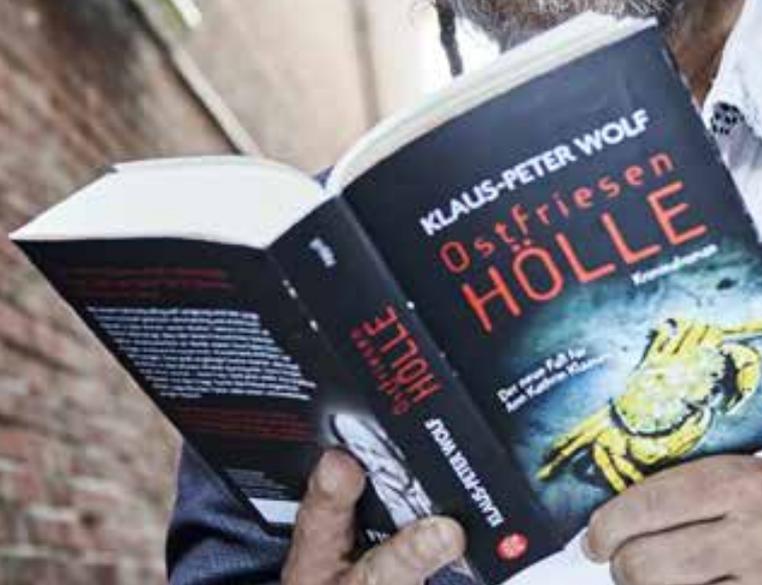


LUV & LEE

Lifestyle im Nordwesten



EVENTHIGHLIGHT

Eiszeit Emden

REGIONALES

Neuer Ostfriesenkrimi in den Startlöchern

SPECIAL

Fit ins neue Jahr

KINO

Interviews zum Film „Die Hochzeit“

KULTUR

Film in Concert 2

VERANSTALTUNGEN

Messe „Mohltied“ in Oldenburg

TOURISMUS

Dauerausstellung „Maritime Hafenstadt Emden“



Elektrisierend dynamisch. Jetzt auch mit 0,5% Versteuerung für Dienstwagen.

Erleben Sie moderne Hybridtechnologie im neuen Audi Q5 55 TFSI e quattro*: emissionsfrei im Elektromodus, souverän in seiner Langstrecken-Reichweite und sportlich-dynamisch durch die gemeinsame Kraft von Verbrennungsmotor und E-Antrieb. Profitieren Sie als Dienstwagenfahrer ab sofort beim Kauf eines Audi Q5 55 TFSI e quattro* von der halbierten Bemessungsgrundlage zur Ermittlung des geldwerten Vorteils bei der Privatnutzung¹.

Ein attraktives Leasingangebot für Businesskunden?:
z. B. Audi Q5 55 TFSI e quattro, S tronic, 7-stufig**.

** Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 2,1; Stromverbrauch in kWh/100 km: 17,5; CO₂-Emissionen in g/km: 46; CO₂-Effizienzklasse A+

Brillantschwarz, Audi connect Navigation & Infotainment, Audi drive select, Audi pre sense city, LED-Rückleuchten, quattro, Xenon, Glanzpaket u.v.m.

Monatliche Leasingrate € 399,- Alle Werte zzgl. MwSt.	Leistung: Sonderzahlung: Jährliche Fahrleistung:	270 kW (367 PS) € 1.500,- 10.000 km	Vertragslaufzeit: Monatliche Leasingrate:	48 Monate € 399,-
---	--	---	--	----------------------

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Überführungskosten werden separat berechnet.

*Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 2,4-2,1; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 19,1-17,5; CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 53-46

Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie CO₂-EEffizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

¹ Profitieren Sie als Dienstwagenfahrer ab sofort beim Kauf eines elektrifizierten Audi Q5 55 TFSI e quattro* von der Neuregelung der Dienstwagenbesteuerung. Plug-in-Hybride sind dann von der Neuregelung erfasst, wenn sie entweder maximal 50 g Kohlendioxid pro gefahrenem Kilometer emittieren oder eine Reichweite unter ausschließlicher Nutzung der elektrischen Antriebsmaschine von mindestens 40 km aufweisen. Der Audi Q5 55 TFSI e quattro* hat eine rein elektrische Reichweite von mindestens 40 km. Bei Vorliegen der Voraussetzungen wird für Fahrzeuge, die nach dem 31.12.2018 und vor dem 01.01.2022 angeschafft werden, die Bemessungsgrundlage zur Ermittlung des geldwerten Vorteils für die Privatnutzung eines Dienstfahrzeugs aus Listenpreis zuzüglich Sonderausstattung inklusive Umsatzsteuer halbiert.

