

# PROMENADE

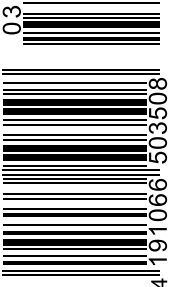
LEBEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Juni 2018

3,50 Euro



Mit der  
SPEZIAL-Ausgabe  
„**AUTO**“  
als Beilage



CLOPPENBURG



**16** *Fischsommelierin Petra Koch-Bodes grillt für die Promenade*



**22** *Portugiesischer Abend bei Ricardo und Carla Ferreira*



**84** *Im PROMENADE-Autotest: Der Alfa Romeo Stelvio*



**88** *Kristina Bröring-Sprehe und Christian Bröring nutzen das neue Radwegeleitsystem*

**AUS DEM INHALT**

- 10 WER WIRD WELTMEISTER?**  
Experten philosophieren über die Fußball-WM 2018
- 20 EINE HÖHLE, DIE ES IN SICH HAT**  
Heiner gr. Beilage präsentiert ein neues Bierkühlsystem
- 25 DIESE WURST IST DER HAMMER**  
Andreas Lübbe packt Erdbeeren in die Grillwurst
- 28 ERDBEEREN AUS HALTER UND LANGFÖRDEN**  
Frische Früchte aus der Anbauregion Nummer eins
- 30 TRADITION, QUALITÄT UND MODERNE KONZEPTE**  
Die PROMENADE besucht die Bäckerei Wolke
- 32 KÖNIGIN DER SÜSSEN FRUCHT**  
Emma-Louise Halbritter trägt eine Erdbeerkrone
- 33 MIT DEM KANU AUF DER HASE UNTERWEGS**  
Beeindruckende Naturfotos von Willi Rolfes
- 40 AB IN DIE SOMMERFRISCHE**  
PROMENADE-Spritztour in den Modesommer 2018
- 70 SO WIRD ES SCHATTIG**  
Sonnenschutz für kühle Stunden
- 84 ZAHNARZTPRAXIS 4.0**  
Digitalisierung in der Dentalbranche
- 86 MUSKELAUFBAU MIT EMS-TRAINING**  
Die PROMENADE testet die Personalspeedbox in Lohne
- 93 MEER, LEIDENSCHAFT, LEBEN**  
Urlaub auf Sylt und Norderney
- 100 DER KIA NIRO – SO SMART KANN SUV SEIN**  
Der Hybrid überrascht im PROMENADE-Test
- 102 TERMINE**  
Veranstaltungen im Oldenburger Münsterland

# PROMENADE

Die PROMENADE erscheint alle zwei Monate.  
Die nächste Ausgabe erwartet Sie im August.

PROMENADE Cloppenburg: Tel. 0 44 71 / 178 - 0  
PROMENADE Vechta: Tel. 0 44 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.: 0 44 41 / 95 60 - 138  
E-Mail: c.doll@ov-online.de

Cloppenburg: Sonja Krogmann, Tel.: 0 44 71 / 178 - 39  
E-Mail: krogmann@mt-news.de

Titelfoto: André Wempe Photography

Grafik: Christian von der Heide, Thomas  
Fortmann

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

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

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen  
Sie unter datenschutz@ov-online.de



# Willkommen auf der PROMENADE

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

jetzt mal ganz ehrlich: Es ist ja nicht so, dass wir alle stets überschwänglich schwärmten für unser wunderschönes Oldenburger Münsterland. Wenn irgendein Städter keck verkündet, bei uns auf dem Land gebe es ja nix als Hühner & Schweine, ansonsten sagten sich da Fuchs & Hase Gute Nacht, blickt manch einer von uns angesichts solch Hamburger, Münchner oder auch nur Oldenburger (gefühlter) Überlegenheit verschämt zu Boden, murmelt irgendwas und versucht flink das Thema zu wechseln: „Schönes Wetter heute...“

Hey Leute, Kopf hoch! Wer so was sagt, hat doch den Schuss nicht gehört – und das nicht nur wegen Dutzender Schützenfeste, die alljährlich in den Landkreisen Cloppenburg und Vechta gefeiert werden. Und die – hört, hört! – zuallermeist überhaupt nicht mehr so spießig daher kommen wie es manch ein Miesmacher gern verkündet, sondern als veritable Partys für Jung & Alt. Eine Mütze (oder einen Hut!) voll Tradition gibt es gratis dazu.

Auch sonst sind wir ziemliche Feierbiester hierzulande: Stoppelmarkt in Vechta. Open-Airs ohne Ende, wie das mit Ina Müller (Seite 14). Der Cloppenburg Kultur Sommer und jede Menge mehr.

Wir haben ein feines Fahrradwegenetz, lebendige Einkaufsstädte, wunderschöne Wälder, Gastronomie in vielerlei Variationen und dank der Thülsfelder Talsperre und dem Dümmer zwei stattliche Gewässer mit grandiosem Freizeitwert.

All dies und noch viel mehr feiern wir seit fünf Jahren mit der PROMENADE, dem Magazin über das Leben im Oldenburger Münsterland. Falls Ihnen mal jemand sagen sollte, es sei ja nichts los in unserer Heimat, drücken Sie der oder dem Ahnungslosen einfach dieses Heft in die Hand...

Viel Spaß bei der Lektüre!

Christoph Grote

Jan Imsiecke

Herausgeber PROMENADE

# Vechta feiert grandiose goer-Party

Die goer zurück in Vechta: Auf dem Stoppelmarkt lieferten 13 nationale und internationale Stars und Bands aus der Zeit allerfeinste Live-Acts und beeindruckende Bühnenshows. 20.000 Besucher feierten bei herrlichem Sommerwetter und in toller Atmosphäre. Einer der Medienpartner der Mega-Show war die Oldenburgische Volkszeitung.



Stefan und Sandra Tepe

Foto: Franz Wübbeler



Sarah Stukenborg, Barbara Niemann und Anja Jochims



Foto: Peter Kenkel

Peter und Jennifer Kenkel, Stefan Ahlrichs, Evalotta Enxing-Ahlrichs



Margitta und Andreas Tiemerding



Vincent Kronshage, Alina Streeter



Josef und Hildegard Behrens



Helmut Gels, Vincent Koss



Andrea Beuse, Arne und Lena Pawel

Foto: Mohamed Samir (6)



Manuela und Michael Schene



Agnes und Frank Bornhorst



Raphael Dornieden, Marion kl. Arkenau



Andreas Meyer, Petra Meyer



Thomas Beuse, René Fischer, Christine Ademes



Matthias und Dagmar Gätjen



Heike Tobe, Anne Witgenfeld



Thomas Deckert, Dennis Wiediger



Kathrin Stratmann, Martin Wachalski



Katrin und Florian Rück



Melanie Ellers, Sven Logemann, Kerstin Holzenkamp



Nadine und Andreas Aumann



Christian Bitter, Gaby und Hauke Anders

Fotos: Mohamed Samir

# Impressionen von der „Gartenpartie“

unter dem Motto Nostalgie und Gartenlust um 1900. Zwischen beeindruckender historischer Architektur, blühenden Gärten und schönem Grün stellten über 100 Aussteller ihre Köstlichkeiten und ihr feines Handwerk aus. (MT)



Das Dorfkrug-Team



Britta Lager & Detlef Middendorf



Volker Köhler



Thomas und Erika Burrichter



Mode um 1900



Jan Lübke, Viola Stammwitz, Simone Lübke, Paul Lübke, Wolf-Dieter Stammwitz, Freya Stammwitz



Jutta Korfhage und Dirk Korfhage



Familie Andre, Anja, Marlen, Marie und Maximilian Berssenbrügge



Ingrid und Armin Nöh



Johanna Oldenburg und Inge Antons

Fotos: Lichtfuß

# Messe67 in Neuenkirchen

Fast 100 Aussteller, Zehntausende Besucher: Die zweite Auflage der Messe67 war ein voller Erfolg. Seit 2008 werden jährlich rund zehn Hektar des insgesamt 412 Hektar großen Industrieparks vermarktet. Schon jetzt arbeiten dort rund 2600 Menschen. In zehn bis zwölf Jahre sollen es bis zu 8000 sein.



Uwe Schumacher, Ansgar Brockmann, Reinhard Rehling, Friedhelm Biestmann



Franz Grimme, Christine Grimme, Ansgar Brockmann, Sebastian Hüdelpohl



Theresa Frye, Christine Brockmann



Georg Schirmbeck, Reinhard Rehling



Volker Platen, Gianna Hiebenga



Marc Budde, Sven Künnemann, Björn Knabke



Vincenz Beckermann, Frank Niepel, Jürgen Hamm



Franz Diekmann, Reinhard Goda, Katrin Börste



Monika Beran, Marc Böckmann, Rainer Schrader



Britta Rau, Jürgen Pffor



Karin Thamann, Mechthild Dreishing



Alexandra Kockert

Fotos: Mohamed Samir



## Die Geschichte des Wassers

von Maja Lunde, 20 €

Nach ihrem großen Erfolg „Die Geschichte der Bienen“, befasst sich Maja Lunde in diesem Umweltroman mit den Auswirkungen der Klimaveränderungen und damit der Bedeutung des Wassers für unser Leben. Die Geschichte spielt auf zwei Zeitebenen, deren Zusammenhänge sich schnell erklären.

Norwegen 2017: Die Umweltaktivistin Signe war schon als Kind fasziniert vom Eis und der Kraft des Wassers in ihrem kleinen Heimatdorf. Heute kehrt sie mit fast siebzig Jahren zurück, um gegen den Abbau des norwegischen Gletschereises zu kämpfen.

Frankreich 2041: David flieht gemeinsam mit seiner Tochter vor der Hitze des Südens in den Norden des Landes. Dort soll es noch ausreichend Süßwasser geben. In einem Flüchtlingslager hofft er seine Frau und den kleinen Sohn wiederzufinden.

Dieses Buch ist Fiktion und gleichzeitig ein spannender Roman, der zum Nachdenken über das wichtige Thema Umweltschutz anregt.



FÜR SIE GELESEN

## Bücherfrühling in der Region



Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Frühling da. Man möchte in jeder freien Minute raus in die Natur, die Sonne genießen nach der langen dunklen Jahreszeit. Die Straßencafés und Eisdielen sind gut besucht. Zeit für ein gutes Buch in der Sonne, welch ein Geschenk. Ich möchte Ihnen heute wieder drei absolut lesenswerte Bücher vorstellen.



Iris Schumacher,  
Büchergalerie Lohne

Einen Umweltroman, Fiktion und doch nicht ganz abwegig, über den man nach der Lektüre mit anderen sprechen möchte.

Einen Liebesroman, der fesselt und mitreißt, der Junge und Junggebliebene gleichermaßen packt.

Und als Drittes wahre Kriminalgeschichten, die verblüffen und – wie auch die bisherigen Titel des Autors – hoffentlich bald verfilmt werden.

Viel Spaß bei der Lektüre.

**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](mailto:buechergalerie@ewetel.net)  
[www.buechergalerie-lohne.de](http://www.buechergalerie-lohne.de)



## Nicht weg und nicht da

Jugendroman für junge Erwachsene und Junggebliebene von Anne Freytag, 16 €

Nach dem Tod ihres Bruders macht Luise einen radikalen Schnitt: Sie trennt sich von ihrem mausegrauen Ich und ihren Haaren. Übrig bleiben drei Millimeter und eine Mauer, hinter die niemand zu blicken vermag. Als Jacob und sie sich begegnen, ist er sofort fasziniert von ihr. Doch Luise hält Abstand. Bis sie an ihrem sechzehnten Geburtstag aus heiterem Himmel eine E-Mail von ihrem toten Bruder bekommt – es ist die erste von vielen. Mit diesen Nachrichten aus der Zwischenwelt und dem verschlossenen Jacob an ihrer Seite gelingt es Luise, inmitten dieser so aufwühlenden wie traurigen

Zeit das Glitzern ihres Lebens zu entdecken.

„Ein Liebesroman, mit absolut überzeugenden Protagonisten, keine leichte Kost und doch wundervoll! Er hat mich gepackt – bis zu Schluss.“ Alexandra Hoping

## Strafe

Wahre Kriminalgeschichten von Ferdinand von Schirach, 18 €

Was ist Wahrheit? Was ist Wirklichkeit? Wie wurden wir, wer wir sind? Ferdinand von Schirach beschreibt in seinem neuen Buch „Strafe“ zwölf Schicksale. Wie schon in den beiden Bänden „Verbrechen“ und „Schuld“ zeigt er, wie schwer es ist, einem Menschen gerecht zu werden und wie voreilig unsere Begriffe von „gut“ und „böse“ oft sind.

Ferdinand von Schirach verurteilt nie. In ruhiger, distanzierter Gelassenheit und zugleich voller Empathie erzählt er von Einsamkeit und Fremdheit, von dem Streben nach Glück und dem Scheitern. Seine Geschichten sind Erzählungen über uns selbst.

Spannend, erschreckend, unterhaltsam und wahr! Ein Buch zum Verschlingen.





Foto: Harding Niehues

# Konzentriert alleine oder doch mit der Clique

Wolfgang Knabe sieht die Franzosen und Brasilianer vorne

**A**ls Leichtathlet kann er eine stolze Sammlung an Weltmeistertiteln aufweisen. Wolfgang Knabe gehört mit 58 Jahren zu den besten Weit- und Dreispringern seiner Altersklasse. Weltmeister, Europameister, Deutscher Meister – der Trophäenschrank des Dammer Kaufmanns ist pickepackevoll. Und zwischendrin taucht ein Bild auf, das ihn inmitten einer illustren Fußballtruppe zeigt: „Kreismeister D-Jugend“, steht unter dem Bild. „Das war damals ein ganz großer Erfolg“, erinnert sich der 58-Jährige gerne an diese Zeit zurück. „Bernard Klausning, Peter Grigo, Bernd Tecker“, fängt er die Aufzählung an. Diese Zeit ist noch in bester Erinnerung. Vor allem der Trainer aus dieser Zeit ist hängen geblieben – Albert Barlage, eine Legende. Als Jugendherbergsvater hatte er schon immer einen guten Kontakt zum Nachwuchs, als Trainer bei Rot-Weiß Damme lenkte er das Talent der Jugendlichen in die richtigen Bahnen. D-Jugend-Kreismeister, eine tolle Leistung. Doch schon ein Jahr später

hängte Knabe seine Fußballschuhe an den Nagel. „Mein letztes Spiel war in Lutten. Das waren echte Kanten“, erinnert er sich. Doch die Kanten waren nicht der eigentliche Grund. Ein anderer Trainer hatte Knabes Talent entdeckt: Lutz Bresser. Mister OSC Damme hatte den jungen Knabe beim Laufen auf der Gymnasiums-bahn gesehen und ihn gleich „verhaftet“ und zu den Bezirksmeisterschaften mitgenommen. Eine gute Entscheidung. Denn seit dieser Zeit lebt Knabe den OSC, sportlich und mittlerweile sogar als Nachfolger Bressers als Vorsitzender.

Die Liebe zum Fußball ist aber immer geblieben. Besonders in der Zeit, als Sohn Tim in der Dammer Ersten kickte, war Wolfgang Knabe häufiger Gast im Dersa-Stadion. Zudem ist die Familie auch sonst eng mit dem Verein RWD verbunden. Vater August und später Bruder Hans waren viele Jahre Kassierer. „Mittags wurde noch schnell eine Suppe gegessen, dann ging es hoch zum Stadion“, erinnert sich der Dammer. Und Mutter Tuta war über viele Jahr-

zehnte für die Dammer Sportler eine zweite Heimat, denn Sellmann-Knabe war die Vereinsgaststätte der Rot-Weißen.

So ist es auch kein Wunder, dass die WM für Wolfgang Knabe zum Pflichtprogramm gehört. Knabe schaut die Spiele entweder alleine mit seiner Frau Renate („Dann kann ich mich besser aufs Spiel konzentrieren.“) oder zusammen mit seiner Clique. Dann, wenn Benno Goda und Co. dabei sind, mache es mehr Spaß – zumal mit dem ehemaligen Rot-Weiß-Vorsitzenden sowie weiteren Experten wie Jürgen Schröder, Franz-Josef Meyer, Johannes Markus oder Catcher Krapp dann auch Fachgespräche möglich seien, schmunzelt der Dammer Kaufmann.

In der Favoritenrolle sieht er die Franzosen, zudem seien die Südamerikaner stark. Hier setzt er auf Brasilien. Den Deutschen traut er ebenfalls zu, weit zu kommen. An den Titel glaubt Knabe bislang aber noch nicht. Und mit Titeln kennt sich Knabe nun wirklich aus.

Harding Niehues



Foto: Harding Niehues

# WM ohne Italien ist wie Formel 1 ohne Ferrari

Ansgar Brinkmann und Gino Griglia philosophieren in der PROMENADE über die Fußball-WM

**E**in weißer Brasilianer und ein deutscher Italiener – mehr Fußballkompetenz auf anderthalb Quadratmetern geht nicht. Für die PROMENADE haben sich Ansgar Brinkmann und Gino Griglia zu einem Kaffee in Vechta getroffen, über WM-Favoriten, das Italien-Aus und Deutschlands Titelchancen philosophiert. „Für mich wird Deutschland Weltmeister“,

sagt der Ex-Fußballprofi, der immer noch in der Szene bestens vernetzt ist. Ganz stark schätzt er auch die Franzosen ein. „Wenn die es schaffen, ihre individuellen Stärken zu bündeln und als Kollektiv zu funktionieren, dann sind die auf Augenhöhe mit uns.“ Leichte Zweifel an den Deutschen hat hingegen Gino. „Da ist zurzeit zu viel Unruhe im Team“, meint er. Vor allem die Diskussi-

on um Özil & Co. könne die Mannschaft belasten. „Wenn du bei einer WM bist, machst du dir darüber keine Gedanken“, entgegnet Ansgar Brinkmann. Für Gino sind Spanien und Argentinien ganz heiße Favoriten: „Die sind zäh. Und die Spanier waren schon in der Saison in allen Wettbewerben im Finale und ganz stark.“

Traurig sind beide darüber, dass Italien die Qualifikation verpasst hat. „Eine WM ohne Italien ist wie Formel 1 ohne Ferrari“, sagt Gino. „Ganz Italien hat geweint, ich auch.“

Herzklopfen haben beide vor der WM. „Ich werde mir alle Spiele anschauen“, sagt Ansgar Brinkmann, der gebürtig aus Bakum stammt und jetzt in Osnabrück lebt. Egal, wer spielt, für den Fußballbegeisterten gibt es nichts Größeres und Schöneres als eine Weltmeisterschaft. Er ist auch wieder als Experte für verschiedene Medien gefragt. „Nach der Vorrunde werde ich auch Spiele direkt in Russland schauen“, erzählt er.

Harding Niehues





## „Ich konsumiere Fußball nicht, ich lebe ihn“

Jalila Dalaf aus Cloppenburg hat ganz eigene Ansichten zur Fußball-WM

**G**rillen, Bier trinken und danach die Fußballübertragung im Fernsehen schauen. So werden Millionen Deutsche in diesem Jahr die Weltmeisterschaft, oder zumindest die Spiele des deutschen Teams, verfolgen. Das dürfte doch bei einer Fußballerin, die beim SV Meppen in der zweiten Bundesliga kickt, kaum anders sein?

Jalila Dalaf winkt energisch ab. „Ich spiele und ich lebe Fußball, aber ich konsumiere ihn nicht“, betont die 25-jährige Cloppenburgerin, die auch schon zwei Saisons beim BVC gekickt hat. Natürlich ist die Fußball-WM für sie ein Thema, und selbstverständlich wird sie über die Top-Teams und über die wichtigsten Spiele Bescheid wissen. „Wenn man aber selbst jeden Tag Fußball macht, ist das etwas völlig anderes“.

So bekennt die angehende Kauffrau, die derzeit bei Intersport in Cloppenburg ausgebildet wird, freimütig, dass ihr die deutsche Mannschaft gar nicht so wichtig sei. „Bei mir gehen die sportlichen Aspekte vor“, betont die gebürtige Syrerin. Deshalb sei ihr persönlicher Favorit für den WM-Titel Frankreich, gefolgt von Portugal und Deutschland. Was einzelne Spieler betrifft, so hält sie ganz große Stücke auf Portugals Nationalspieler Cristiano Ronaldo. „Man kann von ihm denken, was man will. Aber als Fußballer liefert er erstklassige Arbeit ab, er ist stets präsent und arbeitet sehr diszipliniert. Er ist der Erste und der Letzte auf dem Platz, er gibt wirklich alles für seinen Sport“, begeistert sich Dalaf für den Portugiesen.

Diese Charaktereigenschaften taugen durchaus als Vorbild für die temperament-

volle Mittelfeldspielerin beim SV Meppen, obwohl sie vom Männerfußball nicht ganz so viel hält. Bei den Emsländern läuft es für sie gerade ziemlich rund. Meppen hat den zweiten Tabellenplatz fest im Visier, und Dalaf will in dieser Saison Torschützenkönigin werden. Damit das alles klappt, wird das Meppener Team in diesem Sommer ein Trainingslager auf Mallorca absolvieren, und ganz sicher werden dort zur WM auch die Spiele der Deutschen über einen großen Bildschirm flimmern.

„Natürlich darf die deutsche Nationalmannschaft gerne Weltmeister werden und ich würde das auch feiern. Aber mit Meppen in die erste Bundesliga aufsteigen, das wäre mein Traum“, schwärmt Jalila Dalaf.

Bernd Götting



## „Wird Deutschland Weltmeister, läute ich die Glocken“

Pfarrer Uwe Börner freut sich auf die „kollektive Feierlaune“ zur WM

**A**uf eine sehr schöne Zeit freut sich Molbergens Pfarrer Uwe Börner. „Diese Spannung, das gemeinsame Zittern, dieses Gemeinschaftsgefühl, und der befreiende Jubel. Dann hat man auch endlich mal Zeit für das Zwischenmenschliche – das ist doch wie Urlaub“, schwärmt der Hausherr der katholischen Kirche St. Johannes Baptist angesichts der bevorstehenden Fußballweltmeisterschaft. Die letzte WM ist ihm noch in bester Erinnerung: „Die kollektive Feierlaune hat unserem Land sehr gut getan“. Als Fan, Mitglied und kleiner Aktionär von Borussia Dortmund sind ihm alle menschlichen Facetten des Fußballs bestens bekannt. Diese Seite des gebürtigen Münsterländers entgeht niemanden, der sich im Garten des Pfarrhauses aufhält. Unübersehbar der gelbe Hühnerstall, das

schwarzgelbe Fahrrad oder ein Findling mit farbigem BVB-Logo.

„Fußball und WM, das heißt für mich Gemeinschaft“, so Börner. Und obwohl er keinen Fernseher besitzt, ist er bestens informiert. Er sei sehr geschickt darin, sich bei Nachbarn, Freunden und Kollegen zu den Fußballübertragungen einzuladen. Deshalb sei er auch in der „MB“, der Männerbude in Peheim gern zu Gast. Zur WM stünden bei ihm alle Spiele der Deutschen auf seinen Kalender, und natürlich das Finale. Die Favoritenfrage stelle sich ihm gar nicht. „Deutschland, wer sonst?“

Ganz gespannt ist der gewitzte Geistliche auf die typisch deutschen Expertengespräche. Die verliefen immer nach dem selben Schema. Erst werde die eigene Truppe schlecht geredet, und nachher hieße es

„Siehste, habe ich doch gleich gesagt“! Fußball sei auch im normalen Leben wichtig, im Dorf auf dem Fußballplatz, besonders für Kinder. „Da kann man mal verlieren, und das muss man aushalten. Daran wächst der Mensch“.

Persönliche Herausforderungen könnten sich für ihn ergeben, wenn der Spielplan mit der Gottesdienstordnung kollidiere. „Ich muss mal schauen, wie ich das regele. Wahrscheinlich wird es den einen oder anderen beschleunigten Gottesdienst geben oder eine verkürzte Predigt.“

Wenn Deutschland übrigens Weltmeister wird, soll das in Molbergen unüberhörbar sein. Das verspricht Pfarrer Börner schon jetzt. „Dann läuten die Kirchenglocken von St. Johannes, dafür werde ich persönlich sorgen.“

*Bernd Götting*


 INA  
MÜLLER

## 3-2-1: Guten Abend Vechta

Ina Müller im Interview mit der PROMENADE

**S**toppelmarkt, Samstag, 21. Juli, 20 Uhr: „3-2-1: Guten Abend, Vechta“. Ina Müller fackelt nicht lange, keine Vorband, kein Umbau, einfach Ina. Ina und Band. Und ganz ehrlich: Alle wollen Ina hören, sehen. Ina ist Kult, Sabbelltante und Sängerin zugleich. Und das macht den Charme ihrer Auftritte aus. Ob bei „Inas Nacht“ oder live – die Müller macht einfach gute Laune, hat selber oft den meisten Spaß. Im Interview mit der Promenade lässt sie sich vor dem Auftritt in Vechta schon einmal über die Schulter blicken.

**Ina, du bist als viertes von fünf Mädchen in Norddeutschland aufgewachsen. Hast du damals auch schon so viel gesabbelt, um dich in der Familie durchzusetzen?**

Still war ich garantiert nicht. Aber so genau weiß ich das gar nicht mehr. Ich erinnere mich aber, dass meine Stimme schon damals tiefer war. Wahrscheinlich vom vielen Sabbeln.

**Und wann hast du angefangen zu singen?**

Singen war damals gar nicht so gefragt. Damals haben die Schulen noch AGs angeboten und ich durfte kostenlos Gitarrenunterricht nehmen. Sechs Jahre lang – und ein-, zweimal im Jahr trat dann die Schulband auf.

**Hast du eigentlich ein Lieblingslied, Lieblingsstück?**

Eigentlich nicht. Ich liebe aber das Album Tapestry von Carole King.

**Was ist mit den Beatles?**

Meine Musiker sind große Beatles-Fans. Sowieso: Viele sind ja entweder Beatles- oder Stones-Fans. Das ist an mir total vorbeigegangen. Ich habe James Last gehört – weil meine Eltern das gehört haben. Später, als eine meiner Schwestern aus England wiederkam, waren Suzi Quatro und The Sweet angesagt.

**Apropos angesagt. Plattdeutsch ist wieder in. Du singst und sprichst Platt. Glaubst du, dass das In-Sein noch weitergeht?**

Plattdeutsch ist eine tolle Sprache, meine Muttersprache, die von immer weniger Leuten gesprochen wird. Hier im Norden wird „Platt“ sogar an den Schulen unterrichtet. Das gefällt mir.

