

PROMENADE

LEBEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

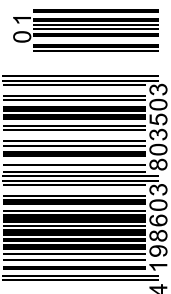
Februar 2018

3,50 Euro



WINTERZEIT

EISBADEN · GRÜNKOHL MAL GANZ EDEL · MÄNNERSEITEN · INTERVIEW MIT
KARSTEN WILDE · WINTERIMPRESSIONEN · FITNESS- UND GESUNDHEITSTIPPS ·
MODETRENDS 2018 · DER NEUE VW T-ROC · KRAV MAGA · VERANSTALTUNGEN



VECHTA



18 Grünkohl ganz edel – in diesem Jahr mal mit Fisch und Garnelen kombiniert



12 Unsere Models zeigen Ihnen die aktuelle Frühjahrsmode



70 Im PROMENADE-Autotest: Der neue VW T-Roc



74 Krav Maga: Effektive Selbstverteidigung mit einfachen Mitteln

AUS DEM INHALT

12 EISKALTE TYPEN MIT STABILEM KREISLAUF

In Cloppenburg und Saterland hat Eisschwimmen Tradition

14 DIESE MÄNNER LIEBEN IHRE VIER BABYS

In Cloppenburg werden kleine Setra-Busse restauriert

16 TRADITION IM TREND

Kleine Einführung in die Welt des Whiskys

20 CRAFT BEER: WAS IST DAS DENN?

Handwerklich gebraute Biere werden immer beliebter

24 DEM LEBEN MEHR LEBEN GEBEN

Interview mit Karsten Wilde

30 SILVESTERLAUF IN FEINEM ZWIRN

Modehaus Hartke testet Business-Anzüge beim SgH-Event

48 WINTERIDYLLE

Impressionen – fotografiert von Willi Rolfes

54 FIT DURCH DEN FRÜHLING

Ernährungs- und Workout-Tipps

56 WOHNEN AUF DEM WASSER

Mal was anderes: Urlaub auf dem Hausboot

66 KAMINE UND ÖFEN

Neues Energielabel kommt 2018 in den Handel

72 ERKÄLTET? MUSS NICHT SEIN!

Hühnersuppe und Heilkräuter helfen

73 BUCHTIPPS FÜR DAS FRÜHJAHR

Der Frühling kommt mit vielen neuen Büchern

76 WANDILE LIEBT ROSINENBROT UND FLEISCHSALAT

Südafrikanische Schülerin feiert Weihnachten in Bakum

78 TERMINE

Veranstaltungen im Oldenburger Münsterland

PROMENADE

Die Promenade erscheint alle zwei Monate.
Die nächste Ausgabe erwartet Sie im April.

Promenade Cloppenburg: Tel. 044 71 / 178 -0
Promenade Vechta: Tel. 044 41 / 95 60 -0
Redaktion: redaktion@promenade-magazin.de
Anzeigen: anzeigen@promenade-magazin.de
epaper: www.promenade-magazin.de

Die Promenade ist gegen Erstattung der
Zustellgebühren von 19,90 Euro im Jahr auch
im Abonnement erhältlich.

Abo: abo@promenade-magazin.de

Impressum

Herausgeber:
Oldenburgische Volkszeitung
GmbH & Co. KG,
Münsterländische Tageszeitung
Hermann Imsiecke Druck u. Verlag GmbH
Verantwortlich:
OV: Vincent Koss (Inhalt / Anzeigen)
MT: Renate Haupt (Inhalt / Anzeigen)
Verteilung: Vechtaer Zeitungsvertrieb GmbH
& Co. KG, Münsterländische Tageszeitung

Anzeigenberatung:
Vechta: Cornelia Doll, Tel.: 044 41 / 95 60 -138
E-Mail: c.doll@ov-online.de

Cloppenburg: Sonja Krogmann, Tel.: 044 71 / 178 -39
E-Mail: krogmann@mt-news.de

Titelfoto: Willi Rolfes
Grafik: Christian von der Heide, Thomas
Fortmann
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Internet: www.promenade-magazin.de
E-Mail: redaktion@promenade-magazin.de



Foto: Libelle Photographie

Willkommen auf der PROMENADE

Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich müsste das Cover der Winterausgabe unserer PROMENADE ja in tristen Schattierungen von Grau daherkommen. Damit würde es perfekt jener Farbwelt entsprechen, mit der uns die kalte Jahreszeit nun über Monate hinweg betrübt hat. Doch wir haben uns entschieden, mit der aktuellen Ausgabe unseren Magazins für das schöne Leben im Oldenburger Münsterland einen farbenfrohen Akzent gegen das triste Wetter zu setzen.

Das geht los mit dem intensiven Rot auf dem Titel und weiter mit dem satten Grün ab Seite 7, wo uns Jürgen Werner vom Fischhaus der Aalräucherei Hoffmann am Dümmer den Grünkohl in einer überraschenden Variante serviert, ganz edel mit Fisch. Golden schimmern die Whiskys ab Seite 16 im Glas. Ab Seite 20 erfahren wir, dass Bier weit mehr ist als ein kühles Blondes. Strahlendes Blau dominiert die Winterimpressionen von Willi Rolfes ab Seite 48. Und schließlich zeigt unsere trendige Modestecke ab Seite 30 wieder alle angesagten Farben – für Jung und Alt, von Kopf bis Fuß.

Drumherum ist unsere Promende so kunterbunt wie das wahre Leben hier in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg. Wir feiern mit närrischen Karnevalisten, frieren mit wackeren Eisschwimmern, freuen uns mit knuffigen Busfreunden und einer Menge anderer Menschen mehr.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!


 Jan Imsiecke

 Christoph Grote
 Herausgeber „Promenade“

Es ist wieder Carneval

In Damme regieren wieder die Narren. Pünktlich zur ersten Galasitzung kürte Benno Goda, Präsident der Carnevalsgesellschaft von 1614, den neuen Prinzen. Thomas Lübbehusen führt jetzt die Narren durch die stürmischen Tage. Die Promenade hat Impressionen von der ersten Galasitzung festgehalten.



Kaplan Christoph Hendrix



Dr. Elmar Blömer und Josef Peters



Prinz Thomas Lübbehusen mit Hofstaat, Kürvätern und Präsident



Rita Oevermann, Tanja Wessel und Karin Bolke



Anna Schmiesing



Friedel Horstmann und Elisabeth Hülsmann-Marstall



Elena Boving und Silvia Nordlohne



Kerstin Düvel, Mechthild Meyer, Bernard Stärk, Ludger Meyer und Frank Düvel



Markus Assmann und Claus Boving

Fotos: Harding Niehues



Beatrix Stärk und Doris Schmiesing



Petra Goda und Bernd Baune



Sabine Stärk, Maria Eichhorst und Carolyn Lübbehusen.

Sportgala war rauschendes Fest

1400 Gäste feierten in Lohne die 14. Lohner Sportgala des Turn- und Sportvereins Blau-Weiß Lohne und des Tennisvereins. Unter anderem gab es die Nr.1 für Denis Gashi und Sarah Reimann. BWL-Präsident Christian Tölke kündigte zudem ein Sommerfest an, das am 26. August im Stadion stattfinden soll.



Tobias Gerdesmeyer und Jessica Bloem



Denis Gashi und Christian Tölke



1. Damenmannschaft des Tennisvereins Lohne



2. Herrenfußballmannschaft des TuS Blau-Weiß Lohne



Julia Hülsmann, Anja Lönnecke und Julia Henze



Nadine Dauny und Christina Reil



Petra Helmes-Nordlohne, Tarek Naji und Teresa Pundt



Clemens-August Röchte, Ludger Pagenstert und Hermann Röchte



Jörg Zerhusen, Norbert Krogmann, Thomas Bojes und Christine Olberding



Claudia Büssing und Melanie Oevermann



Ina Lammers und Danny Meyer



Petra Elbers und Christian Meyer

Fotos: Mohamed Samir

Malwerkstatt Taubenheim auf dem Hof Ottenweiß

Stefanie Taubenheim stellte ihr Atelier vor. Die Malwerkstatt ist nun seit Sommer auf dem Hof Ottenweiß in Kneheim.

Dort hat Frau Taubenheim ihre eigene Ausstellung von Bildern, Karten und Kleinkunst. Die Räumlichkeiten sind geeignet für künstlerische Workshops jeder Art. Betriebsfeiern und Seminare sowie Mitarbeiterfortbildungen können dort stattfinden. Die Veranstaltungen werden dort von Frau Taubenheim organisiert und durchgeführt. Von dieser schönen Atmosphäre konnte sich jeder ein Bild machen. Zahlreiche Besucher folgten der Einladung.



Stefanie Taubenheim mit Maria und Hubert Taubenheim



Das Organisations-Team von links nach rechts: Anton Ottenweiß, Bernd Willenborg, Stefanie Taubenheim, Ulla Meyer-Hesse, Emma Freese, Albert Helmes, Britta Willenborg



Stefanie Taubenheim mit Michael Kramer



Dr. Michael und Susanne Hoffschröer



Ludger Moorbrink, Matthias Werner, Lisa Wolke und Walter Henke

Fotos: Olaf Broxtermann



Markus Gefken gibt Malunterricht, hier mit Luisa und Stefan Brinker



Georg Ottenweiß, Christina Gantzkow mit Ben, Tim und Benedikt



Grünkohl – in diesem Jahr einmal ganz edel

Restaurant Hoffmann kombiniert Fisch und Garnelen mit dem Wintergemüse

Grünkohl. Da dürfen Speck, Kassler, Pinkel, Kartoffeln und Co. nicht fehlen. Grünkohl kann aber viel mehr. Als Beilage zum Gänsebraten hat er es hierzulande schon häufiger geschafft. Zu Lachs und Garnelen passt er aber eigentlich noch viel besser. Die Promenade hat Jürgen Werner vom Restaurant Hoffmann am Dümmer über die Schulter geschaut. Und ganz neue Seiten des heimischen Gemüses entdeckt.

Leicht und bekömmlich – das ist die Devise, die Jürgen Werner vertritt. So startet der erste Gang ganz unkompliziert. Mango, Paprika und gezupfter Grünkohl bilden die Basis für einen Salat. Alles fein in Streifen geschnitten, dazu den Grünkohl blanchiert. Bedeutet: Kurz in heißem Salzwasser gebadet und anschließend in Eiswasser abgeschreckt. Das macht ihn bekömmlich, ohne ihn gänzlich zu verkochen. Außerdem strahlt der Kohl in einem Grün, das er selbst zu seinen besten Zeiten auf dem Feld kaum getragen hat. Dazu gibt es auf Wunsch ein Dressing, das aus weißem Balsamico, Honig, Senf, Öl, Pfeffer, Salz und



Fotos: Gerald Lampe

Fischexperte: Jürgen Werner kocht im Fischhuus der Aalräucherei Hoffmann am Dümmer für die Promenade.

rosa Pfefferbeeren besteht. „Zu diesem Salat passt hervorragend etwas Räucheraal und Baguette“, erklärt der 64-jährige Koch.

Räucherfisch und der Dümmer – dafür gibt es seit 50 Jahren ein Synonym: Aalräucherei Hoffmann. Wolfgang Hoffmann gründete 1968 die Räucherei, mittlerweile führt sie Sohn Marc weiter und die dritte Generation steht bereits in den Startlöchern. Familie Hoffmann ist absoluter Aalspezialist. Wer will, kann beim Räuchern zuschauen. Und wer noch mehr Interesse hat, nimmt an einem kurzen Seminar teil. Dafür hat Marc Hoffmann einen eigenen Show-Raum eingerichtet und erzählt, wie die Aale durch die Meere ziehen und lange Wege zurücklegen, bevor sie dann im Räucherofen am Dümmer landen.

Um den Aal auf den Salat zu bekommen, ist nicht viel nötig. Damit er besser verarbeitet werden kann, soll er rund eine halbe Stunde vor dem Essen auf Zimmertemperatur gebracht werden. Etwas schneller geht es, wenn er bei 50 Grad ganz kurz in den Backofen gelegt wird. Das Filetieren ist einfacher, als es viele glauben.

Weil uns nicht egal ist,
was bei Ihnen auf den
Tisch kommt!



Beste Fleisch- und Wurstwaren
zum Grünkohl natürlich aus
eigener Herstellung!

- Kasseler
- Mettwurst
- Pinkel
- Bauchspeck



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- DRY AGED-STEAKS
- MILCH-KALBSSTEAKS
- IBERICO FLEISCH & STEAKS
- BEEF BRISKET
- TOMAHAWK STEAK
- T-BONE STEAK
- FLANKSTEAK
- UVM



ESSEN UND TRINKEN



Aal zu filetieren, ist kein Hexenwerk. Einfach hinter den Kiemen einschneiden und entlang der Mittelgräte mit einem scharfen Messer das Filet abtrennen. Anschließend die Haut abziehen. Die Filetstücke passen perfekt zum Grünkohl-Mango-Salat.

„Kurz hinter den Kiemen einschneiden und dann auf der Mittelgräte mit einem scharfen Messer entlangziehen. Fertig“, sagt Jürgen Werner. Wer will, kann noch die dunklen Stellen am Bauch entfernen. „Das kann man mitessen. Und viele Kunden lieben gerade den besonderen Räuchergeruch dieses Teils“, erklärt Marc Hoffmann. Die Kombination Aal und Grünkohl-Mango-Paprika-Salat passt:

Der Aal zeigt nicht nur seine Rauaromen und trägt Baguette und Salat durch sein Fett. Auf der anderen Seite sorgen Mango und Paprika für Fruchtigkeit. Und mittendrin überrascht der Grünkohl. Er zeigt eine leichte Bitterkeit, ohne wirklich bitter zu sein. Wer sonst nur stundenlang gekochten Kohl gegessen hat, wird kaum erkennen, dass es sich um Grünkohl handelt. Einfach lecker.



Fotos: Gerald Lampe

Frucht trifft Grünkohl und Aal: Dieser Salat ist einfach – einfach lecker.

Reste gibt es bei Aal übrigens kaum. Klar, die Gräte und die Haut können nicht gegessen werden. Ausgekocht wird daraus aber eine leckere Suppe. „Wichtig ist, die Suppe kalt anzusetzen und langsam zu erhitzen“, erklärt Jürgen Werner. Die Aalreste – anderer Räucherfisch geht übrigens auch – werden einfach zusammen mit Suppengemüse wie Karotten, Zwiebeln, Lauch, Lorbeerblättern und Co. im Topf aufgekocht und dann eine Stunde ziehen gelassen. Eine besonders feine Note erhält die Brühe, wenn kurz vor Schluss noch etwas Zitrone und Dill zugegeben werden. Werner setzt dann eine Mehlschwitze an. Fett, er nimmt Butterschmalz, erhitzen, gesiebtes Mehl und fein gehackte Zwiebeln hinzugeben und anschmoren, dann mit der gefilterten Brühe ablöschen. Werner nutzt die heiße Brühe. „Dann muss aber auch ganz fix gerührt werden.“ Wer mit kalter Brühe ablöscht, hat mehr Zeit. So entsteht nach und nach eine leckere, cremige Suppe. Etwas geschlagene Sahne, vielleicht noch ein paar frische Kräuter und obendrauf vier, fünf Aalstreifen – fertig ist die Suppe.



Aus den Aalresten und Suppengemüse wird eine Brühe gekocht. Angedickt und mit Aalfilets und Sahne verfeinert, ist im Handumdrehen eine Suppe gezaubert.



Etwas mehr Aufwand verlangt die nächste Grünkohl-Überraschung – eine Grünkohl-Fischrolle. Grundlage ist ein Dorschfilet, das aufgeschnitten wird. So verdoppelt es die Fläche und kann später aufgerollt werden. Etwas Zitronensaft, Fischgewürz und zwei kleine, rund anderthalb Zentimeter breite Lachsstreifen sowie blanchierter Grünkohl bilden die Füllung. Das so gefüllte Dorschfilet auf eine Frischhaltefolie legen und unter Zug eine Rolle drehen. Die Folie vorsichtig entfernen, ein großes Blatt Wirsingkohl um die Rolle legen und wieder mit Folie aufrollen. Damit die Rolle noch fester wird und beim Garen geschützt ist, wickelt Werner die Rolle noch einmal in Alupapier ein. Gegart wird das Pakete rund 20 Minuten in Salzwasser. Wichtig: Die Temperatur darf nicht zu hoch sein. Im Prinzip zieht der Fisch nur kurz durch. Zusammen mit Kartoffelrösti und eine Sauce Hollandaise, die mit Tomatenmark verfeinert wird (Sauce Choron).



Fotos: Gerald Lampe

Gerollt, nicht gedreht: Zwei Fischarten (Dorsch und Lachs) werden zusammen mit Grünkohl und Wirsing zu einer Rolle gedreht. Wichtig: Die Frischhaltefolie sorgt für die nötige Spannung.



**Aalräucherei
Hoffmann**
Dümmer-See

*Räucherfisch-Spezialitäten
vom Dümmer-See seit 1968*



Ihr Ausflugsziel am Dümmer-See

**Frische und Qualität stehen
bei uns an erster Stelle.
In Altonaer Öfen führen wir das
traditionelle Räucherhandwerk fort.**



Jeden
Sonntag
**Frühstücks-
brunch**
von 9.00 -
11.00 Uhr



- Fischplatten
- Räucherfisch
- Frischfisch
- Räucherfischversand
- leckere Fischkisten
- hausgemachte Eis-
und Kuchenspezialitäten

Tel. 05491/7622

Dümmerstraße 39 · 49401 Damme

E-Mail info@aal-hoffmann.de

www.aal-hoffmann.de

Es darf geraucht werden

Die Aalräucherei Hoffmann sorgt seit 50 Jahren für leckeren Fisch



Räuchern ist Chefsache: Marc Hoffmann hat den Bogen raus, wenn es um geräucherten Fisch geht. Auf Buchenholz werden Forellen, Aale und andere Fische schonend im Rauch veredelt.



Fotos: Gerald Lampe



Grünkohl und Garnelen – das passt. Der Clou: Ein Teil des Grünkohls wird kurz frittiert. Er ist dann knackig und besonders geschmacksintensiv.

Der Grünkohl harmoniert übrigens auch ausgezeichnet mit Garnelen. Etwas gezupfter und blanchierter Grünkohl dient als Basis auf dem Teller. Darauf platziert Werner ein Dutzend Garnelen und garniert sie mit zwei Teelöffeln frittiertem Grünkohl. Durch das Frittieren wird der Grünkohl nicht nur knusprig, sondern kann sofort seinen eigentlichen Geschmack zeigen. So entsteht im Mund ein Dreierlei aus „Grünkohl, bin sofort da“, Krabben und „Grünkohl, jetzt komm ich“. Genial. Und einfach dazu.

Harding Niehues



Fotos: Gerald Lampe

Grünkohlbuffet

jeden Freitag ab 18 Uhr (bis 23.03.2018)
inkl. Suppe und Dessert
nur 14,90 Euro
Essen à la carte gleichzeitig möglich!

neue Winterkarte

mit Rinderrouladen, Spießbraten,
Wildgulasch und natürlich Grünkohl

Klassiker

jeden Dienstag:
Eintopf zum Sattessen

jeden Mittwoch:
Kartoffelpuffer zum Sattessen

Kuchenbuffet

jeden Mittwoch und Donnerstag
ab 14 Uhr
hausgemachte Kuchen und Torten zum
Sattessen, inkl. Kaffee/Te
nur 7,50 Euro

Frühstück

Mo - Do ab 9 Uhr, Fr - So ab 8.30 Uhr
Frühstück am Tisch
jeden Sonntag ab 10 Uhr
Frühstücksbuffet
nur 13,90 Euro

Einkaufen

im Hofladen
Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, tgl. frisches Brot und
Brötchen, Schinken-/Wurstspezialitäten,
Räucherfisch, Milchprodukte von Kuh, Ziege und
Schaf, hausgemachter Fruchtaufstrich, Hühner- und
Wachteleier, Backwaren, Süßwaren, Feinkost,
Delikatessen, Säfte, Weine, Liköre, Deko, Blumen,
Körbe, Weinkisten und vieles mehr.

Öffnungszeiten (Winterzeit)

Hofladen BauernMARKT
Mo - Do: 9 - 18 Uhr
Fr - So: 8.30 - 19 Uhr

Restaurant & BauernCAFE
Mo-Do: ab 9 Uhr, Küche bis 18 Uhr
Fr - So: ab 8.30 Uhr, Küche bis 20 Uhr

Restaurant & BauernCAFE
BauernScheune | BauernMARKT



FRISCHEHOF DÖPKE

Friesoyther Str. 1 (an der B72)
49681 Varrelbusch
Telefon 04471-3932
www.frischehof.de





Fotos: Bernd Götting

Eiskalte Typen mit stabilem Kreislauf

In Cloppenburg und Saterland hat Eisschwimmen schon Tradition

Norddeutsche Winter können nass-kalt, windig, grau und dunkel sein. Manch einer bibbert schon bei der Vorstellung. Doch für bestimmte Sportler aus Cloppenburg oder Ramsloh ist diese Witterung noch viel zu „lau“. Sie wünschen sich knackigen Frost und schneebedeckte Landschaften, um ihrem liebsten Hobby nachzugehen, dem Eisschwimmen oder Winterbaden.