² Angebot gilt nur für Kunden, die zum Zeitpunkt der Bestellung bereits sechs Monate als Gewerbetreibender (ohne gültigen Konzern-Großkundenvertrag bzw. die in keinem gültigen Großkundenvertrag bestellberechtigt sind), selbstständiger Freiberufler, selbstständiger Land- und Forstwirt oder in einer Genossenschaft aktiv sind.

Autohaus Gebr. Schwarte Aurich GmbH

Emder Straße 31
26607 Aurich
Tel.: 0 49 41 / 1 51 00
aurich@autohaus-schwarte.de

An einer Probefahrt interessiert?
Code scannen und Termin vereinbaren.
Kosten laut Mobilfunkvertrag.



INHALT

LUV & LEE EMSBlick	SEITE 4	KULTUR-HIGHLIGHTS IN EMDEN	SEITE 18
DA WILL ICH HIN	SEITE 6	SPECIAL: FIT INS NEUE JAHR	SEITE 20
KULTUR IN PAPENBURG	SEITE 8	DIE ENTWICKLUNG EINER MARITIMEN STADT	SEITE 46
KLAUS PETER WOLF MORDET AUF LANGE OOG	SEITE 10		
BUCHVORSTELLUNG „OSTFRIESENHÖLLE“	SEITE 12		
DIE HOCHZEIT - MILAN PESCHEL IM GESPRÄCH	SEITE 14		
DIE HOCHZEIT - STEFANIE STAPPENBECK IM GESPRÄCH	SEITE 16		

LIEBE LESERINNEN UND LESER IM NORDWESTEN,

ja, man kann noch ein frohes neues Jahr wünschen und somit Ihnen von Herzen alles Gute für 2020! Vielleicht haben ja auch Sie Vorsätze für das neue Jahr. In den Top 10 der guten Vorhaben stehen immer wieder „abnehmen“, „Sport treiben“ und „gesünder ernähren“. Daher haben wir unser Special „Fit ins neue Jahr“ im ersten Heft des neuen Jahres dem Thema „Gesundheit“ gewidmet und unter anderem Profis gefragt, wie man denn das beste Fitnessstudio findet.

Aber auch für Filmfans ist die

neue LUV&LEE etwas. Vor kurzer Zeit ist mit „Die Hochzeit“ der neue Film von Til Schweiger angelaufen und wir sind sehr stolz darauf, dass wir mit Stefanie Stappenbeck und Milan Peschel gleich zwei der Hauptdarsteller im Interview hatten. Lesen Sie die Hintergrundstories zum Film und zur Arbeit mit Til Schweiger und gewinnen Sie dann vielleicht Filmtickets, die wir mit den Kinobetrieben Muckli verlosen.

Für den, der lieber Spannendes schmöckert, und am liebsten regionale Kost, hat Star-Autor Klaus-Peter Wolf in diesen

Wochen mit dem neuen Ostfriesenkrimi „Ostfriesenhölle“ ein nachträgliches Weihnachtsgeschenk. Wolf hat im Gespräch mit LUV&LEE verraten, wonach er die Handlungsorte in Ostfriesland auswählt und was Ostfriesland für ihn so besonders macht.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

**Janina Assies
Auf Kurs Marketing, Papenburg**

**Wolfram Heidrich
Druckkontor Emden, Emden**

LUV & LEE

EMSBlick

DIE SCHWIMMENDE BOTSCHAFTERIN PAPENBURGS

Im meditativen Licht der blauen Stunde zeigt sich die Schmach „Gesine von Papenburg“ an ihrem Liegeplatz vor der Alten Werft in Papenburg von ihrer besten Seite. Das Schiff ist eine Rekonstruktion einer historischen Schmach. Der Schiffstyp wurde früher auf den zahlreichen Papenburger Werften gebaut. Es handelt sich dabei um einen zweimastigen Küstensegler mit flachem Boden. Vom 16. bis zum 19. Jahrhundert war dieser Schiffstyp zum Transport von Gütern entlang der