**Und dein Lieblingswort auf Platt?**

Ich liebe Wörter wie „Rietsticken“ (Streichholz). Das sind Worte, die so ganz anders sind, die man nicht ableiten kann.

**Sabbeln oder Singen – was ist für dich wichtiger?**

Eigentlich beides. Die Abwechslung ist das, was es spannend

## 21. Juli 2018

„Ina Müller – singt draußen“. Live in Vechta auf dem Stoppelmarkt.



Für alle, die es nicht zu den Konzerten schaffen oder den Abend nochmals zu Hause erleben wollen, gibt es die DVD/CD-Konzertaufzeichnung „Ina Müller live“! Mehr Infos unter [www.inamueller.de](http://www.inamueller.de)

macht. Wenn ich bei einem Konzert zu lang rede, denke ich auch ganz schnell, jetzt wird es aber wieder Zeit zu singen. Und andersherum ist es genauso.

**Hast du eigentlich auch Groupies?**

Na klar.

**Und wie alt sind die?**

So zwischen 30 und 60. Die sind aber alle supernett, kommen zu den Konzerten oder stehen vor den Fenstern, wenn wir Sendungen machen.

**„Wenn du nicht da bist“ heißt eines der schönsten Lieder. Wen singst du da an?**

Ach. Natürlich gibt es immer eine Geschichte hinter der Geschichte. Aber eigentlich ist ein Lied für alle, die sich durch diesen Text angesprochen fühlen, weil es ihnen in ihrer Beziehung genauso geht.

**Bei „Ich bin die“ lässt du dir ganz schön tief in die Seele blicken. War das so gewollt?**

Ja, das war sogar die Aufgabe.

**Und wenn es heißt, „Ich kann mich manchmal selber nicht mehr reden hören“. Was meinst du damit?**

Manchmal höre ich halt Aufnahmen von mir, oder ich sitze im Schnitt für meine Sendung, und ich höre dann genau, wo sind die Unsicherheiten, dann wird die Stimme so komisch.

**Und was sagt Mama?**

Die mag mich ganz gerne hören. Die bleibt immer lange wach, um

die Sendungen zu sehen. So was wie die Mediathek nutzt die nicht.

**Okay, anderes Thema. Zwei Schnellfragen. Schuhe?**

Ja, sind schön. Aber als ich noch in der Ausbildung war und wenig Geld hatte, hat das Kaufen irgendwie mehr Spaß gemacht. Heute habe ich für so viele Anlässe Schuhe, da macht es nicht mehr ganz so viel Spaß.

**Sylt?**

Da fing alles an, und ich mag die Insel sehr. Den Song „Drei Männer her“ habe ich schon in der Sansibar gesungen.

**Wie ist das eigentlich, wenn du zwischen den Auftritten in Hamburg bist. Kannst du überhaupt noch in Ruhe einkaufen?**

Meistens erkennen mich die Leute erst ganz spät, weil ich ungeschminkt herumlaufe und die Haare zum Dutt hochmache. Erst beim Bestellen fällt dann einigen meine tiefe Stimme auf. Aber der Hamburger ist von sich aus angenehm distanziert. Es ist schon eine Form von Lob, nicht angesprochen zu werden. Das mag ich.

**Und was ist mit dem Stoppelmarkt? Du bist am 20. August herzlich eingeladen.**

Oh, danke. Aber ich bin kein großer Zirkus- und Kirmesfan. Das ist so wie mit den Beatles. Das muss irgendwie an mir vorbeigerauscht sein. Aber ich mag diese Region und habe noch ganz tolle Erinnerungen an ein Open-Air-Konzert in Cloppenburg. Deshalb freue ich mich auch schon auf Vechta.

Ok. Vielen Dank für deine Zeit. Und bis zum 21. Juli.

*Das Interview führte Harding Niehues*



# Fisch ist mehr als Leidenschaft

## Fischsommelierin Petra Koch-Bodes grillt für die Promenade

**G**edünstet, gebraten, geräuchert? Wenn es um Fisch geht, braucht es einen Experten. Die Promenade hat ihn gefunden. Vielmehr sie: Petra Koch-Bodes. Die 40-jährige Bremerin ist Deutschlands erste Fischsommelierin. „Ich ja nicht alleine, wir waren ja insgesamt drei Frauen“, sagt sie ganz bescheiden. Die Prüfung hat sie in diesem Jahr vor der IHK Bremen/Bremerhaven abgelegt. Mit Bravour. Und zusammen mit Andreas Lübbe aus Langförden, einem der besten Griller Norddeutschlands, legt sie jetzt für die Promenade auf. Natürlich Fisch.

Fisch ist ein echter Allrounder. „Ich habe erst kürzlich Fisch mit Roter Bete angeschwenkt und dann mit Lakritzsirup und Sahne abgeschmeckt. Ein echter Hammer“, macht sie Geschmack auf mehr. Für die Promenade hat sie einen ganzen Lachs, eine Dorade, einen Wolfsbarsch, Schwertfisch, Scampi und Langusten auf Eis gelegt und mit nach Langförden gebracht. Auf der anderen Seite hat Andreas Lübbe seinen 3,5 Meter breiten XXL-Supersmoker vorbereitet, dazu die Ofyr-Grillplatte angeheizt und den Monolith-Grill mit Kohlen bestückt.

Los geht es mit dem Öra-King. Das ist der beste Lachs, den es zurzeit auf dem Markt gibt. Petra Bodes-Koch hat einen ganzen mitgebracht. Das Kilo kostet um die 60 Euro. „Er eignet sich für Sushi, zum Braten oder im Ganzen auch zum Grillen“, erklärt sie. Und gesund ist er auch. „Er ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Viel wichtiger ist aber, dass er prima schmeckt.“ Um den besten Geschmack herauszukitzeln, bedarf es nicht viel. Lediglich ein wenig Rosmarin und Thymian werden zur Füllung in die Bauchhöhle gesteckt, dann geht es im Ganzen in den 120 Grad warmen Smoker. Dort verbinden sich die Raucharomen mit den Kräutern und dem wunderbaren Fisch. „Ich gehe von mindestens einer Stunde aus“, sagt Andreas Lübbe. Er kontrolliert ständig die Temperatur im Smoker, sorgt dafür, dass es dem Fisch nicht zu heiß wird. Fertig ist der Lachs, wenn sich die Rückenflosse ganz leicht herausziehen lässt. „Das kann man mit allen Fischen machen, die im Ganzen gegart oder gegrillt werden“, erklärt Petra Koch-Bodes.

Die Leidenschaft für Fisch hat sie von ihrem Vater Peter geerbt. Der 77-Jährige

hat die Geschäftsführung des 1860 gegründeten Fischfachgeschäftes ([www.bodes.de](http://www.bodes.de) und [www.lachskontor.de](http://www.lachskontor.de)) mittlerweile an seine Tochter abgegeben. „Früher mussten wir abends immer die Reste essen, die im Verkauf übrig geblieben waren“, erinnert sich die Bremerin. Heute leistet sie sich den Luxus, den Fisch zu essen, den sie gerne mag. Und hat den Spieß umgedreht. „Heute bekommt Papa das, was nicht verkauft wurde. Aber das ist ganz sicher lecker und hochwertig.“

Petra Koch-Bodes kennt sich mit Fisch aus wie kaum eine Zweite. Für ihre Sommelier-Prüfung musste sie sich durch 1200 Fachseiten arbeiten, durfte zudem weder bei Sensorik-, Farb- oder Beschaffenheitstests patzen. „Das war schon sehr anspruchsvoll“, beschreibt sie die Zusatzqualifikation zum Sommelier. Parallel, fast wie in Trance, filetiert sie einen Wolfsbarsch. Der soll einmal mit und einmal ohne Haut gegrillt werden. Andreas Lübbe hat sich für das indirekte Grillen auf dem Monolith-Grill entschieden. Mit diesem kann er fast aufs Grad genau die Temperatur steuern. Lübbe hat sich zudem für zwei Salzsteine entschieden. Die





Wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt, ist der Fisch gar. Petra Koch-Bodes, Andreas und Annegret Lübbe (verdeckt) haben alle Hände voll zu tun, den Lachs aus dem Riesensmoker zu holen. Anschließend geht es zum Servieren auf ein Salatbett.

nehmen die Hitze auf und geben gleichzeitig ein leichtes Salzaroma ab. „Das habe ich noch nie gemacht“, gibt Petra Koch-Bodes zu – und ist aufs Ergebnis gespannt. Den Fisch lässt sie in Ruhe ziehen, bis das Fleisch weiß ist. „Wer will, kann es

ganz zum Schluss noch einmal drehen. Mehr würde ich nicht machen.“ Das Ergebnis schmeckt allen. Das Wolfsbarschfilet ist fest und geschmackvoll, dazu gibt es gegrilltes Gemüse und ein Bier. „Bier passt prima zu Fisch“, sagt die

Expertin. „Der Fisch muss ja runtergehen.“ Zum Wolfsbarsch empfiehlt sie ein Lagerbier. Aber auch das von Andreas Lübbe vorbereitete naturtrübe Grevensteiner passt. Der Grillexperte ist vorbereitet – auch bei den Getränken.

## Kulinarische Weinprobe

im Haus Uptmoor, Lohne.  
Freitag 06. Juli 2018

115 Euro/Person

Kulinarischer Hochgenuss mit Hintergrund in lockerer Wohlfühlatmosphäre.  
Mit Dieter Ruhe (Wagyu Bude\*) Kevin Gideon (Haus Uptmoor) und Robert Bücken (Weinhaus Bücken).

*\*Die Wagyu Bude ist ein familiengeführter Betrieb mit eigener, 100% reinrassiger Wagyu Zucht, die Fleischqualitäten auf allerhöchstem Niveau produzieren.*

## Pinot Noir Weinprobe

im Showroom Maler Tiemerding, Dinklage  
Freitag 12. Oktober 2018

120 Euro/Person

Exklusive Rotweinprobe mit Wildgerichten von Steve Bormann, 38grad Eventgastronomie. Probieren sie feinste Pinot Noirs mit einem begleitendem Menü.

**BÜCKER**  
WEINHAUS

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





*Auf der heißen Ofyr-Platte werden das Lachsfilet und der Queller sanft gegrillt.*



*Einschneiden, weil sich die Haut beim Grillen zusammenzieht: Petra Koch-Bodes bei der Arbeit.*

Die Dorade ist ebenfalls für den Monolith-Grill vorgesehen. Dafür wird der Fisch einfach auf beiden Seiten leicht eingeschnitten. Das sorgt dafür, dass er in Form bleibt. „Die Haut zieht sich sonst beim Grillen“, erklärt die Fischexpertin. „So bleibt er in Form.“ Von Vorrichtungen, in die der Fisch beim Grillen gelegt wird, hält sie nichts. „Rauf auf den Grill, runter vom Grill.“ Andreas Lübbe muss ein wenig lächeln. Diese Unkompliziertheit hätte er nicht erwartet. „Fisch ist nicht kompliziert. Guter Fisch ist einfach und einfach lecker“, sagt die 40-Jährige. Und deshalb liebt sie es, den Fisch in den meisten Fällen so zu lassen, wie er ist. Fette Marinaden oder Super-Gewürzmischungen kommen bei ihr nicht zum Einsatz. Frischer gemahlener Pfeffer, dazu bei Bedarf Kräuter wie Rosmarin und Thymian – mehr braucht kein Fisch. Dazu etwas gutes Olivenöl. Selbst auf Zitrone und Salz verzichtet die Fisch-Expertin in den meisten Fällen. „Die Fische sind in der Regel von Natur aus salzig genug.“

Seit ihrer Zusatzausbildung zum Fisch-Sommelier geht die 40-Jährige noch sorgsamer mit ihrem Geschmackssinn um. „Vor den Prüfungen gab es zum Beispiel keinen Kaffee mehr, weil der den Geschmackssinn beeinträchtigt“, erzählt sie. Und den Salzkonsum habe sie auch nahezu eingestellt, um auch hier sensibler zu werden. Mit Erfolg.

Lübbe gibt dem Monolith-Grill ordentlich Luft und damit Hitze. Bei 250 Grad wird die Dorade von beiden Seiten gegrillt. Das Ergebnis ist sensationell. Das Fleisch löst sich locker von den Gräten, ist saftig und wird von einer knusprigen Hautschicht

# TORQUADRA

*Creme-Liköre*

# Dehlwisch

Handelshaus für internationale Getränke

# SPARGEL & ERDBEEREN

direkt vom Bauernhof



Langusten lassen sich prima grillen. Halbiert können sie auf der Schale gegart werden. Erst ganz zum Schluss werden sie kurz umgedreht.

gehalten. Angerichtet wird die Dorade mit gegrilltem Queller – auch als Meeresspargel oder Salicornes bekannt. Queller ist ein Wildgemüse, das sich auch am Nordseestrand finden lässt. Kurz angegrillt ist er eine Delikatesse, der mit seiner salzigen Note toll zur Dorade passt.

Apropos Gräten. Die sollten auf keinen Fall weggeschmissen werden. „Sie eignen sich, wie ja auch Knochen vom Rind, hervorragend zum Auskochen. Dieser Fonds ist dann Grundlage für eine leckere Fischsuppe.“, erklärt Petra Koch-Bodes. Für sie ist es wichtig, dass der ganze Fisch genutzt wird. Nur das Filet – das ist ihr zu wenig. „Mein Traum ist es, einmal ein Fisch-Kochbuch zu schreiben, bei dem nach Möglichkeit im-

mer der ganze Fisch genutzt und verzehrt werden kann.“

Zum Abschluss wird es noch einmal richtig heiß. Die Ofyr-Grillplatte ist vom Holz auf Temperatur gebracht worden. Langusten, Scampi, Lachs und Schwertfisch sind ruckzuck gegrillt, können serviert werden. Dazu gibt es kurz gegrillte Honigmelone. Einfach lecker. Auch Andreas und Annegret Lübbe sind begeistert. Und schon jetzt steht fest, Fisch wird bei ihren Grillevents eine größere Rolle als bisher spielen. Zumal sie sich jetzt von Deutschlands erster Fischsommelierin exklusiv beraten lassen können.

Harding Niehues



Guten Appetit: Annegret Lübbe mit gegrillten Langusten, Honigmelone und Queller – einfach lecker.

## Verkaufsstände

Erdbeeren aus eigener Ernte, heimische Sommerfrüchte, Marmelade, Eier, Kartoffeln

**Cloppenburg**, Cappelner Str. 4, bei Familia

**Cloppenburg**, Löninger Str. 34, neben Spils

**Thüle**, Glaßdorfer Str., Ampelkreuzung

**Garrel**, Hauptstr., neben Lidl

**Edeweicht**, Hauptstraße

**Friesoythe**, Am Hafen 1, bei Familia

und Rhauderfehn, Wildeshausen, Wardenburg, 9x Oldenburg, Rastede, Bad Zwischenahn, Westerstede

alle Standorte + Öffnungszeiten: [www.frischehof.de/staende/](http://www.frischehof.de/staende/)



## Hofladen

in Varrelbusch

Spargel, Erdbeeren und Rhabarber aus eigener Ernte, 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.

## DÖPKES MAIS-LABYRINTH

ab  
Mitte  
Juli

Infos: [www.frischehof.de/mais/](http://www.frischehof.de/mais/)

## Einkehren

im Restaurant & BauernCAFE

nur noch im Juni:

Spargelessen à la carte und Spargelbuffets

ab Juli:

neue Sommerkarte mit frischen Pfifferlingen, Grillmenü und Erdbeerdesserts

## Öffnungszeiten (Sommerzeit)

Hofladen BauernMARKT  
täglich 8 - 20 Uhr  
(auch sonn-/feiertags)

Restaurant & BauernCAFE  
tgl. ab 8 Uhr, Mo - Do: Küche bis  
20 Uhr, Fr - So: Küche bis 21 Uhr

Restaurant & BauernCAFE  
BauernScheune | BauernMARKT



**FRISCHEHOF DÖPKE**

Friesoyther Str. 1 (an der B72)

49681 Varrelbusch

Telefon 04471-3932

[www.frischehof.de](http://www.frischehof.de)





Foto: Harding Niehuus

## Eine Höhle, die es in sich hat

Heiner gr. Beilage präsentiert für die Promenade ein neues Bierkühlsystem

**M**anchmal kommt der Durst überraschend. Vielmehr sind es die Gäste, die im Sommer plötzlich auf der Terrasse stehen, WM schauen und dazu gerne ein kühles Bier trinken wollen. Doch nicht jeder hat so viel Platz im Kühlschrank, um immer ein gekühltes

Pils zur Hand zu haben. Heiner gr. Beilage, Baufachhändler und Gartenexperte aus Vechta, hat die Lösung: die Hopfenhöhle. Das Prinzip ist genial und einfach zugleich: Mit einem Bohrer wird ein Erdloch von 20 Zentimetern Durchmesser und rund 90 Zentimeter Tiefe gebohrt. Das geht in der

Regel kinderleicht. Hinein kommt die Hopfenhöhle. Das ist ein stabiles Rohr mit einem Flaschenhalter. Deckel auf, Bier rein, Deckel zu. Und schon nimmt das Bier Erdtemperatur an. „Ein Rohrelieferant von uns ist auf die Idee gekommen“, erzählt Heiner gr. Beilage. Er vertreibt die Hopfenhöhle

## Strandfeeling für Ihr Zuhause!

**deVries**

*Eine Idee besser!*

**BERGMANN** TRAUCO GRUPPE

**BAU-ERLEBNISWELT**

Portlandstraße 5 · 49439 Steinfeld · Tel. 05492/81-0 · Fax 05492/81-21 · info@bergmann-online.de · www.bergmann-online.de

seit zwei Jahren. „Vor der letzten EM war das ein echter Renner“, erzählt er.

„Und in diesem Jahr zur WM wird die Nachfrage auch wieder steigen. Drei Varianten gibt es. Die Promenade hat die einfachste für 98 Euro getestet. Das Ergebnis: „Cool, kann man gut trinken“, sagt Bierexperte Ernst Engbarth aus Dinklage. Er gehört zu den sechs Bierbuddys, die gerne einmal Neuigkeiten rund ums Bier unter die Lupe nehmen. Die Experten sind begeistert, haben gleich weitere Ideen. „Das System könnte auch in einen Stehtisch mit außenliegender Kühlung eingebaut werden“, meint ein zweiter Bierbuddy. Eine gute Idee. Auch die Hopfenhöhle hat sich Gedanken gemacht. Um das Bier noch einfacher aus der Erde zu bekommen, gibt es

zwei weitere Varianten. Durch ein halbautomatisches Hebesystem mit Druckfeder (189 Euro) soll die Entnahme noch einfacher gehen. „Es gibt auch ein elektrisches System“, sagt Heiner gr. Beilage. Die liegt dann bei rund 250 Euro. Bei aller Liebe: Die einfache Variante reicht. Die Bierflaschen lassen sich kinderleicht herausnehmen. 15 Flaschen passen in die Hopfenhöhle – dabei können sowohl 0,33 als auch 0,5 Liter-Flaschen gekühlt werden. Außerdem ist ein Flaschenöffner integriert. Wer jetzt seinen Gästen kein gekühltes Bier mehr anbieten kann, dem ist auch nicht mehr zu helfen. Kleiner Tipp: In die Hopfenhöhle passt auch gekühltes Bier. Dann ist der Weg zum nächsten Kühlschrank nicht so weit.

Harding Niehues



Test bestanden: Die Bierbuddys haben die Hopfenhöhle auf Herz und Nieren geprüft. Ihr Fazit: Cool. Und das ist die Höchstwertung für ein Bier. Denn warm will es keiner trinken.



Geht kinderleicht: Mit einem Erdlochbohrer wird das passende Loch ausgehoben, die Höhle einfach hineingesteckt und mit Bier befüllt. Es passen 15 Flaschen mit Kronkorken (0,33 oder 0,5 Liter) hinein.

# Original WM-Fanartikel für große Events




**SPORT KNABE**

**INTERSPORT**  
GRUPPE



Fotos: Fotowerk Vechta

# Ein Sommer wie in Portugal

Ricardo Ferreira richtet für die PROMENADE an

Seit 18 Jahren lebt, arbeitet und wohnt Ricardo Ferreira in Deutschland. Vor zehn Jahren übernahm der heute 37-Jährige die Eisdielen Cortina in Vechta. Mittlerweile führt er eine zweite Eisdielen und ein Café, spricht fließend Deutsch und fühlt sich pudelwohl in Deutschland. Doch sein Herz schlägt immer noch portugiesisch und in der Küche kocht Ehefrau Carla für Ricardo und das gesamte Team jeden Tag portugiesische Spezialitäten. Für die Promenade haben die beiden jetzt aufgetischt. Leckere Vorspeisen, dazu leichte Gänge mit Fisch und Krustentieren, dazu leckeren Wein und einen Sommerdrink, der es in sich hat.

Portugal – das ist vor allem Sonne und Wärme. Aber auch der Atlantik prägt das Leben an der Küste. Er sorgt für Frische, Abkühlung. Und genau das ist es, was im Sommer angesagt ist. Für die PROMENADE gehen Christine Ademes, Jana Bröker, Wiebke Halfbrodt und Iris Schlarmann an den Start und werden zuerst mit einem Prosecco von Ricardo und Carla begrüßt.



*Super Bock mit Martini Rosso: Dieses typisch portugiesische Sommergetränk schmeckt auch Frauen. Versprochen.*

Prosecco aus Portugal ist weniger bekannt. „Wir trinken im Sommer sonst Vinho Verde“, sagt Ricardo. Mit einer leichten Restsüße und etwas Kohlensäure ist er schön spritzig und süffig. Doch um den Gaumen schon einmal vorzubereiten, gibt es etwas Bekanntes. „Den Vinho Verde gibt es später“, schmunzelt Ricardo.

Vom Ansatz ähnelt die portugiesische Küche der mediterranen und wird auch häufig damit verwechselt. Doch Portugal hat überhaupt keinen Kontakt zum Mittelmeer. Scharf eingelegte Oliven, etwas Brot, mit Petersilie und Olivenöl verfeinerte Artischockenherzen, Schinken und Salami aus Portugal mit Honigmelone und frischen Feigen erinnern an ein Essen in Barcelona – der Unterschied liegt aber im Detail. Alles ist ein wenig knackiger, schärfer. So, als ob der Atlantik noch einmal kurz über den Teller geweht wäre.

Zu den Vorspeisen gibt es einen interessanten Mix: Super Bock mit Martini Rosso. Super Bock? Das ist kein Bockbier und sprengt auch nicht den alkoholischen Rahmen. Super Bock ist das Bier Portugals. Wer in Porto ein Kilo Scampi im Markt kauft, bekommt nicht selten einen Sixpack Super Bock obendrauf. Super Bock ist leicht herb, ein bisschen würzig und malzig – auf jeden Fall ein Bier für Frauen. Zusammen mit dem Martini Rosso entsteht so ein süffiges, leichtes Sommergetränk. Das Urteil der Frauen: absolut gut.



*Sieht gut aus, schmeckt noch besser: Ricardo Ferreira und seine Ehefrau Carla genießen den Sommer in Vechta mit einem eigens für die PROMENADE kreierten Cocktail.*



*Feigen, Erdbeeren, Salami und Ziegenkäse – Portugiesen wissen, was schmeckt.*



*Frische Erdbeeren, Zitroneneis, Musactel, Erdbeersekt und ein Schuss Lambrusco – fertig ist die Sommerbowl. Übrigens: Der Cocktail kann auch in einem Glas komponiert werden.*

Fotos: Fotowerk Vechta



Scampi, Antipasti, Kabeljau, dazu Vinho Verde: Ricardo Ferreira zaubert Urlaubsgefühle auf den Tisch.



Portugiesische Spezialität: Der Bacalao (Kabeljau) kommt in Salz eingelegt und getrocknet nach Vechta. Anschließend muss er mehrfach gewässert werden.

Bevor es an die gegrillten Scampi und das Nationalgericht der Portugiesen, Bacalao, geht, serviert Ricardo sein Promenade-Sommergetränk 2018. Es ist eine Hommage an sein Heimatland, an Deutschland und hat auch einen leichten mediterranen Touch. Die Zutaten: frische Erdbeeren und Erdbeersekt aus Deutschland, frisches Zitroneneis, ein Schuss Lambrusco aus Italien sowie ein Spritzer Alambre Moscatel. Das ist ein portugiesischer Wein, der alleine schon auf Eis ein toller Aperitif ist. In der

Flasche sieht er aus wie flüssiger Honig, aromatisch erinnert er an Feigen und Orangen. Und zusammen mit den anderen Ingredienzien sorgt er für ein „Wow“ bei den Promenade-Testern. Mehr Lob als dieser Mix, der sich auch noch farblich auszeichnet, weil sich der Lambrusco wie bei einem Latte Macchiato farblich als Zwischenschicht absetzt, ist kaum möglich. Doch viel Zeit für Lobhudelei bleibt nicht. Scampi, Schnecken und Bacalao stehen auf dem Tisch. Bacalao ist Kabeljau und eines der Leibgerichte von Ricardo und seiner Familie. Er wird nach dem Fang in Salz eingelegt, trocknet so aus und ist lange haltbar. Wer ihn essen will, muss ihn mindestens dreimal wässern. Dann verliert er seinen salzigen Geschmack und nimmt wieder Wasser auf. Es gibt auch Geschichten von Portugalreisenden aus Vechta, die es ohne Wässern versucht haben sollen. Nicht empfehlenswert. Ricardos Kabeljau ist phantastisch. Pfeffer, Salz und Olivenöl – mehr braucht

der Fisch nicht. Dazu gibt es geschmorte Zwiebelringe, die ebenfalls mit Olivenöl verfeinert werden.

Die Scampi hat Ricardos Frau mit Pfeffer und Salz eingerieben, ruhen lassen und dann im Backofen bei 250 Grad gegrillt. Leicht abgekühlt geht es dann für die Meeresfrüchte in eine Sauce aus Margarine und Zitrone. Die Scampi werden damit übergossen und dürfen darin nachziehen. Übrigens: Scampi und Bacalao können dann auch kalt gegessen werden. Ein Stück Brot dazu und etwas Vinho Verde – mehr braucht es nicht.

