Gesundheit, Wohlbefinden und Expertentipps

GESUNDHEITSMESSE Die NWZ lädt am 26. September zu „Zeit für Gesundheit“ ins Oldenburger Medienhaus ein

VON ANJA BIEWALD

OLDENBURG – Gesundheit: Dieser Wunsch steht auf nahezu jeder Glückwunschkarte, millionenfach wird er an Geburtstagen oder bei anderen Feierlichkeiten ausgesprochen. Gesundheit ist der Schlüssel zu einem guten Leben. Was dazu beitragen kann, thematisiert die NWZ bei ihrer Messe „Zeit für Gesundheit – die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September. Expertenvorträge, Workshops, Mitmach- und Wohlfühlangebote: Messebesucher dürfen sich auf Informationen zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und moderner, präziser Medizin ebenso freuen wie auf entspannende und kräftigende Einheiten auf der Yogamatte. Moderiert wird die Gesundheitsmesse von Andreas Unterberg.

Kein Tabuthema mehr

Das Programm im NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 bietet von 10 bis 17 Uhr Abwechslung. Zu den Referenten gehört beispielsweise Mechthild Berges, die ein Thema anpackt, über das mit all seinen Beschwerden und Begleiterscheinungen viel zu lange hartnäckig geschwiegen wurde und das heute auf riesiges Interesse stößt: „Wechseljahre: Was Frauen wissen sollten – und Männer auch“. Weil bei diesem Thema mit großer Nachfrage gerechnet wird, spricht Mechthild Berges bei der Messe zweimal – und steht im Anschluss jeweils für Fragen und den persönlichen Austausch zur Verfügung.

Bestseller-Autor

Er dürfte vielen Menschen aus der Region noch als Mit-Initiator und Begleiter der NWZ-Fitnessaktion „Lauf geht’s“ sowie als Autor des Spiegel-Bestsellers „Arthrose endlich heilen“ bekannt sein: Dr. Wolfgang Feil ist bei der NWZ-Gesundheitsmesse mit zwei Vorträgen dabei. Er spricht am Vormittag über „Heilungsweg bei allen Krankheiten: entzündungssenkende Ernährung“ und zeigt auf, welchen Einfluss die richtige Ernährung auf Gesundheit und Regeneration haben kann. Am Nachmittag widmet er sich dem Thema „Effektiver Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall“. Nach seinen Vorträgen haben Besucherinnen und Besucher Gelegenheit, mit dem Experten ins Gespräch zu kommen.



Weniger Stress, mehr Wohlbefinden, gesunde Ernährung und Fitness: Bei der NWZ-Gesundheitsmesse am Samstag, 26. September, steht der Mensch im Mittelpunkt. BILD: DPA-TMN

Oldenburger Expertise

Das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit zwei Fachvorträgen an der Messe. Dr. med. Hansjörg Augenstein, Klinikdirektor der Gynäkologie und Geburtshilfe, informiert zur Mittagszeit über das Thema Beckenboden. Er weiß aus seinem Arbeitsalltag, wie schambehaftet das Thema Beckenbodenschwäche und Inkontinenz ist. Und er weiß, dass die Zahl betroffener Frauen hoch ist. Oft fängt es damit an, dass beim Lachen, Husten oder Niesen einige Tröpfchen Urin in der Hose landen, dann wird es schlimmer. „Das sollte und muss aber keine Frau hinnehmen“, sagt Augenstein und klärt bei der Messe zu dem Thema auf.

Ebenfalls aus dem Evangelischen Krankenhaus (EV) kommt der Referent Prof. Dr. Johannes Woitzik. Er ist Direktor der Universitätsklinik für Neurochirurgie mit dem Schwerpunkt Kopf- und Nervenchirurgie und spricht über das Thema „Der Rücken unter Druck: Was moderne Medizin heute leisten kann“. Er liefert Informationen über moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenbeschwerden – einem Volksleiden. Dazu passt auch der Workshop „Starke Wirbelsäule – einfache Übungen ohne Hilfsmittel für mehr Stabilität und Beweglichkeit“ des Evangelischen Krankenhauses, der mehrfach angeboten wird.

Verspannungen lösen

Entspannung und Stabilität sind zentral für die kurzen, aktiven Pausen mit dem Sampoorna Yogastudio aus Oldenburg, das die Gäste nach jedem Vortrag zu einer bewegten Yoga-Einheit direkt im Vortragsraum einlädt. Ebenfalls zum Mitmachen bietet das Sampoorna Yogastudio mehrfach den Workshop „20 Minuten, die Ihnen guttun“ an. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unmittelbar, wie Yoga Verspannungen lösen, den Kopf freimachen und neue Energie schenken kann – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. Johanna Budwig liefert Informationen um gesunde Ernährung und hochwertige Öle inklusive einer Verköstigung. Das Rehazentrum Oldenburg ist mit einer Griffkraftmessung dabei, das Hörzentrum Oldenburg, Olantis, Sampoorna Yogastudion, EV und AOK Oldenburg gehören zu den Ausstellern. Das Impuls Fitness Studio präsentiert einen Beckenbodenstuhl zum Kennenlernen.