Einer dieser „eiskalten Typen“ ist Wladimir Sterlikow aus Cloppenburg. Der promovierte Sozialarbeiter hat sibirische Wurzeln und von daher schon ein ganz eigenes Verhältnis zur Kälte. Das fernöstliche Land hat bekanntlich strenge Winter zu bieten, Flüsse und Seen sind dann mit zentimeterdickem Eis bedeckt. In seiner neuen Heimat Cloppenburg ist Sterlikow im Verein Freizeit und Sport (FuS) aktiv. Neben Boxen und Fitnesssportarten ist hier auch die Mehrzahl der Cloppenburg Eisschwimmer organisiert, die sich stets gegenseitig motivieren und damit das regelmäßige Training hochhalten. Ohne das kann dann

der Sprung in die eiskalten Fluten schnell böse Folgen haben. Sinnvoll und gesundheitsfördernd ist dieser Sport zum Beispiel dann, wenn er im Herbst begonnen und den ganzen Winter über betrieben wird. Dabei sollten sich die Aktiven möglichst das ganz Jahr über nicht vor kalten Duschen oder Wechselwädern scheuen, um die Reflexe des Körpers zu schulen. Ratsam ist es auch, sich allgemein durch Joggen oder Aufwärmübungen fit zu halten.

Richtig betrieben, fördert Eisbaden die Gesundheit und gilt als Präventivmaßnahme für ein starkes Immun- und Herz-Kreislauf-System. Das bestätigen landauf, landab führende Mediziner und Krankenkassen. Eine wissenschaftliche Bestätigung erhielten die Cloppenburgler sogar vor geraumer Zeit durch einen Vortrag von Prof. Wladimir Razumov, Arzt und Philosoph an der Dostojewski-Universität in Omsk. Er war eigens nach Cloppenburg gereist, um theoretische und medizinische Hintergründe zu erklären. Tags darauf stieg der Professor höchstpersönlich in den eiskalten Cloppenburgler



Vier Grad – passt! Wladimir prüft die Temperatur mit einem Badewannenthermometer.

Surfsee. Wladimir Sterlikow hat vor einigen Jahren sogar schon einen Eis-Duathlon am örtlichen Surfsee veranstaltet. Damals ging es um Winterjoggen und Eisbaden, immer nach dem Motto „Mitmachen zählt“. 30 Teilnehmer fanden sich zu diesem eiskalten Vergnügen ein, an dessen Ende eine Sitzung in einer mobilen Sauna stand.

Ein Höhepunkt im Vereinsleben der frostigen Freaks aus Cloppenburg war 2012 die Teilnahme an der Weltmeisterschaft der Winterschwimmer in Jurmala in Lettland. Hier stand mitten im Januar ein Sprung in das eiskalte Wasser der Ostsee an, verbunden mit einem Schwimmwettkampf über 25 bzw. 50 Meter.

Auch im saterländischen Ramloh gibt es seit vielen Jahren eine aktive Eisschwimmer-Szene, die sich unter der Fahne der DLRG-Ortsgruppe regelmäßig am Hollener See trifft. Hier treten sogar Kinder mit Badeanzug und Laufschuhen an, natürlich unter der Aufsicht ihrer Eltern. Ins Leben gerufen wurde die Sportart hier von Leo Hankamp, den sie alle den „Vater des Eisschwimmens“ nennen. Der Sport wird hier von November bis März angeboten, die Teilnehmer treffen sich dazu an jedem Sonntagvormittag im DLRG-Haus in Ramsloh.

Viele der Aktiven schätzen an dem nur wenige Minuten dauernden Bad im eiskal-

ten Wasser das „unbeschreibliche Gefühl danach“, hervorgerufen durch sich im Körper ausbreitende Wärme. Bei Männern dürfte ein steigender Testosteronspiegel zu dieser positiven Wahrnehmung beitragen. Viele Schwimmer haben ihren Körper darauf trainiert, reflexartig in wenigen Sekunden gespeicherte Energie in Körperwärme umzusetzen, sobald ein Kältereiz auftritt. Ihnen kann die Kälte in diesen Momenten nichts anhaben. Weitere Vorteile sehen die Eisbader im offenbar tiefen und gesunden Schlaf, den sie nach einem Gang ins Wasser haben. Es gibt auch Menschen, die mit dem Eisbaden vorhandene Angststörungen überwunden haben. Die meisten Aktiven bestätigen aber übereinstimmend, seltener krank zu sein. Das deckt sich mit den Ergebnissen von sportmedizinischen Untersuchungen. Dabei wurden nach mehreren Runden Eisschwimmen Bluttests vorgenommen und eine erhöhte Anzahl von Leukozyten festgestellt, die wiederum für den Schutz vor Entzündungen sorgen.

Bernd Göttling



Mit 78 Jahren ist Abraham Friesen aus Ermke noch aktiver Eisschwimmer. Mit Kopfstand und Gymnastik bereitet er sich vor.



Startschuss: Cloppenburgs Bürgermeister Dr. Wolfgang Wiese (rechts) unterstützt Jahr für Jahr die Aktion der frostigen Freaks.



Diese Männer lieben ihre vier Babys

Seit 16 Jahren werden in Cloppenburg kleine Setra-Busse restauriert

Brennnesseln wuchern zwischen den Stoßstangen, Rost verdrängt den einst glänzenden Lack, und die Fensterscheiben sind blind von Staub und Algen. Am Stoff der einst gemütlichen Sitze haben sich längst Motten gütlich getan, und die Alu-Schwinge auf der Schnauze hat eine dicke Patina angesetzt. Rund 50 Jahre hat dieser Oldtimer hinter sich, der irgendwo in der russischen Weite auf einem Schrottplatz sein Dasein fristet. Für die meisten Betrachter ist das ein trostloser Anblick, doch die Männer um Matthias Tegeler bekommen dabei wahre Glücksgefühle.

Sie sind zu fünft und gehören drei Generationen an: Markus und Louis Tegeler, Matthias und Hannes Tegeler und als „Patron“ der 79-jährige Willi Wewer. Und alle lieben den „Baby“ genannten Reisebus „S6“ von Setra.

Viele Menschen kennen Setra-Reisebusse aus Spielfilmen der sechziger Jahre: Panorama-Dachfenster, smartes Design und oft eine rote oder blaue Lackierung

auf einem cremeweißen Hintergrund. Vorn über dem Kühlergrill prangt eine mächtige Schwinge mit einem silbernen „K“ auf farbigem Grund. Zu ihrer besten Zeit wirkten die von Kässbohrer gebauten Fahrzeuge fast futuristisch. In Sachen Karosseriebau waren sie tatsächlich ihrer Zeit weit voraus, denn statt einer klassischen LKW-Basis verwendete der Hersteller eine selbst entwickelte, verwindungssteife und selbsttragende Karosserie. Davon leitet sich auch der Markenname Setra ab. Neu waren damals bei den größeren Bussen auch die druckluftbetätigten Außenschwingtüren anstatt der einfachen handbetätigten Schlagtüren.

Viele Reiseunternehmer fragten Ende der fünfziger, Anfang der sechziger Jahre nach einem wirtschaftlichen Reisebus für kleinere Gesellschaften. Mit dem S6 wurde diese Marktlücke geschlossen. Zu verdanken ist das auch pfiffigen Konstrukteuren, die diesem Fahrzeug komfortable Einzelaufhängungen verpassten und ein Antriebsaggregat aus Motor, Getriebe, Diffe-



Auf einem russischen Schrottplatz wartet dieser S6 auf die Schrauber.

rential und Achse hinten einbauten. Das sparte Material und machte den Wagen leicht manövrierbar, denn eine Servolenkung war noch nicht Stand der Technik. Als Motor setzte man überwiegend einen Vierzylinder-Henschel ein, der vier Liter Hubraum hatte und 90 PS lieferte. Der Verbrauchswert von 12 Litern Diesel war damals rekordverdächtig niedrig und ermöglichte mit 150 Litern Vorrat an Bord eine Reichweite von 1200 Kilometern.

Willi Wewer, einem gestandenen Truckler und Spediteur aus Cloppenburg, waren die Busse schon bestens bekannt, als er vor 16 Jahren das erste Exemplar von einem Rentner aus Harpstedt erwarb. Auch in Cloppenburg war der S6 unterwegs. „Emken Willi fuhr auch so ein Modell“, berichtet Wewer. Dem Selfmade-Unternehmer war das Schrauber-Handwerk natürlich nicht fremd, und so konnte er das Schmuckstück relativ schnell wieder in seinen ursprünglichen Zustand versetzen. Bei dieser Gelegenheit wurde auch Schwiegersohn Matthias Tegeler mit dem Baby-Virus infiziert. Später konnte dann auch sein Bruder Markus dem Charme der kompakten Reisebusse nicht widerstehen. Heute ergänzen die Tegeler-Söhne Louis und Hannes das Mechaniker-Gespann.

Vier fahrbereite „Babys“ haben die Männer inzwischen in Cloppenburg deponiert und unternehmen damit Familienausflüge, Konzertreisen oder Herrentouren.

Diese Unternehmungen sind der Lohn für unzählige Samstage in der Werkstatt. Denn nicht jeder im Team kam so einfach an einen Baby-Setra wie Markus Tegeler, der ein fahrbereites Fahrzeug zu einem guten Kurs von einem Österreicher kaufen konnte. Das Fahrzeug von Matthias Tegeler war vorher zu einem Wohnmobil umgebaut worden, und er hatte alle Mühe, wieder an die 21 Sitze zu kommen, die damals für dieses Fahrzeug üblich waren. „Seitdem weiß ich auch, dass es in Deutschland mehr alte Busse als Original-Sitze gibt“, berichtet er. Für ihn hat sich die Mitgliedschaft im Setra-Veteranenclub bezahlt gemacht, weil dieser an seine Mitglieder echte Zubehör- und Ersatzteile verkauft und vermittelt.

Bis ein Baby-Setra, der als Scheunenfund oder vom Schrottplatz erworben wurde, wieder flott ist, wird er bis auf die letzte Schraube demontiert, gereinigt, entrostet, repariert und wieder lackiert. „Bei den damals üblichen Materialien geht das eigentlich sehr gut. Und für die spröden Gummiteile gibt es Ersatz bei Spezialherstellern“, weiß Markus Tegeler aus Erfahrung.

So ähnlich wird es dann vielleicht auch laufen beim nächsten S6, den die Fünf ins Auge gefasst haben. Derzeit steht der noch bei einem russischen Schrotthändler. Weit weg, aber logistisch müsste das doch zu lösen sein... Willi Wewer nickt schmunzelnd.

Bernd Götting



Keine Angst vor alter Technik: Ob Antrieb, Spezialfederung oder selbsttragende Karosserie – alles wird demontiert, saniert und wieder zusammengesetzt.



Fotos: Bernd Götting/ Matthias Tegeler

Reichlich Patina: Dieser S6 war für den Fernverkehr und hat vorne keine Dachfenster. Das sollte den Fahrer vor Überhitzung schützen.

Tradition im Trend

Dehlwisch in Lohne führt Whiskys aus aller Welt

Whisky hat eine lange Geschichte. Noch heute beanspruchen Schotten und Iren gleichermaßen, das Ursprungsland vom „Wasser des Lebens“ zu sein. Wer den edlen Tropfen tatsächlich erfand, lässt sich heute nicht mehr eindeutig klären. Fest steht: Als christliche Mönche im 5. Jahrhundert mit der Missionierung der keltischen Stämme in Irland und Schottland begannen, verbreiteten sie gleichzeitig das Wissen um die Destillationskunst. Diese wurde bereits Jahrhunderte vor Christus im Orient entwickelt – allerdings zur Herstellung von Parfüm und Arznei.

WOHER KOMMT DER NAME?

Der Begriff Whisky leitet sich sowohl aus dem schottischgälischen Wort „beatha“ (Leben) als auch aus dem alt-irischen „uisce“ (Wasser) und „bethu“ (Leben) ab. In seiner Schreibweise unterscheidet man den schottischen und kanadischen „Whisky“

von dem irischen bzw. amerikanischen „Whiskey“. Urkundlich nachverfolgt lässt sich die Scotch-Whisky-Herstellung bis ins frühe 15. Jahrhundert. Anfangs durfte Whisky allerdings nur als Arznei verwendet werden. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begannen schottische Brennereien legal mit der Herstellung.

SCHON GEWUSST?

Der wohl renommierteste Whisky stammt aus Schottland, der sogenannte „Scotch“. Er wird in mehr als 100 verschiedenen Destillieren in Schottland hergestellt. Das Ursprungsprodukt heißt hier „Single Malt Whisky“. Das „Single“ bedeutet, dass der Whisky in einer einzigen Destilliere entstanden ist. Das „Malt“ meint, dass der Whisky nur aus Gerste (Gerstenmalz) hergestellt wurde. Neben Schottland ist auch Irland für seinen Whisky berühmt. Allerdings gibt es auf der grünen Insel nur sechs Brennereien. Japan stellt außerdem mit sieben Brennereien gut ein Drittel der weltweiten Scotch-Produktion her. Übrigens: Bourbon ist ein US-amerikanisches Original – ein aus Mais gebrannter Whiskey, der in ausgeflamten Eichenfässern reift.



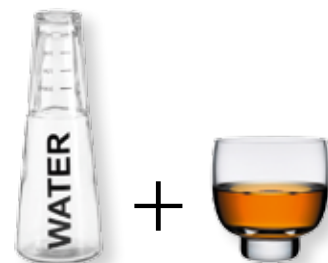
BLADNOCH PURE SCOT

Die Bladnoch Distillery gehört zu den ältesten Whiskybrennereien Schottlands. Charakteristisch ist der Lowland-Stil, der neben den für die Region typisch grasigen Noten auch maritime Einflüsse zeigt. Der PURE SCOT ist ein bernsteinfarbener üppiger Premium Scotch Blend, der über eine interessante Vielschichtigkeit verfügt. Am Gaumen zeigt er sich vollmundig, aber auch weich und ausgewogen mit einer zarten Spur von Rauch. Dazu finden sich Noten von Ingwer-Marmelade, Honig, Fruchtstollen und feinem Pfeffer. **39,95 EURO**



WOLFBURN NORTHLAND + AURORA SINGLE MALT SCOTCH WHISKY

Shane Fraser und Iain Kerr errichteten in Thurso die nördlichste Brennerei auf dem schottischen Festland. Seit 2013 wird hier Whisky gebrannt. Der erste Wolfburn Single Malt wurde im März 2016 als „First General Release“ vorgestellt und erhielt nachträglich den Beinamen „Northland“. Die zweite Standardabfüllung ist nach den Nordlichtern „Aurora borealis“ benannt. 80 Prozent frische Bourbon- und 20 Prozent Sherryfässer geben dem Malt seinen vielschichtigen Geschmack. **Wolfburn Northland 46,95 EURO, Wolfburn Aurora 50,95 EURO**



WASSER ZUM WHISKEY

Wer seinen Whisky mit etwas Wasser verdünnt, begeht keinen Frevel. Frisches Leitungs- oder Mineralwasser ohne Kohlensäure sollte es sein. Es schließt die Aromen auf und setzt oft eine größere Vielfalt an Geschmacksnuancen frei.

ICH MUSS VERRÜCKT SEIN. ODER WAR ES DER WHISKY?

F.Scott Fitzgerald



WEMYSS PEAT CHIMNEY

Wemyss Vintage Malts ist ein schottisches Familien-Unternehmen mit langer Tradition. Der Peat Chimney ist eine Vermählung von rauchig-torfigen Malt Whiskys aus den Regionen Speyside und Islay, dominiert vom Islay Malt und geprägt vom rauchigen Charakter. In die Nase strömt der Duft von zartem süßlichem Rauch und frisch gemähtem Gras, unterstützt durch Nuss und Kohle. Am Gaumen entwickelt der Whisky sich vielschichtig. Es dominieren rauchige, torfig-erdige Aromen, ergänzt durch Gras, Nuss und Holz.

36,75 EURO

WELT DES GENIESSENS



SIMON BROWN TRADERS SINGLE CASK FILLINGS

Die Whiskys von Simon Brown entführen in eine Welt des Genießens. Langjährige Erfahrung und gute Kontakte ermöglichen es einzigartige Malt Whiskys aus ausgewählten Brennereien, überwiegend Einzelfassabfüllungen, in die Flasche zu bringen. Durch die exzellente Qualität der limitierten Auflagen ist so im Laufe der Jahre ein vielfältiges und spannendes Sortiment entstanden, das ständig ergänzt wird. Alle vorgestellten Whiskys sind erhältlich bei Dehlwisch, Lohne.

45,90 bis 91,90 EURO



Excalibur 1972

Dehlwisch

Handelshaus für
internationale Getränke

Bahnhofstraße 31 49393 Lohne www.dehlwisch.de
Bahnhofstraße 31 49393 Lohne www.dehlwisch.de

Das Haus voller
Frühjahrstrends



... eine Spur persönlicher
im  von Damme

Starke Modemarken
für SIE & IHN



clemens Plate
Modehaus

Große Str. 44 · Damme
Telefon 0 54 91 / 99 40 04
info@modehaus-plate.de



 Kundenparkplätze vor
und hinter dem Haus

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9-13, 14-18.30, Sa. 9-14 Uhr

Smart abheben

Was Man(n) für unterwegs braucht

**RIMOWA
TRAVEL
TROLLEY**



Widerstandsfähig, extrem leicht
und mit verstärkten Ecken: Edler
Trolley für anspruchsvolles Reisen.
www.rimowa.com



**RIMOWA
ELECTRONIC
TAG**

Die erste digitale
Check-In-Lösung für
Ihr Gepäck: Mit dem
RIMOWA Electronic
Tag können Sie Ihren
Smart Bag per Smart-
phone bequem von zu
Hause einchecken und
innerhalb weniger Se-
kunden am Flughafen
abgeben.

EIN STATEMENT

DES STILS:

SPORTLICH,
MODERN UND
KOMFORTABEL

IST DIE FRÜH-
JAHRSKOLLEK-
TION DES HOL-
LÄNDISCHEN
LABELS „STATE
OF ART“.

Gesehen bei Plate, Damme





IPHONE X:
MIT ALL-SCREEN-
DESIGN, FACE ID
UND DEM
STÄRKSTEN
SMARTPHONE CHIP,
DEN ES JE GAB.

www.apple.com



**DESIGN LETTERS –
AJ BRAINSTORM
NOTIZBUCH**

... mit 200 Seiten, um der Kreativität freien Lauf
zu lassen. Gesehen bei www.connox.de

ABELER & SÖHNE

Männeruhr aus der Business-
Kollektion, gesehen bei Rolfes,
Damme



**HARMAN/
KARDON
SOHO II NC
IN-EAR-
KOPFHÖRER**



MÄNNERSACHE!

CITIZEN



FOSSIL



Juwelier Rolfes · Große Straße 40 · 49401 Damme
Telefon 054 91/96 97 10 · info@rolfes-damme.de
Uhren · Schmuck · Brillen · Hörgeräte

Craft Beer: Was ist das denn?

Handwerklich gebrautes Bier mit besonderen Zutaten

Alle reden darüber, aber was ist eigentlich Craft Beer? Entstanden ist Craft („Craft“ steht in der amerikanischen Bedeutung für „handgemacht“) in den USA der 1980er Jahre als Gegenbewegung zu industriell gebrauten Bieren. Motor war eine Lockerung des Gesetzes zum Bierbrauen. So entstanden eine Vielzahl von Micro Breweries, Brew Pubs und anderen kreativen Bierschmieden. Diese Craft-Beer-Bewegung boomt seitdem in den USA, heute gibt es dort mehr als 4.000 Microbreweries. Craft Beer ist also keine neue Biergattung, sondern ein handwerklich gebrautes Bier, bei dem

hochwertige Zutaten, unkonventionelle Geschmacksrichtungen und das Wiederbeleben alter Brau-Traditionen im Fokus stehen.

In Deutschland existiert kein Oligopol weniger marktbeherrschender Bierkonzerne. Hier haben kleine und mittelständische Brauereien signifikante Marktanteile. Das heißt, Craft Beer, oder auf deutsch handwerklich gebraute Biere, gibt es hier schon immer. Aber die internationale Craft-Beer-Bewegung zeigt auch in Deutschland ihre Wirkung. Denn immer mehr Verbraucher wollen



TROPISCH
ZITRUS
FRUCHTIG



KEHRWIEDER KREATIVBRAUEREI: ü.NN (ALKOHOL- FREIES IPA)

Mit ü.NN (über Normal Null) zeigt Oliver Wesseloh, Gründer der Kehr wieder Kreativbrauerei, dass aromaintensiver Geschmack auch in einem alkoholfreien Bier zu finden sein kann.

Geschmack: brotig, mild, zitrus-fruchtig

Zutaten: Wasser, Gerstenmalz, Hopfen, Hefe

Hopfensorten: Mosaic, Simcoe

Malzsorten: Karamellmalz, dunkles böhmisches Tennenmalz

Alkoholgehalt (in % Vol): 0,5

LERVIG AKTIEBRGERI: TASTY JUICE (NEW ENGLAND IPA)

Die Bierschmiede aus dem norwegischen Stavanger braut seit 2003 unterschiedliche Biere. Der Hopfenanteil in diesem Bier liegt fast doppelt so hoch wie bei den meisten anderen Lervig IPAs.

Geschmack: beerig, süffig, tropisch-zitrus-fruchtig

Zutaten: Wasser, Gerstenmalz, Weizen, Hafer, Hopfen, Hefe

Hopfensorten: Mosaic, Equinox, Citra

Malzsorten: Gerstenmalz, Weizenmalz, Hafer

Alkoholgehalt (in % Vol): 6,0

STONE BREWING BERLIN: XOCOVEZA (MOCHA STOUT)

Die Stone Brewing Company ist die zehntgrößte Craft Brewery der USA und braut nun auch mit einer Brauerei in Berlin für den deutschen Markt. Das Xocoveza ist ein Mocha Stout, das mit Kakao, Kaffee, Chili, Zimt, Vanille, Muskatnuss und Laktose gebraut wurde.

