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**

38. Woche. Gültig ab 14.09.2026

REWE Dein Markt

SCHEINE FÜR VEREINE

Spaß verbindet - Sport vereint!
Jeder Vereinsschein zählt.
Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsschein gratis sichern.*

*Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsschein. 1 zusätzlicher Vereinsschein für registrierte REWE Bonus Nutzer:innen beim Scan der REWE App. Ausgabe der Vereinsscheine bis 11.10.2026, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Zuordnung der Vereinsscheine bis 25.10.2026, Sportvereinregistrierung und Prämienbestellung bis 08.11.2026. Eine neue Registrierung der Sportvereine ist zur Teilnahme erforderlich. Es können ausschließlich gemäß den Teilnahmebedingungen ausgegebene Vereinsscheine eingelöst werden; REWE behält sich vor, nicht den Teilnahmebedingungen entsprechend erhaltene Vereinsscheine zu stornieren. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine

Beim Kauf von 1 Artikel 2 Vereinsscheine gratis
Südafrika/ Simbabwe: Orangen Sorte: siehe Etikett, Kl. I, je 1,5-kg-Netz (1 kg = 1.66)
Aktion 2.49

Beim Kauf von 3 Artikeln 1 Vereinsschein gratis
Ehrmann Almighurt versch. Sorten, je 150-g-Becher (1 kg = 2.60)
Aktion 0.39

Beim Kauf von 1 Artikel 1 Vereinsschein gratis
Maggi Würzsauce Texicana Salsa je 500-ml-Fl. (1 l = 3.98)
Aktion 1.99

Beim Kauf von 1 Artikel 1 Vereinsschein gratis
Melitta Bella Crema Kaffeepads je 107-g-Btl. (1 kg = 18.60) oder Auslese Kaffeepads je 112-g-Btl. (1 kg = 17.77)
Aktion 1.99

Beim Kauf von 2 Artikeln 1 Vereinsschein gratis
Powerade je 0,5-l-Fl. (1 l = 1.98) zzgl. 0.25 Pfand
Aktion 0.99

Sparen mit REWE.
Komm vorbei und sichere dir bei Vorlage der Coupons Sofortrabatte. Wir freuen uns auf deinen Besuch!
Alle Angeboten auch beim REWE Abholservice gültig!
7 € Rabatt
Gültig vom 14.09. bis 19.09.2026.
Einlösbar ab einem Einkaufswert von 50 € im REWE Markt, Fischteichweg 15-19, 26603 Aurich.
2 095409 926721

Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen, Fremdmetzgereien und Geschenkkarten. Pro Einkauf kann nur 1 Coupon eingelöst werden. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar.

REWE Dein Markt

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Fischteichweg 15-19 • 26603 Aurich im Caro Center Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr rewe.de