Küsten im Einsatz. Die „Gesine von Papenburg“ ist 28,3 Meter lang, 5,40 Meter breit und wurde auf der Meyer Werft anhand von Originalplänen einer historischen Schmach mit einem Stahlrumpf nachgebaut. Sie ist die letzte noch fahrende Schmach Deutschlands und regelmäßig auf maritimen Events, wie beispielsweise dem Hamburger Hafengeburtstag, die schwimmende Botschafterin der Stadt Papenburg. Betrieben wird sie heute vom Verein „Gesine von Papenburg“.



DA WILL ICH HIN

LUV&LEE hat die wichtigsten Termine zusammengefasst. So findet jeder Besucher im Emsland und in Ostfriesland seine individuelle Veranstaltung:

PAPENBURG

9. Februar, Kunsthandwerkermarkt
Stadthalle „Alte Werft“, 11 Uhr, Eintritt 3 Euro

18. Februar, Lesung „Propaganda“ mit Steffen Kopetzky
Buchhandlung Eissing, ab 19 Uhr, Ticket 15 Euro inkl. Getränk

21. Februar, Legenden des Rock Fell Out Boy & Living Theory
Alter Güterbahnhof, 20 Uhr, Ticket 15 Euro

23. Februar, Großer Karnevalsumzug
Start am Obenende, Ende im Festzelt Marktplatz, ab 14 Uhr, Eintritt frei

24. Februar, Kinderkarneval
Festzelt Marktplatz, 16 Uhr, Eintritt frei

26. Februar, Vortrag über das Tomatis-Hörtraining. Hör hin, leb besser
Jugendgästehaus, 19 Uhr, Eintritt 10 Euro

22. März, Madame Floh
Kesselschmiede, ab 11 Uhr, Eintritt frei

19. April, OLB City Lauf
Untenende Hauptkanal, Start ab 11 Uhr, Eintritt frei



EMDEN

8. Februar, Ausstellungseröffnung „SIGHT SEEING. – Die Welt als Attraktion“
Kunsthalle, täglich geöffnet (außer montags), Ticket 9 Euro

11. Februar, Stefan Temmingh & Capricornus Consort Basel (Konzert)
Johannes a Lasco Bibliothek, 19.30 Uhr, Ticket ab 25 Euro

15. Februar, „Black Dog“, Livekonzert
Kulturbunker, 20 Uhr, Ticket ab 7 Euro

22. Februar, Winterfolk Festival
Neues Theater Emden, 19.30 Uhr, Ticket 20 Euro

15. März, 5. Kreativmarkt
Nordseehalle, 11 Uhr, Ticket 3 Euro

18. März, Wintergarten Varieté Berlin
Neues Theater Emden, 19.30 Uhr, Ticket ab 25 Euro

22. März, Das Dschungelbuch, Musical
Nordseehalle Emden, 15 Uhr, Ticket ab 18 Euro (Kinder vergünstigt)

25. März, Hochschulweiter Informationstag
Emder Campus, ab 9.30 Uhr, Eintritt frei

UNSERE REGION

14. Februar, Biertaste Seminar im Brauhaus Ostfriesen Bräu
Brauhaus Bagband, Start 17 Uhr, Preis 22,50 Euro (verschiedene Termine)

15. Februar, Glühweinwanderung mit sechs Winzerglühweinen und Heißgetränken
Start am „De Holter Wienkeller“, ab 15 Uhr, Ticket 20 Euro

15. Februar, ReCartney – Paul McCartney & Beatles Tribute Show
Leer Zollhaus, 20 Uhr, Ticket ab 19 Euro

21. und 22. Februar, Großes Tattoo-Wochenende
Insel Wangerooge, Friesenjung an der Strandpromenade (vorherige Absprache nötig)

28. Februar, Genießerabend mit ostfriesischem Buffet in der Saunalandschaft Carolinensiel, Cliner Quelle, ab 17 Uhr, Eintritt 31,50 (inkl. Sauna, Essen und Getränk)

7. und 8. März, Fachmesse „BAUEN & ENERGIE- Nachhaltig. Wohnen. Leben“
Sparkassen Arena Aurich, 11 Uhr, Eintritt frei