Geschmack: röstig, schokoladig, süßlich, würzig

Zutaten: Wasser, Gerstenmalz, Weizenmalz, Hafer, Hefe, Laktose, Kakao, Kaffee, Hopfen, Chili, Zimt, Vanille, Muskatnuss

Alkoholgehalt (in % Vol): 8,1

BUCH
TIPP

Bier mit mehr Geschmack. Also konzentrieren sich die Braumeister auf Bierspezialitäten. Sei es durch Rückbesinnung auf alte, zum Teil in Vergessenheit geratene Biersorten wie Märzen, Weizenbock und unfiltrierte Biere. Oder durch das Brauen von in Deutschland eher ungewöhnlichen Bierstilen wie Ale, IPA und fassgereifte Biere. Mittlerweile sprießen in jeder großen Stadt Tap Rooms und Craft Beer Bars aus dem Boden. Hinzu kommt, dass fast jeder Craft Beer Store auch eine Verkostung der dort angebotenen Biere anbietet.



ALLE TRINKEN CRAFT-BIER. DU BRAUST ES! DIESE BRAUANLEITUNG ZEIGT DIR, WIE DU GANZ EINFACH UND UNKOMPLIZIERT DEIN ERSTES, EIGENES, SÜFFIGES PALE ALE BRAUEN KANNST. SCHRITT FÜR SCHRITT FÜHRT SIE DICH DURCH ALLE VORBEREITUNGEN UND DEINEN ERSTEN BRAUTAG BIS ZUM FERTIGEN BIER.

128 Seiten, Verlag Eugen Ulmer
ISBN-10: 3818600058



BUDELSHIP HAMBURG:

Simon Siemsglüss, Gründer, Inhaber und Braumeister der Buddelship Brauerei, will die Seele des Bieres, nämlich Leidenschaft und handwerkliche Braukunst, wieder zum Leben erwecken und mit der ganzen natürlichen, historischen und geografischen Vielfalt füllen, die Hamburg und die Welt zu bieten haben. Bier ist mehr als nur ein Getränk, es ist Lebensgefühl, Naturverbundenheit und internationales Kulturgut. Deswegen lässt man bei Buddelship das Bier auch so, wie es ist: unfiltriert, frisch und lebendig. Darüber hinaus will man hier auch die Zutaten von Bier wieder in den Vordergrund stellen, denn das Spannende und Schöne beim Bier ist ja gerade dessen Vielfalt.

Craft-Beer-Tasting

Im Weihaus. Beginn 20:00 Uhr. Jetzt anmelden!

Freitag 25. Mai 2018
mit Maximilian Marnier von Brausturm

BÜCKER

WEINHAUS

An der Bleiche | 49413 Dinklage
Tel. 04443 / 751 | www.weinhaus-buecker.de

Mehr Bewegung im Büroalltag

Der Sitzsensor S 4.0 von Interstuhl und Garmin

Mangelnde Bewegung im Berufs- und Freizeitbereich hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Um dem sogenannten Sedentary Lifestyle entgegenzuwirken und gesundheitliche Schäden zu reduzieren, haben Interstuhl und Garmin einen Sitzsensor entwickelt. Der S 4.0 fördert durch Hinweise und Übungen zum richtigen Sitzverhalten ein bewussteres Körpergefühl und sorgt für mehr Bewegung im Arbeitsalltag.

SO FUNKTIONIERT'S

Der münzengroße Sitzsensor S 4.0 lässt sich unkompliziert unter der Sitzfläche des Bürostuhls befestigen und überträgt die Signale mittels ANT-Funkübertragung an den Bürocomputer oder an eine kompatible Garmin-Uhr. Grundlage für die Erfassung

und Auswertung der Daten ist eine kostenlose Computer-Software sowie eine Applikation, die über den Connect IQ Store von Garmin heruntergeladen werden kann. Auf Basis seines individuell ermittelten Sitzverhaltens erhält der Nutzer Ratschläge für regelmäßige Positionswechsel, leichte und schnell umsetzbare Workout-Übungen im Büro sowie Hinweise für die ergonomisch richtige Einstellung seines Drehstuhls. Fällt beispielsweise die Zahl der geänderten Sitzpositionen unter einen bestimmten Tageswert, erscheinen Pop-Up-Benachrichtigungen, die zu kleinen Übungen oder mehr Bewegung auffordern.

Weitere Informationen unter

www.garmin.de
www.interstuhl.com



KURZBACH
GmbH
Ihr Systemhaus für
Büroeinrichtung und
Bürokommunikation
Ab sofort bei uns.

**Sensor
Technologie
im Büro.
S 4.0**

interstuhl

GARMIN

Schöner schreiben

... mit Füller, Bleistift und Co.



CINTANO STIFTABLAGE

Schlichte Eleganz mit praktischem Nutzen: Kein Stift rollt über die Schreibtischplatte oder fällt auf den Boden. Alles liegt griffbereit in der mit hochwertigem, feingepprägtem Lederimitat überzogenen Stiftablage.



FABER-CASTELL FÜLLER E-MOTION

In sattem, trendigem Mattschwarz und mit dynamischer Silhouette weckt der e-motion „pure Black“ Begehrlichkeiten.



PORSCHE DESIGN KUGELSCHREIBER LASERFLEX P'3115

Der Schaft des Stiftes wird aus gebürstetem Edelstahl gefertigt und durch aufwändige Laserarbeiten strukturiert. Dabei entsteht ein ungewöhnliches Muster, das in sich beweglich ist.

Herrenmode.
Auf die **Hartke** Art.

Neue Kollektionen!
Entdecken Sie die neuen Trends.

EUREX
by BRAX

Hartke Mode, Sport & Bistro | Bahnhofstraße 47 | 49439 Steinfeld
info@hartke-steinfeld.de | Telefon: +49 (0) 5492802-0

Öffnungszeiten: Mo.-Mi 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Do.-Fr 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr




 WAS
MACHT
EIGENTLICH
...?

Karsten Wilde

Dem Leben mehr Leben geben

Mit seinem Namen verbinden viele vermutlich Begriffe wie Kosmetik und schöne Düfte. Einige auch das Engagement im Handels- und Gewerbeverein. Die Rede ist von Karsten Wilde. Im Jahr 1990 begann er nach einigen Berufsjahren in der Landwirtschaft und Gastronomie einen Neustart in der Parfümerie Gilfert. Ein Studium zum Betriebswirt (BA) an der Vechtaer Berufsakademie legte gleichzeitig den Grundstein für eine erfolgreiche Unternehmerkarriere. Zunächst gründete er zusammen mit dem Inhaber Reiner Gilfert Mitte der neunziger Jahre eine gemeinsame Firma, die er ab 2002 als alleiniger Inhaber weiterentwickelte. Im Jahr 2012 verkaufte Karsten Wilde das inzwischen auf zwanzig Filialen gewachsene Unternehmen an die Parfümerie Schuback aus Lübeck. Wildes neuer Lebensmittelpunkt ist nun Lindau am Bodensee. Bei einem Besuch in Vechta war Zeit für ein Interview mit der PROMENADE.

Wie geht es Ihnen? Ich bin sehr zufrieden, der Start in Lindau ist wirklich gut geglückt. Wenn ich in Vechta zu Besuch bin, spüre ich immer noch eine angenehme Verbundenheit. Schließlich lebte ich hier fast 25 Jahre.

Was verbinden Sie mit Vechta? Vechta ist ein Ort, an dem ich wertvolle Erfahrungen sammeln konnte. Hier bin ich gut aufgenommen

worden. Hier haben viele Menschen meinen Weg begleitet. Menschen, die mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und sich bietende Chancen mit Mut nutzen. Das ist mir sehr entgegengekommen. Diese Stadt erlebt eine rasante Entwicklung und ich bin sehr dankbar, dass miterlebt und mitgestaltet zu haben.

Das hört sich nach einer Erfolgsgeschichte an. Aber warum haben Sie dann Ihr Unternehmen verkauft? Tatsächlich konnte ich mit meiner damaligen Belegschaft auf einen sehr erfolgreichen Weg zurückblicken. Und dennoch merkte ich, dass die Begeisterung, die Kraft und der Elan als Unternehmer zu arbeiten, sanken. Ich war überzeugt, diese Signale ernst zu nehmen, um gesund und erfolgreich zu bleiben. Damals waren immerhin 130 Menschen im Unternehmen beschäftigt, das bedeutet jede Menge Verantwortung.

Wie ist Ihre Familie damit umgegangen? Ja, das war auch eine spannende Zeit! Als mein Partner Jirka Cvekl-Wilde zum ersten Mal von meinen Gedanken hörte, ist er aus allen Wolken gefallen. Schließlich blicken wir jetzt auf fast zwanzig gemeinsame Jahre zurück. Und auch im Betrieb war er immer ein treuer Begleiter. Geradezu Zeit haben wir uns gegeben, um auf einen Nenner zu kommen. Heute passt unser neues Leben nicht nur mir, sondern auch ihm. Meine Eltern freuten sich spontan, weil sie spürten, wie schwer das Paket für mich wurde.

Weshalb haben Sie sich gerade für Lindau entschieden? In den Jahren 2013 und 2014 befassten wir uns mit der Frage, wohin es gehen könnte. Wir waren frei in der Wahl. Da gab es verschiedene Überlegungen: Fischerhude, Potsdam, Bamberg, Heidelberg, Rothenburg ob der Tauber... Letztendlich waren wir uns einig, dass es der bayrische Teil des Bodensees sein soll. Also gerade mal 19 km Uferlinie. Da lag dann Lindau wirklich nahe. Und ein attraktives Projekt war dann auch rasch in Sicht.

Sie machen mich neugierig! Es ist ein fast 650 Jahre altes geschichtsträchtiges und bekanntes Bauwerk inmitten der Lindauer Altstadt, male- risch auf der Insel gelegen, das dringend nach einer umfassenden Sanierung rief. Seit Mai 2015 bin ich zusammen mit meinem Partner mit dieser Aufgabe beschäftigt. Die vielen realisierten Umbauten der Parfümerien haben enorm geholfen, alles zu bewältigen. Über 300 Tonnen Bauschutt mussten aus dem Haus, neues Holz so viel wie für etwa 20 Einfamilienhäuser, 10 Kilometer Kabel, 10 Paletten Rigipsplatten in das Haus rein und und und... Mitte dieses Jahres werden wir dann die gründliche und umfassende Sanierung abgeschlossen haben. Es werden dann auf über 1.000 m² Nutzfläche vier Ferien- und vier Mietwohnungen, sowie drei Gewerbeflächen und eine private Dachwohnung entstanden sein. Während der Sanierung konnten wir uns auch bestens mit der Nachbarschaft bekannt machen.

Haben Sie Überraschungen erlebt? Da gab es so einiges. Sich von langjährigen Freunden und Weggefährten zu verabschieden ist auch eine schmerzhaft Erfahrung. Ich ging stets offensiv mit diesen Gefühlen um, was mir darüber hinweggeholfen hat. Zuerst möchte das zu Ende gehende Kapitel abgeschlossen werden, damit das Neue gut starten kann. Überraschend war für mich auch die schnelle Eingewöhnung in unsere neue Heimat. Es war doch ein fließender Prozess aus Vechta zu gehen und am Bodensee anzukommen.

Was steht als nächstes Projekt an? Gemeinsam mit Jirka werde ich die neuen Ferienwohnungen in Eigenregie bewirtschaften. Und einen Gang herunterzuschalten ist nach der sehr arbeitsreichen Zeit auch keine schlechte Idee. Das heißt aber auch, dass wir das nächste Projekt, was da kommen mag, dennoch gern willkommen heißen.

Verraten Sie uns Ihr Credo? In der Disziplin liegt meine Freiheit.

Neue Heimat in Lindau am Bodensee.



Lindau ist die südwestlichste Stadt Bayerns und liegt im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz. 25.000 Einwohner leben hier, davon gut 3.000 auf der Insel mit dem historischen Stadtkern. Das Klima ist mild und durch die Nähe zu den Alpen zuweilen temperamentvoll. Im Übrigen kommt hier der Frühling drei Wochen eher als im Nordosten Deutschlands.

Seit 2015 saniert Karsten Wilde zusammen mit seinem Partner Jirka Cvekl-Wilde die Brodlaube – ein fast 650 Jahre altes geschichtsträchtiges und bekanntes Bauwerk inmitten der Lindauer Altstadt. Nach dem Umbau entstehen hier Gewerbeflächen sowie Miet- und Ferienwohnungen. (Fotos: Martina Rönnau, privat)

Über Stock und Stein

Trendprodukte für Mountain-Biker

Mountainbiken ist ein guter Weg, um die Natur zu erkunden, in Form zu bleiben, oder einfach nur um Spaß zu haben. Fahrräder gibt es für alle Fahrstile (z.B. Downhill, Freeride, Cross-Country). Und auch beim Zubehör ist die Auswahl riesig. Wir haben uns umgeschaut und einige Trendprodukte für 2018 ausgewählt.

SUUNTO TRAVERSE AMBER: DIE UHR IST EIN IDEALER BEGLEITER IN DER WILDNIS. PLANEN SIE IHRE STRECKE MIT DEN TOPOGRAPHISCHEN KARTEN IN SUUNTO MOVESCOUNT UND BLEIBEN SIE DURCH GPS-NAVIGATION AUF DEM RICHTIGEN KURS.

www.suunto.com



BIKEPACKING-TASCHEN

... können ohne Gepäckträger montiert werden. Ob Sattelstützen-Tasche, Oberrohr-Stauraum oder Rahmen-Bag: Die Bags für Biker bieten oft erstaunlich vielseitige Lösungen in verschiedensten Größen, um das Bikepacken mit jedem Rad (und jeder Rahmenform) möglich zu machen.



BULLS BIG FREE: EINSTIEG IN DIE WELT DES E-MOUNTAINBIKINGS. DIE OPTIMALE TRITT-UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN SR SUNTOUR HECKANTRIEB WIRD ÜBER EINEN INFRAROTSENSOR AN DER KURBEL ERMITTELT.

www.bulls.de

DURCH-
BLICK

SMITH ATTACK:
BIKE-BRILLE MIT GLAS-
WECHSELSYSTEM.

www.smithoptics.com



SOURCE D/VIDE:
DIE ZWEIFEILTE TRINKFLAS-
SCHE BIETET PLATZ FÜR ZWEI
UNTERSCHIEDLICHE FLÜS-
SIGKEITEN – SO KANN MAN
SICH JEDERZEIT AUCH UN-
TERWEGS SEIN LIEBLINGSGE-
TRÄNK MIXEN.

www.sourceoutdoor.com



ERGON BA2

Mit 10 Liter Stauraum und angenehmen 930
Gramm Gewicht eignet sich der Rucksack
gut für Tagestouren.

www.ergon-bike.com



RUDY PROJECT PROTERA

Der Helm für Mountain-
biker mit innen liegenden
Lüftungskanälen lässt
Frischluft über den Kopf
zirkulieren, das Visier ist
verstell- und abnehmbar.

www.rudyproject.de



BULLS
THE RIDE YOU WANT

Cross Lite Evo von Bulls

Akku-Spannung (Volt) 36 V
Akku-Kapazität (Ah) 13,4 Ah
Akku-Kapazität (Wh) 500 Wh
Gewicht: ca. 22,5 Kg
Rahmenmaterial: Aluminium
11 Gang Kettenschaltung
Bremsen: Shimano BR-M315
hydraulische Scheibenbremsen



PAYOT
PARIS



OPTIMALE
Pure Mineralenergie
für den Mann

Schwarzes Reinigungs-peeling für alle Männerhauttypen mit pflanzlicher Kohle und vulkanischen Mikrokügelchen. Entfernt sanft Unreinheiten und abgestorbene Zellen, Poren werden geöffnet, um Unreinheiten entgegenzuwirken.

Cleansing

Behandlung mit Algenmaske (60Min.) **49,-€**

Kosmetik-Institut
U. Heidemann

Emsteker Str. 33 · 49661 Cloppenburg
Tel. 044 71/823 11

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9.00–18.30 Uhr · Sa. 9.00–16.00 Uhr

Gönnen Sie sich eine Auszeit bei uns...

Düfte und Pflege für den Mann

... aus dem Hause Heidemann



OPTIMALE SOIN HYDRA 24H MATIFIANT

Frische-Gel gegen Hautglanz

Das Frische-Gel spendet der Haut dauerhaft 24 Stunden lang Feuchtigkeit. Es schränkt unerwünschten Hautglanz ein, verfeinert die Poren und sorgt für klare und belebte Haut sowie ein mattiertes Finish. Die nicht fettende Gel-Textur zieht schnell ein und bewirkt ein sofortiges Frischegefühl.

OPTIMALE SOIN TOTAL ANTI-AGE

Falten glättendes Fluid

Das Fluid glättet Ausdrucksfalten und strafft die Haut sichtbar. Die Haut ist regeneriert, die Gesichtszüge werden geglättet und Zeichen von Müdigkeit gemindert. Die sehr leichte, flüssige Textur zieht schnell ein und sorgt augenblicklich für ein angenehmes Hautgefühl.



Die Quatre-Düfte von Boucheron

interpretieren die Ästhetik der ikonischen Quatre-Ringe auf eine moderne Art, setzen dies kongenial im Design der Flakons um und unterstreichen die Persönlichkeit ihrer Träger auf eindrucksvolle Art. Handwerkliche Meisterkunst, die auf Tradition und Innovation trifft und sich in einer modernen Rock-Attitude ausdrückt.

INVICTUS AQUA

ist ein kraftvoller Ausdruck unermesslicher Frische in einer Brandungswelle sinnlicher Hölzer. Der Duft eines unbesiegbaren Helden, der sich mit der Macht des Wassers misst.



SIX PACK



CHALLENGE FÜR MÄNNER

Viele Männer wünschen sich eine straffe Körpermitte – stellen aber schnell fest, dass hinter einem flachen Bauch jede Menge Arbeit steckt.

Stimmt. Deshalb bietet Injoy Damme auch 2018 die Möglichkeit, in vierwöchigen Sixpack-Kursen unter qualifizierter Anleitung dem Ziel „straffer Bauch“ möglichst nah zu kommen. Im Oktober 2017 startete die erste Challenge mit sechs Teilnehmern. Der sichtbare Erfolg: Abnahme des Bauchumfangs und ein erkennbarer Sixpack-Ansatz.

Die Sixpack-Challenges 2018 werden von Jasmin Frerichs und Lars Hengst begleitet. Grundlage ist ein individueller Trainingsplan für jeden Teilnehmer sowie eine begleitende Ernährungsumstellung.

DER TRAININGSPLAN

Für den Kraft- und Muskelaufbau wird ein spezielles Trainingsprogramm verwendet, das sich auf die individuellen Wünsche und Ziele der Teilnehmer bezieht. Jeder Teilnehmer bekommt in einem Personaltraining einen Trainingsplan, der genau an ihn und seine Möglichkeiten angepasst wird. Als Trainingsprinzip wird ein zeitsparendes Supersatztraining an Geräten und mit Freihanteln angewendet. Abgerundet wird das Ganze durch ein High Intensity Intervall Training (HIIT). Das HIIT besteht aus kurzen Ausdauerintervallen auf einem beliebigen Cardiogerät. Hier wechselt man zwischen einem kurzen, höchst intensiven Intervall und einem weniger intensiven Intervall

(Beispiel: 1 Minute joggen und 30 Sekunden sprinten).

DER ERNÄHRUNGSPLAN

Um seine Trainingsziele zu erreichen, ist es nicht nur wichtig das Training anzupassen, sondern auch die Ernährung umzustellen (Anteil am Trainingserfolg ca. 70 bis 80 %). Hier stellen die Injoy-Ernährungsexperten Jasmin und Lars gemeinsam mit dem Teilnehmer einen Ernährungsplan zusammen, der nicht nur einfach, sondern auch noch sehr leicht umzusetzen ist und mit einfachen, leckeren und alltagstauglichen Rezepten einhergeht. Hier hat jeder Teilnehmer nun individuell die Wahl zwischen zwei verschiedenen Varianten:

Variante 1= Ernährungsplan + Superfood als Mahlzeitenfüller

Variante 2= Ernährungsplan + natürliche Nahrungsergänzungsmittel zum Muskelaufbau

DER ABLAUF

Startfotos dokumentieren die Ist-Situation. Außerdem werden die Körperfettwerte sowie der Bauchumfang festgehalten. Nach zwei Wochen folgt ein Zwischenfazit mit den Trainern und am Ende des Kurses ein erneutes Messen und Wiegen.

Sixpack Challenge

Die Challenges zum Jahresauftakt beginnen am 12. 02. und am 09. 04. 2018

Infoabende für weitere Termine:
28. 03. 18 um 18.30 Uhr,
am 29. 03. 18 um 10.00Uhr und
am 04. 04. 18 um 18.00 Uhr.

Wir bitten aufgrund der geringen Platzzahl (max. 15 Personen) um Voranmeldung.

Wenn Sie an keinem der Infoabende Zeit haben, vereinbaren wir auch gerne einen Einzeltermin.

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Damme • Tel. 05491/9055888

www.injoy-damme.de

Test bestanden: v.l.n.r. Felix Hartmann, Milan Trottnow und Thomas Hartke vom Modehaus Hartke in Steinfeld



DER ANZUG SITZT...



