamer zu werden und den Ehrgeiz zurückzunehmen.



AUS DER WERBEGEMEINSCHAFT



Nataraja
Yoga

YOGA UND SPIRALDYNAMIK®

So wie es Yoga lehrt: Gewaltlos und in Liebe den Körper annehmen und ihn als eine Möglichkeit begreifen.

(Quelle: Lilla Wuttich Yoga Aktuell, meine Ausbilderin in Orthopädische Yogatherapie Spiraldynamik®)

Aerial (Flow)Yoga

Aerial (Flow)Yoga verbindet klassisches Yoga mit Luftakrobatik-Elementen. Die traditionellen Bewegungen werden dabei in hängenden Tüchern und mithilfe der Schwerkraft praktiziert. Eine Aerial (Flow)Yoga-Stunde bringt folgende 5 Elemente zusammen: Leichtigkeit, Kraft, Flexibilität, Akrobatik und Entspannung. In abgestimmten Übungsabläufen/"Flows" kräftigen und dehnen wir den Körper, um uns dann mit Leichtigkeit kopfüber in die Tücher zu hängen und durch den Raum zu schweben. *(Quelle: Aerial Yoga Vienna)*



➔ MEIN SPEZIAL-ANGEBOT

Jetzt kaufen und später einlösen:

15% auf Einzeltraining und Anfängerkurs
HathaYoga zertifizierte Kurse.

(Gültig bis 1.7.2020)

NATARAJA YOGA

Andrea Chapus
in Ofenerdiek · Tel. 0441 93 54 30 9
Mobil 0176 32 88 53 58

www.nataraja-yoga.de
f nataraja-yoga

(Text: Andrea Chapus, Fotos: www.unsplash.com, Andrea Chapus)

Gutscheine und
Vorabbuchungen
sind nach telefoni-
scher Vereinbarung
möglich!



Nicole Rohlfs

Leben in Bewegung – Körper in Balance

Angebote:

- » Hypnose
- » Autogenes Training
- » Progressive Muskelentspannung
- » Reiki
- » Entspannt abnehmen
- » Leichtes Lernen
- » Babymassage (Kurs)
- » Energetische Gesichtsmassage
- » Fußreflexzonenmassage
- » Kinesiologie
- » Beratung

Nicole Rohlfs

Bürgerstraße 38 • 26123 Oldenburg
E-Mail: info@kinesiologie-rohlfs.de
Telefon: 0441 59442170 • Handy: 0176 41264126
www.kinesiologie-rohlfs.de



KRISTIN KATTELMANN

KOSMETIK - MASSAGE - WELLNESS

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.

Gutscheine und Produkte können
weiterhin gekauft werden!



Donnerschweer Str. 204 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 361 372 92 · www.kristinkattelmann.de

REWE DEIN MARKT

In Nadorst / Hochheider Weg
mit besonders kundenfreundlichen
Öffnungszeiten:

Mo. – Sa.
7.00 – 24.00 Uhr
durchgehend geöffnet



Westermann und Nordbrock GmbH & Co. Supermarkt KG
Hochheider Weg 3-7 · 26123 Oldenburg
Tel: 04 41/8 44 20 · Fax: 04 41/8 44 60 · rewe-markt@ewetel.net

Ihre Mehrwert-Sparkasse.

Lieber mehr bekommen als nichts bezahlen.



Unsere Nähe bringt Sie weiter. Seit 1786.
Und auch in Zukunft.

lzo.com/darum · lzo@lzo.com

LZO
meine Sparkasse



Beet-, Balkonpflanzen oder etwas Schönes zum Muttertag?
Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Hochheider Weg 262 · 26125 Oldenburg/Ohmstedt
Tel. 044131480 · Mobil 01738513388 · www.blumen-lueschen.de

KERSTIN'S HAARSTUDIO

Nadorster Straße 179
26123 Oldenburg
Tel. (0441) 86157

*Wir sind ab dem
4. Mai wieder für Sie da!*

Öffnungszeiten: (mit und ohne Anmeldung)
Mo – Fr.: 9 – 18 Uhr · Sa.: 8 – 13 Uhr



Wir sind ab sofort wieder in vollem Umfang für Sie da!