14. und 15. März, Messe Mohltied! Die Messe für Genuss und Tischkultur
Weser-Ems-Hallen Oldenburg, ab 10 Uhr, Eintritt 7 Euro

20. März, Mitternachtssauna und Mitternachtsschwimmen
Oase Greetsiel, 14 – 00.30 Uhr, regulärer Eintritt

Tipp Mohltied!
Kulinarische Messe mit spannenden Bühnenprogramm- punkten. Verschiedene Brauereien, regionale Fleischspezialitäten und nachhaltige Produkte aus der Region werden präsentiert. Sushi-Workshops und diverse Kochshows runden das Programm ab. Die „Mohltied“ ist der Veranstaltungstipp für alle Feinschmecker, die neue Inspirationen für ihre Gaumenfreuden suchen.



**Papenburg
Kultur**

Find us on 

26. FEBRUAR, CHAPLIN – DAS MUSICAL

Das Musical erzählt die Geschichte von Charlie Chaplins raschem Aufstieg und seinem späteren Fall in Ungnade. Er war Komiker, Schauspieler, Regisseur und Komponist. Ein Meilenstein in der Filmgeschichte

Beginn: 19.30 Uhr, Stadthalle Papenburg

10. MÄRZ, DIE NACHT DER MUSICALS

Musicalstars präsentieren die erfolgreichsten Songs aus „Tanz der Vampire“, „Elisabeth“, „Mamma Mia“ oder Klassikern wie „Das Phantom der Oper“ und „Der König der Löwen“

Beginn: 19.30 Uhr, Stadthalle Papenburg

Tickets gibt's bei Papenburg Kultur, online oder unter: 04961-82 337 | www.papenburg-kultur.de

KULTUR IN PAPENBURG

Papenburg Kultur präsentiert Theater, Konzerte, große Musical-Hits und die zweite Auflage von „Film in Concert“.

Samstag, 15. Februar, 19.30 Uhr, Theater, De Werner Momsen seine Show

Werner Momsen, der Klappmaul-Komiker aus Hamburg, ist anders als die anderen. Er ist eine Puppe. Seine Haut ist aus Polypropylen, seine Haare sind aus Polyacryl und darunter ist nichts weiter als Schaumstoff. Seit der Geburt schon Sondermüll; das ist kein leichtes Leben. Er kann es aber aushalten. Werner Momsen sagt meist, was er denkt, bevor er über das nachdenkt, was er sagt. Das wird immer amüsant und damit hat er schon jede Veranstaltung aufgemischt.

Sonntag, 16. Februar, 14 und 16.30 Uhr, Stadthalle, Feuerwehrmann SAM – Live!

Als zwei berühmte Biologen auf der Suche nach einem seltenen Tier in Pontypandy ankommen, erklären sich Feuerwehrmann Sam und Elvis freiwillig bereit, sie während ihrer Expedition durch den Wald zu führen. In wagemutigen Rettungsaktionen setzt Feuerwehrmann Sam sich für die Gruppe ein.

Mittwoch, 26. Februar, 19.30 Uhr, Stadthalle, CHAPLIN – Das Musical

Das Musical erzählt die Geschichte von Charlie Chaplins raschem Aufstieg und seinem späteren Fall in Ungnade. Er war Komiker, Schauspieler, Regisseur und Komponist. Chaplin wurde als Genie, revolutionärer Filmmacher und als ein Meilenstein der Filmgeschichte bezeichnet.

Sonntag, 1. März, 16 Uhr, Theater, Konrad Stöckel

„Wenn's stinkt und kracht, ist's Wissenschaft!“ - Die Comedy-Wissenschaftsshow mit den beklopptesten Live-Experimenten für die ganze Familie. Mit vollem Körpereinsatz ist Konrad Stöckel, der durchgeknallte TV-Professor mit Einstein-Frisur, in abgefahrenen Versuchen und spektakulären Experimenten physikalischen Phänomenen auf der Spur.



Freitag, 6. März, 20 Uhr, Stadthalle,

Johnny Mars & Northern European Jazz

Der Blues-Sänger Johnny Mars (USA) gilt auch als der Jimmy Hendrix der Mundharmonika. Gemeinsam mit dem renommierten „Northern European Jazz Orchestra“ bringt er ein swingendes Konzert mit bekannten Songs wie „Summertime“ und andere Hits auf die Bühne.