PERFORMANCE-SUITS VON CARL GROSS

Bei genau 37,5 Grad Körperkerntemperatur rufen Athleten ihre beste Leistung ab. Um diesen Wert konstant zu halten, machen sie sich eine Technologie zunutze, die heute in der Sportartikelbranche gang und gäbe ist. Eine Technologie, die dafür sorgt, dass das Mikroklima zwischen Körper und Gewebe immer die ideale Körpertemperatur hält, die Feuchtigkeit absorbiert und abhängig von Außenverhältnissen kühlt oder wärmt. Höchstmöglicher Komfort und Leistungssteigerung sind das Ergebnis. Eigenschaften, die sich die Marke Carl Gross für ihren neuen Businessanzug zunutze gemacht hat. (Fotos: Daniela Poschmann)

Wenn sich Sport und High-Tech treffen

Das Modehaus Hartke testet Business-Anzüge von Carl Gross beim Mühlener Silvesterlauf

Das gab es noch nie. Pünktlich zum 30. Jubiläum des Mühlener Silvesterlaufs traten neben den üblichen mit Shorts oder und Leggings ausgestatteten Läufern erstmals auch Anzugträger an den Start. Die drei Männer vom Modehaus Hartke hatten sich zur Aufgabe gemacht, die 6,5-Kilometer-Strecke in italienischer Schurwolle zu bewältigen. Dieses allerdings in einem nicht ganz alltäglichen Kleidungsstück.

Tatsächlich handelte es sich dabei um einen High-Tech-Anzug der Marke CARL GROSS, ausgestattet mit einer Technologie von Coccona, die durch feinste Mikropartikel die Körpertemperatur auf 37,5 Grad halten soll. Die Feuchtigkeit wird absorbiert, das Schwitzen verringert und so ein ideales Mikroklima zwischen Körper und Anzug geschaffen. So weit so gut. Doch was hat eine Technologie, die in Sportkleidung gang und gäbe ist, in Anzügen verloren? „Sie soll die Leistung im Arbeitsalltag steigern“, sagt Felix Hartmann, Leiter der Herrenabteilung von Hartke. Und um das zu beweisen, machte er sich zusammen mit Kollege Milan Trottnow und Geschäftsinhaber Thomas Hartke am 31. Dezember auf den Weg von Steinfeld ins benachbarte Mühlen.

Obwohl der Silvesterlauf mit knapp 1500 Teilnehmern einen neuen Rekord verzeichnete, fielen die drei auf wie bunte Hunde. Zwischen Anfeuerungsrufen, Klatschen und Pfeifen mussten sie den neugierigen Mitläufern immer wieder Rede und Antwort stehen, was es denn mit den Anzügen auf sich habe. „Die fanden das alle gut“, schmunzelt Thomas Hartke. Ziel 1, Werbung, erreicht. Wie sieht der Anzug aber nach dem Lauf aus und vor allem: wie riecht er? Gut 40 Minuten nach dem Startschuss trudelten die Drei wieder ein, gut gelaunt und – vor allem – nicht verschwitzt. Wie vom Hersteller versprochen, saßen die Anzüge noch tadellos. Der Lauf war ihnen weder anzusehen noch zu spüren oder gar zu riechen. „Normalerweise steht man nach so einer Tour unter Dampf. Das

hat man hier nicht“, erzählt Hartmann, selbst ein wenig überrascht. Aber er muss es schließlich wissen. Lief er doch bereits zum 20. Mal mit. Ergo: Ziel 2 und 3, Komfort und Leistungsfähigkeit, ebenfalls erreicht.



Hartke selbst ist noch immer nicht am Ziel angekommen. Obwohl das Modehaus bereits 1946 seinen Anfang nahm, zuerst als Schneiderei, ab 1968 dann als Anzug-Center, wird es kontinuierlich modernisiert und erweitert. Seinen jetzigen Namen „Hartke Damen-, Herren- und Kinderoberbekleidung“ erhielt es übrigens erst 1986 als Thomas Hartke das Geschäft von seinem Vater übernahm. Wurden die Anzüge damals noch handgefertigt, stehen dem Kunden heute eine Vielzahl von Varianten zur Verfügung. Allein in der Herrenabteilung tummeln sich über 40 Marken, die Hemden, Hosen, Unterwäsche und eben Anzüge an den Mann bringen wollen. Außerdem gibt es seit 1986 eigene Abteilungen für Damen und Kinder. Später kamen noch die Sparten Übergrößen und Sportartikel dazu.

DANIELA POSCHMANN

MOVIESTARS!



Das ist das Motto unserer Promenade-Modestrecke mit Fotograf André Wempe. Unsere Models Helen, Lisa, Max und Philipp zeigen Ihnen die aktuellen Frühjahrs-Trends: Knalliges Rot wird mit smartem Navy-Blau kombiniert, Motive aus Flora und Fauna und aufgestickte Slogans sind das Fashion-Statement 2018. In der Schuhmode sind Sneaker, gerne auch mit Pailletten oder Metallic-Effekt, der Mega-Trend. Die neuen Haartrends wurden vom Salon Krehaartiv, Vechta, gestaltet.

Ein herzliches Dankeschön gilt Dieter Strassenburg und Lydia Stuntebeck vom Capitol Kino in Lohne, das uns als Location für unser Shooting diente.

Aber jetzt: Vorhang auf für die neuen Frühjahrs-Looks! Und gönnen Sie sich doch mal wieder eine Auszeit vom Winter im Kino!

Einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Konstanze Mählmann

Stilfavoriten für Männer

Smartes Blau und knalliges Rot



STYLE-KOMBI

- 1 Brille von Burberry, gesehen bei Der Augenoptiker Rittstiegl, Vechta
- 2 Blouson von Herno, gesehen bei Modehaus Hinners, Lohne
- 3 Sweatjacke von Sun68, gesehen bei Modehaus Hinners, Lohne
- 4 Luna Rossa Carbon von Prada, gesehen bei Parfümerie Schuback, Vechta
- 5 Smartwatch von Fossil, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta
- 6 Sneaker von Vans, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme

Stilfavoriten für Damen

Statement Pieces und Athleisure-Look

NEUES
JAHR

BURBERRY



NEUE
BRILLE



- 1 Brille von Burberry, gesehen bei Der Augenoptiker Rittstieg, Vechta
- 2 Steppblouson von Herno, gesehen bei Modehaus Hinners, Lohne
- 3 Hoody von Roqa, gesehen bei Modehaus Hinners, Lohne
- 4 Shopper von Codello, gesehen bei WeShoes, Vechta
- 5/6 Damenuhr und Silberarmband von Cluse, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta
- 7 Schuhe von Marccain, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme

Der Augenoptiker
Klaus Rittstieg

Große Straße 77 | 49377 Vechta
Telefon 04441 8876864
www.deraugenoptiker-vechta.de



LET'S HAVE FUN

Max (links): Jacke von Tommy Hilfiger, Hemd von Replay, Chino von DSTREZZED, Sneaker von Puma, alles gesehen bei Hartke, Steinfeld

Helen (links): Jacke von Marc Aurel, Pulli und Bluse von Polo Ralph Lauren, Jeans von G-Star, Tasche von Liebeskind, alles gesehen bei Hartke, Steinfeld
Sneaker, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme
Hair-Styling und Make-Up, Krehaartiv, Vechta

HELLO AGAIN

Lisa (rechts): Pulli und Jeansbluse von Polo Ralph Lauren, Hose von Marc Aurel, Tasche von von Liebeskind, alles gesehen bei Hartke, Steinfeld
Sneaker, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme

Philipp (rechts): Sacco von DSTREZZED, T-Shirt von Replay, Cargo von Gianni Lupo, Sneaker, alles gesehen bei Hartke, Steinfeld

Uhr, Armband und Kette von Liebeskind, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta
(Foto: André Wempe)

Fashion-Date im Kino

Angesagte Looks der Saison

IT-BAG

Tasche von Liebeskind, gesehen bei Hartke, Steinfeld (Fotos: Hersteller)



NICE TO HAVE



TIME TO GO

Uhr mit Armband aus weichem Leder in Flecht-optik von Liebeskind, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta

CHARMS & BEADS

Armbänder von Liebeskind gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta



Damenmode.
Auf die **Hartke** Art.

Neue Kollektionen!
Entdecken Sie die neuen Trends.

CINQUE

Hartke Mode, Sport & Bistro | Bahnhofstraße 47 | 49439 Steinfeld
info@hartke-steinfeld.de | Telefon: +49 (0) 5492802-0
Öffnungszeiten: Mo.-Mi 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Do.-Fr 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr



Vorhang auf

Die neuen Brillen sind echte Hingucker



FUN-
FAKTOR

THAT'S FUN

Lisa (links): Jeansjacke von Marc Aurel, Shirt von Liu Jo,
Hose von Cambio, gesehen bei Hartke, Steinfeld
Helen (rechts): Blazer, Shirt und Jeans von Liu Jo,
gesehen bei Hartke, Steinfeld
Sonnenbrillen von Armani, gesehen bei Opticus, Vechta
(Fotos: André Wempe)

KEEP COOL

Max (links): Sweatshirt von Gant, Weste von Marc O'Polo, Jeans von Gianni Lupo, gesehen bei Hartke, Steinfeld
Philipp (rechts): Jacke von Parajumpers, Hemd von Polo Ralph Lauren, Jeans von Drykorn, gesehen bei Hartke, Steinfeld
Brillen von Fendi und Coblenz, gesehen bei Opticus, Vechta
Hair-Styling und Make-Up, Krehaartiv, Vechta

Knalliges Rot
und smartes Blau
bringen Frische in
die Mode.



ANSPRUCH UND
VOLLKOMMENHEIT

 **OPTICUS**
Brillen & Kontaktlinsen

Große Straße 90 · 49377 Vechta
Tel. 04441/4181 · www.opticus-vechta.de

AFTER WORK SHOPPING
JEDEN 1. DONNERSTAG IM MONAT VON 18–20 UHR



COBLENS



Girls-Power

Athleisure: Sportteile mit
stylisher Streetwear

DIE PERFEKTE BÜHNE:

STICKEREIEN MIT BLUMEN-

UND TIERMOTIVEN

Lisa und Helen: alle Outfits
von **Roqa**, gesehen bei
Modehaus Hinners, Lohne
Sneaker mit Pailletten von **Puma**
und **Sneaker** von **Noclaim**,
gesehen bei WeShoes, Vechta
Uhr, Armband und Ring von
Liebeskind, gesehen bei Juwelier
Arthur Müller, Vechta

LUXUS-SPORTSWEAR

AT ITS BEST

Helen und Lisa: alle Outfits
von **Roqa**, gesehen bei
Modehaus Hinners, Lohne
Sneaker von **SPM**, gesehen
bei WeShoes, Vechta
Uhr und Armband von **Liebes-**
kind, gesehen bei Juwelier
Arthur Müller, Vechta
Hair-Styling und Make-Up,
Krehaartiv, Vechta
(Fotos: André Wempe)



**ROQA – MODE
DESIGNED IN HANNOVER**

SPORTSWEAR, DIE WENIGER NACH FITNESSSTUDIO, SONDERN VIELMEHR NACH HIGH FASHION AUSSIEHT, BESTIMMT IN DIESEM JAHR UNSERE GARDEROBE. DAS INNOVATIVE LABEL ROQA VERKÖRPERT BESTENS DEN AKTUELLEN ZEITGEIST UND BEGEISTERT MIT SEINEN SWEATSHIRTS, JOGGINGHOSEN, T-SHIRTS UND SWEATJACKEN ANSPRUCHSVOLLE FASHIONISTAS.

NEW FASHION



ROQA

Hinners

HAUS DER INTERNATIONALEN MODE

MARKTSTRASSE 8 · LOHNE
TEL. 04442/3480



WWW.MODEHAUS-HINNERS.DE

WEGMANN
MODE IN VECHTA

Outfit von Kopf

速乾乾燥(しなさい)
Superdry.



CANDICE COOPER.



s.Oliver



bis Fuß!

WEGMANN
DAMEN- & HERRENMODE

Falkenrotter Str. 4-6

W1

FASHION FOR WOMEN

Große Str. 61

W1

FASHION FOR MEN

Große Str. 40

WE
Shoes
FOR WOMEN

Große Str. 93



BLACK & WHITE

Lisa: Blusenshirt von Roqa, gesehen bei Modehaus Hanners, Lohne

Ohringe und Kette von Liebeskind, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta
Tasche von Codello, gesehen bei WeShoes, Vechta

Sonnenbrille von Andy Wolf, gesehen bei Opticus, Vechta

Hair-Styling und Make-Up, Krehaartiv, Vechta
(Foto: André Wempe)

Der Schuhtrend 2018

Sneaker nicht nur superstylish, sondern auch absolut bequem

WE LIKE!

FÜR ALLE BLING-BLING-FANS: METALLIC-SNEAKER BLEIBEN UNS AUCH IM NEUEN JAHR ERHALTEN.

ECHTE MUST-HAVES: AUFFÄLLIGE GLITTER-SNEAKER, DIE JEDER STATEMENT-KETTE KONKURRENZ MACHEN.

WEISSE SNEAKER BEKOMMEN JETZT EIN KLEINES METALLIC-UPDATE IN FORM VON STREIFEN ODER APPLIKATIONEN.



HIP, HIPPER,

NOCLAIM SNEAKER

gesehen bei WeShoes, Vechta
(Fotos: Hersteller)



Ein gutes Foto ist ein Foto,
auf das man länger als
eine Sekunde schaut.

– Henri Cartier-Bresson –

Andre Wempe
PHOTOGRAPHY

Telefon: 0171/1410334
E-Mail: andre@andrewempe.de
www.andrewempe.de



EIN PAAR FÜRS LEBEN



AG
GERSTNER
Der Ring fürs Leben!
seit 1862

DER LIMOUSINENSERVICE!

„Beim Kauf von Trauringen mit einem Wert ab 1500,-€, stellen wir Ihnen unseren Brautwagen für diesen besonderen Tag (3Std.-längere Fahrten auf Anfrage) zur Verfügung - inklusive Chauffeur.“

IHRE
HOCHZEITS-
LIMOUSINE

MERCEDES
W109



ARTHUR MÜLLER

Vechta · Barnstorf
Große Straße 69 · Tel. 04441/3555
www.arthur-mueller.de · info@arthur-mueller.de



FASHION-STATEMENT

Helen: Hoody von Roqa, Sweatpants von Circolo, gesehen bei Modehaus Hinners, Lohne

Uhr, Armband und Ohrringe von Liebeskind, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta

Sneaker von Kennel&Schmenger, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme
Tasche von Codello, gesehen bei WeShoes, Vechta

Hair-Styling und Make-Up, Krehaartiv, Vechta

(Foto: André Wempe)

Großes Kino

Die Must-Haves für den Frühling



VERSPIELT

Ohrstecker in Tricolor-Optik von Tommy Hilfiger, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta



LÄSSIG

Metallic-Sneaker von MarcCain, gesehen bei Hillenhinrichs, Damme (Fotos: Hersteller)

PUDRIG-FLORAL

Bloom Eau de Parfum (EdP) von Gucci, gesehen bei Parfümerie Schuback



SINNLICH

Kette und Ohringe von Thomas Sabo, gesehen bei Juwelier Arthur Müller, Vechta



NEU!



hillenhinrichs

SCHUHMODE

Damme - Steinfeld -
Bad Essen - Lohne - Vechta -



www.hillenhinrichs-schuhmode.de

„Stil hat für mich nichts mit Mode zu tun. Stil – das bedeutet den Mut zum eigenen Charakter zu haben und sich zur eigenen Persönlichkeit zu bekennen.“

Tom Ford



Simone Lübke
Goldschmiedeatelier



„Ich fertige individuellen,
handgefertigten Schmuck
auch nach Kundenwunsch,
arbeite alte Stücke um und
repariere Ihre geliebten
Schätze.“

Goldschmiede-Kurs:

Fertigen Sie ein
einzigartiges Schmuckstück
z. B. Trauringe oder auch ein
besonderes Geschenk zur Geburt
oder einem anderen Anlass.

Kosten:

12 Euro pro Person und Stunde.

Material wird nach
Verbrauch gerechnet.

Besuchen Sie meine Homepage:
www.simone-luebbe.de

Simone Lübke Goldschmiedemeisterin

Bether Dorfstraße 54 · 49661 Cloppenburg

T 04471 7009328

www.simone-luebbe.de · info@simone-luebbe.de

Fashion für Queens

Rich & Royal – gesehen bei Börgerding



Saison- auftakt!

 rich&royal

BRAND NEW

Lässige Mode mit urbanem Chic
und einem Schuss Glamour
(Fotos: Hersteller)



Frischer Wind für
Deinen Kleiderschrank.

Modehaus
Börgerding
Vechta

Tages- & Abendmode
Münsterstraße 74 · Tel. 04441/2315

„Für kleine Weltentdecker“



noppies



Cool Kidz damme

Kindermode von 50 – 176
Große Str. 36 · 49401 Damme
Tel. 0 54 91 / 90 54 941
www.coolekidz-damme.de

Noppies Newborn

Gesehen bei Coole Kidz, Damme



BABYKLEIDUNG

VON NOPPIES

AUS 100 % BIOBAUMWOLLE

MILESTONE BABY CARDS



RASSEL VON FRANK & FISCHER



RASSEL VON HEVEA

Orthopädie-Schuhtechnik Böckmann



Dein Rücken freut sich

Joya

Ein starker Rücken beginnt beim Schuh:

- ▶ Einzigartiges Gehgefühl
- ▶ Schont die Gelenke
- ▶ Entlastet den Rücken

Joya Schuhe
Geprüft & empfohlen
AGR

Entdecken Sie die neue Joya WAVE Technologie bei uns!

- Weich-federnde Joya Sohle
- Individuell anpassbar
- Kombinierbar mit Maßeinlagen

NEU

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| | |
| WAIKIKI ICE CREAM DAMEN | WAIKIKI DEEP SEA DAMEN |
| | |
| MALIBU SR DAMEN & HERREN | CANCUN DARK NAVY HERREN |

Orthopädie-Schuhtechnik



Schuhhaus
Böckmann

Lange Str. 37 • 49685 Emstek • Tel. 0 44 73 - 5 07

www.orthopaedie-boeckmann.de

Winteridylle

Impressionen aus dem Oldenburger Münsterland –
fotografiert von Willi Rolfes



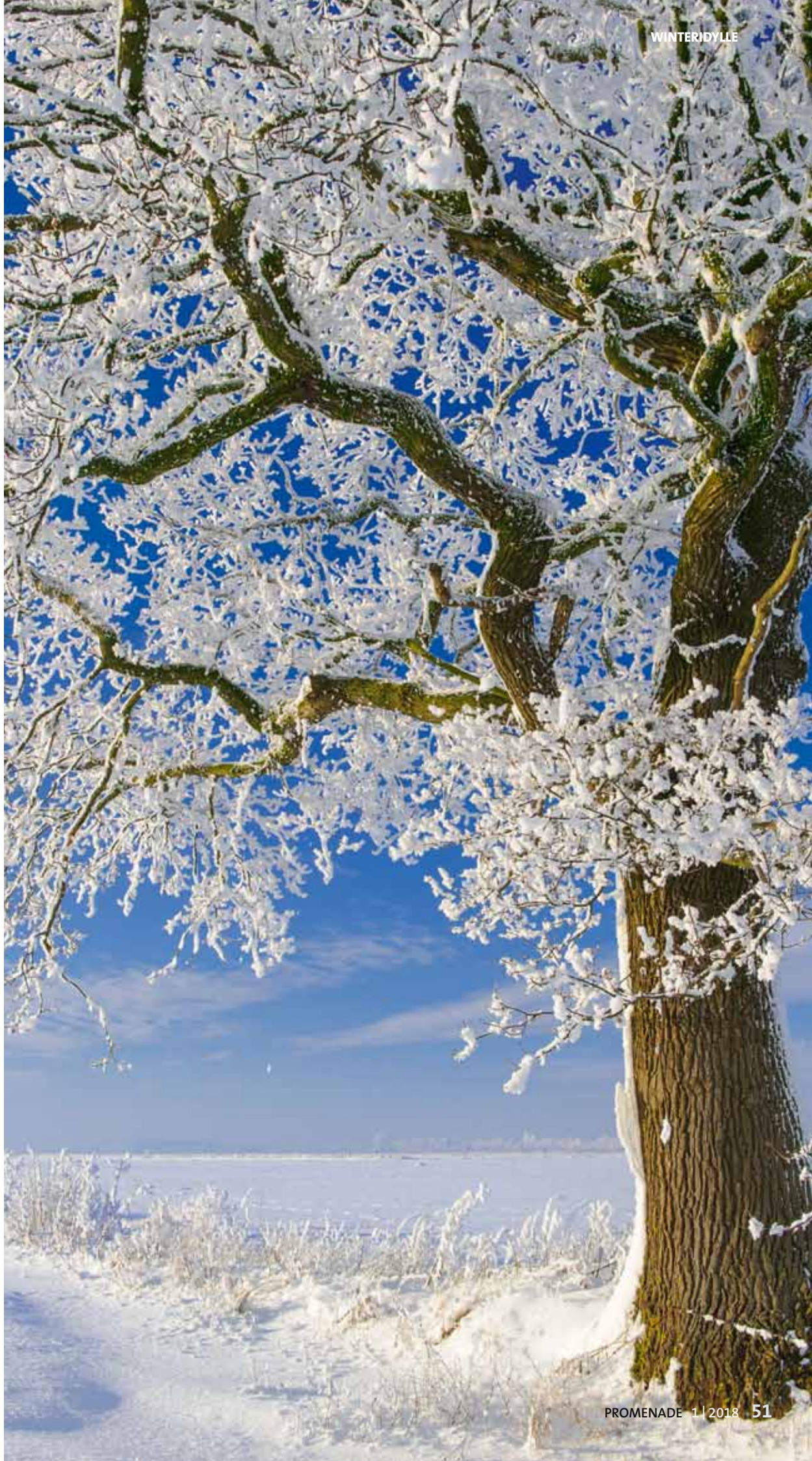
Februar

Schon leuchtet die Sonne wieder am Himmel
und schmilzt die Schneelast von den Dächern
und taut das Eis auf an den Fenstern
und lacht ins Zimmer: wie geht's? wie steht's?