Ihr Carhifi-Spezialist

Nadorster Str. 229a · Tel. 98 33 01 90 · www.acr-oldenburg.de

Änderungsschneiderei & Textilreinigung

Nutzen Sie
unser Bonusheft!

Elegance Für Sie da!

Ich bin nach telefonischer
Absprache gerne für Sie da
und nähe auch Mundschutz!



Nadorster Str. 179 · Tel. OL 9848608 · Mobil: 0179-2398988

Jetzt endlich:

Die neue
Sommerkollektion
für Damen, Herren
und Kinder

Wir freuen uns auf Sie!



**Schuhhaus
Schürhoff**
Inh. B. Köhler
Donnerschwer Straße 162
26123 Oldenburg
Tel. 0441/81428

Parkplatz vor dem Hause!

**WIR
SIND
WIEDER
DA!**



Bei Rubens finden Sie Markenmode zu unschlagbaren Preisen!
Und bei uns können Sie auch online shoppen!

Jetzt einen Gutschein zum Preis von 35,00 € kaufen und
einen **Gutscheinwert von 40,00 €** erhalten!

Rubens Secondhandshop · Scheideweg 163 · 26127 Oldenburg
www.rubens-secondhandshop.de · Tel: 0441 - 93 33 96 01

CORNELIA IRMLER

HAARE | KOSMETIK | MAKE-UP

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH
UND LASSEN SIE SICH VERWÖHNEN!

Eßkamp 92 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 301984
Heideweg 22 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 3049310
www.cornelia-irmler.de



Kommen Sie gerne zu einem Beratungsgespräch vorbei -
auch beim Thema Sonnenbrille helfe ich weiter!

SONNENSCHNITT AUGENOPTIK

Nadorster Str. 142 · 26123 Oldenburg · Tel. 0441 885590

Wir starten wieder durch und die Sonne auch!

Unsere Sonnenbrillen-Angebote bieten einiges z.B.
2 Sonnenschutzgläser (Ferne) incl. Tönung und Entspiegelung
ab 39,80 € (braun, grau, grün, graugrün)

**brillen
schwarz**

denn auf möhren allein
ist kein verlaß.

Inh. Jörg Schwarz
Großer Kuhlenweg 21a
26125 Oldenburg
☎ 0441-2488085
www.brillen-schwarz.de

**Wir sind
für Sie da.**



Unsere Hilfe, damit Sie mobil bleiben.



Sie haben Probleme mit Ihrem Hyundai? Wir sind für
Sie da und halten Sie auch jetzt mobil. Zu Ihrer Sicher-
heit und der unserer Mitarbeiter treffen wir besondere
Vorsichtsmaßnahmen wie Überzüge über Lenkrad
und Sitzen usw.

Rufen Sie uns an. Sie erreichen uns unter 0441 - 30668.
Wir freuen uns auf Sie.

Angebote gültig vom 01.04. bis 30.06.2020. Nur solange der Vorrat reicht.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

K. Gerdes GmbH

Nadorster Straße 249
26125 Oldenburg
www.hyundai-gerdes.de



**#ZUSAMMENHALT #WIRSINDDA
#FÜRSIEERREICHBAR #ZUSAMMEN
#UNTERSTÜTZUNG #STÄRKE**

**WIR SIND
MIT SICHERHEIT
FÜR SIE DA!**

Rufen Sie uns an.

Beratung · Verkauf · Montage · Instandhaltung

Sicherheitshaus Redelfs e.K.

GROSS- UND EINZELHANDEL

Nadorster Str. 192 · 26123 Oldenburg · Tel. 0441 390 2 490

SOLIDARITÄT UND FREUNDLICHKEIT

Im letzten Kniggeticker habe ich geschrieben, dass Solidarität Spaß macht. Jetzt ist es mir ein Anliegen, dass Solidarität und Freundlichkeit zusammengehören, sonst ist es eine falsche Art der Solidarität.