Und so steht einem portugiesischen Sommer mitten in Vechta nichts mehr im Wege. „Jetzt muss nur noch Portugal Fußball-Weltmeister werden. Dann ist der portugiesische Sommer für mich perfekt“, sagt Ricardo, schenkt noch kurz einen Grappa nach und stößt mit seinen Gästen auf einen tollen Abend an.

Harding Niehues



Fotos: Fotowerk Vechta





# Diese Wurst ist der Hammer

Für die Promenade hat Andreas Lübbe Erdbeeren in die Grillwurst gepackt

**L**angförden – der Ort der Erdbeeren und des wohl besten Grillfleisches in der Region. Andreas Lübbe ist nicht nur Grillexperte, sondern stellt die Spezialitäten auch selber her. Für die PROMENADE hat er jetzt passend zur WM eine Wurst gemacht, die es so wohl noch nie gegeben hat. „Ich habe einfach einmal Erdbeeren und Minze genommen“, erklärt er.

Herausgekommen ist etwas ganz Besonderes: Eine Wurst, die ideal als Vorspeise kredenzt werden kann. Erdbeeren, Minze, Vanille, Pfeffer, Salz, Schweine- und Rindfleisch, das sind die Zutaten. „Am besten schmeckt sie mit ein wenig Balsamico“, sagt Andreas Lübbe. „Senf oder Ketchup passen überhaupt nicht.“

Die Wurst schmeckt tatsächlich nach Erdbeeren. Das überrascht – positiv. Zusammen mit dem Balsamico und vielleicht noch mit einem Stück frischer Erdbeere vergisst man sofort, dass es eine Wurst ist. Eine Wurst ist perfekt, zwei sind gut, drei sind zuviel – die Erdbeerwurst ist nicht zum Sattessen, sie soll Appetit machen. Gelingt.

Zur WM gibt es die PROMENADE-Erdbeerwurst exklusiv bei Andreas Lübbe in Langförden zu kaufen. Kleiner Tipp: Der Fleischermeister hat mehr als ein Dutzend verschiedener Bratwürste im Angebot. Wer nur eine Erdbeerwurst mitnimmt, ist selber schuld.

*Harding Niehues*

*Einfach, lecker, gut: Andreas Lübbe verwendet beste Zutaten, dazu frische Minze und Erdbeeren aus Langförden für die Erdbeerwurst.*



Weil uns wichtig ist, was bei Ihnen auf den Grill kommt ...



## Unsere Grillspezialitäten:

- Lamm • Dry Aged-Steaks
- Grilltaschen u. Spieße
- Iberico Steaks • Grillwurst



Wir wünschen guten Appetit!





Foto: Jan Robben

# Erdbeeren aus Haltern – Der Erdbeerhof Osterloh

In sieben von zwölf Monaten gibt es Erdbeeren

**E**rdbeeren so weit das Auge reicht. Auf rund 210 Hektar baut der Erdbeerhof Osterloh die süßen Früchte an. Angefangen hat Ulrich Osterloh mit einem halben Hektar. Das ist nun schon mehr als dreißig Jahre her. Heute produziert das Unternehmen ausschließlich Erdbeeren und vermarktet die Früchte über den Großhändler Gustav Wegener. Zur Erntezeit beschäftigt Ulrich Osterloh rund 870 Saison-Arbeitskräfte, die fast alle schon seit Jahrzehnten zu ihm kommen. Von morgens früh bis in den Nachmittag werden des Deutschen liebste Früchte gepflückt. So kommen insgesamt gut 4000 Tonnen pro Jahr zusammen.

Diese Mammutaufgabe bewältigt Ulrich Osterloh aber nicht alleine. Das Unternehmen aus Haltern in der Nähe von Visbek ist ein echter Familienbetrieb. Ehefrau Melitta steht ihm zur Seite, seine Kinder Alexander (Gärtner, Fachrichtung Obstbau) und Alicia (Kauffrau) sowie sein gesamtes Team und Berater. Ein selbstständiger Berater kontrolliert täglich die Erdbeerkultu-

ren auf Schädlinge oder Krankheitssymptome und überprüft die Versorgung der Pflanzen mit Haupt- und Sekundärnährstoffen und ob die Wasserdosierung optimal eingestellt ist. Daneben sind im Betrieb acht Mitarbeiter fest angestellt. Sie kümmern sich um Pflanzenbau und Pflanzenschutz, um die Logistik, Versand, Verpackung und das Büro.

In der Hauptsaison muss ein Rad in das andere greifen. Die Flächen befinden sich in einem Umkreis von sechs Kilometern vom Hof entfernt. So sind kurze Wege gewährleistet. Die Früchte werden nach der Ernte schnellstmöglich vom Feld ins Kühlager gebracht. In der Schnellkühlung werden die Erdbeeren innerhalb von 30 Minuten auf 5 Grad Celsius herunter gekühlt.



Foto: Hochstädter

Anbau in Tunneln auf einer Gesamtfläche von 10 Hektar: So kann der regionale Markt frühzeitig bedient werden

Anschließend auf acht Verpackungslinien nochmals nachgewogen, verpackt und direkt für den Transport auf den Lkw verladen. „Das funktioniert nur durch unser durchdachtes und straff organisiertes System“, so Ulrich Osterloh. Jeder Pflücker hat eine kleine Karre, wenn er direkt zwischen den Reihen erntet und eine größere mit dem die vollen Steigen dann zur Sammelstation gebracht werden. Hier wird die Menge jedes Erntehelfers mit Hilfe eines persönlichen RFID-Chips erfasst und ins Datennetz des Unternehmens eingepflegt. „So garantieren wie eine lückenlose Rückverfolgung vom Feld über den Pflücker bis zur Auslieferung“, erklärt Osterloh.

Auf sämtlichen Flächen wachsen die so genannten „Frigos“ heran. Diese Terminuspflanze wird über den Winter eingefroren. Sie hat im Herbst vor der Rodung schon Blütenanlagen gebildet. Im November und Dezember werden die Frigopflanzen auf dem Erdbeerhof Osterloh gerodet, nach Größe sortiert und bei -1,5 Grad Celsius in einen künstlichen Winterschlaf versetzt. Je nach dem, wann die eingefrorenen



Ulrich und Alicia Osterloh.

Pflanzen ins Freiland ausgepflanzt werden, kann man die Ernte ziemlich genau steuern. „Mit diesem Trick wird quasi der Winter für die Erdbeerpflanzen verlängert und nachdem die Pflanzen im Freiland gepflanzt sind, rund acht Wochen danach erntereif“, erklärt Ulrich Osterloh.

Mit dieser Methode ist es auch möglich die normale Erdbeerernte, die eigentlich von Anfang Juni bis Anfang Juli andauert, zu verlängern. Auf dem Erdbeerhof in Halter werden so pro Jahr rund zehn bis elf Millionen Erdbeerpflanzen produziert und ab Ende März bis Anfang Mai innerhalb von acht Wochen mit Pflanzmaschinen ausgepflanzt. Die Flächen werden zwei Jahre bewirtschaftet. Danach erfolgt ein Fruchtwechsel für zwei Jahre, damit sich der Boden erholen kann. Auf Tauschflächen wachsen in den erdbeerfreien Jahren Getreide und Tagetes. Die Tagetes (Studentenblume) bildet über ihre Wurzeln Giftstoffe, die für die Erdbeeren schädlichen

Wurzelnekrotosen der Gattung *Pratylenchus* reduziert.

Eher durch Zufall entwickelte Osterloh die Pflanzung in Dreier-Beeten. „Wir hatten in einem Jahr mehr Erdbeerpflanzen als wir benötigten. Damit wir diese nicht wegwerfen müssen, haben wir statt zwei Reihen einfach in drei Reihen gepflanzt.“ Der Ertrag liegt so, laut Ulrich Osterloh, ohne großen Mehraufwand bei etwa 50 Prozent höher. Das Pflanzmaterial produziert Osterloh zum größten Teil selbst. So vermehrt er rund 11 Millionen Frigo-Pflanzen. Sämtliche Vermehrungspflanzen werden aber jährlich neu zugekauft. Das ganze Jahr ist der Betrieb mit der Anzucht, Aufzucht, Pflege und Ernte beschäftigt. Ulrich Osterloh fasst es kurz und knapp zusammen: „Nach der Saison ist vor der Saison.“

Eine weitere Ausdehnung der Saison gelingt Osterloh durch den Anbau im Gewächshaus. In dem 5000 Quadratmeter großen Glas-Gewächshaus werden Erdbeeren Anfang August gepflanzt. Reif sind die Früchte dann ab Mitte September. Diese Ernte dauert bis Anfang November. Im Frühjahr ab April startet im beheizten Gewächshaus die zweite Ernte, die oft bis zur Freilandernte andauert. Mittlerweile werden auch Erdbeeren in Folientunneln angebaut. Die Tunnelanlage ist 11 Hektar groß. So ist es möglich schon ab Ende April zu ernten. Dies ist für Osterloh auch aus global ökologischer Sicht sinnvoll. „Der Import aus Süd- und Osteuropa geht zurück, weil wir bereits im April regional erzeugte Früchte anbieten können. Außerdem verbraucht die Produktion zum Beispiel in Spanien wesentlich mehr Wasser“, erklärt er. Die Folie für die Tunnel wird fünf bis acht Jahre genutzt. Danach wird sie fachgerecht wiederverwertet und das Endprodukt gilt als wertvoller und begehrter Rohstoff. Durch diese verschiedenen Systeme kann der Erdbeerhof Osterloh in sieben von zwölf Monaten Erdbeeren ernten.



Erdbeeren im Tunnelanbau für mehr heimische Früchte

Damit die Menge von 4000 Tonnen Erdbeeren in der hohen Qualität geerntet werden kann, spielt auch der Pflanzenschutz eine große Rolle. Hier setzt der Betrieb auch auf tierische Helfer. „Wir setzen Nützlinge wie zum Beispiel die Schlupfwespe gegen Blattläuse ein“, erklärt Ulrich Osterloh. Ein Weibchen kann in wenigen Tagen über 500 Blattläuse mit ihrem Legestachel blitzschnell anstechen und ein Ei in jede Laus ablegen. Die im Wirtstier schlüpfende Larve frisst die Blattlaus von innen auf. Derart parasitierete Blattläuse verwandeln sich in auch für Laien gut zu erkennende harte, kugelige Mumien.

Das Bewässerungsmanagement wird im Betrieb Osterloh sehr konsequent umgesetzt. Im Freiland wird mit der Tröpfchenberegnung jede einzelne Erdbeerreihe mit Wasser und Dünger bedarfsgerecht versorgt. Noch genauer kann im Gewächshaus und im Tunnel die Kultur gesteuert werden.

Martina Rönnau



Qualitätscheck nach der Feldernte: Gewicht und Qualität werden per Hand kontrolliert.



Charlotte Hecht, Assistentin der Geschäftsleitung, und Christoph Hövelkamp, ELO-Geschäftsführer

Der Schwerpunkt des niedersächsischen Anbaus liegt in Südoldenburg, wo allein in der Region um Langförden mit etwa 1.800 Hektar Ausdehnung das größte zusammenhängende Erdbeeranbaugebiet Deutschlands liegt. (Fotos: ELO, Martina Rönnau)

# Wenn die Erdbeere geerntet wird, ist sie schon verkauft

## Erdbeeren aus der Anbauregion Nummer eins

Es ist Hochsaison beim Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG, kurz ELO. Im 24-Stunden-Schichtbetrieb, sieben Tage die Woche, werden Obst und Gemüse angeliefert, koordiniert und wieder ausgeliefert. Das Unternehmen in Langförden ist der Umschlagplatz für mehr als 100.000 Tonnen Obst und Gemüse und Vertriebspartner für etwa 30 heimische Erzeuger. Hinter den drei Buchstaben „ELO“ stehen 4500 Hektar Ertragsflächen, im 50-Kilometer-Radius um Langförden. Davon entfallen etwa 1000 Hektar auf Erdbeeren. Das Unternehmen gehört zu den führenden Obst- und Gemüsevermarktern und ist bei der Vermarktung von Erdbeeren sogar Marktführer.

Das sich der in den 1950er Jahren gegründete Erzeugergroßmarkt so entwickeln konnte, liegt am fruchtbaren Löslehmboden und dem rauen Nordseeklima. „Das sind ideale Voraussetzungen für den Obst- und Gemüseanbau“, erklärt Christoph Hö-

velkamp, der seit 1997 gemeinsam mit Werner Freese Geschäftsführer der ELO eG ist. Durch die außergewöhnlichen klimatischen Bedingungen haben sich – in der schon immer landwirtschaftlich geprägten Region – eine Vielzahl von Plantagen und Feldern für den Obst- und Gemüseanbau rund um Langförden, Visbek und dem Cloppenburger Raum angesiedelt. „Begünstigt durch den Einfluss der Nordsee, sind Wachstum, Qualität und Geschmack der in dieser Region angebauten Produkte von besonderer Güte“, schwärmt Hövelkamp.

### OBST, GEMÜSE UND PILZE

Angefangen hat es mit Äpfeln. Um Kräfte und Kompetenzen zu bündeln, haben sich einige Apfelbauern zusammengetan und den Erzeugergroßmarkt gegründet. In den 70er Jahren kamen dann die Erdbeeren dazu. Seit den 80er und 90er Jahren setzt die ELO eG auch auf Gemüse und seit 2011 ge-

hören Pilze zum Portfolio. Spargel und Kernobst runden das Sortiment ab. Mit einer Produktionsmenge von etwa 1000 Tonnen im letzten Jahr liegt die Erdbeere aber ganz vorn auf der Produktionsliste. Etwa ab Anfang Mai werden die ersten Erdbeeren im Folientunnel geerntet. Ende Mai beginnt im Freiland unter Vliesabdeckung eine frühe Ernte und etwa ab Anfang Juni folgt dann die Normalkultur. Im Juli schließt dann die Terminkultur der „Frigos“ an. Das ist eine Spezialität der ELO. Jungpflanzen werden nach einem „verlängerten Winterschlaf“ erst im Mai gesetzt. „Wenn Ende Juni dann die Qualität der Normalkultur nachlässt, generieren wir so eine neue Ernte frischer Erdbeeren“, erklärt Christoph Hövelkamp. Bis Ende September ist es so möglich, frische Erdbeeren aus regionalem Anbau zu bekommen.

Die Erdbeere gilt als das Lieblingsobst vieler Menschen. Sie ist nicht nur süß und saftig, sondern verfügt zudem auch über ei-

nen hohen Vitamin-C-Gehalt. Rein rechnerisch verzehrt jeder Bundesbürger etwa drei Kilogramm frische Erdbeeren im Jahr, von denen über die Hälfte aus Deutschland stammen. Der Schwerpunkt des niedersächsischen Anbaus liegt in Süddoldenburg, wo allein in der Region um Langförden mit etwa 1.800 Hektar Ausdehnung das größte zusammenhängende Erdbeeranbaugebiet Deutschlands liegt.

## FRISCH VON LANGFÖRDEN

### NACH GANZ EUROPA

Die Früchte werden von den Erzeugern feldfrisch verpackt angeliefert. Der Erzeugergroßmarkt verfügt über eine Gesamtkühlkapazität von 10.000 Palettenstellplätzen. So bleiben die Produkte kühl und frisch. Während der Saison ist Logistik und Qualitätsmanagement eine unternehmerische Meisterleistung. Die mehr als einhundert Lkw, die dann rund um die Uhr den Lebensmitteleinzel- oder Großhandel beliefern sollen, müssen koordiniert, terminiert und beladen werden. Mehr als 100 Mitarbeiter, darunter Kaufleute im Groß- und Einzelhandel, Fachkräfte für Lagerlogistik, Speditionskaufleute, Auszubildende oder Sales Manager, sorgen dafür, dass die Waren nicht länger als acht bis zwölf Stunden auf ihren Transport warten müssen. In ganz Deutschland werden die Zentrallager beliefert. Produkte aus Langförden treten aber auch schon mal ihre Reise nach Skandinavien, Italien, Ost- oder Südeuropa an, so Hövelkamp. Das Beerenobst kommt zu 95 Prozent am Tag des Pflückens zur Auslieferung. Gemüse ist innerhalb von 24 Stunden unterwegs zu den Kunden. „Nur so können wir sicherstellen, dass die hohe Qualität der Produkte auch so beim Verbraucher ankommt. Wenn die Erdbeere geerntet wird, ist sie schon verkauft“, so Hövelkamp.

Selbst bei diesem hohen Umschlagtempo werden die Produkte einem ständigen Qualitätsmanagement unterzogen. Regelmäßig werden unabhängige Überprüfungen durch die vor Ort ansässige Landwirtschaftskammer Niedersachsen durchgeführt und die Qualität der Früchte bestätigt. Woran erkennt man die Qualität der Erdbeere? Diese Frage beantwortet Christoph Hövelkamp ganz einfach: „Gute Erdbeeren duften.“

*Martina Rönnau*



# Ganz schön regional.

Das ist hier, wo wir angesiedelt sind - Im Nordwesten Niedersachsens.

Seit mehr als 60 Jahren leisten wir im Bereich Anbau und Vermarktung von Beerenfrüchten und Gemüse einen wichtigen Beitrag zu einer bewussten und ausgewogenen Ernährung.

## Schmeckt nach mehr.

Genießen Sie Gemüse und Beerenfrüchte aus Norddeutschland



*Ganz schön knackig.*

Erzeugergroßmarkt  
Langförden-Oldenburg eG  
[www.elo-online.de](http://www.elo-online.de) oder  
folgen Sie uns auf facebook



# „Echtes Handwerk macht Spaß“

Bäckerei Wolke – Tradition, Qualität und moderne Konzepte



Fotos: Martina Rönnow

*Jeder einzelne Plunder wird in Handarbeit belegt, verziert und glasiert.*

Es riecht herrlich in der Backstube der Bäckerei Wolke. Diese einzigartige Duftmischung aus frischem Brot und süßem Kuchen. Eine Backstube ist es aber eigentlich gar nicht, sondern eine helle, moderne Großbäckerei an der Märschendorfer Straße. Die Bäckerei Bernard Wolke GmbH & Co. KG hat hier ihren Standort in Dinklage. Eine moderne Produktionsstätte, in der das traditionelle Bäckerhandwerk noch gelebt und weitergegeben wird.

In den 1960er Jahren wurde das Unternehmen von Bernard Wolke und seiner Frau Elfriede an der Quakenbrücker Straße gegründet. Angeschlossen war zu dieser Zeit noch ein EDEKA-Markt. Im Jahr 2000 übernahmen der Sohn Bernard und seine Frau Doris die Geschäfte und stellten die Weichen Richtung Wachstum. Seitdem sind kontinuierlich neue Niederlassungen entstanden. Moderne Snacks und die tägliche Zubereitung frischer Teiglinge wurden zu einem neuen Markenkonzept weiterentwickelt. „Wir backen Glücksmomente“ steht auf dem Logo in jeder Bäckerei Wolke. Kunden sollen nicht nur satt, sondern mit immer neuen Kreationen überrascht werden.

Für die Umsetzung der Firmenphilosophie sind neben Doris und Bernard Wolke auch die Mitarbeiter im Unternehmen zuständig. Michael Radau ist der Backstubenleiter. „Ja, es heißt immer noch Backstube bei uns, auch wenn die Quadratmeterzahlen weit über die einer Stube hinaus gehen“, lacht der Bäckermeister. Zum Interviewtermin um neun Uhr ist die Backstube nur noch mit wenigen Mitarbeitern besetzt. „Wir arbeiten im Schichtbetrieb, um den Bedarf zu decken“, erklärt Radau. Nur eine einzige Stunde am Tag sei die Backstube nicht besetzt. Die Schichten folgen logisch den täglichen Arbeitsabläufen, fügt er hinzu. Einer der ersten in der Backstube ist der Teigmacher, um die Teige herzustellen. Später

kommen Ofenarbeiter, Feinbäcker und Konditoren. Zuletzt folgen die Kommissionierung und der Versand. Dabei verlassen zuerst Brötchen, Brote und auch schon Süßes die Backstube, um die 23 Filialen in den Landkreisen Vechta, Diepholz und Osnabrück zu beliefern. „Wir arbeiten nach Listen aus den Filialen und wissen so ganz genau, welche Produkte an den einzelnen Standorten zu bestimmten Zeiten laufen. So vermeiden wir Überproduktionen“, erklärt Michael Radau. Die in Handarbeit produzierten Waren in den Abfall zu befördern ist für ihn kaum vorstellbar. „Wir haben unsere Abläufe so optimiert, dass wir die Zahl der Rückläufer drastisch minimiert haben“, erklärt der Bäcker.

Im Frühsommer ist traditionell Erdbeerzeit. Von Quark mit Erdbeeren als Snack, über Erdbeerkuchen und Erdbeerplunder bis zur Erdbeertorte verarbeitet Wolke die süße Frucht in unterschiedlichsten Produkten. Zu Spitzenzeiten benötigt die Bäckerei etwa 55 Kilogramm Erdbeeren. Dabei ist die Arbeit, zum Beispiel am klassischen Erdbeerplunder, auf viele Spezialisten verteilt. An der Entstehung des süßen Teilchens sind Teigbäcker, Feinbäcker, Konditoren und Ofenarbeiter beteiligt. „Wir sind froh, so gut aufgestellt zu sein und nur mit ausge-



Foto: Martina Rönnau

**Soweit die Arbeitsplatte reicht: Handverlesene Erdbeeren werden auf dem Kuchen verteilt.**

bildeten Fachleuten zusammenzuarbeiten“, so der Bäckermeister. Nur so kann die Bäckerei ihrem hohen Qualitätsanspruch gerecht werden. „Es ist für uns jeden Tag ein Erfolgserlebnis, wenn die fertigen Produkte ihren Weg in die Filialen antreten“, sagt Michael Radau und fügt hinzu, dass es für alle Mitarbeiter ein Lob ihre Arbeit ist, wenn sie viel zu tun haben.

Während des Interviews laufen die letzten Teiglinge für die Plunder vom Band und

müssen noch gebacken werden. Die Platten für die Erdbeerkuchen werden Stück für Stück mit der Hand belegt, bis die Arbeitsplatte nicht mehr zu sehen ist und ein Meer aus Erdbeeren entsteht. Die Plunder bekommen per Hand hier ihr letztes Finish und werden mit Zuckerguss und Glasur verziert. Echte Handarbeit in einem modernen Unternehmen. Qualität, die man schmecken kann – Glücksmomente eben.

Martina Rönnau



ES IST WIEDER *Glücks* BEERENZEIT

Wir backen Glücksmomente.

[WWW.BAECKEREI-WOLKE.DE](http://WWW.BAECKEREI-WOLKE.DE)

f Besucht uns auch auf Facebook: [facebook.com/baekereiwolke](https://facebook.com/baekereiwolke)

# Königin der süßen Frucht

Emma-Louise Halbritter repräsentiert das Oldenburger Münsterland

Das Oldenburger Münsterland ist eine Monarchie. Eine Erdbeermonarchie, mit einer echten Erdbeerkönigin. Emma-Louise Halbritter heißt sie und repräsentiert das Oldenburger Münsterland als offizielle Erdbeerkönigin. Im roten Kleid mit einer Krone aus Erdbeeren und einem Körbchen voll Infomaterial absolvierte sie eine Vielzahl von Terminen. Welcher davon das Highlight ihres Amtsjahres war kann die Studentin der Architektur gar nicht sagen. „Es waren so viele tolle Termine und Begegnungen“, schwärmt sie.

Angefangen mit ihrer Krönung auf den 68. Langförderer Volksfest im Juni 2017, über die Eröffnung des Stoppelmarktes und anschließenden Festumzug bis zum Besuch der Grünen Woche in Berlin im Januar gab es viele Höhepunkte im Amtsjahr der leidenschaftlichen Reiterin. Im Mai hat sie die offizielle Erdbeersaison eröffnet. „Das war sicher einer der schönsten Momente. Dafür bin ich ja Erdbeerkönigin“, so Emma-Louise. Das Oldenburger Münsterland verfügt über das größte Erdbeeranbauggebiet Niedersachsens. Die Erdbeere ist die Lieblingsfrucht der Deutschen. „Jeder Deut-



Foto: Alexander Heil

*Für ein Jahr durfte Emma-Louise Halbritter die Region Oldenburger Münsterland als Erdbeerkönigin repräsentieren.*

sche isst durchschnittlich drei Kilogramm. 22.000 Tonnen Erdbeeren werden bei uns in der Region geerntet“, weiß die Erdbeermaisestät.

Die blonde Vechtaerin hatte sich für das Amt beworben und war „doch etwas überrascht“, dass sie ausgewählt wurde. 2017 fiel die Wahl auf die temperamentvolle Emma-Louise. Diese Aufgabe und die Krönungsveranstaltung in Langförden übernimmt seit 2011 der Förderverein „Erdbeerkönigin“. Seit Juni 2017 ist sie die 12. Erdbeerkönigin des Oldenburger Münsterlandes. Ein Jahr lang durfte sie die Erdbeerregion des Oldenburger Münsterlandes repräsentieren und kräftig Werbung machen für die Region. Die Liebe zur Region und natürlich zur Erdbeere waren ausschlaggebend für ihre Bewerbung. „Kontaktfreude und Lust am Reisen sollte jede Bewerberin mitbringen“, rät die Studentin.

Zukünftige Bewerberinnen für das Amt der Erdbeerkönigin müssen mindestens 18 Jahre alt sein und aus dem Oldenburger Münsterland kommen. „Es ist eine tolle Aufgabe und es macht Spass die Region, aus der man stammt, zu repräsentieren“, lächelt Emma-Louise Halbritter. Am 14. Juli wird die neue Erdbeerkönigin gekrönt. Bis dahin absolviert Emma-Louise noch ein paar Termine im roten Kleid mit der Erdbeerkrone.

Martina Rönnau

*Erdbeeren gehen immer: Ein großer Erdbeerbecher in der Eisdele ist ein Muss.*



Foto: Martina Rönnau



# Mit dem Kanu auf der Hase unterwegs

Impressionen aus dem  
Oldenburger Münsterland –  
fotografiert von Willi Rolfes















# Cool am Pool

Leichte Baumwollstoffe, maritime Farben und lässige Schnitte

Das PROMENADE-Modeteam zeigt Ihnen in dieser Ausgabe die passenden Looks für ein unbeschwertes Urlaubs-Feeling. Superprofessionell agierten unsere sympathischen Models Steffi und Ben bei 28° Grad vor der Kamera von Fotograf André Wempe. Die schönsten Trends für Kinder zeigt Anne Rechten von Coole Kidz, Damme: Mode für Kinder, die nicht nur supersüß aussieht, sondern auch beim Spielen und Toben bequem ist.