Und wenn es auch noch lang nicht Frühling,
so laut es überall tropft und rinnt ...
du sinnst hinaus über deine Dächer ...
du sagst, es sei ein schreckliches Wetter,
man werde ganz krank! und bist im stillen
glücklichselig drüber wie ein Kind.

*Cäsar Otto Hugo Fleischlen (1864 - 1920),
Schriftsteller, Journalist und Redakteur*









Buchtipp

256 Seiten Heimat zwischen Barßel im Norden
und Neuenkirchen-Vörden im Süden



29,90
EURO

PRACHTVOLLER BIBDAND

Das Oldenburger Münsterland ist ein buntes Fleckchen Erde mit einer interessanten Geschichte, mit viel Natur, toller Landschaft und einer florierenden Wirtschaft. Davon erzählt dieses Buch (Bilder von Willi Rolfes und Matthias Niehues, Texte von Andreas Kathe und Julius Höffmann) und stellt zugleich Menschen vor, die hier leben und arbeiten, die hier fröhlich sind und feiern, und die sich vor allem wohl fühlen – in ihrer Heimat, dem Oldenburger Münsterland.

Erhältlich in den Geschäftsstellen der OV in Damme, Dinklage, Lohne und Vechta, bei der Münsterländischen Tageszeitung sowie im Buchhandel vor Ort.



Der triste Winter zehrt an den Energiereserven. Mattigkeit ist daher nichts ungewöhnliches. Mit einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung kann die Frühjahrsmüdigkeit überlistet werden.

**EXTRA-
PORTION
ENERGIE**

Fit in den Frühling

... mit der richtigen Ernährung

In der kalten Jahreszeit neigt man dazu, deftig und reichhaltig zu essen. Das ist ganz natürlich, unser Körper verlangt nach Energie, damit er sich gegen die Kälte schützen kann. Im Frühling brauchen wir das nicht mehr. Jetzt sollte der Körper mit einer Extra-Portion Vitamine, Proteine und Mineralstoffe versorgt werden.

Ideal für den Vitaminnachschub ist eine ausgewogene Ernährung mit Getreide- und Milchprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie möglichst Fleisch und/oder Fisch. (Foto: designed by Jcomp - Freepik.com)

Und dann noch schnell ins **Soestebad!**

drinnen und draußen: **Badespaß**

Schwimmen Sie noch oder radeln Sie schon: **Aquacycling**

einfach wohlfühlen: **Textilsauna**

ALLE Kurse jetzt online buchen
unter www.soestebad.de

stündliche Aufgüsse
mit wechselnden Düften

Badevergnügen und Fitness PUR!
Hagenstraße 28 • Tel. 04471-2218 • www.soestebad.de

Gesunde, genussvolle Ernährung, Sport und Entspannung sorgen für einen schwungvollen Frühlingsbeginn.

VITAMINE

Man sieht sie nicht, man schmeckt sie nicht – dennoch sind Vitamine unerlässlich für unsere Gesundheit. Bei den 13 bekannten Vitaminen unterscheidet man zwischen den fettlöslichen und den wasserlöslichen Vitaminen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nimmt man mit fetthaltigen Nahrungsmitteln auf. Weil sie in den Fettdepots des Körpers gespeichert werden können, müssen sie nicht täglich ergänzt werden.

Anders ist es bei den wasserlöslichen Vitaminen. Die insgesamt acht B-Vitamine und das Vitamin C müssen regelmäßig neu aufgenommen werden. Nur das Vitamin D kann der Mensch selbst herstellen.

PROTEINE

Ohne Protein, auch Eiweiß genannt, ist kein Leben möglich. Eiweißlieferanten sind die meisten Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja usw.) sowie Gemüse-/Getreidearten.

Der Körper benötigt Eiweiß für:

- das Immunsystem
- den Zellaufbau – Muskeln, Knochen, Haut, Haare etc.
- den Aufbau von Enzymen und Hormonen
- die Übertragung von Nervenimpulsen
- den Transport von Sauerstoff und Fetten
- den Aufbau von Antikörpern, Gerinnungsfaktoren etc.

MINERALSTOFFE

Der Organismus benötigt Mineralstoffe als Bausteine (z.B. für Zähne und Knochen). Außerdem übernehmen sie wichtige Aufgaben im Körper, wie etwa das Managen vieler Stoffwechselprozesse.

Einige Beispiele:

- Kalzium ist ein Baustein für Knochen und Zähne.
- Eisen (z.B. in Basilikum) ist unter anderem an der Produktion des Blutfarbstoffs (Hämoglobin) und am Sauerstofftransport beteiligt.
- Die Schilddrüse benötigt für ihre Hormone nicht nur Enzyme, sondern auch Jod.

Entspannen und der Gesundheit Gutes tun!

... wie ein Tag am Meer!

SOLANA™
Salzgrotte

GUTSCHEINE!
Das ideale Geschenk

CLOPPENBURG

Jetzt neu nur mit Voranmeldung:
Yoga mit Klangschalenthherapie und Atemübungen.
Erlebnismassage der Extraklasse!
Informieren Sie sich!

Salzgrotte Cloppenburg
49661 Cloppenburg/Emstekerfeld
Tel. 04471/9584300
www.salzgrotte-cloppenburg.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.45-12.00 Uhr und
13.45-20.00 Uhr, Sa. 9.45-17.00 Uhr
1. Okt. bis 1. April 2018 – So. 9.45-15.00 Uhr

Den Besuch unserer Salzgrotte empfehlen wir bei:

- Erkältung • Stress und Ermüdung
- Atembeschwerden (z.B. Bronchitis, Asthma)
- Heuschnupfen • Kopfschmerzen
- Allergien • Hautproblemen

Bei Hautproblemen wie **Neurodermitis** sowie Beschwerden der Atemwege wie **Asthma, Bronchitis oder einer Erkältung** ist der Besuch der Salzgrotte in Cloppenburg genau das Richtige. Einen großen Erholungsfaktor bietet die 45-minütige Sitzung in der Salzgrotte. Dieser Raum eignet sich zudem besonders gut bei **Erschöpfung, Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen u.v.m.** In einem weiteren Raum wird in einer 20-minütigen Sitzung die Sole-Vernebelung inhaliert und dabei der Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege sowie der Haut gefördert. All diejenigen, die dem Alltag für einen kurzen Moment entfliehen möchten, können für einzelne Sitzungen ohne Vertragsbindung und in Straßenkleidung einfach vorbeischaun. Eine telefonische Anmeldung wird empfohlen.

BEMER
Fördern Sie Ihre Durchblutung in den kleinsten Gefäßen mit der physikalischen Gefäßtherapie Bemer, weltweit einzigartig und wissenschaftlich bewiesen. Wir bieten Testgeräte und 14-tägige Gesundheitsvorträge über das System an. Informationen gerne bei uns.



Passend zum Fitness-Trend explodiert der Markt für Fitness-Wearables. Doch nicht nur speziell für aktive Menschen konzipierte Fitness Tracker liegen hoch im Kurs – auch Smartwatches haben bei Bedarf die körperliche Verfassung ihrer Benutzer im Blick. (Foto: jdjuanci/fotolia.com)

MOVE YOUR BODY

Immer in Bewegung

Die Fitnesstrends 2018

Fitness ist längst zu einem der wichtigsten Elemente eines gesunden und aktiven Lifestyles geworden. Für die einen ist die Motivation die bloße Gesundheit, die anderen wollen jeden Tag schneller, beweglicher und stärker werden.

PILOXING

... gehört zu den sogenannten Crossover-Sportarten, die sich aus mindestens zwei eigenständigen Sportarten zusammensetzen. Hauptelemente sind Pilates und Boxen. Eingebaute Tanzeinlagen ergänzen das Intervalltraining. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System, definiert Muskeln und regt die Fettverbrennung an.

Pilates hat eine lange Tradition. Bereits in den 20er Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelte der deutsche Auswanderer Joseph Hubertus Pilates in New York das Bewegungsprogramm: Es verband asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Fitness-Gymnastik. „Uncle Joe“, so sein Spitzname damals, entwickelte dafür spezielle Gerätschaften aus Holz, Leder und Stahlfedern mit Seilzügen. In sein Studio kamen damals vor allem Tänzer und Schauspieler.

Denteum Zahnarztpraxis



Unsere Zahnarztpraxis garantiert Hightech-Medizin mit besten Behandlungsergebnissen: mit Laser, Ultraschall und dreidimensionaler Diagnostik sorgen wir für noch mehr Präzision und bieten Ihnen eine komfortable Behandlung.

Mit digitaler Volumentomographie können wir Erkrankungen an Zähnen und Kieferknochen so frühzeitig erkennen, dass sie schonender und mit geringerem Aufwand behandelt werden können.

Perfekt betreut für einen optimalen Ablauf

Im Denteum arbeiten Implantologe, Zahntechnikermeister und OP-Assistentinnen Hand in Hand unter einem Dach. Wir betreuen Sie persönlich und sorgen dafür, dass Sie sich vor, während und nach der Behandlung in unserer Praxis wohlfühlen.

Info-Abende: 14.03.2018 | 30.05.2018



DENTEUM

An der Brake 2 | 49685 Emstek | Tel. 04473/94 31 46 | Fax 04473/943147 | info@denteum.de | www.denteum.de

Das Bedürfnis nach Bewegung wird immer situativer. Menschen wollen sich genau dann bewegen, wenn sie den Wunsch danach haben. Die Gelegenheit soll zum Bedürfnis passen und nicht andersherum.

BODYWEIGHT-TRAINING

... ist ein Workout ohne zusätzliche Geräte, nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts. Kniebeugen, Liegestütze, Klimmzüge oder Sit-Ups. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining bringt dich in kurzer Zeit so richtig ins Schwitzen, steigert den Kalorienverbrauch und strafft den ganzen Körper. Du brauchst nur einen Trainingsplan, etwas Disziplin sowie die richtigen Übungen und Einheiten. Das Besondere: Bei den meisten Eigengewichtübungen werden zwangsläufig mehrere Körperregionen trainiert, sodass Arme, Beine, Bauch und Rücken nicht nur einzeln beansprucht, sondern auch die Effizienz und das Zusammenwirken der jeweiligen Körperregionen trainiert werden.

Die Vorteile:

- Du benötigst kein Equipment.
- Du kannst es überall durchführen.
- Es kostet kein (oder wenig) Geld.

HIIT

Das Prinzip des Hoch-Intensitäts-Intervall-Trainings (HIIT) ist einfach: Intervalle mit kurzen aber intensiven Übungen werden von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen. Das funktioniert mit allen möglichen Ausdauersportarten wie etwa Fahrradfahren und Schwimmen, ebenso wie mit gezielten Übungen (z.B. Liegestütze, Crunches oder Kniebeugen). Nachdem Sie Ihren Körper bis an die Grenze getrieben haben, dürfen Sie für einen kurzen Moment entspannen. Aber nur so lange, bis Sie wieder fit genug sind, um ins nächste Trainingsintervall zu starten. Durch diese Belastung-Pausen-Kombi wird die Fettverbrennung stark angekurbelt. Ein entscheidender Vorteil liegt außerdem in dem vergleichsweise geringen Zeitaufwand. Um überzeugende Ergebnisse zu erzielen, reichen bereits zwei bis drei HIIT-Trainingseinheiten pro Woche aus, die in der Regel nicht länger als eine halbe Stunde pro Workout dauern.

KANGATRaining

Das ultimative Workout für Mütter und werdende Mütter. Praktisch: Wer Kangatraining macht, braucht keinen Babysitter. Denn das Kleine ist beim Workout dabei. In der Tragehilfe sitzt es bei den meisten Übungen vor Mamas Brust – und das fordert Muskeln und Kondition zusätzlich. Mittlerweile wird dieses Training in vielen deutschen Städten angeboten. Positiver Effekt fürs Baby: Es wird durch die Bewegungen der Mutter sanft geschaukelt und reagiert mit seiner Tiefenmuskulatur mit. Gut für das Gleichgewicht und die motorische Entwicklung!

Für das Training benötigen Sie eine Tragehilfe, in der das Baby möglichst die Anhock-Spreizhaltung (die Beine sind angehockt, die Knie auf Nabelhöhe und die Oberschenkel leicht abgespreizt) einnehmen und das Köpfchen gestützt werden kann.



BARMER

Ich pflege – auch mich

Ein Ausgleich zum Pflegealltag

Wer eine nahestehende Person pflegt, meistert jeden Tag neue Herausforderungen. Wir bieten Ihnen zur Unterstützung 4 Tage lang Austausch, Workshops, Informationen und Entspannung für Ihren Umgang mit den pflegerischen Anforderungen.*

Wann und wo?

22. – 25.03.2018 und

25. – 28.10.2018

Bad Sassendorf, NRW

Anmeldung

Telefon 0800 332060 99-2991**

E-Mail pause@barmer.de

Mehr Infos unter www.barmer.de/s050126

* Eine Teilnahme ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit möglich.

** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.





HALLO
WACH...

Munter bleiben...

Tipps bei Frühjahrsmüdigkeit

Schlapp, müde und unkonzentriert? Wenn die Temperaturen steigen, leidet jeder Zweite in Deutschland an Frühjahrsmüdigkeit. Auch wenn es sich dabei um keine Krankheit handelt, können Symptome wie Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Gereiztheit, depressive Verstimmungen oder Kopfschmerzen auftreten.

UND WOHER KOMMT DAS?

Wir regulieren unseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt entsprechend den äußeren Bedingungen. Im Winter ist der Mensch auf Energiesparen ausgelegt. So schützt sich der Körper, indem er seine Körpertemperatur um ein paar Zehntel Grad Celsius senkt, den Blutdruck erhöht und mehr von dem Schlafhormon Melatonin bildet. Gleichzeitig leert sich der Serotonin-Speicher, ein Hormon, das für gute Stimmung sorgt. Kaum haben wir uns auf die winterlichen Bedingungen eingestellt, steht der Frühling vor der Tür. Wieder passen wir uns an: Die Körpertemperatur steigt, die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Aber erst allmählich drosselt die wachsende UV-Strahlung die Produktion des Melatonins. Zusätzlich wird aufgrund der wärmeren Temperaturen und der erhöhten Lichtintensität mehr vom dem Gute-Laune-Hormon Serotonin ausgeschüttet. Diese natürlichen hormonellen Schwankungen führen zu einer erhöhten Aktivität, aber eben auch zu einer intensiveren Erschöpfung. Außerdem macht uns das unbeständige Wetter mit starken Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht zu schaffen. Für den Kreislauf und die Gefäße ist das sehr anstrengend. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen und Rheumapatienten reagieren daher besonders sensibel auf das klimatische Wechselspiel im Frühling.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Die gute Nachricht: Die jahreszeitlich bedingte Müdigkeit hält höchstens vier Wochen an. Dann hat sich der Körper an die neuen Bedingungen gewöhnt. Frische Luft, Bewegung und Licht tanken, hilft zusätzlich. Frisches Gemüse und Obst versorgen den Körper mit einer Extraportion Vitamine und Mineralstoffe. Das macht von innen fit für den Frühling.

Frühjahrsmüdigkeit trifft übrigens nicht alle Bevölkerungsgruppen gleich stark. Betroffen sind vor allem wetterfühlige Personen, Senioren und Menschen, die einen niedrigen Blutdruck haben. In der Regel tritt sie bei Frauen häufiger auf als bei Männern. (Fotos: designed by Jcomp - Freepik.com)

Wer an der Frühjahrsmüdigkeit leidet, neigt dazu mehr zu schlafen, als eigentlich notwendig ist. Bewegung und Sport hingegen erhöhen das Serotonin-Niveau.

BEWEGUNG

Starte den Tag mit einer aktiven Morgenroutine wie beispielsweise Yoga, Pilates, Joggen oder fahre gleich mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Bewegung und insbesondere mäßiger Sport erhöhen den Tryptophan-Gehalt im Körper. Die Serotonin-Vorstufe hat außerdem die Eigenschaft, einige Stunden nach körperlicher Betätigung weiterhin zu bestehen. Resultat: Dein Wohlbefinden verbessert sich und Deine Müdigkeit verschwindet!

NUR KEIN STRESS...

Wie in fast allen Situationen des Lebens ist Stress auch bei der Frühjahrsmüdigkeit hinderlich. Denn Stress erschöpft das Serotonin Niveau.

Dauerstress kann sogar dazu führen, dass die Produktion des Glückshormons behindert wird. Meide daher Stresssituationen soweit wie möglich und finde für Dich passende und gesunde Möglichkeiten mit Stress umzugehen und ihn gezielt abzubauen.



AOK
Die Gesundheitskasse.

**Bis 28.02.
zur AOK
wechseln!**

**Jetzt wechseln und
bis zu 500 € für Mehr-
leistungen sichern!***

So viele Leistungen zum attraktiven Preis

*So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 Prozent, bis zu 500 Euro im Jahr 2018 für alle Mehrleistungen zusammen (statt 250 Euro). Gilt für Versicherte, die vom 1. Januar bis 31. Mai 2018 mindestens 1 Tag bei der AOK Niedersachsen versichert sind (Antrag auf Mitgliedschaft ist für Neukunden bis zum 28. Februar 2018 erforderlich).

[sofort.aok.de](https://www.sofort.aok.de)



Dienstag:

**Training Mini Trampolin
von 10.30 – 11.15 Uhr**



Mittwoch:

**NEU Slingtraining (TRX)
von 17.45 – 18.30 Uhr**



Freitag:

**Stretching/Fasziendehnung mit Atemtechnik
von 9.00 – 9.45 Uhr**

Natürlich bieten wir noch weitere Kurse für Ihre Gesundheit an, informieren Sie sich auch über die Vorteile unseres Milon-Gesundheitszirkels



Krankengymnastik für Gesundheit & Fitness

Inh.: B. Fisser-Wilmerding
Loher Straße 5 · 49456 Bakum
Tel. 0 44 46 / 96 15 00



Schmerztherapie

... im Gesundheits- und Rehasentrum
Physio Aktiv Bakum

Akute oder chronische Schmerzen, wie sie beispielsweise durch Arthrose entstehen, beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Durch die Beeinflussung des Energiestoffwechsels und die Regulation von entzündlichen Prozessen kann eine Luxxamed-Behandlung in vielen Fällen helfen. Die Wirkweise in der biologischen Schmerztherapie wurde in mehr als 12 Jahren durch verschiedene Studien an den Universitäten in Dresden, Witten, Valencia und Madrid und klinischen Beobachtungen sowie labortechnischen Untersuchungen des Fraunhofer-Institutes belegt.

Jede Veränderung im Gewebe, ob physiologischer oder pathologischer Natur, hat einen Einfluss auf die elektrischen Ladungsverhältnisse im Körper. Somit lassen sich krankhafte Veränderungen im Körper an einer Veränderung der Leitfähigkeit im Gewebe erkennen.

Bei der Luxxamed-Schmerztherapie wird für den Patienten ein individuelles Therapieprogramm zusammengestellt. Nach der Messung des Gewebewiderstandes erfolgt eine Behandlung mit Mikrostrom und Nanophotonen, bis die gewünschten Stoffwechselforgänge der Zelle gefördert werden. Mittels dieser Therapie helfen Sie dem Regenerationsprozess Ihres Körpers und greifen somit eine Ursache der Schmerzentstehung an, anstatt lediglich die Symptome mittels Schmerzmitteln zu bekämpfen. Eine Bestrahlung mit speziellem LED-Licht beeinflusst zusätzlich die Stoffwechselforgänge der Zellen und kann die Zellregeneration fördern.

EINSATZGEBIETE

- Arthrose, Arthritis
- Rheuma
- Sehnen- und Bandverletzungen
- Frakturen
- Tennis-Ellenbogen
- Fersensporn
- Muskelschmerzen
- Gicht
- Fibromyalgie
- Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen



Das Luxxamed HD 2000 kann sowohl bei chronischen als auch akuten Schmerzen eingesetzt werden. Über Klebeelektroden und einer zusätzlichen LED Lichttherapie werden die schmerzhaften Bereiche behandelt. Die Anwendungen haben keine Nebenwirkungen und sind völlig schmerzfrei. (Foto: Hersteller)

Wir mögen keine krummen Sachen.*



* Deshalb begradigen wir Ihre Zähne schnell, sicher und nachhaltig.



Bitte lächeln: Zahnfehlstellungen können jetzt auch bei Erwachsenen ganz leicht behoben werden. Mit dem Inman Aligner bringen wir Ihre Zähne innerhalb weniger Wochen sanft in die richtige Position. Mehr erfahren unter **04471/850 55 0**

DR. AMBRUS
ZAHNÄRZTE AN DER SOESTE

DENTALMEDIZIN
DENTALÄSTHETIK

info@dr-ambrus.de
www.dr-ambrus.de



Fink 

Frühlingserwachen



Wohnen auf dem Wasser

Die Waterbuurt in Amsterdam



Wohnen direkt auf dem Wasser – für viele Architekten meist nur eine Vision. Nicht so in Holland. Im neuen Amsterdamer Wohngebiet IJburg ist mit der Waterbuurt die größte schwimmende Wohnanlage der Welt entstanden.