Tickets sichern

Tickets für die NWZ-Messe „Zeit für Gesundheit – die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ sind jetzt über Pretix erhältlich und kosten 9,90 Euro für NWZ-Abonnentinnen und -Abonnenten sowie 14,90 Euro für Nicht-Abonnenten.

➛@ Tickets gibt es unter **https://ol.de/gesundheitsmesse**



MEDIENTECHNOLOGE DRUCK (m/w/d)
in Vollzeit (35-Stunden-Woche) zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Standort: Oldenburg

DIE NORDWEST MEDIENGRUPPE
Wir, die Nordwest MEDIENGRUPPE, suchen Persönlichkeiten mit neuen Ideen und Leidenschaft, die mit uns zusammen die Medienwelt von morgen gestalten.

Möchtest Du Teil unseres Teams werden und Deiner Karriere in einem zukunftsorientierten Medienhaus eine neue Perspektive geben?

Dann bewirb Dich und starte mit uns zusammen durch!

WAS DICH BEGEISTERT
- die selbstständige Überwachung der Produktionsanlagen
- das Einrichten und Bedienen von innovativen Druckmaschinen
- die Kontrolle des Produktionsablaufes und Sicherung der Produktqualität
- die Fehleranalyse und Behebung von Störungen an den produktionstechnischen Anlagen
- die Pflege und Wartung von Produktionsanlagen

WAS UNS BEGEISTERT
- eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im Bereich der Drucktechnik
- gute Kenntnisse der Produktionsabläufe in einer Zeitungsdruckerei
- technisches Verständnis und eine strukturierte Arbeitsweise
- die Bereitschaft zur Schichtarbeit
- Teamfähigkeit, Flexibilität und Zuverlässigkeit

WIR BEGEISTERN DICH MIT
- einem professionellen Umfeld, modernen Arbeitsplätzen
- 30 Tagen Urlaub, leistungsgerechter Vergütung, Urlaubsgeld und Jahresleistung
- einer Betriebskita und Gesundheitsangeboten
- unserem ermäßigtem Medienpaket (ePaper, NWZonline)
- JobRad-Leasing
- frischer Küche unseres Bistros, gratis Parkplätzen u.v.m.

Wir freuen uns auf Deine Online-Bewerbung über unsere Unternehmenswebsite:
NORDWEST-MEDIENGRUPPE.DE/AKTUELLE-JOBANGEBOTE

Stellenmarkt



Die Gemeinde Wardenburg sucht
eine Betreuungskraft (w/m/d)
für die Nachmittagsbetreuung in der Grundschule Hundsmühlen zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Ausführliche Stelleninformationen finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Wardenburg **www.wardenburg.de** (Bereich Stellenangebote). Bei Interesse bewerben Sie sich bitte über das Online-Bewerbungsportal der Gemeinde Wardenburg.

Friseur*in auch Meister*in
für Salon TOP HAIR in Oldenburg und Umgebung gesucht.
Bewerbung unter Tel.: 01 72 4 54 96 96 (Herr Harich)

Stellengesuche

24 h-Pflege Zuhause von privat - Stelle gesucht ☎ 04471/882636

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Flohmärkte



Briefmarken-Großtauschtag und Sammlerflohmarkt für Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten des BMSV Varel am Sonntag, 20. Sept. 2026 von 9-14 Uhr in Varel 'WEBEREI', Oldenburger Str.21 Eintritt frei.Tel.04451/1249620

Freizeit und Hobby

Bridge-Freunde
Ammerland-Oldenburg
Bridge — mehr als nur ein Hobby
im DGH Aschhausen, Herbartstr. 27, Bad Zwischenahn
www.bridgefreunde-ammerland-oldenburg.de

Bridge - das Kartenspiel mit Köpfchen spielend kennen lernen am 22.09.26 15 Uhr im DGH Aschhausen ☎ 044118158891

Dienstleistungen

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0162/3913809

Dachdecker hat noch Termine frei, auch für Klein-Reparaturen. ☎ 0152/57546679

Fugen u. Fugensanierungen. ☎ 0176/84103476

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gartenarbeiten inkl. Entsorgung, Hecken-Sträucher Schnitt, Vertikutierarbeiten, Rollrasen, Zaunbau, Pflasterarbeiten und vieles mehr. Maatz ☎ 0176/74949050

Gärtner aus Edewecht bietet Hecken-/Sträucherschnitt, Beetpflege, Rasenpflege uvm. zu Festpreisen. ☎ 0441/18158756

Gärtner aus Edewecht hat noch Termine frei für Pflege, Neugestaltung, Heckenschnitt, Baumfällung, Dachrinnenreinigung und Hofreinigung. ☎ 0178/2841032

Haushaltsauflösung, Entrümpelungen usw.! Zuverlässig & Preiswert. ☎ 0441/5007710

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

Kostenlos nicht, aber preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

Maler Termine frei 04486/5029711

Mobiler Friseur kommt ins Haus, gerne kranke/ältere Menschen. Termine ☎ 0441/53279

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

Gesundheit, Wellness und Esoterik

Anonyme Alkoholiker in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de