Die vielen Menschen, die mit ihrer Arbeit das Rad am Laufen halten, bekommen sehr viel Zuspruch. Das finde ich gut, denn es wird viel zu wenig ehrlich Danke gesagt! Viele Menschen unserer Solidargemeinschaft rufen dazu auf, eine Kerze ins Fenster zu stellen oder sich abends auf den Balkon zu stellen und Beifall zu klatschen, um den Menschen an der



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

#GEMEINSCHAFT #FREUNDLICHKEIT #WIRZUSAMMEN #SOLIDARITÄT

Kasse, den Polizei- und Feuerwehrbeamten, den Ärzten und dem Pflegepersonal zu danken. Ich hoffe aus dem tiefsten Inneren heraus, dass das nicht dieselben sind, die im Supermarkt Mitarbeiter beschimpfen, weil kein Toilettenpapier, kein Mehl o. ä. mehr in den Regalen vorhanden ist.

Manche Menschen regen sich auf, weil sie mit einem Einkaufswagen pro Person in den Supermarkt müssen. Sie sollten dankbar sein, dass Menschen sich Gedanken machen, wie die Supermärkte geöffnet sein können. So eine Situation ist für uns neu. Es gibt auch nicht einen einzigen Grund dafür, die Menschen, die tagein und tagaus ihre Gesundheit riskieren, zu beschimpfen oder gar zu beleidigen. Ganz schlimm finde ich, dass die LKW-Fahrer, die die Supermärkte beliefern, Angst um ihr Leben haben müssen, wenn sie kein Toilettenpapier haben, ja teilweise sogar bespuckt werden. Wie arm sind die Menschen, die so etwas tun. Ihnen fehlt das Gefühl dafür, etwas Gutes tun zu können oder getan zu haben.

Ich habe heute ein Zitat gelesen und es war inhaltlich ungefähr so: „Du musst mit dieser Situation umgehen, aber du entscheidest, ob mit einem Lächeln oder grimmig!“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie gesund bleiben.

Sie erreichen mich unter: knigge@mangoblau.de

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



aa AUTO DIENST
DIE MARKEN-WERKSTATT

Wir bieten rundum Top-Service
bei all unseren Dienstleistungen

Ihr zuverlässiger Partner für KFZ, Autoglas
und Schutzfolien an Autos und Gebäuden

Unsere Leistungen:

- Folierungen
- Vor-Ort-Service
- diverse Glasfolien für Gebäude
- Steinschlagreparaturen
- Bremsenservice

- Austausch der Windschutzscheibe
- Lichteinstellungen
- Räder- und Reifenservice
- Fahrwerkstechnik
- Kalibrierung von Fahrassistenzsystemen

Baumschulenweg 16 · 26127 Oldenburg · Tel. 041 40 88 98 77
mail@autoglas-servicepoint.de · www.autoglas-servicepoint.de

AUTOGLAS SERVICEPOINT NUN MEHRMARKEN-KFZ-BETRIEB

Wir wären schon viel weiter, wenn Corona uns nicht in der Umsetzung ausgebremst hätte, denn seit dem 01.03.2020 sind wir ad-AUTO DIENST Partner. Wir gehören nun zu den bundesweit fast 500 freien Mehrmarken-Kfz-Betrieben, die sich dem System ad AUTO DIENST angeschlossen haben und bieten als Mehrmarken-Konzept Wartungs-, Reparatur- und Serviceleistungen für viele Fahrzeugmarken.

Leider können wir die damit verbundenen Außenwerbungen, wie Schilder, Pylone etc. noch nicht umsetzen, dies erfolgt aber zeitnah (so Corona will). Unsere Leistungen im Kfz-Bereich sind z.B. Reparatur von PKWs, Wohnmobilen, US-Cars und Oldtimer inkl. Bremsenservice, Fahrwerkstechnik, Kalibrierung von Fahrassistenzsystemen u.v.m. . Haben Sie Sonderwünsche, so sprechen Sie uns gerne an.