Seit Jahrhunderten kämpfen die Niederländer mit dem Wasser, denn Gut ein Drittel des Landes liegt auf oder unter der Höhe des Meeresspiegels. Kanäle ziehen, Sand aufschütten, Land trocken legen – lauten lange Zeit die Antworten. Doch der Klimawandel zwingt zu neuen Lösungen. Wissenschaftler gehen mittlerweile davon aus, dass das Meer bis zum Jahr 2100 um 65 bis 130 Zentimeter ansteigt. Immer höhere und breitere Deichbauten helfen da nicht. Und so lautet die neue Parole der Niederländer: „Leven met water“, mit dem Wasser leben.

Die modernen Aquahäuser sind an Stahlpfählen verankert. Daran kann das Haus bis zu acht Meter auf- oder absteigen, aber nicht wegschwimmen. Die Häuser selbst sitzen auf Schwimmelementen, Fundamenten aus Styropor oder Betonwannen, die innen hohl sind und Auftrieb haben. Zu den größten Herausforderungen gehörte die Höhe der Aquahäuser. Drei Geschosse, das war neu – Hausboote bringen es in der Regel auf maximal zwei. Denn je höher ein Schwimmkörper, desto stärker gerät er ins Schwanken. Damit die 18 Meter hohen Mehrfamilienhäuser stabil im Wasser lagen, mussten sie mindestens acht Meter breit werden. Jetzt kann ihnen auch ein Sturm von Windstärke zwölf nichts anhaben. Und wenn das Wasser steigt, hebt es die wasserdichten Amphibienhäuser einfach an.

Kalvelage

Licht & mehr

Bahnhofstr. 12 · 49393 Lohne · Tel. 0 44 42 / 66 66
www.leuchten-kalvelage.de

Urlaub auf dem Wasser: Dort wo es Hausboote zu mieten gibt (z.B. in Frankreich, Irland, Schottland, Holland oder Deutschland) kann man i.d.R. nach einer Einweisung ein Hausboot führen.

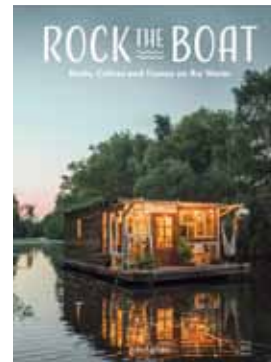


Die schwimmenden Häuser von IJburg waren lange eine stadtplanerische Vision – jetzt ist der künstliche Stadtteil im Südosten Amsterdams fertig und bietet mehr als nur neuen Wohnraum: Hier treffen sich Freigeister, Architekturliebhaber und Outdoor-Begeisterte. (Foto: Fotolyse/fotolia.com)



ABENTEUER AUF DEM WASSER

Das Leben auf einem Hausboot ist Kult und ein geheimer Traum vieler Menschen. So auch von Uta Eisenhardt, die mehr oder minder aus Zufall zur Hausbootbesitzerin wurde. „Vier Zimmer, Küche, Hausboot“ erzählt vom Spannungsfeld zwischen einem eigentlich normalen Alltagsleben mit Mann und zwei Kindern und den Besonderheiten des Lebens auf einem Hausboot. 244 Seiten, Delius Klasing ISBN-10: 3667104251



SCHWIMMENDE DOMIZILE

In Zeiten steigender Mieten suchen heute immer mehr Menschen die Ausflucht auf Flüsse und Seen – und schaffen sich hier individuelle Refugien, die viel mehr als eine billige Alternative zur klassischen Altbauwohnung sind. Rock the Boat: Boats, Cabins and Homes on the Water (Englisch) zeigt kreative Beispiele aus der ganzen Welt und porträtiert die fantasievollen Bewohner und Designer hinter diesen Hausbooten. 272 Seiten, Gestalten Verlag ISBN-10: 3899559169

Besuchen Sie unsere neue Fliesenausstellung

- Hochwertige Materialien
- Modernes Design
- Kompetente Beratung

gres|steuler

Eine Idee besser!

BERGMANN TRAUCO

BAU-ERLEBNISWELT

49439 Steinfeld · Portlandstraße 5
Tel. 0 54 92 / 81-0 · Fax 0 54 92 / 81-21

Design-Ikonen

Vase Savoy von Alvar Aalto



Als der finnische Architekt Alvar Aalto (1898 –1976) eine Vase bei der Pariser Weltausstellung 1937 einreichte, ahnte er wohl kaum, dass das geschwungene Gefäß eines der bekanntesten Glasobjekte der Welt werden würde und ihm zum internationalen Durchbruch verhelfen sollte.

Der Name der Vase – „Eskimoerindens skinnbuxa“, übersetzt „weibliche Eskimolederhose“, wurde bald in „Savoy“ geändert, benannt nach dem Restaurant im Hotel Savoy in Helsinki, das Aalto entworfen hatte.

Anders als die Bauhaus-Moderne, die mit ihrem kühlen Funktionalismus das Maschinenzeitalter feierte, bezog sich Aalto immer wieder auf die Landschaft seiner finnischen Heimat. So erinnert auch diese Vase mit ihrer organischen Form an Vorbilder aus der Natur – zum Beispiel an den Umriss eines Sees. Und davon gibt es in Finnland bekanntlich viele.

Heute wie damals wird jede Vase aus der Kollektion Alvar Aalto in der Glasfabrik von Iittala mundgeblasen. Sieben Handwerker und 30 Stunden braucht es, bis eine Vase fertig ist.

DESIGN

Alvar Aalto

ENTWURF

1936

MATERIAL

mundgeblasenes Glas
in verschiedenen Farben
und Größen

HERSTELLER

Iittala
www.iittala.com

ALVAR AALTO

Aalto heißt auf Finnisch Welle, und tatsächlich ist der finnische Architekt Alvar Aalto bekannt für Kurven, Wellen und Formen in seinem Werk. Er zählt neben Le Corbusier, Mies van der Rohe und Frank Lloyd Wright zu den „großen Vier“ in der Architektur des 20. Jahrhunderts. Neben seiner Tätigkeit als Architekt und Stadtplaner entwarf er auch Möbel, Textilien und Glaswaren, denen er genauso viel Aufmerksamkeit schenkte.
(Foto: Hersteller)

17.03. –
09.09.

Ausstellungstipp

Night Fever. Design und Clubkultur 1960 – heute

Das Vitra Design Museum präsentiert vom 17. März bis zum 9. September die erste umfassende Ausstellung zur internationalen Design- und Kulturgeschichte des Nachtclubs.

Nachtclubs und Diskotheken sind Epizentren der Popkultur. Seit den 1960er Jahren versammelten sich hier Avantgarden, die gesellschaftliche Normen infrage stellten und andere Ebenen der Wirklichkeit erkundeten. Viele Clubs wurden so zu Gesamtkunstwerken, bei denen sich Innenarchitektur und Möbeldesign, Druckgrafik und Kunst, Licht und Musik, Mode und Performance auf einzigartige Weise verbanden. „Night Fever. Design und Clubkultur 1960 – heute“ ist die erste umfassende Ausstellung zur Design- und Kulturgeschichte des Nachtclubs. Die in der Ausstellung präsen-

tierten Beispiele reichen von italienischen Clubs der 1960er Jahre, die von Vertretern des Radical Design geschaffen wurden, bis hin zum legendären Studio 54, in dem Andy Warhol Stammgast war – vom Palladium in New York, das von Arata Isozaki entworfen wurde, bis hin zu den Konzepten von OMA für ein neues Ministry of Sound in London.

Neben Filmen und historischen Aufnahmen, Postern und Mode umfasst die Ausstellung Musik, Licht- und Rauminstallationen, die den Besucher auf eine faszinierende Reise durch Subkulturen und Glitzerwelten führen – auf der Suche nach der Nacht, die niemals endet.

www.vitra.com



Palladium, New York, 1985. Architekt: Arata Isozaki, Wandbild von Keith Haring (Foto: © Timothy Hursley, Garvey | Simon Gallery New York)

Beckermann® Küchen



Eine starke Oberfläche: Siena XTreme in Weiss



Mehr als nur Küchen. Besuchen Sie unser Verkaufsstudio!

Küchen von Raumplanung bis Möbelherstellung: das ist Beckermann. Denn nur, wer das komplette Rundum-Paket aus einer Hand liefert, kann auch die Gewähr dafür übernehmen, dass alles nach Kundenwunsch perfekt gefertigt und montiert wird.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine persönliche Beratung. Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Kamine und Öfen

Neues Energielabel ab 2018

N och ein Energielabel mit der prägnanten Farbskala von Grün bis Rot kommt 2018 in den Handel. Nach den meisten Heizungen sind nun auch Einzelraumheizgeräte wie Kachelöfen, Pelletöfen und Heizkamin dran. Ziel ist die Vergleichbarkeit für den Verbraucher. Betroffen sind aber nur Einzelraumheizgeräte mit einer Nennwärmeleistung von bis zu 50 Kilowatt, die gasförmige, flüssige oder feste Brennstoffe in Wärme umwandeln. Elektrisch betriebene Öfen sind ausgenommen. Das Label ähnelt den bekannten Kennzeichnungen von Hausgeräten. Eine Ampel-Skala gibt Auskunft darüber, wie effizient und umweltfreundlich der entsprechende Ofen arbeitet. Die Skala reicht von A++ bis G – verdeutlicht in den Farben Grün bis Rot.

SKANTHERM TURN

Feuer ist immer in Bewegung. Seine Flammen drehen und wenden sich. Genau das kann auch „turn“. Der um bis zu 360° drehbare Kamin-Ofen lässt sich stufenweise arretieren und ist die Antwort auf offenes Wohnen.



ELDVARM – HOLZKORB EMMA

Emma bewahrt Holz auf edle Weise auf. Der Korb wird aus pulverbeschichtetem Metall hergestellt und mit Leder aus der schwedischen Gerberei Tärensjö ummantelt.



WODTKE HOT BOX 2000

Kaminofen mit raumluftunabhängiger Luftzuführung, die speziell den Einsatz in Passiv- und Niedrigenergiehäusern mit kontrollierter Wohnraumlüftung zulässt. (Fotos: Hersteller)

brühl
bruehl.com

Einzigartig,
individuell und
funktional

... mit wunderschönen Velours,
pflegeleicht und waschbar.

GEHLENBORG

DIE SITZWERKE

Tel (0 59 57) 470 . Fehnstraße 3 . Lindern . www.gehlenborg-sitzwerke.de

OKAMOTO**HOLZOFEN AGNI HUTT**

Gutes Design sollte auch nützliche Elemente integrieren, meint man in Japan. Der von Isao Suiz entworfene Holzofen erfüllt diese Anforderung. Er verzichtet auf Gas und wird damit bei Erdbeben, Taifunen oder anderen Naturkatastrophen nicht zum Problem.

**LUNGO**

Nie wieder die Finger verbrennen: Das Stabfeuerzeug Lungo von Carl Mertens macht's möglich. Das in zwei Längen (23 und 36 cm) erhältliche Designstück lässt sich mit normalem, handelsüblichem Feuerzeuggas befüllen.

GRENZWERTE...

Am 31. Dezember 2017 ist der Zeitpunkt zur Nachrüstung oder Außerbetriebnahme für Einzelraumfeuerungsanlagen wie Kamin- und Kachelöfen gekommen, die zwischen dem 1. Januar 1975 und dem 31. Dezember 1984 errichtet und in Betrieb genommen wurden. Wenn durch eine Bescheinigung des Herstellers der Anlage oder durch eine Vor-Ort-Messung durch das Schornsteinfegerhandwerk nachgewiesen werden kann, dass die Feuerungsanlage die Grenzwerte für Staub und Kohlenmonoxid einhält, darf der Betreiber sie weiterhin zur Beheizung des Aufstellraumes benutzen, ohne eine Nachrüstung vornehmen zu müssen. Für Anlagen, die vor 1975 errichtet worden sind, war die Übergangsfrist bereits Ende 2014 abgelaufen.

Bei Fragen zur eigenen Einzelraumfeuerungsanlage kann der Schornsteinfeger oder die zuständige Behörde vor Ort weiterhelfen. Außerdem finden sich alle Informationen zur eigenen Feuerstätte und den entsprechenden Fristen im Feuerstättenbescheid, der vom bevollmächtigten Bezirksschornsteinfeger nach einer Feuerstättenschau ausgestellt wird.

Viele Tipps findet man auch im Internet. Beispielsweise spielt neben der Verwendung des richtigen Brennstoffes, auch dessen Feuchtegehalt eine wesentliche Rolle. Außerdem muss immer eine ausreichend große Luftzufuhr gewährleistet sein, um ein optimales Verbrennungsergebnis zu erzielen.

Große Ausstellung
auf 1000 m²



- klassische Kamine
- Gaskamine
- Öfen
- Schornsteine
- Kachelöfen
- Sonderanfertigungen

Kachel
Anten GmbH
Kamin

Autogadgets

Dieses Zubehör macht Ihr Auto smarter



PROTO-TYP

BYTON

Das Elektroauto-Startup BYTON des chinesischen Konzerns Future Mobility Corporation (FMC) zeigte auf der Consumer Electronics Show in Las Vegas den ersten fahrbaren Prototyp seines Elektro-SUVs. Das SUV-Modell ist das erste von drei geplanten Elektroauto-Modellen und soll im vierten Quartal 2019 in China auf dem Markt kommen, der Marktstart für Europa ist für 2020 geplant. Zu den Highlights gehört u.a. ein Riesendisplay mit neuartigem Bedienkonzept.
www.byton.com



GPS-FAHRZEUGORTUNG UND ELEKTRONISCHES FAHRTENBUCH: EINFACH DEN FLEETIZE IN DEN OBD2-DIAGNOSE-ANSCHLUSS DES PKW/LKW STECKEN UND LOS GEHT'S.
www.fleetize.com



ALEXA?

911 SPEAKER TO GO

Der High-End Bluetooth Speaker aus der original Endrohrblende des 911 GT3 unterstützt Bluetooth in der Version 4.0 und die klanglich hochwertige Musikübertragung über das aptX-Profil.
www.porsche-design.com

GARMIN SPEAK

Der Garmin Speak ist explizit für die Nutzung im Auto gedacht. Er verbindet sich sowohl mit dem Smartphone des Nutzers, als auch mit den Lautsprechern des Autos – wahlweise per Bluetooth oder über ein Kabel. Die für Alexa notwendige Datenverbindung erfolgt über das Smartphone. Neben der gewohnten Sprachunterstützung ist auch Garmins Navigations-Software eingebaut, die sich ebenfalls mit Sprachkommandos bedienen lässt.
www.garmin.com

Volle Hütte

... im Autohaus Wilkens, Löhne

Das Autohaus Wilkens hat Angebote, bei denen es Ihnen warm ums Herz wird: Erleben Sie die Premiere des neuen Toyota C-HR und die Team-Deutschland-Sondermodelle. Genießen Sie einen tollen Tag mit köstlichen Schmankerln, zahlreichen Aktionsangeboten und einem Gewinnspiel mit attraktiven Preisen! Spaß garantiert für Jung und Alt.

TOYOTA C-HR

Offen für außergewöhnliches Design? Lust auf ein dynamisches Fahrerlebnis? Dann lernen Sie jetzt das SUV-Coupé der Extraklasse kennen: Den Toyota C-HR. Urban. Life. Style.



TEAM DEUTSCHLAND

SONDERMODELLE

Toyota startet mit den Team-Deutschland-Modellen in das Olympia-Jahr 2018. Dazu gehören der Toyota Aygo, der Toyota Yaris, der Toyota Auris, der Toyota Corolla, der Toyota C-HR, der Toyota RAV4, der Toyota Avensis Touring Sports und der Toyota Proace Verso. Zu erkennen sind alle Team-Deutschland-Modelle an einem exklusiven Schriftzug. Kunden können sich über einen Preisvorteil von bis zu 6.150 Euro inklusive Hybridprämie freuen. Das exklusive Toyota Team-D-Paket mit adidas Sporttasche, Handtuch und Original-Adiletten gibt es gratis dazu.

AUF EINEN BLICK

- Attraktive 36-Monate-Finanzierung für acht Modelle von Aygo bis Proace
- Besonders Hybrid-Kunden profitieren von hohen Preisvorteilen und Top-Ausstattung
- Exklusives Team-D-Paket

WIR FEIERN UNSERE BESTEN

Feiern Sie mit und erleben Sie die Team Deutschland Sondermodelle bei uns.

**Am 17. Februar
von 10 - 17 Uhr!**



Kraftstoffverbrauch Toyota C-HR Hybrid Team Deutschland, Systemleistung 90 kW (122 PS), innerorts/außerorts/kombiniert 3,4/4,1/3,8 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 86 g/km.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.

- PRÄSENTATION DER TEAM DEUTSCHLAND SONDERMODELLE
- GROSSES GEWINNSPIEL MIT ATTRAKTIVEN PREISEN

Feiern Sie mit uns am
17.02.
von 10 - 17 Uhr
im Autohaus

Ihr Probefahrt-Präsent*



*Solange der Vorrat reicht.

**Autohaus
Wilkens GmbH**
TOYOTA-Vertragshändler

Brägeler Ring 1
49393 Löhne
Tel. 04442/3252

h.schuermann@toyota-wilkens-lohne.de · www.toyota-wilkens-lohne.de



Der T-Roc geht auf Jagd

Promenade testet das neue Crossover-SUV von VW

Gestatten, T-Roc. T-Roc? Wer VWs neuesten Verkaufsschlager das erste Mal sieht und den Namen hört, hält erst einmal inne. T-Roc – das klingt ein wenig nach T-Rex. Das waren die Biester in Spielbergs Jurassic-Park, die mit spitzen Zähnen und pfeilschnell auf Beutejagd gingen. T-Roc – das klingt auch muskulös. Erinnert an Arni Schwarzenegger, der mit einem fetten Hummer um die Ecke düst und „Hasta la vista, Baby“ ruft. VW selbst spricht von ex-

pressivem Crossover-Design. Wer soll da noch durchblicken? Die Promenade ist der Geschichte auf den Grund gegangen und hat den T-Roc einfach getestet.

Vorweg: Der T-Roc sieht klasse aus. Und wertig. Die Designer haben eine glatte 1 verdient. Das kleine SUV im Golf-Format könnte auch aus der Audi-Schmiede stammen. Von hinten erinnert er ein wenig an den Arteon, das neue Flaggschiff von VW. Das Dach geht fließend in die Heckscheibe über. Vorne sor-

gen große Lufteinlässe und flache LED-Scheinwerfer für eine schnittige Optik. Das kommt an. VW selbst will damit 20-Jährige genauso begeistern wie Best-Ager. Die sind irgendwie zwischen 55 und 70 Jahre alt und hatten bislang einen VW-Sportsvan unter dem Carport stehen. Innen gleich zwei Überraschungen. Obwohl der kleine VW nur 4,32 Meter lang ist, bietet er genügend Platz. Der Einstieg geht kinderleicht. Wer drin ist, fühlt sich wie in einem Golf. Schalter, Armaturen und Bedienelemente sind bekannt. Das ist für VW-Fahrer angenehm, denn Tempomat, Sitzheizung und Co. können ohne Anlernzeit sofort bedient werden. Andererseits hätte ein wenig mehr Pfiff dem T-Roc auch gut getan. Und es gibt noch ein No-Go. Das Cockpit kann zwar farbenfroh individualisiert werden. Doch Hartplastik auf der Armaturentafel und eine Seitenverkleidung wie beim Up passen überhaupt nicht zum ansonsten hippen Eindruck. Dafür gibt es einen bis zu acht Zoll großen Touchscreen. Autofahrer um die 20 werden ihn lieben. Fahrer über 50 brauchen ihn nicht. Ein Schalter, ein leichtes Klicken – das reicht. Und außerdem muss die Scheibe nicht alle zwei Tage poliert werden.



Fotos: Frank Wenzel

Ideales Freizeitauto: Mit dem T-Roc geht es über Stock und Stein, zudem bietet er ausreichend Platz für Familie und Co.



Allrad macht es möglich. Der T-Roc meistert auch steile Anstiege und macht dabei von allen Seiten eine gute Figur.



Fotos: Frank Wenzel

Innen- und Außendesign hin oder her, was zählt, ist immer noch das Fahren. Mit 190 PS und DSG-Getriebe (7-Gang) ist der T-Roc bestens motorisiert. Ob mit Tempo 30 durch Holdorf, im Offroad-Modus bei Fotoaufnahmen im Wald, im Sport-Modus locker flockig auf der Landstraße oder im Eco-Mode gelassen auf der Autobahn – der T-Roc kann alles. Allerdings ist der recht kurze Radstand bei kurzen, schnellen Wellen nervig. Übersicht und Einstieg sind klasse – so wie es nicht nur ältere Käufer wünschen. In der 4Motion-Version sorgt der Allradantrieb für sehr gute Traktion. Der neue VW kann schnell. Wer ihn aber zu schnell in die Kurven legt, muss mit einem leichten Untersteuern rechnen. Ist ungefährlich, sorgt aber auch dafür, dass der Fuß auto-

matisch einige Zentimeter weiter weg vom Gaspedal bleibt. Apropos Gaspedal. Wer wirklich schnell fahren will, muss ein wenig asynchron fahren und dann schon Gas geben, wenn die Kurve noch gar nicht vorbei ist. Das DSG-Getriebe ist ein wenig langsam, arbeitet aber recht unauffällig. Wer Assistenten wünscht, kann sich auslassen: Frontassistent mit Fußgängererkennung, Spurverlassen- und Toter-Winkel-Warner, Auspark-Helfer, Distanzregelung oder Notfall-Assistent. Dazu gibt es Navigationssysteme, Klimaanlage, LED-Scheinwerfer, Winterpakete und mehr zur Auswahl.

