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**

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST

4 Richtige
Kronsberg Pils oder Export
Kiste 24 x 0,33 l-Flasche + Pfand 3,42
6.99

VILSA BRUNNEN GLAS
Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter
4.79

Heiko Blume Ostfriesischer Brannwien
32% Vol., 0,7 Ltr. (Höchstabgabe 2 Karton)
5.99

Milka Haselnuss-creme
Glas 350 g.
1.99

AKTION Mosaik-Garnitur
Tisch, 2 Stühle, wetterfest
nur 70.00

Dicke Borssumer Zwetschgen
XXL-Schale 1 kg
gelbfl.- steinlösend – ein Genuss –
2.99

NEUE ERNTE
Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura
goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden
Sack 2.500 g
2.99

AKTION Fernsehsessel-Relax-Sessel
wohlig, dick gepolstert
1 Klick-Handsteuerung uvm.
Statt 339.00
Nur 199.00

Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket
geschmacklich hervorragend
12 x 100 g = 1,2 kg
1 kg = 5,33
8.99

Kelloggs Frosties, Smaks, Chico Crispis, Honey Pops
Paket 400 / 420 g.
1.99

Sonderposten kauft man bei HAWO

Ecomed Heizkissen
40 x 30 cm, TÜV/GS, Überhitzungsschutz, waschbar, automatische Abschaltung 3-teperaturstufen
12.99

Teich-Fischfutter-Sticks
1-farbig oder 3-farbig, 10 Liter
Nur 3.99

Einkochautomat
Universalkocher mit Ablaufhahn 27 L. Multifunktionskochtopf zum erhitzen / einkochen. 1800 Watt.
Temperaturregler 30 bis 100°C
59.99

Dauerkühler Frostschutz
C11 oder C12 bis -70°
1-Liter-Kanne
3.99

Premium Power Plus Autobatterien
Wir führen alle Batterie-Typen für PKW, Lkw, Landmaschinen, Boot, Motorräder und Roller von 3 Ah bis 200 Ah
ab 29.99

Perfekte Sperrholzplatte
Furnier – Akazie phenolbeschichtet
Größe: 2440 x 1220 x 18 mm, mehrfach wiederverwendbar
66.99

Herbstrasendünger
Immergrün, gekörnt
Sack 7,5 kg = 200 m²
mit Langzeitwirkung
8.99

Winterharte Thuja-Hecke
120 - 160 cm
4.99

Strandkorb Schutzhülle
XXL Oxford
155 x 105 x 135 / 170 cm
Nur 29.99

BEVORRATUNG LOHNT SICH
Volles-Hart-Rundholz-Buche Kaminbriketts
kamingerecht geschnitten, kein Tropenholz, kein Bindemittel. Restasche als mineralischer Dünger verwendbar.
Garantiert lange Brenndauer!
Paket 10 kg
4.99

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
8 Unsere Werbung beinhaltet z.T. KI-generierte Bilder
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833
RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424
EKELSER STR. 2-4
www.hawo-markt.de
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN
12.09.2026

MAXIMALER Schlafkomfort
ERHOLSAME NÄCHTE IM FAMILIENFORMAT



FAMILIENBETT
Bezug Stoff, Bettseitenhöhe ca. 25 cm, fest gepolstert, Höhe Kopfteil ca. 82 cm, Tiefe Kopfteil ca. 27 cm, Metallfuß schwarz matt, Liegefläche ca. 240x200 cm, Stellmaß ca. 266x235 cm. Ohne Rahmen und Aufl agen. (Candy Sleep / Pisa)

Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Preise sind Abholpreise ohne Kissen und Deko. Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis! Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 19.09.2026

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE
Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!