Lassen Sie uns optimistisch in die Zukunft schauen.
Ihr Autoglas-Servicepoint-Team

(Text: Autoglas Servicepoint, Foto: Georg Krone)

AUS DER NACHBARSCHAFT:

Donnerschwee

"ZEIG GESICHT" - eine tolle Marketingaktion für Oldenburger Händler und Dienstleister von Bilderwerk

Die Donnerschweer Fotoschmiede Bilderwerk möchte den Oldenburger Einzelhandel und die Dienstleister in der Coronakrise mit einer Marketingaktion unterstützen.

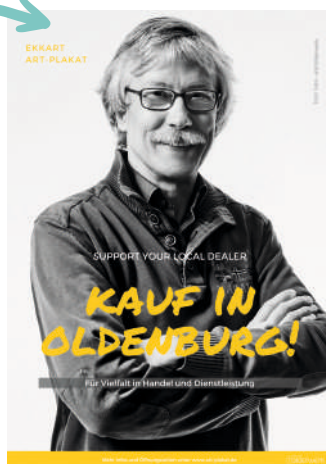
Diese richtet sich an Mitarbeiter / Inhaber von Geschäften und Dienstleister mit Ladengeschäften, die von der Krise betroffen sind. Zudem sollte man die Möglichkeit haben, die Plakate sichtbar in frequentierten Lagen aufzuhängen / hinzustellen (z.B. Schaufenster, Gehwegstopper). Am wirksamsten wären 2-3 Plakate nebeneinander im Schaufenster.

Das Ziel: Potenzielle Kunden sollen davon abgehalten werden, Waren online bei überregionalen Anbietern zu kaufen. Das Motto lautet: „Kauf lokal! Bestelle jetzt bei Anbietern aus Oldenburg oder gedulde dich, bis dein Händler/ Dienstleister wieder öffnen darf.“

Das Konzept, die Idee und die Umsetzung: Auf Plakaten (A1) zeigen sich die Mitarbeiter und Inhaber der Unternehmen. Zusätzlich erstellt Bilderwerk Vorlagen für Sozialen Medien. Neben den Inhabern sollen auch viele Mitarbeiter fotografiert werden, damit sich möglichst viele Bürger mit den Menschen in ihren Unternehmen identifizieren.

Die Kosten: Das Fotoshooting, die Bearbeitung der Bilder + Layout des Plakates wird von Bilderwerk gesponsert. Lediglich die Materialkosten für das Plakat (pro Plakat ca. 30,-€) müssen übernommen werden.

Hygiene beim Fotoshooting: Die Aufnahmen finden im Fotostudio im 20-Minuten-Takt statt. So wird vermieden, dass sich mehr als eine zu fotografierende Person im Studio aufhält. Der Abstand zwischen Model und Fotograf*in beträgt mindestens 2 Meter.



Kontakt/ Fragen:

Foto- und Bilderwerk · Sven Seebergen
info@bilderwerk.org · 0441 2050967 · www.bilderwerk.org
(Quelle und Fotos: PM Foto- und Bilderwerk, 30.3.2020)

ulpts

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,

wir sind weiterhin für Sie da!

Sie erreichen uns zu unseren üblichen Geschäftszeiten persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Auch unser Team arbeitet uneingeschränkt weiter, um Ihnen weiterhin unsere Serviceleistungen bieten zu können. **Bleiben Sie gesund!**

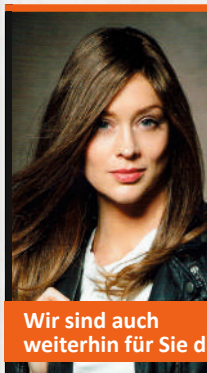
Ihre Alarm- und Sicherheitssysteme und Elektro **ulpts GmbH**

- / Elektrotechnik
- / Sicherheitstechnik
- / erneuerbare Energie
- / Heizung
- / Sanitär