In der Gesamtwertung schrammt der T-Roc knapp an einer 1 vorbei. Wenn VW den Innenraum (siehe Hartplastik und Schalter) aufwertet, das DSG-Getriebe etwas geschmeidi-

ger und das Fahrwerk etwas komfortabler macht, steht der 1 nichts mehr im Weg. Übrigens: Den T-Roc gibt es mit einem 115-PS-Motor mit Sechsgang-Getriebe bereits ab 20.390 Euro. Zurzeit bietet VW noch den 190-PS-Benziner (7-Gang-DSG) sowie einen 150 PS starken Diesel (7-Gang-DSG) an. Die wohl Brot-und-Butter-Maschine mit 150 PS (Benzin) und DSG-Getriebe kommt erst im Verlauf des Jahres. Zusammen mit Anhängerkupplung (für Fahrräder) wird diese Variante zu einem Bestseller werden. Oder, um im Bilde zu bleiben, auf Beutejagd zu gehen. Denn von einem T-Roc lassen sich Kunden ganz sicher gerne fangen.

Harding Niehues



**VW T-Roc
SPORT 4MOTION**

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Motor: | Vierzylinder-Turbomotor |
| Hubraum: | 1984 cm ³ |
| Leistung: | 140 kW/190 PS |
| Max. Drehmoment: | 320 Nm |
| Getriebe: | 7-Gang, DSG |
| Antrieb: | Allrad |
| L/B/H (mm): | 4234/1819/1573 |
| Radstand: | 2593 mm |
| Leergewicht: | 1495 kg |
| Kofferraumvolumen: | 392 – 1237 l |
| Fahrleistungen: | 0-100 km/h 7,2 s |
| Höchstgeschw. : | 216 km/h |
| EU-Verbrauch: | 6,8 l / 100 km |
| CO ₂ -Ausstoß: | 155 g/km |
| Grundpreis: | 30.800 Euro |
| Testwagenpreis: | 38.495 Euro |



Selbstsicherheit liegt in seinen Genen

Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck. Freuen Sie sich auf expressives Design, zahlreiche Individualisierungsmöglichkeiten. Der T-Roc weiß zu beeindrucken.

Vereinbaren Sie eine Probefahrt!



Autohaus Goda
Benno

Volkswagen 49401 Damme · ☎ 05491/970 10 · www.benno-goda.de



Erkältet? Muss nicht sein!

Hühnersuppe und Heilkräuter helfen

Regen, Schnee, Matsch, Schmuddelwetter: Zeit für Erkältungen.. Doch anstatt gleich Antibiotika-Bomben einzuwerfen, gibt es jede Menge Alternativen. Dr. Andrea Flemmer ist eine der anerkanntesten Autorinnen im Ratgeberbereich Gesundheit und hat der Promenade erzählt, was wirklich hilft. „Mit bewährten Hausmitteln kann man jedoch vorbeugen oder eine leichte Erkältung selbst behandeln“, sagt sie. Damit es erst gar nicht so weit kommt, rät sie, sich in dieser Zeit besonders regelmäßig die Hände zu waschen und auf das Händeschütteln möglichst zu verzichten. Wer dann noch auf ausreichend Bewegung – am besten an der frischen Luft –, warme Kleidung, genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung achtet, der sollte relativ erkältungsfrei durch den Winter kommen.



Schmeckt lecker und erzeugt keine Resistenzen: Hühnersuppe haben Oma und Opa schon bei Erkältungskrankheiten auf die Beine geholfen.

Doch was, wenn es einen trotzdem gepackt hat? „Die meisten Beschwerden kann man natürlich behandeln ohne auf den Chemiecocktail so mancher Medikamente zurückgreifen zu müssen. Dabei helfen pflanzliche Medikamente, sogenannte Phytotherapeutika, die keine Resistenzen hervorrufen sowie Heilkräuter“, sagt die Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Und das Beste: Es kann auch noch gut schmecken. So wie die selbst gemachte Hühnersuppe, die schon Oma bei Erkältungen gekocht und der ganzen Familie kredenzt hat. „Ja, das stimmt“, sagt die Buchautorin. Wissenschaftler konnten im Laborversuch zeigen, dass Hühnersuppe Entzündungen eindämmen und damit die Symptome eines Atemwegsinfektes abmildern kann. Alleine schon, dass die fleischhaltige Brühe wärmt, steigert bei den meisten schon das Wohlbefinden. Dazu kommt, dass sich die heiß gelöffelte Flüssigkeit positiv auf die Schleimhaut in Mund und Rachen auswirkt und die Sekrete besser ablaufen können.



Dr. Andrea Flemmer, Erkältungen natürlich behandeln, Michael Verlag, 128 Seiten, ISBN 978-3-89539-923-7, 18,80 Euro.

Mit einem anderen Mythos räumt Flemmer aber auf. „Vitamin C kann Erkältungen nicht vorbeugen“, sagt sie. Allerdings sei der Bedarf an Vitamin C bei einem Infekt höher, sodass dann eine erhöhte Zufuhr – am besten mit natürlichen Lebensmitteln wie Orangen, Acerolakirschen oder Brokkoli – möglicherweise die Infektdauer positiv beeinflussen könne.

Wahre Meister bei Bekämpfung von Infektionen sind Lebensmittel, die Senföle enthalten. Meerrettich und Kapuzinerkresse, aber auch Senf oder Kresse sind typische Vertreter, die relativ viel Senföle und Glucosinolate enthalten. Diese bekämpfen viele Bakterienarten, wirken zum Teil auch gegen Viren und Pilze. Und das Beste: Es werden keine Resistenzen gebildet.

Ob Propolis, Holunderblüten oder Zucker (Xylit) – Andrea Flemmer kennt viele Mittel, die schnell helfen, aber für die meisten noch unbekannt sind. Was wie hilft, hat sie in ihrem Buch „Erkältungen natürlich behandeln“ aufgeschrieben. Es ist interessant, lesenswert und sollte in keinem Haushalt fehlen. Als Taschenbuch kostet es 18,80 Euro.

Harding Niehues



Zucker (Xylit), Kräuter, Propolis oder andere natürliche Hausmittel sind oft effektiver als Pillen.

Saufen nur in Zimmerlautstärke

Lesung mit Hans Rath am 17. April 2018 im Rahmen der Lohner Kulturtage

19.30 Uhr im „Heinz up“, Marktstraße 11, 49393 Lohne
Karten 10 €, Tel. 04442 / 49 44

In Adams Leben knirscht es gewaltig. Als sein Herz rebelliert und damit ein deutliches Signal sendet, fliegt er nach Island, um in der urwüchsigen Landschaft gründlich über sein Leben nachzudenken. Im Sturm stürzt Adam von einer Klippe – und wird von einem seltsamen Typen gerettet: Magnus, einem kleinwüchsigen, etwas verlotterten Mittzwanziger in Wollklamotten. Der behauptet, ein waschechter Troll zu sein – in dessen Schuld Adam nun steht. Was in Island so viel heißt wie: Magnus genießt Sonderrechte, und Adam wird ihn nicht wieder los, auch nicht bei der Rückreise nach Berlin. Dort versucht Adam, sein Leben aufzuräumen, doch der anarchische Magnus stürzt es immer tiefer ins Chaos.



FÜR SIE GELESEN

Winterzeit, Lesezeit

Ein neues Buch, ein neues Jahr, was werden die Tage bringen? Wird's werden wie's immer war? Halb scheitern, halb gelingen?

Theodor Fontane

Ich wünsche Ihnen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr.



Iris Schumacher,
Büchergalerie Lohne

Wie schön, wenn man sich an kalten Tagen mit einem Buch die Zeit vertreiben kann. Der Winter ist noch lange nicht vorbei, auch wenn das neue Jahr bereits begonnen hat und man sich nach ein bisschen Sonne sehnt.

Für uns Buchhändler beginnt die Zeit der Frühjahrseinkäufe und damit die Entscheidung, welche Titel besorgt und von uns gelesen werden, welche für unsere Kunden interessant sein könnten.

Drei dieser Bücher möchte ich Ihnen hier vorstellen.

„Kein Lesen ist der Mühe wert, wenn es nicht unterhält.“

William Somerset Maugham

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne gute Unterhaltung!

Hörst du, wie die Bäume sprechen?

Eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald, Kindersachbuch 16,99 € Hörbuch 10,99 €

Den Wald erleben und Spaß haben mit Peter Wohlleben

In diesem wunderbaren Sachbuch erklärt der Autor und Förster Peter Wohlleben das Leben im Wald. Haben Bäume eine eigene Sprache? Wie funktioniert ein Baum? Wie vermehrt er sich und erkennt er seine Kinder? Welche Bäume brechen Rekorde? Wie hält sich ein Baum fest? Können Wälder Regen machen? Haben alle Tiere Familien? Was erzählen die Vögel und wie verständigen sich Rehe?

Der begnadete Erzähler schöpft dabei aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung. Er beantwortet viele Fragen kindgerecht und auch für Erwachsene äußerst interessant, spannend, ungewöhnlich, originell und oft sehr lustig. Mit Fotos und Illustrationen ist das Werk sehr ansprechend gestaltet.

Ich habe vieles nicht gewusst und einige Male sehr gestaunt. Ein großartiges Buch und ein besonderer Tipp ist das Hörbuch für lange Autofahrten.



Die magischen Saiten des Frankie Presto

von Mitch Album, 12,99 €



Geboren in einer brennenden Kirche im spanischen Bürgerkrieg und als Waise zurückgelassen, wird Frankie als Säugling von einem Mann gefunden, der ihn liebevoll wie einen Sohn aufnimmt.

Er erfüllt ihm den Wunsch, Gitarre spielen zu lernen und engagiert einen blinden Musiklehrer, von dem der Junge alles über Musik und vieles über das Leben lernt.

Im Alter von neun Jahren schickt ihn sein Ziehvater in die USA, mit nur einer alten Gitarre und sechs wertvollen Saiten im Gepäck. Frankie fasst rasch Fuß in dem neuen Land und wie von Zauberhand wird er schnell ein geachteter und respektierter Gitarrist der Musikszene des 20. Jahrhunderts. Von

Klassik über Jazz bis zu Rock'n'Roll beherrscht er sein Instrument wie kaum einer anderer. Irgendwann wird er selbst zum Star, nimmt eigene Platten auf und wird verehrt. Doch seine Begabung wird zur Bürde, als er feststellt, dass er durch seine Musik das Leben der Menschen verändern kann.

Auf Frankies Beerdigung treffen sich Freunde und Wegbegleiter und erzählen ihre Geschichte mit diesem außergewöhnlichen Musiker und liebevollen Mann.

Büchergalerie

Lindenstr. 17-19
49393 Lohne

Iris Schumacher
Inhaberin

Fon: 0 44 42 / 49 44
Fax: 0 44 42 / 43 67

e-mail: buechergalerie@ewetel.net
www.buechergalerie-lohne.de



Krav Maga – selbst ist die Frau

Effektive Selbstverteidigung mit einfachen Mitteln



Fotos: Fotowerk Vechta/Fotoges

Üben für den Ernstfall: Markus Döpkins ist Krav-Maga-Instructor und bietet die Kurse an fünf Standorten an.

Die Bundeswehr nutzt es, der israelische Geheimdienst auch. „Eigentlich nutzen es alle Spezialeinheiten auf der Welt“, sagt Markus Döpkins. Es, das ist Krav Maga, ein in Israel entwickelter Kontaktkampf für Männer und Frauen.

„Das Ziel war es, dass auch Frauen ein geeignetes Mittel haben, sich gegen Angriffe zu verteidigen“, erklärt der 33-jährige Goldenstedter, der mittlerweile an fünf Standorten Krav-Maga-Kurse anbietet. „Beim Krav Maga werden verschiedene Griffe und Hebel sowie natürliche Reflexe genutzt“, erklärt er. Aufbauend auf sieben Basics sei Krav Maga schnell zu lernen. „Und es ist sehr effektiv.“ Denn das Ziel von Krav Maga ist, den Gegner möglichst schnell auszuschalten.

Die Krav-Maga-Kurse von Markus Döpkins sind sehr beliebt – besonders bei Frauen. Denn auch im Oldenburger Münsterland wächst das Bedürfnis, sich im Fall des Falles zur Wehr setzen zu können. „Krav Maga ist seriös. Wer es machen will, muss vorher ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen. Und nur, wenn es einwandfrei ist, kann gestartet werden“, erzählt Markus Döpkins.

Im Gegensatz zu Karate und anderen Kampfsportarten geht es bei Krav Maga gleich zur Sache. „Es gibt immer Kontakt. Wir schlagen in jedem Training auf spezielle Polster, damit sich Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen daran gewöhnen.“ Der Goldenstedter ist ausgebildeter Krav-Maga-Instructor, zugleich auch Fitness- und Personaltrainer. Gleichzeitig arbeitet er als Erzieher, ist ganz sicher kein Bumm-Bumm-Typ, sondern geht reflektiert mit seiner Sportart um. Der Zulauf in seine Krav-Maga-Kurse ist gerade deshalb enorm.

Mittlerweile trainieren 60 Männer und Frauen bei ihm und seinen Kollegen. Der Vorteil: Wer Mitglied ist, kann Kurse an allen fünf Standorten (Vechta, Goldenstedt, Bassum, Wildeshausen und Ahlhorn) besuchen. Zudem nutzen immer häufiger auch Gruppen, Cliquen oder Mannschaften die Angebote von Markus Döpfens. „Wir haben auch schon viele Anfragen von Eltern, die ihre Kinder anmelden wollen. Kinder sollten aber besser mit Judo oder Jiu-Jitsu anfangen. Wenn sie etwas älter sind und auch schon erste Falltechniken können, ist auch Krav Maga ein Thema.“

Der 33-Jährige liebt seinen Sport. Ganz nebenbei hat er einen kleinen Fitnessclub gegründet, bietet Fitnesskurse an, die es sonst nicht gibt. „Ein ganz besonderer Renner sind unsere Military-Fitnesskurse“, sagt er. Hier werden normale Gewichte durch Munitionskisten und Benzinkanister ersetzt. Döpfens ist auch hier ein Profi – schließlich war er acht Jahre Fallschirmjäger mit Nahkampfausbildung bei der Bundeswehr.

Harding Niehues



Damit sich Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen an die Belastungen gewöhnen, wird mit Schlagpolstern trainiert.



Abwehren und kontern: Krav Maga ist äußerst effektiv.



David gegen Goliath: Auch hier bietet Krav Maga Techniken, um sich aus heiklen Situationen zu befreien.

Fotos: Fotowerk Vechta/Pöstiges

Kein Schnee, dafür aber unvergessliche Weihnachten

Südafrikanische Schülerin liebt Rosinenbrot und Fleischsalat



Foto: Martin Schuling

Heiligabend, Geschenke – das ist im Oldenburger Münsterland die Normalität. Schon morgens quängeln die Kinder, wann denn endlich Bescherung sei. Die Zeit bis zum Krippenspiel scheint Dekaden zu dauern. Und dann muss auch noch vor der Bescherung ein Lied gesungen werden. Schrecklich. Schrecklich schön. Für Wandile ist es aber einfach nur „great“ – großartig. Das 15-jährige Mädchen aus Südafrika feierte jetzt Weihnachten bei der Familie von Martin, Mechthild, Alke, Gesa, Fine und Torge Schuling aus Bakum. Gäste aus fernen Ländern zu haben, ist für die Schulings nicht neu. Wandile ist das dritte Mädchen aus Südafrika, das bei ihnen zu Gast war. „Davor hatten wir schon Mädchen aus Weißrussland, Frankreich, der Tschechischen Republik und Australien“, sagt Martin Schuling. Die anderen Mädchen waren

alle im Sommer bei uns. Jetzt wollten wir mal ein Mädchen über Weihnachten und Silvester bei uns aufnehmen.“

Für die 15-Jährige war der Schüleraustausch das reinste Abenteuer. „Wandile war noch nie von zu Hause weg und hatte gehofft, endlich einmal Schnee zu sehen“, sagt Mechthild Schuling. Mit dem Schnee hat es nicht so richtig geklappt. Dafür saß sie das erste Mal im Zug, wunderte sich über das Autofahren in Deutschland – in Südafrika gibt es Linksverkehr – und erlebte Weihnachten und Silvester aus einer ganz neuen Perspektive. „Weihnachten wird bei uns auch gefeiert. Aber nicht so groß und feierlich“, sagt die 15-Jährige, die in Petermaritzburg in der Provinz KwaZulu-Natal lebt. „Bei uns geht es erst am 1. Weihnachtstag los. Dann gehen wir zusammen in die Kirche, anschließend wird mit der

ganzen Familie gegessen. Auch am zweiten Weihnachtstag ist die ganze Familie zusammen. Und: es wird wieder gegessen.“ Weihnachten in Deutschland – das war ganz anders. „Alles war so groß und feierlich. Und die Messe am Heiligen Abend im Bakum war auch klasse. Auch wenn bei uns in der Kirche deutlich mehr gesungen wird.“

Vier Wochen war die junge Südafrikanerin Gast der Schulings. „Sie ist uns richtig ans Herz gewachsen“, sagt Mechthild Schuling. Zusammen mit Tochter Fine (14) ging es vor und nach den Ferien zu Liebfrauenschule nach Vechta. In Südafrika sei die Schule sehr streng und alle müssten Uniform tragen, erzählt die junge Südafrikanerin. Die Schule in Deutschland fand sie „total cool“ und die Mitschülerinnen seien „total lieb“ gewesen.

In den Ferien und an den Wochenenden wurde gemeinsam mit der Familie viel unternommen. „Wandile ist sehr gläubig. Deshalb war sie besonders von der Stadt Münster und dem Dom angetan“, erzählt Martin Schuling. Aber auch Besuche auf dem Weihnachtsmarkt und die Teilnahme am Silvesterlauf in Mühlen standen auf dem Programm. Silvester war sie in Bakum mit Fine und ihren Freundinnen auf einer Party und hatte viel Spaß. Besonders gut gefallen hat ihr das Essen. „Vor allem Rosinenbrot und Fleischsalat“, erzählt sie. „Sie war unheimlich pflegeleicht. Und gegessen hat sie eigentlich alles, auch wenn die deutsche Küche sicher ganz anders als die südafrikanische ist“, schwärmt Mechthild Schuling von der Austauschschülerin.

Zeit für Heimweh blieb somit kaum. „Wir sind ja eine Großfamilie“, sagt Martin Schuling. „Da ist für Heimweh kein Platz.“ Den Kontakt in die Heimat gab es für Wandile per Telefon. Dreimal in der Woche standen Anrufe bei Mama Lungine auf dem Programm. Dann wurde kurz ausgetauscht, wie es in Deutschland läuft und was Wandiles Geschwister Awanie (13), Olwethu (9), Anelie (8) und Nbhonto (2) machen.

Organisiert wurde der Austausch von FSA Youth Exchange. „Das ist kein Schüleraustausch im herkömmlichen Sinn“, sagt Martin Schuling. Bedeutet: Die Schulings nehmen keine Kinder auf, damit ihre wieder ins Ausland können. „Für uns und meine Kinder ist das immer eine neue Erfahrung, neue Kulturen zu erleben und sich mit immer wieder neuen Menschen aus anderen Kontinenten auszutauschen. Außerdem verbessern unsere Kinder auch ganz nebenbei ihre Englischkenntnisse.“ Doch über allem steht eines: „Das Ganze ist für uns unentgeltlich. Unser Ansporn ist



Fotos: Martin Schuling

Vor dem Schloss in Münster: Wandile war sofort von der Stadt begeistert.

es, den Mädels aus aller Welt auch unsere deutsche Gastfreundlichkeit zu zeigen“, sagen Martin und Mechthild Schuling.

Wandile war jetzt schon die dritte Austauschschülerin aus Südafrika. Deshalb hat sich die sechsköpfige Familie auch schon ein Ziel für die nächsten Jahre gesetzt. „Wir würden die drei Mädels aus Südafrika schon gerne einmal in ihrer Heimat besuchen“, sagt Martin Schuling. Und freut sich auf Wandiles Papa Ntuthuko. „Der ist genauso fußballverrückt wie wir“, sagt Martin Schuling, der wohl selbst einer der größten Fans des Fußballvereins Bayern München in ganz Deutschland ist. „Da werden wir schnell ins Gespräch kommen.“ Auch Wandile hat es prima in der Ferne gefallen. „Ich möchte gerne wieder nach Deutschland kommen und versuchen, in Berlin zu studieren und Wirtschaftsprüferin zu werden“, sagt sie, winkt noch kurz einmal und steigt in den Flieger nach Südafrika.



Die St.-Lamberti-Kirche in Münster durfte beim Besuch in der Bischofsstadt nicht fehlen.

Harding Niehues



Beim Silvesterlauf in Mühlen machten Wandile, Torge und Fine mit.



Viel Spaß hatten Alke, Torge, Martin und Wandile.

Termine im Oldenburger Münsterland

Simon & Garfunkel Revival Band am 27. März 2018
in der Stadthalle Cloppenburg.



Foto: Stadthalle Cloppenburg

FEBRUAR

1. FEBRUAR BIS 4. MÄRZ 2018

Ana Baumgart & Ina Schoof (HfK Bremen) „no identities“ Video-Installationen im Rahmen des Jahresthemas „Meisterschüler/innen“. KunstHalle im Kulturbahnhof, Cloppenburg. Ausstellung geöffnet: mittwochs 15 – 18 Uhr, donnerstags 18 – 20 Uhr, sonntags 15 – 18 Uhr.

9. BIS 11. FEBRUAR 2018

Karneval in Sedelsberg. Canisiushaus, Kaplan-Meyer-Straße 3, Sedelsberg.

10. FEBRUAR 2018

Kinderkarneval mit dem Mitmachzirkus „Circus Gioco“, ab 14 Uhr, Festzelt am Unnerweg, Lastrup.