Als Location für unser Shooting diente dieses Mal der wunderschöne Außenbereich der Gärtnerei Honkomp sowie die einladende Café-Terrasse des Modehauses Hartke in Steinfeld. Das Fahrradhaus Franz Goda aus Damme unterstützte uns mit einem Herren-Bike in der Trendfarbe Oliv. Den Spaßfaktor pur brachte das weiße BMW 4-er Cabrio, dass uns das Autohaus Walkenhorst zur Verfügung stellte.

Ihre  
Konstanze Mählmann



## REFRESHING

Steffi: Bluse von Roqa, Chino von Argonne, gesehen beim Modehaus Hinners, Lohne  
Pantoletten von xyxyx\*, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
Sonnenbrille von Tom Ford, gesehen bei Opticus, Vechta  
(Foto: André Wempe)





### COOL AM POOL

**Ben:** Blouson von Her-  
no, Hemd und Cargo-  
Bermuda von Sun68,  
gesehen beim Mode-  
haus Hinners, Lohne  
**Sneaker von Gant,** ge-  
sehen bei Schuhmode  
Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille von Tom  
Ford,** gesehen bei  
Opticus, Vechta  
(Foto: André Wempe)

# Hinners

HAUS DER INTERNATIONALEN MODE



MARKTSTRASSE 8 · LOHNE · TEL. 04442/3480



WWW.MODEHAUS-HINNERS.DE

**IT'S CABRIO-TIME**

**Ben:** Blouson von Herno, T-Shirt von Sun68, Hose von Hiltl, gesehen beim Modehaus Hinners, Lohne  
**Sneaker von Tommy Hilfiger**, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille von Tom Ford**, gesehen bei Opticus, Vechta

**Steffi:** Top von Roqa, Jeans von 7forallmankind, gesehen beim Modehaus Hinners, Lohne  
**Sneaker von Voile Blanche**, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille von Tom Ford**, gesehen bei Opticus, Vechta  
 (Foto: André Wempe)



**NEW ACTIVE**

**Ben:** Parka von Herno, Pullover von Sun68, Hose von Hiltl, Wendegürtel von Aeronautica Militare, gesehen beim Modehaus Hinners, Lohne  
**Sneaker von Tommy Hilfiger**, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Brille von Tom Ford**, gesehen bei Opticus, Vechta  
**Herren-Bike Nordwind** vom Fahrradhaus Franz Goda, Damme (Foto: André Wempe)



Tägliche Begleiter  
 bei Sonnenschein.

Sonnenbrillen stylish, elegant schön !



Große Straße 90 · 49377 Vechta · Tel. 0 44 41 / 41 81  
 Mo. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr  
[www.opticus-vechta.de](http://www.opticus-vechta.de)



### WE LOVE IT

**Steffi:** Jacke von Bruno Manetti, Boxy-Shirt von Circolo, Jeans von 7forallmankind, gesehen beim Modehaus Hanners, Lohne  
**Sandalen** von Alma en Pena, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille** von Tom Ford, gesehen bei Opticus, Vechta  
**(Foto: André Wempe)**

### EASY GOING

**Ben:** Polo, Bermuda und Gürtel von Sun68, gesehen beim Modehaus Hanners, Lohne  
**Sneaker** von Gant, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme


**Steffi:** Kleid von Juvia, gesehen beim Modehaus Hanners, Lohne  
**Sandalen** von Alma en Pena, gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Make-Up**, Kumru Caba für Parfümerie Schuback  
**(Foto: André Wempe)**



TOMMY HILFIGER



**hillenhinrichs**  
 SCHUHMODE

Damme - Steinfeld -  
 Bad Essen - Lohne - Vechta -   
[www.hillenhinrichs-schuhmode.de](http://www.hillenhinrichs-schuhmode.de)

# Ab in die Sommerfrische!

Eine Spriztour in den Modesommer!



## STARKER AUFTRITT

**Steffi:** Blumenkleid von Swing, Tasche von Chique, gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sneaker,** gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme

**Ben:** Anzug und Poloshirt von Drykorn, gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sneaker,** gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
(Foto: André Wempe)

## ERFRISCHEND

**Ben:** Jeans von **Replay**,  
Poloshirt von **Shocky**,  
gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sneaker**, gesehen bei Schuhmode  
Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille** von **Tom Ford**,  
gesehen bei Opticus, Vechta

**Steffi:** Blumenkleid von **Liu Jo**,  
Tuch von **Fraas**, gesehen  
bei Hartke, Steinfeld  
**Sneaker**, gesehen bei Schuhmode  
Hillenhinrichs, Damme  
**Sonnenbrille** von **Tom Ford**,  
gesehen bei Opticus, Vechta  
**Make-up** von Kumru Caba,  
Parfümerie Schuback  
**(Foto: André Wempe)**



# Sommerkleid.

Auf die **Hartke** Art.



Mit Schwung  
in den Sommer

Setzen Sie mit COMMA  
ein sommerliches Statement!

# comma,



### **SPRITZTOUR**

**Ben:** Jeans von Replay,  
Weste und Hemd von Cinque,  
gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sneaker,** gesehen bei Schuhmode  
Hillenhinrichs, Damme

**Steffi:** Kleid von The Mescer,  
Tasche von Waipuna,  
gesehen bei Hartke, Steinfeld  
(Foto: André Wempe)

**PRICKELND**

**Ben:** Poloshirt von Shocky,  
Shorts von Dstrezzed,  
gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sonnenbrille von Tom Ford,**  
gesehen bei Opticus, Vechta

**Steffi:** Bluse von Liu Jo  
gesehen bei Hartke, Steinfeld  
**Sonnenbrille von Tom Ford,**  
gesehen bei Opticus, Vechta  
(Foto: André Wempe)



[www.andrewempe.de](http://www.andrewempe.de)

Portrait-, Paar-,  
Familien- und  
Hochzeitsfotografie

*André Wempe*  
PHOTOGRAPHY

Telefon: 0171/1410334  
E-Mail: [andre@andrewempe.de](mailto:andre@andrewempe.de)

# Sommer, Sonne ...

Wir sind bunt, verspielt und tun, was uns gefällt!



## PLITSCH, PLATSCH

Jonah: T-Shirt und Shorts von Petrol,  
gesehen bei Coole Kidz, Damme

Greta: Bluse von Tom Joule,  
Shorts von Blue Effect,  
gesehen bei Coole Kidz, Damme  
Haarstyling von Intercoiffure  
Rawe & Knapp, Damme  
(Foto: André Wempe)





**KLEIN, ABER FEIN**

Romi: T-Shirt und Shorts von Tom Joule,  
gesehen bei Coole Kidz, Damme  
(Foto: André Wempe)



Alles andere als  
kleinkariert...

*joules*

Coole Kidz  
damme

Große Str. 36 · 49401 Damme · Tel. 0 54 91 / 90 54 941  
[www.coolekidz-damme.de](http://www.coolekidz-damme.de)



### CATWALK

**Jonah:** T-Shirt von Vingino, Shorts von cars Jeans, gesehen bei Coole Kidz, Damme

**Greta:** Kleid von room seven, Brille und Tasche von Lebig, gesehen bei Coole Kidz, Damme  
**Schuhe von Converse,** gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme  
**Haarstyling** von Intercoiffure Rawe & Knapp, Damme  
**(Foto: André Wempe)**



### SOMMERAUSFLUG

**Romi:** Kleid von Tom Joule, gesehen bei Coole Kidz, Damme  
**Schuhe,** gesehen bei Schuhmode Hillenhinrichs, Damme

**Leo:** Hut, Shirt, Badeshorts, Rucksack und Flipflops von Tom Joule, gesehen bei Coole Kidz, Damme  
**(Foto: André Wempe)**



### COOL

**Leo:** T-Shirt von Marc O'Polo, Jeans-Shorts von Vingino, gesehen bei Coole Kidz, Damme  
**(Foto: André Wempe)**

# Colour & Print

Frische Farben und neue Looks

## LOUIS AND MIA

Klare Linien, Stoffe in Premium-Qualität und schmeichelnde Schnitte sorgen für den entscheidenden Wohlfühl-Faktor, gesehen beim Modestudio Scheper, Lohne



## LUIA CERANO

Ärmelloses Kleid in einer faszinierenden Farbigekeit, luxuriös und edgy-glamourös, gesehen beim Modestudio Scheper, Lohne (Fotos: Hersteller)



LOUIS and MIA

Passion for Fashion

MODESTUDIO  
SCHEPER 

Lindenstrasse 22, 49393 Lohne, Tel. 04442-71038  
Mo - Fr. 9:30 - 18:30 Uhr, Sa. 9:30 - 16:00 Uhr  
[www.mode-studio-scheper.de](http://www.mode-studio-scheper.de)





*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](http://www.simone-luebbe.de)

**Simone Lübke Goldschmiedemeisterin**  
Bethel Dorfstraße 54 · 49661 Cloppenburg  
T 04471 7009328  
[www.simone-luebbe.de](http://www.simone-luebbe.de) · [info@simone-luebbe.de](mailto:info@simone-luebbe.de)

# comma,

Gesehen bei Börgerding in Vechta



**TOP IM  
MATERIALMIX**



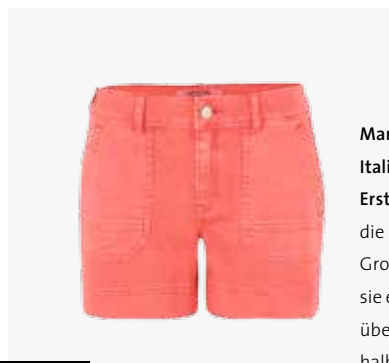
**SHIRT MIT  
TROPICAL PRINT**



**WHITE-DENIM-JEANS  
MIT BREITEM UMSCHLAG**



**JERSEY-KURZARMSHIRT  
IM STREIFENLOOK**



**JEANS-  
HOTPANTS**

Mariuccia Mandelli zeigte sie 1970 in  
Italien für ihre Modemarke Krizia als  
Erste. Noch im selben Jahr schwappte  
die Hotpants-Welle nach Frankreich,  
Großbritannien und Deutschland, wo  
sie etwas holprig als „heiße Höschen“  
übersetzt wurden. Sie wurden des-  
halb so erfolgreich, weil sie die funk-  
tionalere Variante des gerade salon-  
fähig gewordenen Minirocks waren.

Coolness trifft  
legere Freizeit-Looks.



**KLEID MIT  
FARBVERLAUF**



**MUSTER-  
SCHAL**



**GÜRTEL  
IN LACKOPTIK**



comma,

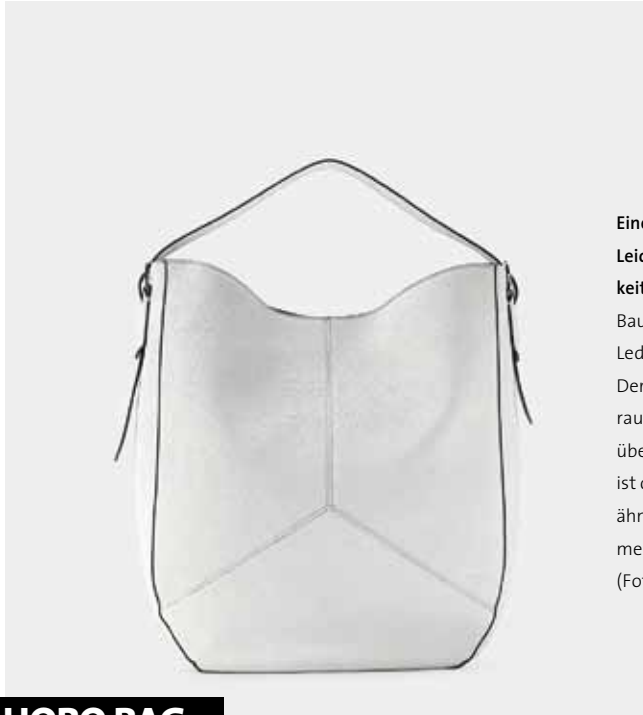
MODEHAUS  
**Börgerding**

Tages- & Abendmode

Münsterstraße 74 · 49377 Vechta · 04441 2315

# Taifun

Die junge Marke aus dem Hause Gerry Weber, gesehen bei Leffers in Vechta



Eine Hobo Bag bedeutet Leichtigkeit und Lässigkeit! Es gibt sie aus Baumwolle, Bast, Nylon, Leder und Kunstleder. Der geräumige Innenraum verfügt oftmals über weitere Fächer und ist durch seine beutelähnliche Form zum Kraumen bestens geeignet. (Foto: Hersteller)

**HOBO BAG:  
DIE KNAUSCHTASCHE  
IST ZURÜCK**



**LEICHTE  
NYLONJACKE**



**LEICHTE  
STEPPWESTE**



**KENNENLERN-  
BEHANDLUNG**  
45 MINUTEN ZUM  
SPEZIALREIS

KOSMETIKSTUDIO  
**Sabine Röder**  
49377 Vechta · Falkenrotter Straße 21  
Telefon: 04441 / 851606

Die Kollektionen von TAIFUN sind trendorientiert und gleichzeitig **businessstauglich** – stets mit einem femininen Touch. Jedes Teil hat einen besonderen Charakter durch ausgesuchte Materialien und junge Schnitte. (Fotos: Hersteller)



**BLUENSCHIRT MIT  
PLISSEE-EINSATZ IM RÜCKEN**



**BLUENTOP**



**LEICHTER PRINT-SCHAL**



**CHINO-SHORTS**



**HOSE MIT EXOTISCHEM  
PRINTDETAIL**



## Kleider ...

Ob luftig leicht, ob kurz oder lang, ob elegant oder leger. Bei uns finden Sie wunderschöne Kleider für viele Anlässe.

*Wir freuen uns auf Sie!*

**VECHTA  
Leffers**  
VECHTAS GROSSES MODEERLEBNIS

# Gant

Fashion-Pieces Sommer 2018,  
gesehen bei Wegmann in Vechta



**GESTREIFTES  
HEMDKLEID**



**STRAND  
TASCHE**



**FRESH  
MAN**



**FEDERLEICHTE  
TwillBLUSE**

Sommer  
Sonne  
Sonnenbrille



**WEISS**  
Juwelen · Uhren · Optik

49377 Vechta · Große Str. 88  
Telefon 04441/921199  
[www.weiss-vechta.de](http://www.weiss-vechta.de)



# Outfit von Kopf

Superdry.



**G-STAR**  
RAW DENIM



**M** MACA  
Kitzbühel

**CANDICE COOPER.**



s.Oliver

# bis Fuß!



**LEINEN VISKOSE  
KOMBINATION**



**DAMENUHR  
WILMINGTON LADY**



**SCHLUPPENBLUSE**



**LEICHTER  
HERRENANZUG**



**ESPADRILLE  
KRISTA**

**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

# Tom Tailor

Gesehen bei Harmony in Lohne

**F**rauen lieben es, mit Farben und Formen zu spielen und sich immer wieder anders zu inszenieren! Ein gekonntes Styling bedeutet immer, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Dafür bietet TOM TAILOR die schönsten Voraussetzungen – für jeden Anlass, jede Saison und jeden Geschmack.

**TOM TAILOR URBAN LIFE WOMAN** eröffnet mit frischer Mandarine, Orange und schwarzer Johannisbeere. Ein Bouquet aus zartem Jasmin und Orangenblüten wird mit fruchtigem Pfirsich kombiniert und gleitet in eine holzige Basis aus Zedern- und Gaiac-Holz, Patschuli und süßem Karamell.



**BLUSE MIT  
MIT FLOREM MUSTER**



**KLASSISCHE  
JEANSJACKE**



**URBAN LIFE WOMAN  
EAU DE TOILETTE**



**ALEXA  
BERMUDA SHORTS**



**FINDE DEINEN STIL  
BEI MEPHISTO**

MEHR MODE, MEHR TRENDS, MEHR KOMFORT



**MEPHISTO**   
WORLD'S FINEST FOOTWEAR

 **SCHUHHAUS  
BÜNKER**

Marktstraße 18 · Lohne  
Tel. 04442/14 10  
www.schuhhaus-buenker.de



**MIDI-KLEID  
AUS JERSEY**

Jersey ist ein weicher, elastischer Stoff, häufig aus Mischfasern. Er wirkt ähnlich einem Gewebe mit leichter Rippenmusterung. Der Name stammt vermutlich von der größten und bekanntesten der Kanalinseln, der Insel Jersey. Im Jahr 1879 schneiderte die Engländerin Lillie Langtry ein Kostüm aus Wolljersey. Den Durchbruch – auch in der Haute Couture – schufen die Kollektionen von Coco Chanel, die für ihre Entwürfe häufig baumwollene Maschinentrikotstoffe verwendete.



**SCHAL IM  
PATCHWORK-STYLE**



**GEFLOCHTENER  
LEDERGÜRTEL**



TOM TAILOR *testi Geisha*  
EST. 1962 BE FASHIONED  
 ZABAIENE® comma, MAC  
CASUAL IDENTITY  
 soyaconcept® MORE & MORE

# Harmony

Damenmode

Keetstraße 4 in Lohne

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

# Beach-Story

Für den perfekten Tag am Strand



## FATBOY

fatboy

Die überdimensionale Picknickdecke Picnic Lounge (280 x 210 cm) bietet genügend Platz für die ganze Familie und all Ihre Freunde. Ein Loch in der Mitte bietet Platz, um einen Sonnenschirm zentral aufzustellen.



## HOUSE DOCTOR

Heute kommen wir zum Picknick mit einer Kühltasche, die sich sehen lassen kann!

## LIBRATONE

Der portable Lautsprecher ZIPP MINI New Line für iPod, Tablet und MP3-Player mit einer Hülle aus Sneakerstoff bietet Bewegungsfreiheit und hochwertigen Musikgenuss.



## FIAM

Bequemer Strandstuhl, der sich einfach aufbauen und transportieren lässt. Der Bezug besteht aus Textilene, einem wetterfesten und UV-beständigen High-Tech-Stoff.



## SYLT-BOHEME

Die Strandtücher von SYLT-BOHEME punkten mit einem hohem Bambusanteil und absorbieren Feuchtigkeit dreimal besser als Baumwolle.



VIEL DRIN. VIEL DRAN. VIEL SPASS  
*Meer erleben!*

### DRINNEN MEHR ALS NUR SCHWIMMEN

- helle Nordseehalle mit Wellenbetrieb
- Sonnengalerie zum Entspannen
- Familienbereich mit Cabriodach
- Planschbecken mit Kinderrutsche
- Sprudelbecken 32° C
- Bistro-Café Kombüse

- Wellengänge erfolgen nach Aushang im Hallenwellenbad.
- Wir bieten Ihnen eine **kostenlose Wassergymnastik** jeweils mittwochs um 8.45 Uhr an.

BITTE SPRECHEN SIE UNS BEZÜGLICH IHRES KINDERGEBURTSTAGES AN!

### ÖFFNUNGSZEITEN SOMMERSAISON

Mo. 8.00 - 21.00 Uhr, Di. 10.00 - 21.00 Uhr  
Mi. - Fr. 6.30 - 21.00 Uhr, Sa. 9.00 - 19.00 Uhr, So.: 8.00 - 19.00 Uhr

**HALLENWELLEN- UND FREIBAD VECHTA**  
Dornbusch 45 · 49377 Vechta  
Tel. (4 44 41) 8 13 31  
hwb@vechta.de · www.vechta.de

# SCHUHE

für die ganze Familie



## WIR SIND FÜR SIE DA!



### Unsere Leistungen:

- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Propriozeptive Einlagen
- Diabetes Spezialschuhe und Einlagen
- Elektronische Fußvermessung
- Schuhzurichtungen
- Schuhreparaturen
- Schuhverkauf
- Kompressionsstrümpfe

Orthopädie-Schuhtechnik



*Schuhhaus*  
**Böckmann**

Lange Str. 37  
49685 Emstek  
Tel. 0 44 73 - 5 07  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 8.30-13 Uhr  
u. 14-18.30 Uhr  
Sa. 8.30-14 Uhr

[www.orthopaedie-boeckmann.de](http://www.orthopaedie-boeckmann.de)

# PAYOT

PARIS

## UNI SKIN

PERLES DES RÊVES  
& MASQUE MAGNÉTIQUE

ZWEI PERFEKTIONIERENDE  
PFLEGEPRODUKTE AN DER  
SPITZE DER INNOVATION

Die  
Nachtpflege



Die  
Make



## PAYOT

PARIS

für jeden Hauttyp  
die passende Pflege!

Sprechen Sie uns an,  
wir beraten Sie gerne!

### 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 Haarpflege

aus dem Hause Heidemann in Cloppenburg



## MOSCHINO FRESH COUTURE

Mit Sinn für Humor



## FRESH COUTURE

Fröhlich, frech und sexy



## FRESH COUTURE

Perfekte Camouflage



## DIE NEUE HAARSPRAY- GENERATION

Kombinieren Sie flexiblen Halt  
mit gesundem Glanz und  
modernem Rundum-Schutz vor  
Sonne und Umweltbelastungen.

## HAIRMILK

3 Shampoo-Themen mit  
3-facher Wirkung in 300 ml  
Vorratsgröße

19.99 €





Das Sortiment reicht vom orthopädietechnischen Bereich der Prothesen, Orthesen, Bandagen, Kompressionsstrümpfen, Schuheinlagen, Stützmidern bis hin zu Rollstühlen, Rollatoren, Pflegebetten und viele weitere Alltagshilfen für die Pflege rund um das Krankenbett. Aber auch die „feine Wäsche“ wie Dessous, Bade-/Nacht- und Wärmewäsche, Loungewear, Sport-BH, sowie eine Abteilung im Bereich des „Großen Cups“ in den Größen E-H zeichnet das Sanitätshaus Stuppín seit Jahren aus.

# Willkommen im Sanitätshaus Stuppín



Willkommen in den frisch renovierten, hellen und freundlichen Räumlichkeiten! Vor 50 Jahren öffnete das Sanitätshaus Stuppín zum ersten Mal in Cloppenburg - Landwehr 21 seine Türen. Einige Jahre später kam ein Ladengeschäft in der Bahnhofstraße hinzu. Mit der Vergrößerung des Betriebes wurde ein Umzug in die Soestenstraße 6 - 8 notwendig, wo Werkstatt und Ladengeschäft dann 12 Jahre lang gemeinschaftlich betrieben wurden. Vor 30 Jahren folgte dann der Umzug an den heutigen Standort in die Lange Straße 44. Der Gründer und Orthopädiemechanikermeister Gerhard Stuppín eröffnete mit seiner Frau Gertrud noch weitere Filialen in Lönningen und Friesoythe, welche auch schon seit über

30 Jahren Bestand haben. Um den größeren Bedarf an Rehabilitation und Homecare besser koordinieren zu können, ließ er vor 25 Jahren eine Abteilung in Emstekerfeld bauen, die den Kunden rund um alle RehaHilfsmittel beratend zur Seite steht.

Im Jahr 2001 wechselte die Leitung des Sanitätshauses in die zweite Generation. Tochter Christine Stuppín, gelernte Orthopädiemechanikerin/Bandagistenmeisterin, leitet seitdem mit ihrem Mann Roland das Unternehmen. Stuppín ist und war es immer ein Anliegen, die Kunden im gesamten Kreisgebiet gut, kompetent und möglichst schnell versorgen zu können.



BEI UNS DARF ES AUCH EIN BISSCHEN MEHR SEIN!

FINDEN SIE DEN RICHTIGEN IN DER PERFEKTEN PASSFORM - IN UNSERER GROSSEN-CUP-ABTEILUNG (E-H).

Athletic-Underwear | Wäsche | Dessous



Lange Str. 44 | 49661 Cloppenburg

## Ihre 3 Top-Adressen in Lindern!



**Textil  
Meyer**

Bahnhofstraße 7-9 | 49699 Lindern

„Kleine“ Gemeinde **GANZ GROSS!**  
Die drei Top-Adressen *aus Lindern.*

## MM Textil Meyer

**Lassen Sie sich inspirieren von der Leichtigkeit und Lässigkeit  
der angesagten und individuellen Looks**

Joseph Ribkoff entwirft formelle Roben und Kleidung für Partys und besondere Anlässe. Das Design spiegelt ein tiefes Verständnis für Modetrends und die Vorlieben unserer Kunden in Bezug auf Freizeit-, Reise-, Büro- und Abendkleidung sowie formelle Looks wider. Luxuar Fashion steht für Glamour. Luxuriöse

Abend- und Cocktailkleider, großflächige Prints und trendige Farben stehen im Mittelpunkt.

Edle Verzierungen machen jedes Modell einzigartig. Hier werden Sie fachkundig und professionell beraten und treffen sich mit netten Menschen!

## Schuhhaus Wilken

**Seit über 100 Jahren sind wir für Sie da! Schuhe-Taschen-Accessoires**

Wir führen die größte Abendschuhkollektion in der ganzen Region. Exclusive spanische Pumps und Sandaletten mit hervorragender Passform.

Designerschuhe zu attraktiven Preisen.

Brauchen Sie Schuhe für einen bestimmten Anlass? Wir beraten Sie gerne.

Unsere Auswahl an Damenschuhen ist außerordentlich groß. Hier kann das Angebot sowohl die sehr modische Kundin als auch die Kundin im Komfortbereich überzeugen. Wir zeigen Ihnen die neuesten Trends namhafter Hersteller, wie z.B. Gabor, Paul Green,

Högl, Unisa, Tamaris, Caprice und S.Oliver, um nur einige der vielen Marken namentlich zu nennen.

Darüber hinaus führen wir auch eine große Auswahl an Herrenschuhen. Im sportiven Outdoorbereich mit Gore-Tex oder leicht und flexibel.

Das Angebot umfasst den sportlichen Schuh bis zum eleganten City-Schuh. Übergrößen bis Gr. 50 sind dabei kein Problem.

Im Herrenbereich sind wir stark aufgestellt mit den Marken: Lloyd, Camel active und Fretz Men.

## Kosmetikstudio Hautsache

**Neu bei uns „Microneedling“**

Microneedling ist ein universales Gerät, das die natürliche Regeneration der Haut anregt und zur Faltenbehandlung eingesetzt wird. Vor allem Stirnfalten, Zornesfalte, Raucherfältchen und Mundwinkelfalten. Behandelt wird mit Hyaluronsäure und verschiedenen Vitaminen. Es fördert nicht nur regenerative Prozesse der Zelle, sondern speichert Feuchtigkeit und polstert die Haut optisch auf. Durch das Needling entstehen minimalste

Verletzungsreize der Haut, welche die Hautzelle stimulieren. Durch die feinsten Nadeln werden körpereigene Wachstumsfaktoren an die Hautoberfläche befördert.