Donnerschweer Straße 199 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 9 32 99 32 · www.ulpts-technik.de

NADORSTER EINBLICK

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



oltmanns PERÜCKEN

Natürlichkeit ist unser Erfolg

Perücken - Toupets - Haarteile

Oldenburg, Donnerschweer Str. 39

Tel. 0 44 1 / 88 0 50

Mo.- Fr. von 10 - 17 Uhr durchgehend geöffnet

Termine auch außerhalb der Öffnungszeiten

Vertragslieferant der Krankenkassen

www.peruecken-oltmanns.de

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 OL, Tel. 30410210. Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Renée Repontente (repo). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 15.000 / Vertrieb: EINKAUFKATUELL / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst, Donnerschweer, Etzhorn (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: freepik.com, eigene Bilder/www.freepik.com. Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: der 10. eines Monats, Mediadaten: www.nadorster-einblick.de, 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 von Januar 2020. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2020 liegen bei der Mangoblaue GmbH.

NADORSTER EXPERTEN-TIPPS

RECHTS-TIPP VON STEPHANIE ZIMMERMANN

Anscheinsbeweis bei Unfall im Kreisverkehr

Das OLG Dresden hat sich mit einer Frage zu einem sogenannten Anscheinsbeweis auseinanderzusetzen. Der Anscheinsbeweis ist eine Methode der mittelbaren Beweisführung. Er erlaubt, gestützt auf Erfahrungssätze Schlüsse von bewiesenen auf zu beweisende Tatsachen zu ziehen.



Bezüglich eines Verkehrsunfalls in einem Kreisverkehr hat das OLG Folgendes festgestellt: Ein Anscheinsbeweis zu Lasten des in einen Kreisverkehr Einfahrenden kommt nur dann in Betracht, wenn es noch im Einmündungsbereich der Kreisfahrbahn zu einer Kollision kommt. Wenn sich der Unfall dagegen im Kreisverkehr ereignet, ist der Anscheinsbeweis ausgeschlossen, auch wenn feststeht, dass der Einfahrende erst nach dem Unfallgegner und unmittelbar vor dem Zusammenstoß mit erhöhter Geschwindigkeit auf die Kreisbahn eingebogen ist (Beschluss des OLG Dresden vom 02.12.2019, Az.: 4 U 1797/19).

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

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
www.steuerberater-trost.de

Schadensregulierung
mit Ihrer Versicherung

GLASEREI FRÖLJE

DETLEF FRÖLJE
GLASERMEISTER

Deelweg 19b
26121 Oldenburg
Tel. 0441-380 384 33
Fax 0441-380 384 34
info@glaserei-froelje.de
www.glaserei-froelje.de

NOTDIENST - TELEFON:
0175 - 68 12 764

24-STD. NOTDIENST

Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann
Rechtsanwältin

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

§

www.ak-zimmermann.de

STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Sachspenden

Spenden und Mitgliedsbeiträge können unter bestimmten Voraussetzungen als Sonderausgaben abgezogen werden. Damit das Finanzamt die Spende anerkennt, muss sie der Förderung mildtätiger, kirchlicher, religiöser, wissenschaftlicher oder anderer als besonders förderungswürdig anerkannter Zwecke dienen. Auch Sachspenden (z.B. Kleidung oder Spielsachen) können als Sonderausgaben geltend gemacht werden. Hierzu muss der Spendenempfänger eine Zuwendungsbestätigung ausstellen und darin den gespendeten Gegenstand, den Empfänger und den Wert der Spende bezeichnen. Bei neu gekauften Gegenständen kann der Einkaufspreis aus dem Kaufbeleg zugrunde gelegt werden. Bei gebrauchten Gegenständen muss der Spender den Marktwert schätzen. Es ist der Preis anzusetzen, zu dem der Artikel aktuell verkauft werden könnte.