Karnevalsparty in Lastrup ab 21 Uhr im Festzelt am Unnerweg.

Hobbymarkt. Großer Floh-, Antik- und Trödelmarkt, 8 bis 14 Uhr, Münsterlandhalle/Marktplatz, Cloppenburg.

Große Galasitzung des CCV, 19.30 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

Klosterkirche, Konvent der Franziskaner und die Katakomben von Vechta, Führung mit Elisabeth Thölke, Treffpunkt vor der Tourist-Info Vechta um 10 Uhr.

Karnevalsumzug in Lutten und Karnevalsparty in Goldenstedt. Start um 15.15 Uhr mit dem Umzug in Lutten. Ab 20 Uhr eine große Karnevalsparty im Festzelt vor dem Rathaus in Goldenstedt.

Senioren-Karneval in Handorf-Langenberg, 15 Uhr, Barbaraheim.

11. FEBRUAR 2018

„Karnevalistischer Kaffeeklatsch“, 14 Uhr, Festzelt am Unnerweg, Lastrup.

Musikalische Andacht zur Einweihung der neuen Truhenergeln, die zu Beginn des Jahres angeschafft wurde, um 17 Uhr in der Kirche St. Viktor Damme.

Kinderkostümfest des CCV, 15.11 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

Karnevalsumzug in Goldenstedt, um 13.11 Uhr. Im Anschluss findet eine große Karnevalssause im Festzelt vor dem Rathaus statt.

Paul Panzer: Glücksritter – vom Pech verfolgt. Was ist Glück? Wo kann man es finden und wo nicht? In seinem neuem Programm sucht Paul Panzer das Glück, an seltsamen Orten, in merkwürdigen Begebenheiten und nicht zuletzt bei sich selbst. Eine geniale Live – Show vom Sinn und Zweck des Seins, von innerer Mitte und der Frage, ob die Abwesenheit von Pech schon

Glück ist?! 18 Uhr, Artland Arena, Quakenbrück.

15. FEBRUAR 2018

Lisa Eckhart: Als ob Sie Besseres zu tun hätten. Kabarett und Slampoetry. 20.15 Uhr, Kulturbahnhof, Cloppenburg.

Wirtshausgeschichten, Weiberabend:

Abendlicher Streifzug mit Petra Pekeler durch Vechtas Gastronomie für Frauen mit Einkehr in ausgesuchten Kneipen und Gaststätten. Anmeldung erforderlich unter 01 76 / 61 89 76 82.

16. FEBRUAR 2018

Herr Schröder, Deutschlehrer und Comedian mit seinem Programm „World of Lehrkraft“, um 20 Uhr, Metropol-Theater Vechta.

„da.Sein. Wie ein Baum“ Fotografien von Willi Rolfes. Ausstellungseröffnung im Rahmen der Stapelfelder Fototage, 20 Uhr, Kath. Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstraße 13.

Meisterkonzert: Ensemble 1700 & Dorothee Oberlinger um 20 Uhr in der Aula des Gymnasiums Lohne.

Märchen für Erwachsene mit Heinrich Dickerhoff und C. Sandvoß, um 20 Uhr in Dinklage. Der Ort wird noch bekannt gegeben.

17. FEBRUAR 2018

Briefe von Felix. Von Annette Langen und Constanze Droop. Figurentheater Wodo, Mülheim, 15 Uhr, Rote Schule, Cloppenburg (2. Vorstellung um 17 Uhr).

18. FEBRUAR 2018

„Kommt wir entdecken eine Kirche“. Familienführung durch die barocke St.-Andreas-Kirche, von der Holz- zur Steinkirche, 14.30 bis 16 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz, Eschstraße 29, Cloppenburg.

Kulturfrühstück des Fördervereins der Musikschule Dinklage, 10 Uhr, Ort wird kurzfristig bekannt gegeben.

„Orgel Hoch Drei“ mit Karsten Klinker, Orgel, Ensemble Klangkunst, Ltg. Arthur Mildner mit Werken von Charles Widor, Edvard Grieg, Francis Poulenc, J. S. Bach und G. F. Händel. 17 Uhr, St. Bernhard-Kirche, Lindenallee, Emstekerfeld.

19. FEBRUAR 2018

Cloppenburger Kneipengespräche „Museumsdorf Cloppenburg 2020 – Aufgaben und Visionen für das Niedersächsische Freilichtmuseum“. Gesprächsrunde mit Kathrin Würdemann und Julius Höffmann. 19 Uhr, Bernay's, Cloppenburg.

Der Kaufmann von Venedig, Komödie von William Shakespeare, um 20 Uhr in der Aula des Gymnasiums Lohne.

22. FEBRUAR 2017

Vortrag zur Luzie-Uptmoor-Sonderausstellung von Professor Rainer Stamm, Leiter des Landesmuseums Oldenburg: „Eine

neue Welt – Paula Modersohn-Becker und ihre Zeitgenossinnen: Künstlerinnen in Paris“, um 19 Uhr in der Galerie Luzie Uptmoor im Industrie Museum Lohne.

Up Platt dör dei Stadt „Echt Cloppenburg“, 16 bis 19 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz, Eschstraße 29, Cloppenburg.

Zeitreise mit Gesine Lange, Tochter des ehemaligen Bundespräsidenten Joachim Gauck, um 18 Uhr in der Gaststätte Hoyer, Gingfeld 1, in Lohne.

Puppentheater „Siehste ... Szenen einer Ehe von Loriot“ des Theaters Maskotte, um 20 Uhr in der Scheune Leiber.

23. FEBRUAR 2018

Bernd Hintzelmann, Vernissage des Kölner Malers unter dem Motto „Haus ohne Stadt“, um 20 Uhr in den Räumen des Kunstvereins Kaponier Vechta.

Janne Teller – NICHTS was im Leben wichtig ist (2000). In der Bühnenfassung von Hubert Gelhaus. 19.30 Uhr, Kulturbahnhof, Cloppenburg. (auch am 27. Februar u. 2. März 2018 um 19.30 Uhr.)

Figurentheatertage Abendvorstellung „Siehste.... Szenen einer Ehe“ von Loriot mit dem Theater Maskotte, um 20 Uhr im Museum Zeughaus Vechta.

Quotime – Tribute to Status Quo, um 20 Uhr im Gulphaus Vechta.

Rundgang mit dem Nachtwächter Alexander Bartz durch die „dunklen Gassen“

Vechta. Treffpunkt ist um 19 Uhr vor der Tourist-Info Vechta (Altes Rathaus).

Klosterkirche, Konvent der Franziskaner und die Katakomben von Vechta, Führung mit Elisabeth Thölke, Treffpunkt vor der Tourist-Info Vechta um 16 Uhr.

Wirtshausgeschichten: Abendlicher Streifzug mit Petra Pekeler durch Vechtas Gastronomie mit Einkehr in ausgesuchten Kneipen und Gaststätten, um 19 Uhr. Anmeldung erforderlich unter 01 76 - 6 18 9 76 82.

24. FEBRUAR 2018

Familien Musical „Schattenland“, 19.30 Uhr, Forum Hasetal, Lönigen.

Jammerkaffee traditionell, Start ist um 14.11 Uhr an der Jugendherberge Damme, mit anschließendem Spaziergang und abendlichem Ausklang in der Scheune Leiber.

Jose-Party. Party mit DJ Jose. 20 Uhr, Kulturkneipe Bahnhof, Cloppenburg.

Jahreskonzert des Instrumental Musikvereins Neuenkirchen, um 20 Uhr in der Turnhalle der Oberschule Neuenk.-Vörden.

25. FEBRUAR 2018

Irische Märchen, erzählt von Brigitte Hagen, begleitet von Heike Tönjes an der Keltischen Harfe, um 15.15 Uhr, Bauernhof-Café „Die Uchte“, Wulfenauer Damm 6. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei Renate Mährlein unter 0 54 38 / 4 03.



9. März: Steven Santoro Quartett bei Jazz im Gulphaus, Vechta.

26. FEBRUAR 2018

7. Cloppenburger Rudelsingen mit dem Team Tobias Sudhoff, Piano & Gereon Hofmann, Schlagzeug. 19.30 Uhr, Kulturbahnhof, Cloppenburg.

MÄRZ

2. BIS 4. MÄRZ 2018

Cloppenburger Frühling. Blumen- und Gartenschau mit Verbrauchermesse. 14 bis 20 Uhr, Münsterlandhalle/Marktplatz, Cloppenburg. (Samstag und Sonntag 10 bis 18 Uhr)

2. MÄRZ 2018

Frauenfrühstück mit Kulturprogramm zum internationalen Frauentag: Vortrag und Diskussion mit Sineb El Masrar: *Emanzipation im Islam – eine Abrechnung mit ihren Feinden*, um 9.30 Uhr im Ludgerus-Werk Lohne.

3. MÄRZ 2018

Beggars Banquet, Live-Band, um 20 Uhr im Gulfhaus Vechta.

Poesie meets Rock: Das Trio „Danke für die Blumen“ spielt Rockmusik mit deutschen Texten, um 20 Uhr im Kulturbahnhof Neuenkirchen-Vörden.

Lönigen LIVE, 7 Bands in 7 Kneipen, Lokale in der Löninger Innenstadt.

90er-Jahre-Party, 21 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

Thorbjörn Risager & The Black Tornado, Konzert. 21 Uhr, Kulturkneipe „Bahnhof“, Cloppenburg.

4. MÄRZ

Zeit für Musik mit Moritz + Braß: ART OF DUO im Foyer des Rathaus Vechta.

„Das Junge Podium“: Konzert von Schülern der Musikschule Romberg, um 17 Uhr, kleine Aula der Oberschule Dinklage.

5. MÄRZ 2018

Montagswanderung für Jedermann (ca. 10 km, Dauer: 2 Stunden). 9 Uhr, Parkplatz Zweirad Willenborg, Cloppenburg.

„Die Meinungsmaschine – Warum wir nicht mehr richtig informiert werden“, Lesung mit Petra Gerster und Chr. Nürnberger, um 20 Uhr.

8. MÄRZ 2018

Varieté-Abend mit Stefan Sing & Cristiana Casadio. Artistik, Jonglage und Musik. Im Vorprogramm Zauberkunst mit Marco Plambeck und Chansons mit Marie Köhntopp. 20.15 Uhr, Kulturbahnhof, Cloppenburg.

Buchvorstellung „Adam Johnson: Das geraubte Leben des Waisen Jun Do“ von Buchhändler Stefan Rinklake, um 19.30 Uhr im ehemaligen Gasthaus Broermann, Borringhausen.

9. MÄRZ 2018

„Garreler Comedy-Night“ Im Gasthaus „Zum Schäfer“ mit Desimo und Manuel Wolff.

19 Uhr, Gasthaus „Zum Schäfer“, Garrel.

Steven Santoro Quartett bei Jazz im Gulfhaus, um 20 Uhr im Gulfhaus Vechta.

Kunstaussstellung „Elemente in Wandlung“: Sabine Endres zeigt Malerei, Plastiken und Objektkästen, um 19.30 Uhr in der Scheune Leiber Damme.

Ehe-Män, Superhelden für den Hausgebrauch, Soloprogramm von Comedian Carsten Höfer, um 19.30 Uhr im Bürgersaal Goldenstedt.

10. MÄRZ 2018

Hobbymarkt. Großer Floh-, Antik- und Trödelmarkt, 8 bis 14 Uhr, Münsterlandhalle/Marktplatz, Cloppenburg.

11. MÄRZ 2018

Mass for peace in times of flight von Constantin Grun, Uraufführung, Vokalensemble Vechta, mit dem Syrian Expat Philharmonic Orchestra: Racha Rizk (Sopran), Falko Hoenisch (Bass); Leitung: Robert Eilers, um 17 Uhr in der Heilig-Geist-Kirche, Marienhain Vechta.

Musical Highlights Vol. 11 – Die schönsten Songs in einer Show. Top-Interpreten der deutschen Musical-Szene präsentieren das neue Programm 2017. 18 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

Tanz- und Ballett-Nachmittag von Schülern der Musikschule Romberg, um 17 Uhr im Forum (große Aula) der Oberschule Dinklage.



4. März: Zeit für Musik mit Moritz + Braß: ART OF DUO, Rathaus Vechta.



10. März: Smooth & Groovy Band in Neuenkirchen.

Frühjahrskonzert des Gemischten Chores Lüsche, im Saal Evers.

12. MÄRZ 2018

Nathan der Weise nach Gotthold Ephraim Lessing, um 20 Uhr im Metropol-Theater Vechta.

13. MÄRZ 2018

Nachtmusik: Viermal B: Kirchenmusiker Gabriel Isenberg spielt Werke der vier großen Barockkomponisten Johann Sebastian Bach, Georg Böhm, Dietrich Buxtehude und Nicolaus Bruhns, um 20.15 Uhr in St. Viktor Damme.

15. MÄRZ 2018

Klosterkirche, Konvent der Franziskaner und die Katakomben von Vechta, Führung mit Elisabeth Thölke, Treffpunkt vor der Tourist-Info Vechta um 16 Uhr.

16. MÄRZ 2018

Cavewoman: Praktische Tipps zur Haltung eines beziehungsstauglichen Partners, Comedy, um 20 Uhr im Metropol-Theater Vechta.

Spritztour, Stadtführung mit Heike Friling durch Lohnes Gastronomie-Szene, um 19 Uhr. Anmeldung bei der Tourist-Info Nordkreis erforderlich unter 044 41/85 86 12.

16. BIS 17. MÄRZ 2018

Cloppenburger Kaufrausch, Münsterlandhalle, Cloppenburg. (Freitag von 8 bis 19 Uhr, Samstag von 8 bis 16 Uhr.)

17. MÄRZ 2018

Gala-Abend des Niedersachsensound Orchester Bösel. 19.30, Forum Hasetal, Lönigen.

Mambo Kurt – King of Heimorgel, um 19.30 Uhr, Brennbar, Vördener Straße 1, Damme.

Nouruz-Kulturfest, 14 bis 18 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

18. MÄRZ 2018

Konzert zur Luzie-Uptmoor-Sonderausstellung: Schlager, Lieder und Chansons mit Bezug zum Leben der ausgestellten Künstlerinnen gesungen von Carolin Schewe-Middendorf und Stefan Middendorf, am Klavier begleitet von Benedikt Beckermann, um 18 Uhr in der Galerie Luzie Uptmoor im Industrie Museum Lohne.

23. MÄRZ 2018

Musik kennt keine Grenzen mit De Randfichten, Christian Lais, Sonja Christin, Tony Marshall, Die Evergreens, Captain Freddy, Bettina & Paricia. 19.30 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

Diego's Canela, spanische Musik von Flamenco bis Latino-Pop, um 20 Uhr im Gulphaus Vechta.

Wirtshausgeschichten: Abendlicher Streifzug mit Petra Pekeler durch Vechtas Gastronomie um 19 Uhr. Anmeldung erforderlich unter 01 76/61 89 76 82.

24. BIS 25. MÄRZ 2018

Familie Fun Days – Kinder- & Familienfest, 11 bis 18 Uhr, Münsterlandhalle, Cloppenburg

25. MÄRZ 2018

Antikmarkt, 11 bis 18 Uhr, Stadthalle CLP

Cafeteria-Nachmittag mit dem Pianisten Maik Hester, von 15 bis 17 Uhr im Museum Zeughaus Vechta.

27. MÄRZ 2018

Simon & Garfunkel Revival Band, 20 Uhr, Stadthalle, Cloppenburg.

30. MÄRZ 2018

Rundgang mit dem Nachtwächter Alexander Bartz durch die „dunklen Gassen“ Vechtas. Treffpunkt ist um 19 Uhr vor der Tourist-Info Vechta (Altes Rathaus).

Via Crucis: Musikalische Kreuzwegdarstellungen von Franz Liszt für Chor und Orgel mit der Kantorei der Klosterkirche, Leitung: Kantor Eberhard Jung, um 15 Uhr in der Klosterkirche Vechta.

31. MÄRZ 2018

Fackelzug und Osterfeuer. Um 19.00 Uhr Start des Fackelzuges zum Osterfeuerplatz.

Abbrennen des Osterfeuers. Feuerwehrgerätehaus, Bühnen.

Osterparty, 22 Uhr, Münsterlandhalle Cloppenburg.



11. März: Musical Highlights, Stadthalle Cloppenburg



23. März 2018: Musik kennt keine Grenzen, CLP.

Nachgefragt

Heute: Wilfried Theising
Weihbischof



Womit haben Sie ihr erstes Geld verdient?

Fabrikarbeit bei der
Fa. Winkhaus in Telgte.

Und was haben Sie mit dem Geld gemacht?

Gespart!

Was wollten Sie als Kind eigentlich werden?

Bauer

Welche Musik hören Sie und wer ist Ihr Lieblingsinterpret?

Klassik
Mfred Brendel

Was war Ihr erstes Auto? Und welches fahren Sie jetzt?

Opel Kadett
Opel corsa

Was kochen Sie am liebsten?

Rinderrouladen

Wo machen Sie am liebsten Urlaub?

Bayern

Über welches Geschenk haben Sie sich besonders gefreut?

Die Kommunikation

Was schätzen Sie am OM?

Die geduldrigen Menschen

Schnäppchen oder Reparaturfall?

Tipps zum Gebrauchtwagenkauf



Robert Nortmann
Niederlassung DEKRA Vechta

Beim Gebrauchtwagenkauf heißt es gut aufpassen! Jedes Fahrzeug hat seine eigene Geschichte und seine eigenen Schwachstellen, warnt Robert Nortmann, Gebrauchtwagenexperte bei der DEKRA Niederlassung Vechta und Leiter der Abteilung Gutachten und Bewertung. Aber er weiß, wie sich Käufer absichern können:

Tipps 1: Vorab informieren!

Testberichte und Gebrauchtwagenreports lesen, zum Beispiel www.gebrauchtwagenreport.com, der als Smartphone-App verfügbar ist. Wo liegen die Stärken und Schwächen des Traumautos? Auf typgenaue Angaben achten.

Tipps 2: Fachmann mitnehmen.

„Es grenzt an Fahrlässigkeit, einen Gebrauchten von Privat ohne vernünftige Probefahrt und ohne Check eines neutralen Fachmanns zu kaufen“, sagt Nortmann. Gut angelegt ist das Geld bei einer professionellen Prüfung durch einen Sachverständigen. Damit bieten Käufer den Risiken Paroli.

Tipps 3: Drum prüfe, wer sich bindet.

Wie verhält sich das Fahrzeug beim Lenken, Bremsen, in Kurven und bei Geradeausfahrt? Treten ungewöhnliche Geräusche auf? Funktion der elektrischen Systeme (Navi, Audio, ESP, Beleuchtung usw.) kontrollieren, ebenso das Reifenprofil. Im Zweifel immer einen Experten hinzuziehen.

Tipps 4: Schriftlicher Kaufvertrag.

Sicher ist sicher. Alle wichtigen Angaben im Kaufvertrag ausdrücklich festhalten, wie Laufleistung, eventuelle Vorschäden, Unfallfreiheit, Tag und Uhrzeit der Fahrzeug-

übergabe. Auch Zubehör wie Winterreifen oder Dachträger gehören dazu. Außerdem Fahrzeugnummer, Erstzulassung, Kilometerstand und HU-Termin kontrollieren. Absprachen und Zusicherungen unbedingt schriftlich fixieren.

Tipps 5: Unterlagen komplett?

Fehlen wichtige Papiere, bedeutet das zumeist zusätzliche Kosten. Neben der Zulassungsbescheinigung 1 und 2 geht es um Serviceheft, Betriebsanleitung, Radio-Code, Betriebserlaubnisse, HU-Prüfbericht und Werkstattrechnungen - und den Zweitschlüssel. (DEKRA Info)

Tipps 6: Seriöser KFZ-Handel vor Ort

bietet noch die beste Sicherheit. Der Händler steht ein Jahr in der Gewährleistung.

Tipps 7: DEKRA Check für alle Fälle

Wer es doch auf eigene Faust probieren will, sollte eine DEKRA-Niederlassung oder Station in der Nähe des Fahrzeugstandortes aussuchen und einen Termin für eine Durchsicht wählen. Die Sachverständigen bieten zum jeweiligen Auto die richtige Dienstleistung an, z. B. Technik- oder Karosseriecheck und oder eine aktuelle Haupt- und Abgasuntersuchung.



Sachverständige bei einem Gebrauchtwagencheck

DEKRA Automobil GmbH
Niederlassung Vechta

Lattweg 21, 49377 Vechta, 04441.9353-0
vechta.automobil@dekra.com
www.dekra-in-vechta.de

Wir sind auch da für Sie in:

- > 49393 Lohne, Von-Siemens-Straße 1
- > 49661 Cloppenburg, Alb.-Einstein-Str. 7
- > 27232 Sulingen, Diepholzer Str. 76
- > 49356 Diepholz, Dieselstr. 20

 **DEKRA**
Alles im grünen Bereich.

Mein Wohlfühl-

ZUHAUSE

beginnt hier...

**Debbeler
Vorteile**

**WAS KUNDEN
AN UNS
LIEBEN!**

- ✓ Expertenberatung
- ✓ Altwaren Entsorgung
- ✓ Wohlfühl-Atmosphäre
- ✓ Erstklassiger Premium Service
- ✓ Best Preis Garantie
- ✓ Vor Ort Beratung



Küchen zum Leben!

komfort *line*

KÜCHEN-DIREKTVERKAUF

Möbel

Debbeler

GmbH

**Gutes
günstig!**

Mo.-Fr. 09.00 - 18.30 Uhr,
Do. 09.00 - 20.00 Uhr, Sa. 09.00 - 16.00 Uhr