– Die Haut wird auf ganz natürliche Weise zur Regeneration angeregt und neue Collagene und elastische Fasern gebildet.

– Das Ergebnis: neue Spannkraft, Elastizität, Verjüngung der Haut.

Wir beraten Sie gerne!



Schuhhaus  
**Wilken**

Werlter Straße 15  
[www.schuhhaus-wilken.de](http://www.schuhhaus-wilken.de)



**HAUT  
SACHE**  
Nadin Elsässer

Von-Siemens-Straße 11  
Tel. 0 59 57 - 9 67 99 99  
Mobil: 01 51 - 18 34 60 19





**Outfit**  
Marc Aurel



**Outfit**  
Joseph  
Ribkoff

**Model**  
Isabel Meyer



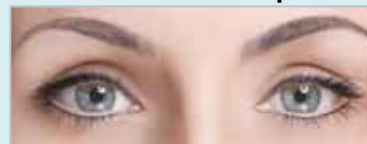
**Taschen und Schuhe**  
von Gabor und Unisa



**Microneedling**



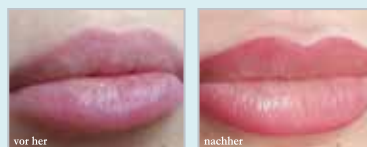
**Permanent-Make-up**



Lidstriche



leichte Augenbrauenshattung



Lippen

**PERMANENT  
MAKE-UP  
DER HEUTIGEN  
ZEIT:**

- ★ Unterstreicht die Gesichtszüge und unterstützt die natürliche Schönheit
- ★ Gibt mehr Kontur und Ausdruck
- ★ Kaschieren von kleinen „Problemzonen“
- ★ Medizinische Korrekturen (z.B. Haarausfall bei Chemotherapie)

**PERFEKTES  
AUSSEHEN ZU  
JEDER ZEIT!**



# Sommergarten

Stilvolles für das  
Wohnzimmer im Grünen



**FERM**

**GIESSKANNE**

Die farbige Gießkanne aus verzinktem Stahl ist optimal für die Nutzung im Außenbereich geeignet. Sie ist in verschiedenen Farben und verschiedenen Größen erhältlich.



**CACOON**

**HÄNGESESSEL**

Der Hängesitz für Kinder hat einen Durchmesser von 1,2 Metern und besitzt eine maximale Tragelast von 150 Kilogramm. Das Material ist wasserdicht, wetterfest und bietet Schutz vor UV-Strahlung.

Sonnige Zeiten  
beginnen im  
Garten...

Gestalten Sie Ihren  
Garten und erweitern Sie  
Ihren Lebensraum.



**FATBOY**

**LAMZAC 2.0**

Der Luft-Lounger lässt sich innerhalb von Sekunden befüllen – einfach das Kissen durch die Luft ziehen und verschließen – fertig. Sobald die Luft herausgelassen wird, kann das flexible Outdoor-Sofa schnell verstaut und überall mitgenommen werden.



# Kalvelage

Licht & mehr

Bahnhofstr. 12 · 49393 Lohne · Tel. 0 44 42 / 66 66  
[www.leuchten-kalvelage.de](http://www.leuchten-kalvelage.de)


 MINI  
MAL

**JAN KURTZ**
**TISCHGRUPPE ALOIS**

Das Outdoor-Set (Tisch, 2 Hocker, 1 Bank, Abdeckhaube) wird aus Robinienholz und pulverbeschichtetem Stahlgestell gefertigt.

**HÖFATS  
CUBE**

Brennt in Cube gerade kein Feuer, ist er Hocker, Bank oder Beistelltisch. Optional ist ein passender Grillrost erhältlich.


**HOLMEGAARD  
LATERNE**


Die Windlichter mit Lederhenkel sind in durchsichtigem bzw. matt-weißem Glas gestaltet. Durch die tropfenförmige Mitte können je nach Bedarf Teelichter oder Blockkerzen hineingestellt werden.

# Beckermann®

## Küchen



Starke Oberflächen: Paradiso XTreme in Marmor Grau & Tessina Lärche Anthrazit



## 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!

**DROOG  
SHADYLACE**

Sonnenschirm mit ausgefallenen Design und Details, wie der Spitzenoptik und dem kleinen Vogel in Gold auf der Schirmspitze. Das blumige Muster wehrt die Sonne nicht komplett ab, sondern spielt mit dem Wechsel zwischen Licht und Schatten.

**XXD  
SCHIRMSTÄNDER**



**FIAM  
AMIGO 40+**

Mit einer Höhe von 42 cm und Armlehnen fällt das Hinlegen und Aufstehen bei der Amigo Fourty besonders leicht.



**FATBOY  
KRONLEUCHTER**

Der wetterfeste Kronleuchter RockCoco lässt sich problemlos im Außenbereich einsetzen.



[www.hagola.de](http://www.hagola.de)



**== TREFFPUNKT BAR!**

Eventtheke »YOURBAR« – mobil, schankfertig, flexibel

- All-in-One-Theken-System in kompakter Bauweise
- drinnen oder draußen – Kommunikation und frische Getränke stehen im Mittelpunkt
- ob Sekt oder Selters, Bier oder Cola, Milch oder Saft – der große Kühl- und Stauraum und die Flaschenwanne bieten Platz für fast alles
- leistungsstarke und umweltfreundliche Kühlung für optimale Trinktemperatur – optional auch mit Durchlaufkühlung



**HAGOLA Gastronomie-Technik GmbH & Co. KG**  
Hagolastr. 2 | 49424 Goldenstedt | Telefon 04444 201-0 | info@hagola.de

## ADIRONDACK GARTENSTUHL

Der Sessel wird seit mehr als 100 Jahren in Seebädern, auf Hotelterrassen und in privaten Gärten verwendet. Seine Bauart vermischt Stuhl und Liege. Gesehen bei Honkomp in Steinfeld.



## TRIMM COPENHAGEN

Der Cocoon Outdoor-Hängesessel ist ein kleiner Wohlfühlort im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon.



## FERMOB PASAIA

Die Outdoor-Dusche ist schnell und einfach zu installieren. Es wird lediglich ein Wasserzugang und ein Gartenschlauch benötigt. Das Gestell besteht aus Aluminium und PVC-Latten in Holzoptik.



## Wir machen Gartenträume wahr!

Raseneinsaat, Fertigrasen oder Kunstrasen,  
selber mähen oder mähen lassen,  
Gartenschläuche ziehen oder automatisch bewässern,  
Beetbepflanzungen oder Komplettplantagen,  
Gartenteile oder Komplettanlage,  
Neuanlage oder Renovierung,  
Sommerblumen, Staudenpflanzungen  
oder Solitärpflanzungen,  
Heckenschnitt oder Formschnitt,  
Terrasse oder Hauseingang,  
Garageneinfahrt oder Stellplatz,  
Hecke oder Mauer, Zaun oder Gabione,  
Pool oder Schwimmteich



Garten- und  
Landschaftsbau

# Honkomp

Handwerkshof 7 · 49439 Steinfeld · Tel. 0 54 92 / 38 40  
www.honkomp-gmbh.de · info@honkomp-gmbh.de

# So wird es schattig

## Sonnenschutz für kühle Stunden

Der Sonnenschutz bewahrt vor übermäßiger Sonneneinstrahlung und wirkt dabei vorbeugend wie eine Kühlung. So wird effektiv verhindert, dass sich Innenräume bei strahlendem Sonnenschein zu stark aufheizen – was bleibt, ist ein angenehm temperierter Wohnbereich als Rückzugsort in den warmen Sommermonaten. Bei einer Kassettenmarkise lagern das Tuch und die gesamte Armmechanik im eingefahrenen Zustand in einer rundum geschlossenen Kassette. Wind, Wetter und Schmutz sind für Ihre Markise damit kein Thema. Pergola-Markisen auf filigranen Säulen mit schlanken seitlichen Führungsschienen erlauben, auch große Flächen stilvoll zu beschatten.



### WEINOR: KUBATA

Charakteristisches Merkmal von Kubata ist die kubische Bauform der Kassette mit glatten, schraubenlosen Oberflächen. Damit sollen Endkunden und Architekten angesprochen werden, die eine Ergänzung zur heutigen rechtwinkligen Hausarchitektur suchen. Der Longlife-Arm von Weinor, mit dem auch die neue Kassetten-Markise ausgestattet ist, verspricht Langlebigkeit und einen leisen Lauf. Eine Hochschlagsicherung schützt überdies vor untergreifendem Wind. Weitere Infos unter [www.weinor.de](http://www.weinor.de) (Fotos: Weinor)

**Das Fußball-Spiel überlassen wir anderen...  
Wir sind Ihr Coach rund um das Thema Immobilien!**



Immobilien  
Dienst-GmbH



#### Für Lohne, Damme und umzu:

Angelina Osterhus, Tel.: 04442 9221-83

#### Für Löningen, Vechta und umzu:

Annika Brüggem, Tel.: 05432 9482-43

#### Für Cloppenburg, Friesoythe und umzu:

Julia Wichmann, Tel.: 04471 955-185

**Hier zu Hause. Ihre OLB.**



### MARKILUX: PERGOLA

Die markilux „pergola“ ist mit einem besonders flachen Ausfallprofil ausgestattet, das die Funktion „Schattenplus“ samt optionalem Solar-Motor plus Akku verbirgt. „Schattenplus“ ist eine zusätzliche Markise, die sich vorne am Ausfallprofil der eigentlichen Markise, je nach Tuchart, bis zu 2,30 Meter absenken lässt. Sie schützt vor blendendem Licht und schenkt gleichzeitig Privatsphäre. Weitere Infos unter [www.markilux.com](http://www.markilux.com) (Fotos: markilux)



Ob Sicht- oder Sonnenschutz  
Rollos, Plissees und Jalousien  
maßgefertigte Ausführung

**Juni Sommer Rabatt  
15% auf Plisseeanlagen**

**Nyhuis**  
GmbH

**IN.KONZEPT**  
FLIESEN UND BODENBELÄGE



# Vintage, Metro und Arabesque

Fliesen für alte und neue Häuser

Vintage Wand- und Bodenflächen im Arabesque-Design enthalten stilvolle Ornamente, bunte Farben oder ein harmonisches Patchwork, die Wand- und Bodenflächen einen individuellen, unverwechselbaren Charme geben, der immer stärker in der deutschen Innenarchitektur gefragt ist.

Auch Metrofliesen liegen voll im Trend: Die Wandfliesen, die ihren Namen der Pariser U-Bahn (Métro) zu verdanken haben, werden immer häufiger in Bad und WC, aber auch in Küchen, Fluren und Eingangsbereichen eingesetzt.

Die meisten Vintagefliesen werden heute im Einbrandverfahren produziert. Auf den fertigen Fliesenrohling wird dabei die flüssige Glasur aufgetragen. Im Anschluss können die Fliesen im Vintagedesign bedruckt werden. Hochwertige Modelle werden individuell gestaltet oder handbemalt.



**Ob Fliesenspiegel, Bodenfliese oder Badezimmerfliesen.** Retro-Fliesen decken nicht nur eine Spannweite an Modedekaden ab, sondern bieten auch jedem Geschmackstyp eine Variation an Wahlmöglichkeiten an. (Foto: Codicer)



Unsere kreative Herausforderung, ist Ihrem Anspruch gerecht zu werden!

In den Wiesen 4 · 49451 Holdorf  
Telefon: 05494-977766-0  
kontakt@inkonzept.com  
[www.inkonzept.com](http://www.inkonzept.com)





METRO  
STYLE



In trendbewussten Cafés und Restaurants sind sie schon länger zu bewundern: Retro-Fliesen – hier als Metroversion. Auch im privaten Wohnbereich können Sie mit Retro-Fliesen gezielt Highlights setzen.  
(Foto: pixabay.com)

Bäder im Retro-Chic sind auch 2018 angesagt.

Dazu gehören z.B. glasierte Fliesen, die sich mit Sanitärobjekten aus unterschiedlichen Epochen kombinieren lassen.  
(Foto: equipe)



## Heiße Sommer Preise

federleicht verpackt

### Kopfkissen

kuschlige Halbdaune,  
80/80 cm,  
beige, blau und weiss

45.00€

35.-€

40%

auf  
Bettwäsche

Angebote vom 10. bis 20. Juni

Zu jedem sommerlichen Wunschbett erhalten Sie die erste Bettfederreinigung inklusive einer schönen Bettentasche gratis dazu.

Gutschein  
50.00 €



Tapphorn  
GÄNSEHOF

Klünpott 7 · 49393 Lohne · Tel. 0 44 42-41 92  
www.gaensehof-tapphorn.de

“

Blumen ... sind  
das schönste  
Dankeschön!



Firmen- &  
Ausstellungsfloristik  
Hochzeitsfloristik  
Eventfloristik  
Trauerfloristik  
Trockenfloristik  
Tischdeko



**zaubergarten**  
magische blumenwelten ...

Hauptstraße 5  
Vechta-Langförden  
Tel: 0 44 47 / 9 69 53 35

www.zaubergarten-blumenwelten.de  
zaubergarten-langfoerden@t-online.de

Wildeshausen · Ahlhorn  
Emstek · Großenkneten  
Langförden · Wagenfeld

# Natürlichkeit liegt im Trend

## Hochzeitsfloristik 2018

**G**reenery bedeutet so viel wie „das Grün“ und liegt auch 2018 im Trend. Es beschreibt die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit und Natürlichkeit. Grün hat aber auch eine starke Symbolkraft: den Neuanfang. Jedes Jahr im Frühling, wenn die Blätter austreiben, wird es wieder grün. Da es bei Hochzeiten in gewisser Weise auch um einen Neuanfang geht, der Beginn des neuen Lebens als Ehepaar, passt Greenery also perfekt zur Trauhoheit! Geheiratet wird im Garten oder in der Scheune, dekoriert mit ganz vielen frischen, grünen Blättern und Zweigen. In Kombination mit jahreszeitlich passendem Blumen setzt man farbliche Akzente – im Sommer z.B. mit Pfingst- und Freilandrosen, Flieder und Hortensien.

### GEPFLÜGT-LOOK

**Übrigens:** Der Brautstrauß wird größer und voluminöser. Nicht maßlos, aber natürlicher. Nicht gestylt, sondern wie selbstgemacht.

**Rosen** wirken immer stilvoll – alleine aber auch in Kombination mit Callas, Hortensien oder Lilien. Zu den qualitativ hochwertigsten Rosen gehören Exemplare aus Ecuador – sie haben sehr große Blütenköpfe und halten am längsten.

**Callas:** Mit wenig Grün oder Rosen kombiniert, werden Callas zu einem eleganten Brautstrauß. Die Länge der Stiele und die Größe der Blumenköpfe bestimmen den Preis.

**Chrysanthenen** gibt es mit verschiedenen Blütenformen. Auch sie sind lange haltbar. Mit Rosen oder Nelken ergeben sich wunderschöne Kombinationen.

**Pfingstrosen:** Ein echter Hingucker, auch in Kombination mit Rosen.



Schöne Blumen, tolle Ideen...  
Trendige Hochzeitsfloristik gibt es  
im Zaubergarten in Langförden.  
(Foto: Harding Niehues)

**Hortensien:** Prachtvoll – alleine und in Kombination mit Rosen.

**Dahlien:** Romantisch und verspielt in Kombination mit Rosen und Pfingstrosen.

**Freesien** passen zu Rosen, Tulpen und Lilien. Sie lockern den Brautstrauß auf.

**Orchideen:** Cymbidium Orchideen sind als Schnittblumen besonders robust und eignen sich gut für den Brautstrauß.

# Wohnen drinnen und draußen

Buch- und Lesetipps



## WOHNEN WIE IM FREIEN

Verglaste Wohnräume, überdachte Terrassen, sonnen- durchflutete Wintergärten, intime Pavillons und geschützte Innenhöfe vereinen das Ambiente des Gartens mit der Geborgenheit eines Innenraums. Das Buch zeigt etwa 40 Beispiele für Umbauten und Neubauten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.



## GARTEN MEETS KULTUR

„GartenKULT“ heißt nicht nur so – die TV-Gartendoku ist längst Kult. Im Buch gibt es jetzt die besten DIY-Projekte aus drei Sendestaffeln zum Nachlesen und Mitmachen, ergänzt mit vielen praktischen Gartentipps.



## FASZINATION NATURSTEIN

Seit Jahrtausenden prägt regional vorkommender Naturstein unser Landschaftsbild. Das Buch gewährt Einblicke in unterschiedlichste Stile und in die richtige Verwendung dieses wertigen und nachhaltigen Materials für Mauern, Wege, Treppen, Steinsetzungen, Pavillons, Terrassen, Sitzplätze sowie Accessoires. Die Eindrücke, eingefangen von renommierten Gartenfotografen wie Jürgen Becker, Marianne Majerus und Clive Nichols, bringen das Thema mit inspirierenden Ideen auf den Punkt.

Wenn du einen Garten und eine Bibliothek hast, wird es dir an nichts fehlen.

Marcus Tullius Cicero  
(106 v. Chr. – 43 v. Chr.)

Als Erstes hat Gott der Allmächtige einen Garten angelegt.

Sir Francis von Verulam Bacon  
(1561 – 1626)

# Baumschulgarten Enneking



Wir bauen Ihren neuen Lieblingsplatz!



Jeden Sonntag:  
Schaugart von 14 - 18 Uhr



Ihr Spezialist für außergewöhnliche Pflanzen und Gärten

49401 Damme - Vördener Str. 42a  
Tel. 05491 / 2453  
[www.baumschulgarten-enneking.de](http://www.baumschulgarten-enneking.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 8:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 08:00 - 13:00 Uhr



# Lebendige Lebensräume

## Grün ist Leben

In Deutschland werden täglich ca. 70 Hektar Land bebaut, gepflastert und versiegelt. Auch in privaten Hausgärten ist ein Trend zur „Versteinerung“ zu beobachten.

Grundsätzlich spricht nichts gegen die Verwendung von Steinen im Garten. Schließlich waren und sind sie das perfekte Material für Wege und Mauern und gehören auch als Gestaltungselemente schon immer zur europäischen Gartenkultur. Es gibt sogar Gartenplaner, die sich auf Steingärten spezialisiert haben. Unabhängig davon, für welchen Gartenstil sich die Besitzer entscheiden, sind mindestens zwei Drittel Grünfläche empfehlenswert. So finden Schmetterlinge, Wildbienen und Vögel einen idealen Lebensraum. Mit einer Kombination aus Stauden, Bodendeckern und immergrünen Gehölzen lässt sich ein Vorgarten gestalten, der die Gartenarbeit minimiert und dennoch das ganze Jahr attraktiv ist. Vor allem trägt ein so abwechslungsreich bepflanzter Garten zur Regulierung des lokalen Klimas bei.



GARTEN  
GRÜN

**Pflanzen statt Schotter und Kies: Ein grüner Garten fungiert als natürliche Klimaanlage, ist ein Naturerlebnisraum für Kinder, Lebensraum für Tiere und Pflanzen – und technisch betrachtet – Versickerungsfläche für Regenwasser. (Foto: pixabay.com)**



Das Leben beginnt mit dem Tag,  
an dem man einen Garten anlegt.  
(aus China)

**Carsten Enneking**   
**Garten- & Landschaftsbau**

Marienstraße 20 a · 49401 Damme  
Tel. 05491/996449  
[www.carsten-enneking-galabau.de](http://www.carsten-enneking-galabau.de)

# Feuer frei

## Unkraut mit dem Gasbrenner beseitigen

**W**enn das Unkraut aus den Pflasterfugen wuchert, lockt der Griff zum Gift. Nach dem Pflanzenschutzgesetz ist der Einsatz von chemischen Unkrautvernichtern auf Terrassen, Einfahrten und Bürgersteigen allerdings verboten. Denn von versiegelten Flächen kann das Oberflächenwasser in die Kanalisation und das Grundwasser gelangen. Mit Flüssiggas betriebene Brenner hingegen setzen auf thermische Unkrautvernichtung.

kräftig nach. Das ist normal, da die Wärme die Unkrautsamen zum Keimen anregt. Bei regelmäßiger Anwendung des Unkrautbrenners vertreiben Sie aber dauerhaft das Unkraut aus den Pflasterfugen.

Betrieben werden die Unkraut-Brenner je nach Modell mit Flüssiggas aus einer handlichen Kartusche oder aus einer Gasflasche, wie man sie etwa vom Grillen kennt. Wichtige Faustregel für die Hobby-Gärtner: Je jünger



Mit einem Flüssiggas-Brenner gelingt die Unkraut-Beseitigung mühelos und ohne bedenkliche Rückstände. (Foto: Deutscher Verband Flüssiggas e. V.)

Thermische Energie, also hohe Temperaturen, nutzt der Gasbrenner, um das Unkraut bis zur Wurzel zu bekämpfen. Dabei soll das Abflammgewicht das Unkraut gar nicht unmittelbar oder gar komplett verbrennen, sondern durch die Hitzeeinwirkung werden die Zellwände des Unkrauts und zur Energieproduktion benötigte Eiweißmoleküle zerstört. Der Unkrautbrenner erhitzt die Pflanze so stark, dass sie in wenigen Tagen eingeht. Praxistipp: Oft wächst das Unkraut nach dem ersten Abflammen

das Unkraut bei der Anwendung, desto weniger wächst nach – ein früher Start lohnt sich also.

Worauf die Anwender außerdem achten sollten: Die zu behandelnden Bereiche müssen vorab von Pflanzenresten (getrocknete Blätter, Gräser, Zweige etc.) befreit werden, damit diese nicht Feuer fangen. Für die gezielte Handhabung der offenen Flamme empfiehlt es sich außerdem, die Unkrautbeseitigung an einem windstillen Tag vorzunehmen.

## Ihr Haus intelligent vernetzt!

Steuern Sie Ihr Zuhause per Touch.



Sicherheit und Wohnkomfort auf höchstem Niveau.



- Telekommunikation
- Sicherheitstechnik
- Gebäudetechnik
- Netzwerktechnik
- Energieeffizienz

Ihr Partner für anspruchsvolle Sicherheits- und Elektrotechnik.



**Diekmann**  
Elektrotechnik

**Alfons Diekmann GmbH**

Holderfer Straße 12    Tel.: 0 54 91 / 97 07-0  
49 401 Damme    www.diekmann.tv

# Schnippeln mit System

## Mehr Freizeit und dichteres Grün mit Mährobotern von MF-Manfred Faske

Zeit im Garten ist für viele echte „Quality Time“, die für Abstand zum hektischen Alltag sorgt. Hier kann man Zeit mit der Familie verbringen und sich entspannen. Umso schöner, wenn sich die lästigen Pflichten reduzieren lassen und man so zusätzliche Zeit für die Hobbys oder die Familie gewinnt. Ein Mähroboter wäre da eine gute Lösung. Nach erfolgreicher Installation übernimmt er den Rasenschnitt und sorgt quasi nebenbei für eine bessere Rasenqualität.

Das Unternehmen MF-Manfred Faske in Calveslage mit Filialen in Dinklage und Diepholz hat sich auf Rasenroboter des schwedischen Marktführers Husqvarna spezialisiert. „Wir sind schon von Anfang an Partner von Husqvarna und da lag es nahe, nach den Rasenmähern auch die Rasenroboter mit ins Programm zu nehmen“, so Mirco Faske. Bereits in der zweiten Generation besteht das Familienunternehmen. Der Neubau am Südfeld in Vechna-Calveslage wurde 2017 fertiggestellt und auch hier findet man von der einzelnen Schraube bis zur kompletten Werkstattausrüstung alles unter einem Dach.

Die Spezialisten von MF-Manfred Faske sind versierte Experten bei den neuen Rasenrobotern, auch Automower genannt. „Wir legen sehr viel Wert darauf, unsere Kunden umfassend vor dem Kauf zu beraten“, so Markus Jahn, technischer Leiter bei MF-Manfred Faske. Zum Beispiel bei der Wahl der richtigen Größe des zukünftigen Helfers. Ein Automower ist für eine – seinem Modell entsprechende – maximale Flächenleistung konstruiert. Kommen zeitliche Einschränkungen oder Spielpausen für die Kinder hinzu, in der nicht gemäht werden kann, reduziert sich die Fläche, die der Rasenroboter schaffen kann, schnell auf die Hälfte. „Viele entscheiden sich für den Mäher mit der kleinsten maximalen Mähleistung und das Gerät muss dann quasi 24 Stunden nonstop mähen. Das reduziert in erheblichem Umfang die Lebensleistung und erhöht auch mögliche Wartungskosten“, erklärt der Fachmann. MF-Manfred Faske informiert in Beratungsgesprächen genau, für welche Fläche und Anforderungen der Automower genutzt werden soll. In einem „Automower-Kundenkompass“ werden alle relevanten Daten vermerkt. Fragen nach der Größe und einer eventuellen Steigung der Rasenfläche werden geklärt und eben auch zu welchen Zeiten der Rasenroboter arbeiten soll.

Zu einem echten Fachhandel gehört auch die fachgerechte Verlegung und Installation, damit der kleine Helfer weiß, wo er arbeiten soll. Die im Kundengespräch vorher festgelegte Fläche wird mit Such- und Begrenzungskabeln versehen. So kann der Automower auch in entlegene Bereiche des Gartens geführt werden. Hindernisse werden einfach ausgegrenzt, da das Begrenzungskabel sowohl unter- wie oberirdisch geführt werden kann. Der Rasenrobo-

ter wird auch von den Spezialisten von MF-Manfred Faske programmiert. So weiß der Automower zu welchen Zeiten er aktiv werden soll. Ist der Rasenroboter mit seiner Arbeit fertig, findet er selbstständig den Weg zur Ladestation und lädt sein Akku wieder auf. Anschließend setzt er – entsprechend den vorgegebenen Timereinstellungen – den Mähprozess fort. Das automatische Mähen sorgt nicht nur für mehr Bequemlichkeit. Mähroboter können die Qualität des Rasens sichtbar verbessern. „Der Grund dafür ist das Mulchprinzip, nach dem die Roboter den Rasen pflegen. Der feine Rasenschnitt bleibt liegen und dient als Dünger für den Rasen. Dem Rasen wird zurückgegeben, was zuvor weggenommen wurde. Die Fläche wird dadurch dichter, gesünder und wächst gleichmäßiger“, erklärt Mirco Faske.