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



GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI

Fitnessstraining - wie eine Impfung für das Immunsystem

In diesen Wochen hören wir viel über die besondere Bedeutung der sportlichen Aktivität für ein starkes Immunsystem. Dr. Kurt Mosetter ist in seiner Funktion als Arzt und Heilpraktiker im wissenschaftlichen Beirat für die INJOY-Clubs und benennt die wichtigsten Faktoren für gesunde Immunaktivität:

Die Macht der Muskeln: Regelmäßiges Fitnessstraining setzt verschiedene immunspezifische Prozesse in Gang, die vor Erregern schützen. Entzündungsprozesse werden verringert und hormonähnliche Botenstoffe (Myokine) ausgeschüttet. Diese Muskelhormone sind Alleskönner im Organismus: Sie füttern das Immunsystem und machen die T-Lymphozyten scharf. Dies gilt nur für ein richtig dosiertes Training. Es sollte eine gezielte Anstrengung – mindestens zweimal pro Woche.



Bis zur Wiedereröffnung der Gesundheitsstudios unterstützen u.a. diese Maßnahmen das Immunsystem:

Natürliche Ernährung: Das Immunsystem braucht Energie, um arbeiten zu können, etwa in Form wertvollen Fetten. Viele Ballaststoffe (langkettige Kohlehydrate) und wenig.

Schlüsselhormon Vitamin D: Was unser Immunsystem besonders scharf stellt, ist der Vitamin-D-Rezeptor, der in allen Zellen sitzt. Bewegung im Sonnenlicht ist empfehlenswert.

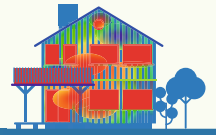
Stress vermeiden, Entspannung zulassen: Ein geschicktes Stressmanagement und ein erholsamer Schlaf sind wichtig. Denn Regeneration und Reparatur passieren in der Nacht, und ein starkes Immunsystem reift im Schlaf.

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

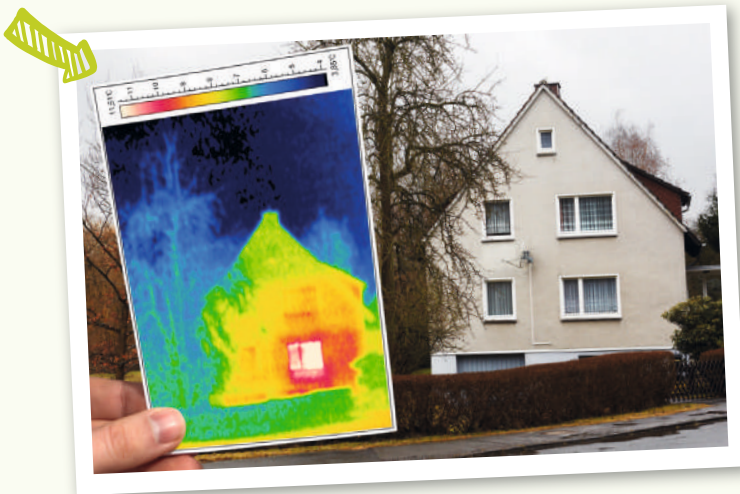


ENERGETISCHE HAUSSANIERUNG -

Förderprogramme der Stadt Oldenburg nutzen



Probleme erkennen, Schwachstellen aufdecken und Verbesserungspotenziale aufzeigen: Der Energie- und Heizungs-Check des Fachdienstes Umweltmanagement der Stadt Oldenburg macht es möglich – unabhängig und vor allem kostengünstig. Der Energie-Check dauert rund anderthalb Stunden. Ein unabhängiger Energieexperte nimmt dabei das Gebäude vom Keller bis zum Dach genau unter die Lupe und schaut sich insbesondere Gebäudehülle und Heizung an. Wo kann gespart werden? Wie lässt sich die Energieeffizienz steigern? Und wie sehen Fördermöglichkeiten bei eventuellen Sanierungen aus? Der Experte gibt dem Eigentümer zu allen Themen wertvolle Hinweise.



