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

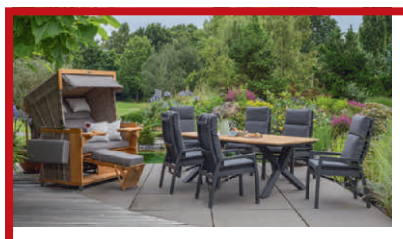
Tickets für die NWZ-Messe „Zeit für Gesundheit – die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ sind jetzt über Pretix erhältlich und kosten 9,90 Euro für NWZ-Abonnentinnen und -Abonnenten sowie 14,90 Euro für Nicht-Abonnenten.

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

Stellenmarkt

Friseur*in auch Meister*in
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 0172 4390688
(Herr Heller)

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de



deVries GROUP
WACHSEN SIE MIT UNS WEITER

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG (m/w/d)

• Buchhalter / Bilanzbuchhalter / Steuerfachangestellte in Vollzeit / Teilzeit (m/w/d)

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen mit Sitz in Apen und suchen zur Unterstützung unseres Teams eine/n Fachangestellte/n (m/w/d) – Finanz- und Bilanzbuchhaltung in Voll- oder Teilzeit.

Das sind Ihre Aufgaben:
- Selbstständige Durchführung der laufenden Buchhaltung – inklusive Debitoren-, Kreditoren- und Anlagenbuchhaltung sowie Reisekostenabrechnung
- Buchhalterische Begleitung und Abwicklung unterschiedlichster Projekte
- Mitwirkung bei Monats-, Quartals- und Jahresabschlüssen sowie bei Reportings und Finanzanalysen
- Erstellung steuerlicher Unterlagen und Meldungen
- Betreuung und Weiterentwicklung der Schnittstellen zwischen Finanz- und Lohnbuchhaltung sowie Reporting
- Aktive Mitarbeit an der Optimierung von Prozessen und Abläufen innerhalb unserer Firmengruppe

Das bieten wir:
- Eine unbefristete Stelle in einem dynamischen und motivierten Team
- Flexible und familienfreundliche Arbeitszeitregelungen (Gleitzeit)
- Eine Leistungsgerechte Vergütung mit aussichtsreichen Zukunftsperspektiven
- Fachliche und persönliche Entwicklungs- und Fortbildungsmöglichkeiten
- Zusatz Krankenversicherung
- Zuschuss Hansefit & Bikeleasing

dekoVries GmbH • Schultze-Fimmen-Str. 2 • 26689 Apen
karriere@devries-group.de

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT



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.

Stellengesuche

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

Flohmärkte

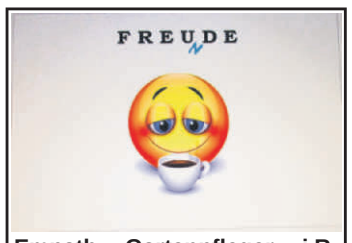


Briefmarken-Großtauschtag und Sammlerflohmarkt für Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten des BMSV Varel am Sonntag, 20. Sept. 2026 von 9-14 Uhr in Varel 'WEBEREI', Oldenburger Str.21 Eintritt frei.Tel.04451/1249620

Tiere und Zubehör

Vogelbörse am Sonntag, den 13.09.2026 in Leer, Am Nüttermoorer Sieltief 23 a. Geöffnet von 8-11 Uhr. Achtung: kein Geflügel. Aktuelle Infos: www.dkb-landesverband21nordsee.de

Suche Immobilien zur Miete



Empath. Gartenpfleger, i.R. NR, agil, mobil, sucht seine kleine, gepflegte + bezahlbare Oase, 2-Zi.Whg,-K.D.B. (EBK) ebenerdig, ca. 40 qm ab Dez. 2026 oder später. OL-Eversten, Kreyenbrück + 15km, in ruhiger, zentraler Lage. 0157-8872 1345

Ehepaar su. z. 1.11. für 6 Mon. möblierte 3-Zi.-Wg., 2 Schlafz., Bad Zw'Ahn. ☎ 04403/9119684

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

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

Bekanntschaften und Kontakte

Ich, Christine, 68 J., kinderlos, sehr charmant u. attraktiv, mit traumhafter Figur, bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll, ich habe als Arztsekretärin gearbeitet. Wenn Sie ehrliches Interesse an einem Treffen haben pv, bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme, Sie dürfen auch älter sein
Tel. 0151 – 62913877

Sie sucht...

Liebenswerte schlanke Dame, gepflegt, modisch, 1,65 m sucht ebensolchen Herrn, emphatisch, schmusig, mögl. ca. 1,75 m, 75+ guter Autofahrer; für Unternehmungen ab Bad-Z. im Sommer und ab Herbst bis Frühjahr mit OL-Reiseunternehmen, z.B. Teneriffa, Kroatien, Mallorca. Wir werden in Harmonie das Leben genießen! ✉ Nr. 43528 NWZ, PLZ 26110 OL.

Mit 76 J. bin ich, Rosalinde, zufrieden mit meinem Leben, aber zu zweit wäre es noch schöner. Bin seit einiger Zeit verwitwet u. wünsche mir e. ehrl. Partner für gemeinsame Mahlzeiten (ich koche gerne u. sehr gut) sowie für all die Dinge, die das Leben besonders machen. Zweisamkeit statt Einsamkeit. PV ☎ 01520-8293309

Regine, 70 J., Friseurin i. R., mit schöner fraul. Figur, innerlich u. äußerlich jung geblieben, verlässliche Gefährtin. Möchte so gerne wieder für einen lieben Mann ganz Frau sein u. freue mich auf Ihren Anruf üb. PV u. unser behutsames Kennenlernen. ☎ 0176-56848299.

Dies und Das

Div.Flohmarktartikel Diverse Artikel von A-Z(Bekleidung Damen,Porzellan,Bilder,Spiegel gross,etc.preisgünstig) ☎ 04453 9781865

Achtung!
Zahle Höchstpreise für Edelmetalle aller Art!
Gold • Silber • versilberte und vergoldete Gegenstände • Zinn • Schmuck • Edelsteine • Bernstein • Granat sowie Bestecke und Tafelsilber.
Gesucht werden außerdem:
Uhren • Münzen • Antiquitäten und Kunst • Musikinstrumente • Akkordeons • Figuren • Bilder • Gemälde • Porzellan • Bronzefiguren • Modeschmuck • Messing-Artikel und vieles mehr!!!
Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!
Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung!!!
Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!
Valentino –
Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen
0163 8588903

Kartenlegerin Frau Doris hat Termine frei (Beruf, Familie, Gesundheit usw.) ☎ 04494/86375

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

KAUFE: Trödel, Flohmarktartikel, Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Sammler sucht 5 D-Mark und 10 D-Mark Stücke und Münzen aus dem Kaiserreich. ☎ 0441/18116638 oder 0176/64799400

Bars und Kontakte

Reife Anett ♥ 0179/42 47365