Wie sicher ist so ein Mähroboter? Diese Frage wird Mirco Faske und seinem Team häufig gestellt. Beantwortet wird sie ganz einfach: „Automower sind sehr sicher“. Die freischwingenden Messer sind hinter einem Gleitteller angebracht und reduzieren so das Verletzungsrisiko, ebenso wie das zentral im Mäher angebrachte Mähwerk. Eine Reihe von Sensoren sorgt außerdem dafür, dass die



Mirco Faske (links) und technischer Leiter Markus Jahn sind versierte Experten bei den neuen Rasenrobotern, auch Automower genannt.



Die Mähroboter-Tiefgarage schützt den Rasenmähroboter vor unerwünschten Blicken, Diebstahl und Witte- rung. Der Roboter fährt automatisch und inklusive seiner Ladestation nach erledigter Arbeit in die Tiefe. (Fotos: Martina Rönnau, Hersteller)

Messer sofort stoppen, wenn der Mähroboter angehoben wird. „Allerdings gilt, wie bei allen technischen Geräten, dass eine entsprechende Sorgfalt gewährleistet werden muss“, gibt Faske zu bedenken. Auch die Sorge, der neue Helfer könnte gestohlen werden, kann Mirco Faske entkräften. Ein Husqvarna Automower ist mit einer Alarmanlage ausgestattet und kann ohne einen persönlichen PIN-Code nicht verwendet werden. Als weiteren Service für Kunden bietet das Unternehmen an, die Rasenroboter im Winter in Calvelage überwintern zu lassen, da die Akkutechnik der Automower empfindlich auf Kälte reagiert. Und wenn er schon mal da ist, übernehmen die Fachleute bei MF-Manfred Faske auch gerne die Inspektion, damit der fleißige Helfer wieder pünktlich seinen Dienst antreten kann.

Martina Rönnau

## Mähen Sie noch oder grillen Sie schon?

Mit dem **Automower® Konfigurator** von Husqvarna haben Sie jetzt die Möglichkeit, Ihren Automower® ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.

my  Husqvarna



**NEU!**

### SCHLUSS MIT LANGWEILIG

Machen Sie Ihren Automower® zu einem echten Unikat – mit den neuen Skins von myHusqvarna.

Egal ob Sie sich für einen Gestaltungsvorschlag entscheiden oder Ihr persönliches Motiv wählen – Sie werden begeistert sein.

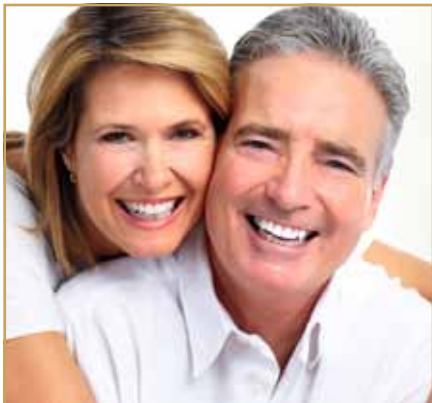


**FASKE**

• WERKZEUGE • INDUSTRIEBEDARF  
• MASCHINEN • ARBEITSSCHUTZ

**MF Manfred Faske GmbH & Co. KG**

Sander Str. 62 | 49413 Dinklage | Tel.: 04443/961276  
Bremer Str. 5 | 49356 Diepholz | Tel.: 05441/9272300  
Oldenburger Str. 241 | 49377 Vechta  
Tel.: 04441/8536252 | www.mf.faske.de



## Damit Ihnen das Lächeln nie vergeht!

Herzlich Willkommen im Denteum! Bei uns erwartet Sie erstklassige Zahnmedizin, Fortbildungs- und Informationszentrum, digitale Diagnostik und ein Labor – und das alles unter einem Dach. In unserem Zahnzentrum legen wir sehr viel Wert darauf, dass Sie sich rundum bei uns wohlfühlen.

Komplett barrierefrei ...

### Zahnärzteteam im Denteum:



(v. l.) Dr. Stefan Gonschior, ZÄ Melissa Elma und Dr. Nicolai Böhme.



DENTEUM

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



# Hausapotheke

## Erste Hilfe im Notfall

**M**anchmal muss es schnell gehen. Ein Unfall im Haushalt, eine Notsituation, eine Verletzung bei der Gartenarbeit. Gut, wenn Sie dann eine Hausapotheke haben, in der alles Wichtige enthalten ist – und die auf dem aktuellen Stand ist.

In vielen Haushalten ist allerdings die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten. Das kann sogar gefährlich sein, denn Medikamente werden nicht nur wirkungslos, sondern können im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich sein. Einzelne Pillen und Blister ohne Umverpackung, die man nicht mehr zuordnen kann, gehören deshalb entsorgt. Wichtig ist, Arzneimittel keinesfalls in der Toilette hinunterzuspülen. Denn Rückstände können die Umwelt belasten. Je nach Wohnort ist eine Entsorgung über den Hausmüll, über Recyclinghöfe oder Schadstoffmobile möglich. Apotheken und die Gemeinden geben dazu Auskunft.

### DAS MUSS DRIN SEIN

Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente; Erkältungsmittel; schmerz- und fiebersenkende Mittel; Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen; Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand; Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes; Fieberthermometer; Splitterpinzette; Haut- und Wunddesinfektionsmittel; Verbandsmaterial (alles, was ein DIN 13164-KFZ-Verbandskasten enthält).

### AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf (Kindersicher!). Wählen Sie dafür einen wenig beheizten und trockenen Raum.



# AOK-Gutscheinmodell

Rund 60 Präventionspartner machen mit –  
vom Sportverein bis zum Therapeuten

**D**ie AOK bietet ihren Versicherten Gutscheine für Kurse und Maßnahmen, die die Gesundheit fördern. Die Angebote können wohnortnah sein und sind zeitlich flexibel.

Seit Sommer 2016 gibt es nun das Gutscheinmodell der AOK. 2017 wurde eine Zufriedenheitsumfrage unter 10.000 Teilnehmern der Gesundheitskurse durchgeführt. 89 Prozent der Befragten waren von den angebotenen Kursen begeistert und vergaben die Schulnote 1,5. 83 Prozent würden den Kurs sofort weiterempfehlen. 76 Prozent schätzen den Einfluss des Angebots auf den Gesundheitszustand positiv ein. 90 Prozent der Teilnehmer sprechen den Kursleitern eine hohe fachliche Sicherheit und somit eine hohe Kompetenz aus. Die hervorragende Bewertung ist eine weitere Bestätigung für das eingeführte Gutscheinmodell.

Im Oldenburger Münsterland arbeitet die Gesundheitskasse mit zahlreichen Partnern wie Physiotherapeuten, Fitnessstudios und

Yogazentren zusammen, mittlerweile ist ihre Zahl auf ca. 60 angewachsen. An 26 Orten bieten sie über 140 Kurse an. Dazu gehören z.B. Kurse wie „Herz-Kreislauf aktivieren“, „Rücken und Muskulatur stärken“, „Gesund essen“, „Gewicht reduzieren“, „Den Stress bewältigen“, „Gesund entspannen“ oder „Nichtraucher werden“. Die Abrechnung für die Kurse erfolgt zwischen Kooperationspartner und AOK; der Versicherte braucht sich darum nicht kümmern.

## GUTSCHEINE GIBT ES HIER

Den Gutschein für Kurse und Maßnahmen kann sich der Kunde persönlich im AOK-Servicezentrum abholen oder telefonisch unter der kostenlosen Hotline 0800/0265737 bzw. online unter der Webadresse [www.aok.de](http://www.aok.de) anfordern. Dazu erhält er eine Empfehlungsliste mit dem Kursangebot in seiner Nähe. Alle Kooperationspartner sind aber auch auf der AOK-Homepage unter der Rubrik „Gesundes Leben“ zu finden.



Neue Kursangebote

## Jetzt kostenlos mit dem AOK- Gesundheitsgutschein!

Ihre Vorteile

- viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe
- hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern
- kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§ 20 SGB V) bei AOK-zertifizierten Präventionspartnern pro Jahr

Infos im AOK-Servicezentrum und im Internet.

AOK Vechta, 04441 - 88 10  
AOK Damme, 05491 - 97 02 0  
AOK Cloppenburg, 04471 - 18 10  
AOK Friesoythe, 04491 - 92 62 0  
AOK Lohne, 04442 - 93 99 0

Wir machen Niedersachsen gesünder!

[www.aok.de](http://www.aok.de)



**Mittwoch:**  
NEU Slingtraining  
von 17.45 – 18.30 Uhr



**Freitag:**  
Stretching/Fasziendehnung  
mit Atemtechniken  
von 9.00 – 9.45 Uhr

**Dienstag:**  
Training Mini Trampolin  
von 10.30 – 11.15 Uhr (Fortgeschrittene)  
von 16.30 - 17.00 Uhr (Anfänger)



**Luxxamed-  
Behandlungen**  
bei akuten & chronischen  
Schmerzen

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. 04446 / 96 1500



# Sitzen Sie richtig?

## Auch am Schreibtisch im Büro ist Bewegung möglich

Viele Menschen neigen bei konzentrierten Arbeiten am Bildschirm oder Schreibtisch zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampften Haltung – ohne es zu merken. Über die Dauer eines Arbeitslebens betrachtet, sind bei solchen Sitzhaltungen Langzeitschäden nicht ausgeschlossen.

Besser als starres ist sogenanntes dynamisches Sitzen. Dabei ändert man möglichst oft die Position – und das am besten auf einem ergonomischen Arbeitsstuhl, der sich drehen lässt und bei dem sich Sitzfläche und Rückenlehne gegeneinander bewegen. 30 Prozent der Arbeitszeit sollte man stehend verbringen. Ideal eignet sich ein Tisch, dessen Höhe sich variabel einstellen lässt.

### IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wer statisch sitzen will oder muss, sollte dabei die Oberschenkel waagrecht halten und die Füße locker auf den Boden stellen. Armlehnen helfen die Schultern trotz Computertätigkeit zu entspannen. Die Hände sollten so auf der Tastatur liegen, dass sie möglichst eine Linie mit dem Unterarm bilden und in keine Richtung auffällig abgeknickt sind. Wichtig ist auch das Aufstehen zwischendurch oder herumgehen. Es bringt Sie in Bewegung – körperlich und auch geistig. Das gilt ganz besonders für Stresssituationen, hier sollten Sie ganz bewusst Bewegungskurzpausen einlegen und damit Anspannungen lockern.

# Schnell zum schönen ... Lächeln!



 ClearSmile  
INMAN ALIGNER  
MENTOR  
+  
ZERTIFIZIERTER ANWENDER  
[www.inman-aligner-vechta.de](http://www.inman-aligner-vechta.de)



**i**INMAN  
aligner™

## Was macht den Inman Aligner so besonders?

- Fehlstellungen oder Engstand der Frontzähne werden **sicher, schnell und vorhersehbar** korrigiert.
- Die **Behandlungsdauer** beträgt je nach individuellen Gegebenheiten zwischen **6 und 16 Wochen!**
- Die optimale **Tragedauer** liegt bei **18 Stunden täglich**. Für die restliche Dauer des Tages und beim Essen haben Sie „frei“!!
- Sie benötigen **nur eine Apparatur**, die Sie jederzeit mühelos herausnehmen können.
- Ein **Retainer** stabilisiert das Behandlungsergebnis langfristig.



Behandlungsdauer: 10 Wochen Oberkiefer



Behandlungsdauer: 16 Wochen je Kiefer



Behandlungsdauer: 10 Wochen Oberkiefer, 9 Wochen Unterkiefer



ERSTE Inman Aligner Praxis im Oldenburger Münsterland  
Dr. Alexander Herz · Münsterstr. 7-9 · 49377 Vechta  
Tel.: 04441-99 57 57 · [www.dr-herz.com](http://www.dr-herz.com)



Der digitale Workflow ist aus der Zahnarztpraxis nicht mehr wegzu-denken. Neben der Effizienzsteigerung bietet er auch Vorteile für den Patienten, z.B. kürzere Wartezeiten und einen verbesserten Service. (Foto: pixabay.com)

# Zahnarztpraxis 4.0

## Digitalisierung in der Dentalbranche

Die Digitalisierung macht auch vor der Dentalbranche keinen Halt: 92 Prozent der deutschen Zahnärzte erwarten für die kommenden Jahre eine zunehmende Digitalisierung in ihrem beruflichen Umfeld. Das geht aus einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag der Health AG hervor.

### ANSPRÜCHE DER PATIENTEN

Eine wichtige Ursache für die Digitalisierungsbereitschaft unter Zahnärzten sind die wachsenden beziehungsweise sich verändernden Ansprüche der Patienten. Grundsätzlich rechnet die große Mehrheit der Zahnärzte (86 Prozent) mit einer zunehmenden Erwartungshaltung ihrer Kundschaft. Demnach verändern sich die Anforderungen gerade auch durch die Wünsche jüngerer Patienten. Zwei Drittel (64 Prozent) der Zahnärzte meinen, Patienten zwischen 18 bis 35 Jahren würden mehr digitale Angebote als ältere Patienten verlangen. Dazu zählen etwa Informationen zum Zahnarzt und dem Angebot seiner Praxis im Internet sowie die Möglichkeit einer Online-Terminvereinbarung.

Zum Arbeitsalltag vieler Zahnärzte gehört mittlerweile auch, ihren Patienten stärker als früher Rede und Antwort zu stehen. So kommt die Gruppe der 18- bis 35-Jährigen immer öfter vorinformiert in die Praxis und hinterfragt vermehrt die Behandlung. Dies erleben 53 Prozent der Zahnärzte. In Summe erfordert die wachsende Erwartungshaltung junger Patienten nach Ansicht von 49 Prozent der Befragten zunehmend eine Digitalisierung und Vernetzung der Praxisabläufe.

### MEHR ZEIT FÜR PATIENTEN

Dazu gehört z.B. die Nutzung von Tablets und Handhelds zur Patientenaufklärung, ebenso wie die bereits vor dem ersten Praxisbesuch zur Verfügung gestellten Informationen wie Anamnesebogen und Praxisinformationen u.a. für das Smartphone. Zwar erfolgt die digitale Umstellung einer Praxis nicht einfach per Mausklick, aber der Aufwand für Systemeinrichtung und Datumschichtung lohnt sich. Eine klassische Win-win-Situation, denn im digital erleichterten Praxisalltag bleibt Personal und Zahnarzt künftig mehr Zeit für ihre Patienten.

# Wir lieben es ordentlich.\*



\* 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

Beim EMS-Training werden alle Muskeln im Körper stimuliert. Dafür zieht der Trainierende eine spezielle Wäsche an, die Elektroden enthält. Für Brust, Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme gibt es dabei jeweils eigene Regler. Die Stärke der Impulse wird passend zum Fitnessgrad gesteuert. (Fotos: Martina Rönnau)



# PERSONALSPEEDBOX in Lohne

## Muskelaufbau mit EMS-Training ganz individuell

**W**ie ein klassisches Fitnessstudio sieht es bei Roman Utwich in seiner PERSONALSPEEDBOX in Lohne nicht aus. Ein großer Raum in den Farben Weiß, Grün und Blau. Keine Geräte oder Hanteln – nur zwei Pulte mit vielen Reglern in der Mitte des Raumes. Seit Anfang des Jahres betreibt der Cloppenburg Fitnessökonom sein EMS-Studio in Lohne, Neuer Markt 1. Sein Versprechen: Bereits 20 Minuten reichen aus für mehr Fitness und Gesundheit.

Das klingt ja nach paradiesischen Zuständen für jeden Sportmuffel oder Menschen mit wenig Zeit. Laut Roman Utwich ist EMS-Training eine „hervorragende Möglichkeit“ sportliche Bewegung in den Alltag zu integrieren, auch wenn man wenig Zeit hat. Was aber ist eigentlich ein EMS-Training? Entwickelt und angewendet wird EMS schon lange in der Physiotherapie und im Leistungssport. Utwich erklärt das PERSONALSPEEDBOX-Training so: „Elektrische Impulse sorgen während des Trainings dafür, die natürliche Kontraktion der Muskulatur zu unterstützen. Die Stromimpulse der EMS erreichen die tiefen Muskelschichten. Dabei kommt es zu stärkeren Muskelkontraktionen als bei herkömmlichem Training.“ So ist es möglich Muskeln aufzubauen sowie auch Fett abzubauen. EMS hält nicht nur den Stoffwechsel während, sondern noch viele Stunden nach dem Training auf Trab.

Eine Trainingseinheit in der PERSONALSPEEDBOX in Lohne startet immer mit einem Glas Wasser. „Gerade bei diesem hochintensiven Training ist die Wasserversorgung besonders wichtig. Vor dem Training und nach der Einheit steht bei uns immer ein Glas bereit, um Flüssigkeitsdefizite auszugleichen“, so Utwich. Dann heißt es: Umziehen. Jeder Kunde bekommt beim Training einen Satz Spezialwäsche. Diese wird auf der nackten Haut getragen. Schwarz und elastisch passt sie sich jeder Körperform an. Die Wäsche wird später wieder abgegeben und gewaschen.

Ist der Kunde umgezogen, wartet Roman Utwich schon mit einer leicht angefeuchteten Weste und Manschetten mit vielen Kabeln für Arme, Beine und Gesäß. „Das Wasser sorgt dafür, dass die Impulse besser zur Haut geleitet werden“, erklärt er. Utwich arbeitet mit Geräten des Marktführers miha. Sowohl die Wäsche, die Weste und Manschetten, wie auch das Steuerungspult sind bestens aufeinander abgestimmt. Bevor es losgeht, erklärt der Trainer die Funktionsweise der Anzeige auf dem Monitor. Ein roter Balken signalisiert Entspannung, ein gelber die Vorbereitung auf die Spannung und der grüne Balken zeigt schließlich den Impuls und wie lange dieser gehalten werden soll. „Das sind in der Regel vier Sekunden und die Intensität wird immer individuell angepasst“, erklärt Roman Utwich und er fügt hinzu, dass die Stromimpulse


 EMS-  
WORK-  
OUT


Ein EMS-Training findet immer mit einem Personaltrainer statt. Er oder sie zeigt, welche Übung absolviert werden soll und korrigiert Haltung und Intensität. Ob Armbiegen oder Ausfallschritte: Eigentlich simple Übungen werden durch die zusätzlichen Muskelkontraktionen wesentlich schwieriger und intensiver.



nicht schmerzen sollen. Anfangs kribbeln Arme und Beine, dann Rücken und Bauch. Auf der Skala eins (leicht zu spüren) bis zehn (nicht auszuhalten) gibt der Kunde Rückmeldung über die empfundene Intensität. „Im Idealfall pendelt sich die Belastung ungefähr bei sieben ein“ sagt Roman Utwich.

Ein Training findet immer mit einem Personaltrainer statt. Er oder sie zeigt, welche Übung absolviert werden soll und korrigiert Haltung und Intensität. Ob Armbiegen oder Ausfallschritte: Eigentlich simple Übungen werden durch die zusätzlichen Muskelkontraktionen wesentlich schwieriger und intensiver. Weil immer wieder individuell geregelt wird, wie die Belastung empfunden wird, trainieren in der PERSONALSPEEDBOX nur jeweils zwei Personen zur gleichen Zeit. Dies und das Training mit festen Terminen ist für Roman Utwich ein weiteres Vorteil des EMS-Trainings. „Durch feste Termine lässt sich sportliche Aktivität wesentlich besser in den Alltag integrieren.“ Wer sich nun aber fragt, ob ein Training mit Strom gefährlich ist, den kann Roman Utwich beruhigen. Das Training mit niederfrequentem Reizstrom ist bei guter Anleitung grundsätzlich nicht gefährlich. EMS ist für jeden gesunden Menschen

geeignet. Davon ausgenommen sind Menschen mit Herzschrittmachern, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schwangere. Roman Utwich rät bei Bedenken den Arzt zu fragen, bevor ein Training mit Reizstrom begonnen wird. Da ein EMS-Workout wesentlich intensiver ist, benötigt diese Trainingsform auch eine längere Regenerationszeit als herkömmliches Krafttraining. „Und um ein Übertraining zu vermeiden wird empfohlen, nur einmal pro Woche ein EMS-Training zu absolvieren. Wir als Trainer gehen verantwortungsbewusst mit dieser Trainingsmethode um und Anwender werden mit langsam ansteigenden Intensitäten an das Training gewöhnt“, so Roman Utwich.

Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen, an der Haltung arbeiten, es gibt viele Gründe, warum man mit einem Muskeltraining beginnen sollte. Ein Training in der PERSONALSPEEDBOX vereint sportlich, gesunde Aktivität mit einem individuellen Plan und immer einem Personaltrainer an der Seite.

*Martina Rönnau*

# Radeln nach Zahlen

Von Grafen und Gänsen –  
Unterwegs mit Kristina Bröring-Sprehe und Christian Bröring






 RAD  
TOUR

Sie sitzt fest im Sattel – diesmal allerdings nicht auf ihrem Pferd Desperados. Kristina Bröring-Sprehe ist mit ihrem Mann Christian Bröring und der PROMENADE auf einer der vielen neuen Touren des neuen Radwegleitsystems des Landkreis Vechta unterwegs. Wenn es ihre Zeit zulässt, genießen sie es „einfach mal mit dem Fahrrad durch die Gegend zu fahren“ und das am liebsten rund um Kristinas Heimatort Dinklage. „Das neue Radwegleitsystem ist eine tolle Sache, weil ich mich einfach aufs Rad setzen und losfahren kann“, sagt die erfolgreiche Dressurreiterin.

Kristina Bröring-Sprehe hat sich die Rundtour „Von Grafen und Gänsen“ ausgesucht. Bei dieser Tour werden die idyllischen Ortschaften rund um die Stadt Lohne erkundet. Auf einer Gesamtlänge von 33,7 Kilometern geht es von der Lohner Innenstadt zu den Ortschaften und Ortsteilen Kroge, Südlohne, Zerhusen und Brockdorf bis zur Stadt Dinklage. Die Strecke führt entlang des Moores und auch an Wiesen und Feldern vorbei. Der Vorteil des neuen Radwegleitsystems ist, dass an jedem beliebigen Ort gestartet werden kann. So auch die Rundtour von „Grafen und Gänsen“.

Insgesamt wurden für das neue Radwegleitsystem 5300 neue Wegweiser und 150 Infotafeln im gesamten Landkreis Vechta aufgestellt. Das integrierte Knotenpunktsystem hat sich in anderen Bundesländern schon bewährt und gehört in den Niederlanden zum Standard für Radfahrer. Mit der Neukonzeptionierung des Radwegleitsystems verfügt der Landkreis Vechta über eine hochwertige, radtouristische Infrastruktur. Auf rund 830 Kilometern Radwegenetz ist es möglich, den gesamten Landkreis zu erkunden. Die Routen führen durch die abwechslungsreiche, flache bis leicht hügelige Landschaft im Oldenburger Münsterland. Es gibt insgesamt 16 themenbezogene Radrouten im Landkreis. Das System des Radwegleitsystems funktioniert durch Knotenpunkte. Die Knotenpunktnummer am oberen Ende des Wegweisers bezeichnet den Standort. Die Nummer unter den Zielwegweisern zeigt den Weg zum nächsten Knotenpunkt. Die Übersichtskarte an jedem Knotenpunkt zeigt an, wo sich die nächsten Knotenpunkte befinden. So ist es auch möglich, nach Lust und Laune eine Radtour zu planen oder ein Tour abzukürzen, zu verlängern oder zu variieren.

**Integriertes Knotensystem: Insgesamt wurden für das neue Radwegleitsystem 5300 neue Wegweiser und 150 Infotafeln im gesamten Landkreis Vechta aufgestellt.**



**Tour „Von Grafen und Gänsen“:**  
 Von der Burg Dinklage geht es in Richtung Lohne. Dabei wird der „Muttentunnel“ passiert. Die kleine Unterführung führt direkt unter der A1 hindurch auf das Lohner Stadtgebiet. Nach einer kleinen Verschnaufpause folgen u.a. die Kirche St. Maria Goretti in Brockdorf und der Gänsehof Tapphorn, einer von mehreren Gänsezuchtbetrieben in Brockdorf. (Fotos: Martina Rönnau)

Wir stehen am Knotenpunkt 41 direkt an der Burg Dinklage, eine der ältesten und bedeutendsten Wasserburgenanlagen im Oldenburger Münsterland. Das Gebäudeensemble, dessen ältester Teil aus dem 16. Jahrhundert stammt, ist die Geburtsstätte des Kardinals von Galen und beherbergt die Abtei St. Scholastika der Benediktinerinnen. Als nächsten Knotenpunkt steuern wir die 43 an. Vorbei an grasenden Rindern und blühenden Feldern führt der Weg durch Alleen mit dicken Eichen und Buchen. Als Ausgleich fahren Kristina Bröring-Sprehe und ihr Mann Christian gerne mit dem Rad. „Ich mag es, durch den Wald zu fahren. Es ist immer wieder spannend, welche Tiere ich unterwegs höre und sehe“, beschreibt Kristina Bröring-Sprehe ihre Eindrücke. Tatsächlich hören wir das Gezwitscher der unterschiedlichsten Vögel, der Kuckuck ruft, auf dem Feld springt ein Reh zurück in den Wald und ein Fasan kreuzt unseren Weg. Zwischen Dinklage und Lohne passieren wir den „Muttentunnel“. Die kleine Unterführung führt direkt unter der A1 hindurch auf das Lohner Stadtgebiet. Wir fahren parallel zur A1 – wieder durch scheinbar endlose Baumalleen. An einer kleinen Unterstellhütte wird eine Verschnaufpause gemacht. Die Hütte haben die Jugendfeuerwehren Brockdorf, Lohne und Südlohne im Rahmen einer Ferienpassaktion gebaut. Ein kleines Stück weiter ist der nächste Knotenpunkt, der uns zur 83 weiterschickt.