Am Ende erhält der Eigentümer ein aufschlussreiches Protokoll über die Beratung. Nur 75 Euro sind selbst zu bezahlen; die zweite Hälfte der Gesamtkosten gibt es per Zuschuss durch die Stadt. Der Energie-Check lässt sich übrigens auch erweitern durch eine Thermographie, einen Feuchtigkeits- und einen Strom-Check.

Ein ergänzendes Förderangebot ist der Heizungs-Check. Zwar geht die Heizperiode hoffentlich bald zu Ende, doch empfiehlt sich eine eingehende Überprüfung der Heizungsanlage allemal. Dabei geht es nicht nur um Beratung zu einem möglichen Austausch des ganzen Systems, sondern auch und gerade um die perfekte Einstellung. Nicht selten sind Heizungsanlagen noch auf die Werkeinstellungen justiert – und damit bei weitem nicht auf die tatsächlichen Anforderungen. Rund 70 Prozent aller Heizungen arbeiten ineffektiv.

Der unabhängige Experte nimmt vor Ort die Anlage in Augenschein und berät

die Eigentümer umfassend. Und auch bei diesem Check können Teilnehmer sparen: Statt der eigentlichen 150 Euro müssen die Eigentümer nur 40 Euro selbst bezahlen. Bei späteren Sanierungsmaßnahmen stehen Fördermittel der Stadt Oldenburg über das Altbausanierungsprogramm zur Verfügung.

Alle Informationen zu den Checks gibt es beim Fachdienst Umweltmanagement der Stadt Oldenburg telefonisch unter 0441/2353893 oder per E-Mail energie@stadt-oldenburg.de oder auf www.oldenburg.de/energie.

(Text: Stadt Oldenburg, Foto: www.fotolia.de)

53°8'N 8°13'O

WWW.OLDENBURG.DE

Oldenburger Energie-Check

Förderprogramm Gebäudeenergieberatung vor Ort



Foto: Stadt Oldenburg



Umweltmanagement
STADT OLDENBURG

ENERGIEBERATUNG BEQUEM VON ZUHAUS

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Energiefragen kostenlos online oder per Telefon zu klären.

Beratung unter 0800 – 809 802 400 oder
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Gefördert durch das BMWi.



- Reparaturverglasungen
- Bleiverglasungen
- Spiegel nach Maß • Ganzglastüren
- Wärmeschutzglas • Glasdächer
- Umrüstung alter Fenster

Glasermeister Niels Wichmann

Elsflether Str. 176 • 26125 Oldenburg

Tel. 0441/882774 • Fax 9602512

www.glas-wichmann.de

HYLO COMOD®
Augentropfen

10 ml

statt 14,95 €

jetzt

9,98 €



SIE SPAREN 33 %

100 ml = 99,80 €

Rotes WEINLAUB Creme

150 ml

statt 5,48 €

jetzt

3,48 €



SIE SPAREN 36 %

100 ml = 2,32 €

Eucerin® Sun
Allergy Protect

150 ml

statt 17,48 €

jetzt

12,98 €



SIE SPAREN FAST 25 %

100 ml = 8,65 €

Vagisan FeuchtCreme

50 g

statt 16,78 €

jetzt

11,98 €



SIE SPAREN FAST 30 %

TePe® INTERDENTAL BRUSH
6er Pack

statt 3,48 €

jetzt

2,78 €



SIE SPAREN 20 %

Buscopan® PLUS

20 Tab.

statt 12,35 €

jetzt

7,98 €



SIE SPAREN 35 %

Paracetamol AL 500

20 Tab.

statt 1,34 €

jetzt

0,98 €



SIE SPAREN FAST 27 %

Thomapyrin® INTENSIV

20 Tab.

statt 8,43 €

jetzt

4,98 €



SIE SPAREN 40 %

Imodium® akut lingual

12 Tab.

statt 11,97 €

jetzt

6,98 €



SIE SPAREN 40 %

Biochemie PFLÜGER
Schüssler Salze

100 Tab.

statt 12,95 €

jetzt

8,98 €



SIE SPAREN 31 %