Die Tour „Von Grafen und Gänsen“ führt uns hier zur Kirche St. Maria Goretti in Brockdorf. Sie steht in der Nähe der ehemaligen Querlenburg. Hier findet man die Überreste einer Gräfte, die den Burgplatz des adeligen Gutes Querlenburg umgab, welches im 18. Jahrhundert im Besitz der Grafen von Galen war. Der Weg führt

uns weiter durch einen artenreichen Lebensraum: Eine Vielzahl von Tümpeln, Streuobst- und Nasswiesen und uralten Kopfbäumen bieten Insekten, Wild- oder Haustieren Lebensraum. Vorbei an Fachwerkhäusern, Scheunen und Pferdekoppeln folgen wir dem Weg direkt zum Gänsehof Tapphorn. Der Betrieb ist einer von mehreren Gänsezuchtbetrieben in Brockdorf. Diese Betriebe liefern seit Anfang des 19. Jahrhunderts das Rohmaterial für die Produktion von Schreibfedern, von denen 1840 bereits 50.000 Stück in Lohne hergestellt wurden. Heute sorgen sie für wohlige warme Betten durch die Produktion von Federbetten und natürlich für schmackhaften Gänsebraten. Die Route führt direkt über den Hof der Familie Tapphorn und von Weitem hört man schon die Gänse schnattern. Auf der Weide liegt eine Schar Gänseküken, die schnell Reißaus nehmen, als wir uns dem Zaun nähern. Weiter geht es Richtung Lohne. Das erste Mal auf dieser Route müssen wir eine vielbefahrene Straße queren, dank Fußgängerampel aber kein Problem. Auf dieser Seite des Südringes fahren wir durch den Hopener Wald. Auch hier säumt alter Baumbestand den Weg.

Die bislang über acht Kilometer lange Strecke führt weiter zur Wasserburg Hopfen. Sie wurde Anfang des 14. Jahrhunderts errichtet. Auch diese Burg gehörte der Familie von Galen bis Ende der 1940er Jahre Graf Korff, genannt Schmiesing-Kerssenbrock, neuer Eigentümer wurde. Die Alleen, die den Burgwald Hopfen durchziehen, wurden Anfang des 18. Jahrhunderts von dem damaligen Eigentümer Herbord von Haren angelegt. Direkt hinter dem Geländer der Burg liegt der Waldspielplatz Rehwiese. Für Familien mit Kindern hat hier die Stadt Lohne einen großen Spielplatz aus Na-



Ich mag es, durch den Wald zu fahren. Es ist immer wieder spannend, welche Tiere ich unterwegs höre und sehe.

Kristina Bröring-Sprehe



**PEGASUS**

## Solero EVO 8

Active line plus Antrieb  
8 Gang Altus Schaltung  
Vollintegrierter 500 W Akku  
Pannensichere Bereifung

**2499.- €**

E-Bike Schutz Komplettversicherung  
für nur 385 Euro auf 5 Jahre Laufzeit.  
Leasing oder 0 % Finanzierung möglich.



Falkenrotter Straße 14  
49377 Vechta  
Telefon 04441 / 2444  
[www.zweirad-center-pott.zeg.de](http://www.zweirad-center-pott.zeg.de)



Mühlenstraße 21  
49401 Damme  
Telefon 05491 / 43 43  
[www.fahrradhaus-goda.de](http://www.fahrradhaus-goda.de)



Stauffenbergstraße 64  
49356 Diepholz  
Telefon 05441 / 3405  
[www.zweirad-schottler.zeg.de](http://www.zweirad-schottler.zeg.de)



**In Südlohne gehört das Gut Brettberg zu den Stationen der Tour.** Das neoklassizistische Gebäude eines ursprünglich aus mehreren Flügeln bestehenden Herrnsitzes, wurde nach einem Brand 1895 in der jetzigen Form errichtet.  
(Fotos: Martina Rönnau)

turmmaterialien errichtet. Der Waldlehrpfad im Hopener Wald lädt mit kleinen Figuren zum Spazieren und Entdecken ein. Wer eine Abkühlung braucht findet diese fast in direkter Nachbarschaft mit dem Waldbad – vorausgesetzt, die Schwimmbekleidung ist dabei. Die Tour führt weiter in Richtung Südlohne über Gut Brettberg mit dem Golfplatz zur Kapelle St.-Anna-Klus mit einer Heilquelle für Augenleiden. Es ist nicht mehr weit bis nach Kroge. Hier lohnt sich der Besuch der Herz-Jesu-Kirche mit dem Liederwald und der Lourdesgrotte. Auf dem Weg zurück nach Lohne hat man einen tollen Blick ins Moor. In Lohne wieder angekommen steht die Pfarrkirche St. Gertrud – als eine der größten Kirchen im Landkreis

Vechta – im Zentrum der Stadt. Das Haus Uptmoor im Herzen der Stadt gehört zu den bedeutendsten Gründerzeitvillen in Lohne. Ein Besuch im nahe gelegenen Industriemuseum mit der angeschlossenen Galerie Luzie Uptmoor rundet die Tour kulturell ab.

Für Kristina Bröring-Sprehe und ihren Mann Christian geht es wieder zurück. Sie suchen sich einen neuen Knotenpunkt, schwingen sich in den Sattel und fahren gemütlich den Weg nach Dinklage zurück.

*Martina Rönnau*

# PUNKT FÜR PUNKT TOLLE FREIZEITANGEBOTE!

## DER INFOPUNKT DER STADT LOHNE

Für alle Fragen rund um die Lohner Sehenswürdigkeiten und Aktionen berät Sie der InfoPunkt im Industrie Museum Lohne.

### Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr  
Donnerstag zusätzlich bis 20 Uhr  
Samstag, Sonntag und Feiertage 14 - 18 Uhr  
Montag geschlossen

### Kontakt:

Städt. InfoPunkt Lohne  
im Industriemuseum  
Küstermeyerstr. 20  
49393 Lohne

Tel.: 04442 730390  
E-Mail: [infopunkt@lohne.de](mailto:infopunkt@lohne.de)  
[www.lohne.de/tourismus](http://www.lohne.de/tourismus)



**LOHNE**  
*...lohnt sich!*



# Sylt – Perle der Nordsee

Meer. Leidenschaft. Leben.

**S**chickimicki oder ursprünglich, laut oder leise, urban oder beschaulich. Alles geht, nichts muss. Sylt. Das ca. 99 Quadratkilometer große Eiland mit 40 Kilometer Sandstrand und 1750 Sonnenstunden ist eine Insel für jeden Geschmack.

## ICH WILL ZURÜCK NACH WESTERLAND

Die Inselhauptstadt, seit 1949 anerkanntes Heilbad, ist die größte der zwölf Sylter Ortschaften (Archsum, Braderup, Hörnum, Kampen, Keitum, Morsum, Munkmarsch, List, Wenningstedt, Westerland, Rantum, Tinum). Hier befinden sich die meisten Hotels und Ferienwohnungen. Die Friedrichsstraße, Flaniermeile Nummer Eins, eignet sich perfekt zum Bummeln und Shoppen.

## KAMPEN

Nördlich der Inselhauptstadt, zwischen dem Naturschutzgebiet Rotes Kliff und dem Wattenmeer, liegt Kampen – das heimliche St. Tropez des Nordens. In der Nobelmeile Strönwai liegt eine Edelboutique neben der nächsten. Hier findet man auch die höchste Düne der Insel, die Düne Uwe. Oben sieht man auf 52,5 Meter über die Insel, Kampen mit seinem Leuchtturm und das Meer.

## DORFIDYLLE KEITUM

Verwinkelte Gassen, Backsteinhäuser mit Reetdächern und ab und zu ein kleines Geschäft, eine Töpferei oder ein Einrichtungsladen. Das bekannteste Haus in Keitum ist das Altfrisische Haus, ein Museum, in dem man heute nachempfinden kann, wie man früher im 18. und 19. Jahrhundert auf der Insel gelebt hat. Übrigens: Deutschlands nördlichster Weinberg liegt in Keitum. Circa 70 Flaschen werden jedes Jahr abgefüllt.

## LIST

Das Seebad auf Sylt ist der nördlichste Zipfel Deutschlands. Im Hafenbecken ankern Segelyachten und Fischkutter, außerdem legen von hier die Schiffe zu den beliebten Ausflugsfahrten ab. Zwischen List und der dänischen Nachbarinsel Römö (Rømø) pendelt regelmäßig eine Autofähre. Auch für Tagesausflüge nach Dänemark bietet sich die Fährverbindung an. Eine Attraktion ist das Erlebniszentrum Naturgewalten. Auf 1500 qm Ausstellungsfläche erfahren die Besucher Interessantes über Meere, Küsten und Naturgewalten. Nicht zu vergessen: Ein Besuch der größten Niederlassung des Sylter Fisch-Königs Gosch. Tipp: Nur ein paar Autominuten von List entfernt liegt der sogenannte Ellenbogen. Tolle Landschaft, kilometerlange Strände – ideal für lange Spaziergänge.



Auf Sylt findet jeder dort das richtige Stück Strand z.B. am Roten Kliff in Kampen.  
(Foto: Sylt Marketing/Michael Reidinger)

## SANSIBAR...

ist einfach ein Stück von Sylt. Schickeria, Möchtegern, Normalos! Alle wollen einfach nur da sein und die Sonne genießen. Das Kult-Restaurant verfügt über 160 Innenplätze und 250 Außenplätze auf der Terrasse und in den Dünen.

## KULINARISCH

Sylt ist ein Paradies für Genießer. Vom Strandbistro über die gutbürgerliche Gaststätte bis hin zum eleganten Feinschmecker-Restaurant. Einige Restaurants auf Sylt werden regelmäßig von renommierten Gastronomieführern wie dem Guide Michelin oder dem Guide Gault-Millau mit höchsten Auszeichnungen bedacht. Wichtig: In Sylt gibt es das Zweischichten-System. Abends werden die Tische immer einmal um 18 Uhr und einmal um 20.15 Uhr belegt. Das gilt für fast alle Restaurants auf der Insel. Am Weststrand zwischen Wenningstedt und Kampen liegt das 4 Kilometer lange rote Kliff. 30 Meter hoch ragt die rote Dünenwand aus dem Boden.

## SOUVENIR

Unbedingt mitnehmen: Deutschlands meistverkauften Autoaufkleber – der Sylt-Umriss.

Ich fühle mich in Kampen auf Sylt ein bisschen wie ein Affe im Zoo, aber mit lieben Besuchern.

Gunter Sachs, Lebenskünstler (1932 – 2011)

# Norderney

## Soltausche Buchdruckerei: Hier geht's mir gut

**N**orderney liegt im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und hat für jeden Geschmack etwas zu bieten: mit seinem Stadtkern, den vielen Cafés und Restaurants, dem 14 Kilometer langen Sandstrand, einer einzigartigen Dünenlandschaft, einem „Badehaus“ mit Meerwasser, den prächtigen neoklassizistischen Villen, einem Kurtheater und dem langgezogenen historischen „Conversationshaus“, das mit seinem Lesesaal das öffentliche Wohnzimmer der Insel bildet. Die raue See und das Reizklima tun einfach gut. Schließlich war das älteste deutsche Nordseebad schon im 18. Jahrhundert die Sommerresidenz von König Georg V.

Wer tagsüber die Insel erkundet, sehnt sich nach einem gemütlichen, privaten Rückzugsort. Seit 2015 findet sich der zum Beispiel in einer der Ferienwohnungen der ehemaligen Soltauschen Buchdruckerei mitten im Herzen Norderneys. Nur wenige Gehminuten sind es bis zum Meer oder zum „Badehaus“. In dem denkmalgeschützten Eckhaus in der Lange Straße 6 auf Norderney lief noch bis 2004 die Rotationsmaschine für die kleinste Tageszeitung Deutschlands. Heute stehen die Druckmaschinen in Museen und die historischen Räumlichkeiten der ehemaligen „Soltauschen Buchdruckerei“ haben eine neue Bestimmung: Ferien.

### TRADITION TRIFFT

### KOMFORT UND DESIGN

Von 2013 bis 2015 wurde das denkmalgeschützte Backsteingebäude aus dem Jahre 1910 von der Familie Soltau in Zusammenarbeit mit dem Architekten Jan Kersten vom Architekturbüro „Kerstenarchitekten“ aus Norden behutsam kernsaniert. Vom Treppenhaus über die Kassetten und die alten Türen bis zur Fassade mit dem Gutenberg-Kopf und den Schriftzügen konnte von der historischen Substanz viel erhalten und nach Aufarbeitung im frischen Glanz neu verwendet werden. Neue Holzfenster

und Echtholzböden aus Eiche fügen sich stilistisch nahtlos ein, die Einrichtung überzeugt mit klaren Linien und reduzierten Formen. Sorgfältig gereinigte Originale, wie Setzkästen oder Druckplatten aus dem früheren Produktionsbetrieb, setzen interessante Akzente und spielen mit der Vergangenheit des Hauses. Die sieben hellen und freundlichen Apartments bieten Platz

für bis zu fünf Personen, haben eine Größe zwischen 30 und 85 m<sup>2</sup> und verfügen zum Teil über eine eigene Terrasse und eine Infrarot-Wärmekabine im Bad. Das Apartment 1 im Erdgeschoss ist barrierefrei.

**Lange Straße 6**  
**26548 Norderney**  
**[www.soltauscheferien.de](http://www.soltauscheferien.de)**



**Sieben unterschiedliche Apartments bieten Platz für bis zu fünf Personen. Die Einrichtung überzeugt mit modernem Design.**



## „Norder neye Oog“

Nordens neue Insel – so wurde Norderney früher genannt. Geologisch gesehen ist das Eiland die jüngste der Ostfriesischen Inseln. Gleichzeitig ist sie das älteste deutsche Nordseebad, gegründet 1797. Hauptort ist die gleichnamige Stadt mit rund 6000 Einwohnern. Norderneys größtes Kapital ist aber seine unberührte Landschaft. Mehr als 80 Prozent der Insel im niedersächsischen Wattenmeer sind Nationalpark, in den Lauf der Natur wird hier nicht oder nur sehr behutsam eingegriffen. Je länger man läuft, je mehr Meeresluft man einatmet, umso mehr bekommt man den Kopf frei.

Teil des Norderneyer Erfolgsrezeptes ist das Sowohl-als-auch. Man hat hier die Einsamkeit, die flache, leergefegte Natur und das raue Wetter, aber auch ein „städtisches“ Kulturleben, schicke Boutiquen und gute Restaurants.



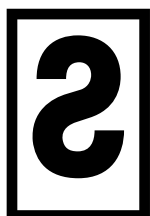
### PACK DIE BADEHOSE EIN

Fünf bewachte Badestrände mit feinstem Sand bietet die ostfriesische Insel Norderney auf rund 15 km Länge: den Nordbadestrand nahe des Stadtzentrums mit zwei Strandabschnitten, den besonders bei Familien beliebten Westbadestrand (Klettergarten), die „Weiße Düne“ und den Badestrand „Oase“ mit FKK-Strand. (Fotos: pixabay.com/privat)



## Ferien in der ehemaligen Buchdruckerei

Hier trifft Tradition und Geschichte auf zeitgemäßen Wohnkomfort und modernes Design.



SOLTAUSCHE  
FERIEN  
NORDERNEY



Fotos: Höffmann & Partner

# „Wir bieten unseren Mandanten immer die beste Vertretung“

Kanzlei Höffmann & Partner: Cloppenburgler Anwälte stellen sich neu auf

Seit Anfang Mai arbeiten die Cloppenburgler Rechtsanwälte Otto, Sarah und Jan Oskar Höffmann in einer gemeinsamen Kanzlei. Eine neue EDV-Anlage macht diese zu einer der modernsten ihrer Art. Starke Rechner, größere Monitore, komplexe Software – die größte technische Umstellung seit Gründung der Kanzlei vor 39 Jahren. Gleichzeitig mit der technischen Umrüstung wurde die Kanzlei als Unternehmen neu strukturiert.

Aus der etablierten Kanzlei von Otto Höffmann und dem Büro seiner Tochter Dr. Sarah Höffmann entstand nun die Kanzlei Höffmann & Partner, zu der seit April 2018 auch Rechtsanwalt Jan Oskar Höffmann gehört.

Was auf den ersten Blick wie eine „heimelige Familienrunde“ aussieht, entpuppt sich bei detaillierter Betrachtung als strategisch kluge Entscheidung zu Gunsten der

Mandanten, einmalig für den Amtsgerichtsbezirk Cloppenburg. Jeder der drei Juristen hat seine eigenen Schwerpunkte, zudem ist Otto Höffmann auch Notar. Die neue Datenverarbeitung plus guter Vernetzung schafft neue Perspektiven und erweitert den Horizont der Kanzlei. Die Mandanten der Kanzlei dürfen sich künftig mehr denn je sicher sein, bei Rechtsfragen aller Art optimal vertreten und beraten zu werden.

Doch vor dem Erfolg kam noch die EDV-Umstellung, die kurzfristig abgeschlossen werden konnte. Bei der Zielvorgabe, einen papierlosen Kanzleibetrieb zu ermöglichen und die Anbindung an das elektronische Anwaltspostfach zu realisieren, wurde sogar die Wärmeentwicklung eines Datenservers zum akuten Expertenthema.

„Mit dieser Veränderung machen wir einen mächtigen Satz nach vorn“, beschreibt Jan Oskar Höffmann die Umrüstung. „Wir

können dann unabhängig von unserem Standort oder Aufenthaltsort arbeiten und unsere Mandanten extrem zeitnah und ohne Umwege informieren“. Otto Höffmann, Senior der Kanzlei, nickt zustimmend und ergänzt: „Aber eines ändert sich nicht: Hier geht es nach wie vor um das Recht und seine Durchsetzung. Unsere Mandanten sollen immer am besten vertreten sein“.

Als Otto Höffmann sich 1979 als Anwalt in Cloppenburg niederließ, hatte er nicht nur Studium und Refendariat hinter sich, sondern auch drei Berufsjahre als Journalist. Als Jurist in der Kreisstadt Cloppenburg waren zunächst das Arbeitsrecht sowie das Ehe- und Familienrecht sein tägliches Brot. Später kamen Reiserecht und Wettbewerbsrecht als weitere Schwerpunkte hinzu. Durch seine journalistische Erfahrung kannte Otto Höffmann die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit und setzte sie geschickt und wohl do-



siert zum Wohle seiner Mandanten ein. Heute ist die Kanzlei eine der erfolgreichsten im Oldenburger Münsterland. Dr. Sarah Höffmann ist bereits seit einigen Jahren als selbstständige Rechtsanwältin in Cloppenburg tätig. Sie konnte vorher Erfahrungen in auswärtigen Kanzleien sammeln sowie als Justitiarin in einem großen Hamburger Notariat. Im Jahr 2016 absolvierte sie die notarielle Fachprüfung als bundesweit beste Absolventin und ist damit hervorragend geeignet für ihre Tätigkeit als künftige Notarin. Ihre Schwerpunkte sind Erbrecht, Familienrecht, Gesellschaftsrecht und Vertragsgestaltung. Ihre Promotionsarbeit schrieb sie im Bereich des Allgemeinen Schuldrechts.

Rechtsanwalt Jan Oskar Höffmann ist seit 2018 Rechtsanwalt in Cloppenburg und vielen Bürgern auch als engagierter Rats Herr der Stadt Cloppenburg bekannt. In der Kanzlei Höffmann & Partner betreut er schwerpunktmäßig die Mandate im Bereich des Strafrechts, Arbeitsrechts sowie des allgemeinen Zivilrechts. Weitere Schwerpunkte sind Gewährleistungsrecht und Verkehrsunfallrecht.

Wer also juristischen Rat und Beistand braucht, kann von der Rechtsanwaltskanzlei Höffmann künftig noch mehr erwarten. Alle Inhaber sind hervorragend ausgebildete Juristen und arbeiten mit eigenen Schwerpunkten. Fazit: Einer erfolgreichen Kanzlei steht nichts mehr im Wege.

Bernd Götting



Die Kanzlei liegt an der Bürgermeister-Heukamp-Straße inmitten der Kreisstadt.



Das Siegel des Notars.

Fotos: Höffmann & Partner

# HÖFFMANN & PARTNER

Rechtsanwälte und Notar

**Otto Höffmann**

Rechtsanwalt und Notar

Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeitsrecht, Ehe- und Familienrecht, Reiserecht, Wettbewerbsrecht

**Dr. Sarah Höffmann**

Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte: Erbrecht, Ehe- und Familienrecht, Gesellschaftsrecht und Vertragsgestaltung

**Jan Oskar Höffmann**

Rechtsanwalt

Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeitsrecht, Gewährleistungsrecht, Strafrecht und Verkehrsunfallrecht

Bürgermeister-Heukamp-Str. 23 · 49661 Cloppenburg,  
Tel. 04471 / 6750, Fax 04471 / 83437 · [www.hoeffmann-partner.de](http://www.hoeffmann-partner.de)



# Sportlich, spritzig, anders

## Der Alfa Romeo Stelvio im Promenade-Test

**G**iulia, Alfetta, Montreal, Veloce – Italiener wissen, wie Autonamen klingen müssen. Im Gegensatz zu GLA, Q5 oder auch Touareg zergehen sie auf der Zunge. Doch auch Italiener machen nicht immer alles richtig. Stelvio heißt das neue SUV. Stelvio? Klingt wie ein Künstlernamen eines amerikanischen Schauspielers. Namensgeber ist aber eine der kurvenreichsten Gebirgsstraßen der Alpen, das Stilfser Joch. Ja,

jetzt wird ein Schuh draus. Denn der Stelvio bereitet mit seiner direkten Lenkung und sportlichen Auslegung jede Menge Fahrvergnügen. Auf der Straße, vor allem in Kurven, fühlt er sich an wie ein 3er von BMW. Mehr Lob kann es eigentlich nicht geben.

Alfa hat den Trend zum SUV zwar nicht verschlafen, sich aber als einer der letzten Hersteller mit dem Thema beschäftigt. Das ist gefährlich. Denn oft wird geschaut, was

die Konkurrenz macht, hier eine Linie, dort ein Detail kopiert. Das wirkt dann oft wie Stückwerk – oder man kann kaum noch Unterschiede bemerken. Auch hier überzeugen die Italiener: Sie haben einen echten Alfa gebaut – von vorne bis hinten schick, sportlich und anders als alle anderen. Schade, dass für die Promenade ein nur grauer Stelvio zur Verfügung stand. Alfas sind rot – zur Not auch schwarz. Mit diesen Farben sieht der Stelvio noch besser aus. Audi Q5 und BMW X5 sind auch schick. Aber gegen den Stelvio würden sie beim Abtanz immer nur die zweitbesten Mädchen auf die Fläche bekommen.

Auch innen fühlt sich der Stelvio wie ein echter Italiener an. Das schicke Armaturenbrett stammt aus der Giulia. Und die hat in Sachen Design und Innenraum von fast allen Kritikern Bestnoten erhalten. Zwar kommt Alfa noch nicht ganz an Volvo heran, die zurzeit im Innenraum die Benchmark gesetzt haben. Doch im Alfa fährt es sich prima. Typisch italienisch: Während Volvo Testwagen nicht nur mit Sitz-, sondern auch mit Lenkradheizung ausliefert, verzichten die Italiener auf einen warmen Rücken. Klar. In Italien ist es immer warm. In Deutschland nicht, vor allem nicht im Frühjahr. Wer einen



Fotos: Harding Niehues

*Kurven, Berge, Wald: Hier fühlt sich der Stelvio wohl.*



Fast wie in der Formel 1: Der Start-Stopp-Knopf ist im Lenkrad verbaut, mit den Schaltwippen geht es flott die Gänge rauf und runter. Auch sonst ist der Alfa innen gelungen, einfach italienisch schick. Auch Kleinigkeiten wie lackierte Bremsstäbel dürfen bei einem Alfa nicht fehlen.



Stelvio kauft, sollte auf jeden Fall das Winterpaket buchen. Denn die Ledersitze brauchen lange, um ein Wärmegefühl zu verbreiten.

In Sachen Motor und Getriebe fährt der Stelvio vorneweg. Der Vierzylinder-Diesel leistet 180 PS. Mehr muss nicht, weniger darf nicht. Es gibt ihn auch mit 30 PS mehr. Interessant sind auch die Benziner. Vor allem in der Quadrifoglio-Version mit 510 PS ist er hinreißend. Die Achtstufen-Automatik ist beim Diesel bei moderatem Gaseinsatz kaum zu spüren. Die Gangwechsel laufen so moderat ab, dass man schon genau hinhören muss, um sie zu bemerken.

Über einen Drehschalter kann der Fahrer drei Modi auswählen. Normal, sportlich oder sparsam. Alfa nennt seine Fahrdynamikregelung DNA. Mit einem Knopf kann quasi das Erbgut geändert werden. Je nach Stellung ändert sich die Drehmomentkurve, die Schnelligkeit der Gangwechsel oder das Ansprechverhalten der Stabilitätskontrolle. Funktioniert einfach und gut und vermittelt das Gefühl, noch etwas Einfluss nehmen zu können auf ein Auto, das die meisten Sachen für den Fahrer im Verborgenen regelt.

Fazit: Der Stelvio ist ein wunderschönes Auto, das die SUV-Klasse aufmischt.

**ALFA ROMEO**  
**STELVIO**  
First Edition



Motor:	Vierzylinder, Turbodiesel
Hubraum:	2143 cm <sup>3</sup>
Leistung:	132 kW/180 PS
Max. Drehmoment:	450 Nm
Getriebe:	8-Gang-Automatik
Antrieb:	Hinterrad
L/B/H (mm):	4687/1903/1666
Radstand:	2818 mm
Leergewicht:	1679 kg
Kofferraumvolumen:	525 l
Fahrleistungen:	0-100 km/h 7,6 s
Höchstgeschw.:	210 km/h
EU-Verbrauch:	4,7 l / 100 km
CO <sub>2</sub> -Ausstoß:	124 g/km
Grundpreis:	56.000 Euro
Testwagenpreis:	58.500 Euro

Wer Alfa fährt, ist anders. Und das ist auch gut so. Innen und außen gelungen, technisch auf dem neuesten Stand – Alfa hat die Hausaufgaben gemacht. Auch wenn der Stelvio ein SUV ist, fährt er sich fast wie eine Limousine. Über 500 Liter Kofferraumvolumen reichen zudem für Einkäufe und Ausflüge. Bella, was willst du mehr?

Harding Niehues



Hubraum, Leistung, Drehmoment: Der 180-PS-Dieselmotor passt gut zum Stelvio. Die Italiener bieten aber auch mehr an. In der Top-Version leistet der Benziner 510 PS.



Ganz schön zackig: Der Stelvio macht von allen Seiten eine gute Figur. Die Front ist typisch Alfa – inklusive veretztem Nummernschild.



Foto: Harding Neuhues

# Der Niro – so smart kann SUV sein

Als Hybrid überrascht der Kia im PROMENADE-Test

Wer heute ein neues Auto auf den Markt bringt, muss vor allem drei Sachen beachten: Selbst 40-Jährige wollen bequem einsteigen, der Verbrauch und damit die Emissionen sollten keine Kopfschmerzen bereiten und alles sollte nach Möglichkeit smart sein, sprich vernetzt. Kia ist auf diesen Zug mit dem Niro aufgesprungen. 16 Zentimeter Bodenfreiheit sorgen dafür, dass er wie ein kleiner SUV aussieht. Zudem erleichtern sie enorm den Einstieg. Die Sitze haben nicht nur eine Heizung, sondern auch eine Kühlung. Das ist gerade im Sommer mehr als praktisch. So wie die Lenkradheizung im Winter. Der Verbrauch hält sich in Grenzen. Wer wirklich sparsam unterwegs ist, kommt mit 4,1 Litern Benzin aus. Der Grund: Der Niro ist ein Hybrid. Neben dem Vierzylinder-Benzinmotor mit 105 PS ist auch ein 44 PS starker Elektromotor mit an Bord. Die Lithium-Ionen-Batterie ist aber klein, hat nur eine Kapazität von 1,56 kWh. Das reicht im Alltag für rund fünf elektrische Kilometer. Damit kommen die meisten bis zum nächsten Einkaufsmarkt und zurück. Reicht. Außerdem unterstützt der E-Motor den Benzinmotor und sorgt auf den ersten Metern für ein flottes Vorankommen, das Doppelkupplungsgetriebe passt gut

zum Motor. Bis Tempo 50 zieht der Niro ordentlich an, dann verlassen ihn die Kräfte. 11,5 Sekunden für die Beschleunigung von 0 auf 100 km/h – das ist nicht wirklich schnell. Auch die Höchstgeschwindigkeit von 162 km/h ist kaum noch zeitgemäß. Oder doch? Muss es wirklich immer 210 auf dem Tacho sein? Kia sagt Nein. Der Niro ist alles, aber keine Fahrmaschine. Vielmehr ist es ein freundlicher, smarter Begleiter auf kurzen

und mittleren Strecken, bietet ein Online-Infotainment-System mit Apple CarPlay und Android Auto für die Kommunikation und eine ganze Handvoll elektronischer Assistenten (Abstandshalter, Fußgängererkennung, Müdigkeitserkennung u.v.m.).

Auf der Straße ist der Niro unauffällig – für den Fahrer und die Umgebung. Lediglich auf den ersten Metern, wenn der Koreaner rein elektrisch anfährt, gibt es hin und wie-



Foto: Kia

*Typisch koreanisch: Viele Knöpfe, digitaler Tacho und jede Menge extras. Dennoch findet man sich im Niro sehr schnell zurecht.*



Foto: Kia

**KIA**  
**Niro1.6 GDI**



Motor:	Hybrid, Vierzylinder
Hubraum:	1580 cm <sup>3</sup>
Leistung:	Benzin: 105 PS Elektro: 44 PS Gesamt: 141 PS
Max. Drehmoment:	265 Nm
Getriebe:	6-Gang- Doppelkupppl.-Getriebe
Antrieb:	Frontantrieb
L/B/H (mm):	4355/1805/1548
Radstand:	2700 mm
Leergewicht:	1587 kg
Kofferraumvolumen:	324 bis 1322 l
Fahrleistungen:	0-100 km/h 11,5 s
Höchstgeschw. :	162 km/h
EU-Verbrauch:	4,4 l / 100 km
CO <sub>2</sub> -Ausstoß:	124 g/km
Grundpreis:	27.790 Euro
Testwagenpreis:	31.120 Euro

*Der Niro macht von allen Seiten eine gute Figur.*

der ein Zucken, weil der Niro nicht oder sehr spät von Fußgängern bemerkt wird. Außergewöhnlich geht es eigentlich nur beim Parken zu. Kia hat eine Feststellbremse verbaut. Die wenigsten Fahranfänger werden wissen, was das ist und beim ersten Losfahren ins Schwitzen kommen. Wer je einen Benz gefahren hat, wird sich erinnert fühlen und mit einem Tritt des linken Fußes für Freiheit sorgen.

Fazit: Der Niro ist ein praktisches und durchaus schön gezeichnetes Auto. Als kleines SUV kann er mit einem niedrigen Verbrauch punkten, der Preis dafür ist mit rund 28.000 Euro in der Version Spirit nicht gerade günstig, aber noch so gerade akzeptabel.



Fotos: Harding Niehues (2)

*Kick it: Die Feststellbremse wird mit dem linken Fuß bedient.*

Der Niro kann sogar mit Anhängerkupplung geordert werden. Das ist bei Hybrid-Fahrzeugen noch kein Standard. Wer also mit den Grünabfällen samstags zur Deponie fahren möchte, braucht nicht den X3 aus der Garage holen, sondern kann ökologisch korrekt mit dem Niro vorrollen.

*Harding Niehues*



*Gut verarbeitet: Klavierlack, Ziernähte und Schalter, die sich auch wie Schalter anfühlen.*



*Neben einem Vierzylinder-Benzinmotor mit 105 PS Leistung ist noch ein 44 PS starker Elektromotor mit an Bord. Die Akkus werden während des Fahrbetriebs aufgeladen.*



Foto: SSandra Lurdewig

# Termine im Oldenburger Münsterland

21. Juli 2018:  
INA MÜLLER & Band  
... singt draußen,  
Stoppelmarkt, Vechta

## JUNI

### 1. BIS 4. JUNI 2018

**Juni-Markt**, Marktplatz Cloppenburg.

### 2. JUNI 2018

**Boule-Turnier** Cloppenburg-Bernay e.V. mit „Maitour-Umtrunk“. 12 Uhr, Bouleplatz Stadtpark Cloppenburg.

„**StadtgARTen**“, Kunst-/Gartenausstellung, 13 - 19 Uhr Eintritt frei, Museum im Zeughaus, Vechta.

**Matinee**, Ev. Posaunenchor Vechta und Kantor Eberhard Jung, 12 Uhr, Eintritt frei, Klosterkirche, Vechta.

**Streetfood-Circus**, 12 bis 22 Uhr, Lohne, Marktplatz Fußgängerzone.

**Frauen sind schärfer, als Mann glaubt!** Matthias Machwerk, 19.30 Uhr, Eintritt: 25 Euro, Goldenstedt, Bürgersaal.

### 3. JUNI 2018

**The Tuesbrassers** aus Oldenburg, Funk und Soul mit einer Prise Jazz. 11 Uhr, Baumschule Pöhler, Höltinghausen.

**Orgelsommer**: Eintritt frei, 17 Uhr, Vechta, Klosterkirche.

**StadtgARTen**. Die große Kunst- und Gar-

tenausstellung im Oldenburger Münsterland. Eintritt frei, Zitadellenpark Vechta.

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer**. Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, Freilichtbühne Lohne.

**Streetfood-Circus**. Marktplatz Fußgängerzone, Lohne, 12 bis 20 Uhr.

**Straßenfest des HGV** im Ortskern von Barßel mit Musik, Flohmarkt und tollen Attraktionen für Kinder ab 10 Uhr.

**Schautag im Museum am Pallert** in Bösel von 14 bis 18 Uhr.

**Mit Sagen und Geschichten durch Friesoythe**, Familienführung, 14.30 bis 16 Uhr. Parkplatz hinter dem neuen Rathaus am Stadtpark, Tecklenburger Straße, Friesoythe.

### 4. JUNI 2018

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



Foto: AESKIMO

9. Juni 2018: Angelo Kelly & Family, JVA für Frauen, Vechta

**8. JUNI 2018**

**JVA Open Air 2018: Klaus Hoffmann – Leise Zeichen Tour 2018**, 20 Uhr, Einlass: 18 Uhr, Eintritt: 37 €, JVA für Frauen.

**9. BIS 10. JUNI 2018**

**Fest der Sinne** – Garten- und Kunsthandwerkermarkt. 10 bis 18 Uhr, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth, Sögel.

**9. JUNI 2018**

**Bremer bewegt den Norden.** Für Sportler und gesundheitsinteressierte Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvor- und Nachsorge suchen. 11 Uhr, Stadthalle Cloppenburg.

**JVA Open Air 2018: Angelo Kelly & Family**, 20 Uhr, Einlass: 18 Uhr, JVA für Frauen, Vechta

**Talent-Event** im Lohneum: Großes Eröffnungsfestival in der neuen Sport- und Eventhalle, ab 18.30 Uhr.

**Festival of Differences.** Inklusives Musikfestival. 12 Uhr, Eintritt frei, Helenenstraße Dinklage.

**„VisitenRadtour nach Cappel“.** Geführte Tagesradtour mit Katrin Arck-Menke, Am Pferd auf dem Europaplatz, 25 €, Anmeldung Tourist-Info Nordkreis Vechta: 0 44 41/85 86 12.

**10. JUNI 2018**

**Stadtführung durch Cloppenburg** (Dauer: 1,5 Stunden). 14.30 Uhr, Tourist-Information am Marktplatz.

**Tag der offenen Gartenpforte.** Gärten in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg öffnen ihre Pforten, 11 bis 18 Uhr.

**Kleine PaRADiese:** Geführte Radtour in und um Lohne mit Heike Frilling ab 15 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden), Treffpunkt am Brunnen Ego-Lohne in der Lohner Fußgängerzone. 4 € pro Person.

**Sommerfest des Kardinal-von-Galen-Hauses**, Dinklage, 14. 30 Uhr.

**Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr Cappel**n ab 11.30 Uhr.

**Die Stapelfelder Gärten: Sonntags-Matinee** im Garten mit Antonius Bösterling. 11 bis 12.30 Uhr, Umweltzentrum Oldenburger Münsterland, Stapelfelder Kirchstraße 6, Cloppenburg.

**Orgelsommer.** 17 Uhr, Eintritt frei, Klosterkirche, Vechta.

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.** Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, 16 Uhr, Freilichtbühne Lohne.

**11. JUNI 2018**

**Cloppenburg Kultur Sommer 2018:** Ritter Rost – Musikalische Lesung mit Patricia Prawit für Cloppenburg Grundsübler (2. Termin 11 Uhr), Bildungswerk Cloppenburg.

**12. JUNI 2018**

**Auktion / Zuchtviehversteigerung.** 10 Uhr, Münsterlandhalle, Cloppenburg.

**59. Nachtmusik: Orgelmusik.** 20.15 Uhr, Benedikt-Oase am Kloster, Damme.

**16. JUNI 2018**

**Theater Laboratorium „Dr. Wetsch & Dr. März“** oder: Eintagsfliegen werden bevorzugt behandelt. 15 und 19 Uhr, Baumschule Pöhler, Höltinghausen.

**Open-Air-Konzert** mit dem Niedersächsischen Sound Orchester am Hafen. 19.30 Uhr, Barßel.

**16. UND 17. JUNI 2018**

**Dammer Berge tischt auf.** Kulinarisches Wochenende auf dem Dammer Kirchplatz.

**16. BIS 18. JUNI 2018**

**Kirmes in Garrel** mit Flohmarkt am Kirchmessonntag von 11 bis 18 Uhr und verkaufsoffen von 14 bis 18 Uhr.

**17. JUNI 2018**

**Erdbeersonntag** und verkaufsoffen in Friesoythe.

**Dammer Berge tischt auf.** Kulinarisches Wochenende auf dem Dammer Kirchplatz

**Orgelsommer.** 17 Uhr, Eintritt frei, Klosterkirche, Vechta.

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.** Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, 16 Uhr, Freilichtbühne Lohne.

**Caféteria-Nachmittag** mit dem Pianisten Dr. Maik Hester, 15 Uhr, Eintritt 2,50 Euro, Museum im Zeughaus, Vechta.



Foto: Marlene

8. Juni 2018: Klaus Hoffmann – Leise Zeichen Tour 2018



Foto: Fabio Lovino „Blue Note“

9. Juni: „Talent-Event“, Eröffnungsfestival Lohneum Lohne

## TERMINE

**VisitenRadtour A wie Averbeck und Asparagus.** Geführte Radtour von Lohne nach Kroge mit Heike Frilling mit Besichtigung, Picknick und Spargelesen. Treffpunkt: am Bahnhof Lohne, 14 Uhr bis ca. 19 Uhr, 29,90 €, Anmeldung Tourist-Info Nordkreis Vechta: 0 44 41 / 85 86 12.

**Fußballweltmeisterschaft in Russland, Public Viewing** – Übertragung aus Moskau: Deutschland - Mexiko im ZDF, 17 Uhr, Münsterlandhalle, Cloppenburg.

### 20. JUNI 2018

**Schnuppertag des Musikvereins Garrel** von 18 bis 20 Uhr, Oberschule Garrel.

**Dem Dampfross auf der Spur.** 60 km lange E-Bike-Tour, Dauer: 8 Stunden, 9.30 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz. Anmeldung erforderlich.

**Podiumsdiskussion zum CSD:** Wie gesellschaftlich ist schwules und lesbisches Leben im Landkreis Cloppenburg? 19.30 Uhr, Volkshochschule Cloppenburg.

### 20.-24. JUNI 2018

**Cloppenburger Reitertage 2018,** 8 bis 21 Uhr, Reithalle, Garreler Weg 130, Cloppenburg.

### 22. JUNI UND 27. JULI 2018

**Wirtshausgeschichten Vechta.** Kneipentour mit Petra Pekeler, ab 19 Uhr. Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. 22 € pro Person. Nur auf Anmeldung.

### 23. JUNI 2018

**Fußballweltmeisterschaft in Russland,**

**Public Viewing** – Übertragung aus Sotchi: Deutschland – Schweden in der ARD. 20 Uhr Münsterlandhalle, Cloppenburg.

**Cloppenburger Reitertage.** Internationale Spitzenreiter und Olympiasieger, 11 bis 17 Uhr, Reithalle Cloppenburg.

**KULTNACHT Nr. 5** mit Allsounds & Friends und Megäfist. 19 Uhr, Baumschule Pöhler, Höltinghausen.

**16. Remmers-Hasetal-Marathon beim VfL Lönningen,** Stadtgebiet Lönningen.

### 23.-24. JUNI 2018

**Handwerker- und Bauernmarkt** auf dem Hofcafé Debbeler in Dwertge ab 11 Uhr.

### 23. JUNI UND 28. JULI 2018

**Auf die Räder, fertig, los!** Geführte Tagesradtour mit Katrin Arck-Menke, ab 10.30 Uhr bis ca. 18 Uhr, am Pferd auf dem Vechtaer Europaplatz. Picknickproviand, 5 €.

### 24. JUNI 2018

**Kultursommer Cloppenburg 2018** – Neue historisch-satirische Führung im Museumsdorf mit Pago Balke, Schauspieler / Kabarettist. 11 bis 13 Uhr, Museumsdorf, Cloppenburg.

**Kammerkonzert.** Lehrer und Schüler der Musikschule Romberg, 17 Uhr, Burgkapelle Dinklage.

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.** Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, 16 Uhr, Freilichtbühne Lohne.

**Orgelsommer:** 17 Uhr, Klosterkirche Vechta.

**Inner Wheel Entenrennen** auf dem Moorbach, Rennstart 14.30 Uhr. Die 20 schnellsten Enten gewinnen, Moorbach Contrescarpe, Vechta.

**Wer gab unseren Straßen den Namen?** Stadtführung durch Cloppenburg – Viele Straßennamen erinnern an Cloppenburger Persönlichkeiten, wer waren sie und was machten sie, ist das Thema dieser Stadtführung. 14.30 bis 16 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz.

### 24. JUNI UND 22. JULI 2018

**Rund um die Burg Dinklage** – Vom Raubrittertum zum Klosterleben. Gästeführung mit Elisabeth Kruse zur Grafenburg von Galen. 15 Uhr, Nepomukbrücke vor der Burg Dinklage, 3 € pro Person (Familien ermäßigt).

### 27. JUNI 2018

**Gartenerlebnis mit Klangschalen,** 14 bis 17 Uhr, Hof Quatmann, Elsten.

**Fußball-Weltmeisterschaft in Russland, Public Viewing** – Übertragung aus Kasan: Südkorea – Deutschland. 16 Uhr, Münsterlandhalle, Cloppenburg.

### 29. JUNI UND 27. JULI 2018

**Mit dem Nachtwächter durch Vechta.** Historischer Rundgang mit Alexander Bartz, jeweils 19 Uhr, Treffpunkt am Alten Rathaus, 4 € pro Person.



24. Juni: Historisch-satirische Führung im Museumsdorf Cloppenburg mit Pago Balke



24. Juni 2018: Inner Wheel Entenrennen auf dem Moorbach, Vechta



**30. JUNI 2018**

**Gogerichtstag** auf dem Desum in Drantum, Emstek.

**JULI****1. JULI 2018**

**Cloppenburg Kultursommer 2018:** Gauklerfest im Stadtpark. Großes Fest der kleinen Künstler mit Kaosclown, Wallstreet Theatre und Annette Will. Umsonst & draußen! 14.30 bis 18 Uhr, Stadtpark, Cloppenburg.

**2. JULI 2018**

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

**Cloppenburg Kultursommer 2018:** Die andere Seite – Fotografische Erkundungen in Cloppenburg. Fotografie-Workshop (bis zum 05.07.18) für Jugendliche mit Angela von Brill. KunstHalle im Kulturbahnhof, Cloppenburg.

**7. BIS 8. JULI 2018**

**Dorffest in Schnelten.**

**Historische Dorfkirmes im Museumsdorf,** Cloppenburg (auch am 14. und 15. Juli 2018).

**8. JULI 2018**

**Stadtführung durch Cloppenburg** für Kinder und Eltern (Dauer: 2 Stunden). 14.30 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz, Cloppenburg (auch am 22. Juli 2018).

**13. JULI 2018**

**Cloppenburg Kultursommer 2018 –** Disco auf der Raupe zur „Historischen Dorfkirmes“ mit DJ Gisbert Wegener. Umsonst & Draußen, 19 Uhr, Museumsdorf, Cloppenburg

**14. JULI 2018**

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

**Cloppenburg Kultursommer 2018:**

**Pimpy Panda –** in voller Besetzung! Funk - Soul - Jazz - Pop-Konzert, 21 Uhr, Kulturbahnhof, Cloppenburg.

**14. BIS 15. JULI 2018**

**Margarethenmarkt** in Emstek.

**15. JULI 2018**

**Frühstück an der Talsperre,** Familienführung. Morgendlicher Spaziergang, danach Frühstück (Dauer: 2,5 Stunden), 8 Uhr, Aktionsplatz Thülsfelder Talsperre, Zum Strand 7, Garrel-Petersfeld, B 72, Abfahrt TT-Süd. Anmeldung erforderlich: 0 44 71 / 1 52 56.

**19. JULI 2018**

**Sommertraum-Visitengarten.** Radtour mit Besichtigung, Kaffee und Kuchen, Lunchpaket mitnehmen (Dauer: 7 Stunden, 46 km), 10.30 Uhr, Basilika St. Marien, An der Wallfahrtskirche, Cloppenburg-Bethen. Anmeldung erforderlich: 0 44 71 / 1 52 56

**Ein Weiberabend.** Kneipentour durch Vechta speziell nur für Frauen mit Petra

Pekeler, ab 19 Uhr. Treffpunkt bei Gino's Café. Kosten: 25 € pro Person.

**20. JULI 2018**

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.** Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, 20 Uhr, Freilichtbühne Lohne.

**21. JULI 2018**

**INA MÜLLER & Band ... singt draußen,** 20 Uhr, Einlass: 18 Uhr, Vechta Stoppelmarktgelände, Vechta, Eintritt: 46 €.

**21. BIS 22. JULI 2018**

**Peiterbult in Dwertge.**

**22. JULI 2018**

**Stadtführung** durch Cloppenburg für Kinder und Eltern (Dauer: 2 Stunden), 14.30 Uhr, Tourist-Info am Marktplatz, Cloppenburg.

**Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.** Musical für die ganze Familie. Eintritt: 9 Euro, 16 Uhr, Freilichtbühne Lohne.

**24. JULI 2018**

**Was wächst denn da?** Botanische Wanderung durch die Natur (Dauer: 1,5 Stunden), 14 Uhr, Wanderparkplatz Thülsfelder Talsperre Nord, Friesoythe-Thülsfeld, B 72, Abfahrt TT-Nord.

**27. JULI 2018**

**Cloppenburg Kultursommer 2018 –** Klezmer-Workshop mit YXALAG (bis zum 29.07.2018). Klezmer-Musik zum Mitmachen. Kath. Akademie Stapelfeld, Stapelfelder Kirchstraße 13, Cloppenburg.



14. Juli 2018: Pimpy Panda, Kulturbahnhof Cloppenburg



27. Juli 2018 : Klezmer-Workshop mit YXALAG

# Nachgefragt

Heute: Julia Schulte to Bühne

Direktorin Museumsdorf Cloppenburg



Foto: Schulte to Bühne

Womit haben Sie ihr erstes Geld verdient?

Als Schi-Asin mit dem Pflücken von Erdbeeren auf einem Erdbeerfeld.

Und was haben Sie mit dem Geld gemacht?

Von dem Feld habe ich mir einen Walkman gekauft.

Was wollten Sie als Kind eigentlich werden?

Als Kind wollte ich Lehrerin werden.

Welche Musik hören Sie und wer ist Ihr Lieblingsinterpret?

Da habe ich mich ja gar nicht genau festlegen.

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

Mein erstes Auto war ein Ford Focus. Jetzt fahre ich einen VW Golf.

Was kochen Sie am liebsten?

Am liebsten koche ich Nudeln.  
Am liebsten esse ich Sauerkraut.

Wo machen Sie am liebsten Urlaub?

Selbst gerne fahre ich in die Berge zum Skilaufen.

Über welches Geschenk haben Sie sich besonders gefreut?

Vor die selbstgemalten Bilder meiner Kinder habe ich mich sehr gefreut.

Was schätzen Sie am OM?

Dies schätze ich die vielseitige Natur und die Bodenständigkeit der Menschen.



Die 4. Auflage der Laufserie durch den Kreis Vechta

## 2. Voba Summer Run

Organisiert durch die Auszubildenden der 7 Volksbanken im Kreis Vechta



von links nach rechts: Dennis Steinkamp, Lea Schnittker, Michelle Döhmman, Nicolas Rolfes, Leonard Heider, Vanessa Hausfeld, Lennard Schillmöller, Conrad Meerpohl, Marie Böckmann, Lennard Dasenbrock

### Sonntag, 24. Juni ab 9.00 Uhr Begrüßung und Siegerehrung vor der „Wunderbar“

**Start/Ziel:** Schützenplatz beim Stadion Bergkeller

**Strecken:** Bergkeller, Wälder in Füchtel und Welpen

**Start 10:00 Uhr:** Läufe 21 km, 10 km und 5 km

**Start 10:15 Uhr:** Kinderlauf (ca. 1 km - kostenfrei)

**Sieger-Ehrung:** ca. 12:30 Uhr vor der „Wunderbar“

**Startgeld:** 5 Euro für die Aktion „Sportler gegen Hunger“ (SgH)

Die Plätze 1 bis 3 (weiblich/männlich) jedes Laufes erhalten Sachpreise.

Alle Teilnehmer des Kinderlaufes bekommen eine süße Überraschung.

### Weiteres Programm:

- ✓ Ausgabe der Laufshirts an die gewerteten Läufer und Läuferinnen des 3. Volksbanken Laufcup 2017/18
- ✓ Ehrung der besten 10 Läuferinnen und Läufer des 3. Volksbanken Laufcup 2017/18
- ✓ musikalische Begleitung durch die Lohner Sambagruppe „Sambalaon“
- ✓ Auftritt der Lohner Akrobatikgruppe „Akrolohnikas“
- ✓ Geboten werden außerdem Hüpfburg, Imbiss-, Eis- und Getränkestände

Der Voba Summer Run ist gleichzeitig der Start für die 4. Auflage des Volksbanken Laufcup 2018/19

## Volksbanken im Kreis Vechta

Volksbank Bakum eG  
Tel.: 04446 9622-0

VR BANK Dinklage-Steinfeld eG  
Tel.: 04443 971-0

Volksbank Neuenkirchen-Vörden eG  
Tel.: 05493 981-0

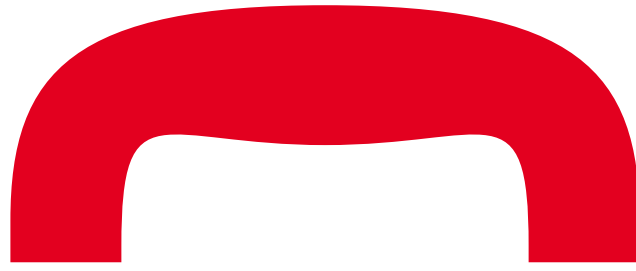
Volksbank Visbek eG  
Tel.: 04445 9620-0

Volksbank Dammer Berge eG  
Tel.: 05491 667-0

Volksbank Lohne-Mühlen eG  
Tel.: 04442 942-0

Volksbank Vechta eG  
Tel.: 04441 899-0





# DER WEG ZU UNS LOHNT SICH!



Die  
neuen  
Kataloge  
sind da!



## Kostenfreie Tipps & Tricks für Ihre Traumreise!

Bei uns erhalten Sie eine kompetente und persönliche Beratung, wann immer Sie wollen – vor, während und nach Ihrem Urlaub! Wir erfüllen Ihre Reisewünsche wo und wie Sie wollen:

**in Damme** · Kolpingstr. 1 · t: 05491-2844  
dammel@der.com · [www.der.com/dammel](http://www.der.com/dammel)

**in Diepholz** · Mühlenstr. 15-18 · t: 05441-9950409  
diepholz1@der.com · [www.der.com/diepholz1](http://www.der.com/diepholz1)

**in Ibbenbüren** · Poststr. 3 · t: 05451-3011  
ibbenbueren1@der.com · [www.der.com/ibbenbueren1](http://www.der.com/ibbenbueren1)

**in Nordhorn** · Hagenstr. 10 · Vechte-Arkaden  
t: 05921-308310 · nordhorn1@der.com  
[www.der.com/nordhorn1](http://www.der.com/nordhorn1)

**in Quakenbrück** · Kleine Mühlenstr. 2  
t: 05431-4019 · quakenbrueck1@der.com · [www.der.com/quakenbrueck1](http://www.der.com/quakenbrueck1)



Nicht irgendein Urlaub. **DER** Urlaub.