Sonntag, 8. März, 19.30 Uhr, Stadthalle, 8 Frauen

Eine abgelegene Villa, ein verschneiter französischer Ort. Eine wohlhabende Familie kommt zusammen. Sieben Frauen, die achte erscheint unerwartet, nachdem der Hausherr tot aufgefunden wird. Tot sind auch Telefon und Autos. Der Schnee liegt meterhoch, man ist von der Außenwelt abgeschnitten. Ist der Mörder vielleicht noch im Haus? Keine der Damen hat ein Alibi, jede ein Geheimnis, jede verstrickt sich mehr und mehr in einem Netz aus Lügen.

Dienstag, 10. März, 19.30 Uhr, Stadthalle, Die Nacht der Musicals

Musicalstars präsentieren die erfolgreichsten Songs aus Erfolgsstücken wie „Tanz der Vampire“, „Elisabeth“, „Mamma Mia“ oder Klassikern wie „Das Phantom der Oper“ und „Der König der Löwen“. Weitere Höhepunkte sind Ausschnitte aus Neuproduktionen wie „Frozen“ mit „Let it go“.

Sonntag, 15. März, 19.30 Uhr, Stadthalle, Film in Concert 2

Das Veenkoloniaal Symfonie Orchester

aus Veendam in den Niederlanden bringt die Sounds bekannter Filmtitel zu Gehör. Die ausgebildete Opernsängerin Carina Vinke und der Trompeter und Pianist Lubertus Leutscher als Solist entführen die Gäste auf eine musikalische Reise durch die Filmwelt.

Freitag, 20. März, 19.30 Uhr, Stadthalle, „Take It Easy“

Artisten, Tänzer, Musiker und Sänger aus der ganzen Welt zelebrieren in „Take it easy“ einen Sehnsuchtsort der Entschleunigung fernab des Alltags. Zu den Songs von Johnny Cash, Dolly Parton und Fleetwood Mac bis zu den Dixie Chicks, Taylor Swift und Ed Sheeran entsteht ein Karneval der Sinne: Freigeister handgemachter Musik treffen auf Körperkunst und außergewöhnliche Performances.

Sonntag, 22. März, 17 Uhr, Heimathaus Aschendorf, Bop Cats

Blues und Bop, Swing und Soul, Funk und Calypso. Ob Evergreens von Duke Ellington oder ein wenig Popjazz a la Stevie Wonder - Die Bop Cats spielen jährlich in etwa 50 Städten im In- und Ausland.

Freitag, 27. März, 20 Uhr, Theater, Bastian Bielendorfer

Wo andere Komiker nur Witze machen, bohrt er tiefer im eigenen Leben als kinderloser Mopsbesitzer, Mitte 30, der das Einzige studiert hat, was man in seiner Familie noch dringender braucht als Lehramt: Psychologie.

BESUCHE UNS UND UNSERE EVENTS

JAZZ AND DINE MIT
IDEMA, HILBRANDIE & ABDALLA, BOCCATO
12.02.2020 ♥ BUFFET ♥ 23,50 €
ab 19 UHR
Dat Arkadenhaus

DON CLARK
Erlebt den Comedian Don Clark mit seinem Programm **SEKUNDESHZIG**
21. Februar 2020 um 20 Uhr
Eintritt: 17,55 EUR
www.altefrosche.de | Hauptkanal rechts 13, 26871 Papenburg
Alte Frosche

Flötzing
BRAU ROSENHEIM
KOMM ZUM **BAYRISCHEN BIERABEND**
07.05.20 ♥ 19 UHR
3 GÄNGE MENÜ + BIER ♥ 29 €
FASSANSTICH AB 8 UHR ♥ RITTE RESERVIEREN
Dat Arkadenhaus

ERLEBE **JAN & JANNIKE**
MIT AKUSTISCHER LIVE MUSIK
07.05.20 ♥ 17.30 UHR
Dat Arkadenhaus

ALLE EVENTS GIBT ES UNTER:
ARKADENHAUS.DE



KLAUS-PETER WOLF „MORDET“ NUN AUF LANGEOOG

DER ERFOLGSAUTOR ÜBER DAS PHÄNOMEN
DER OSTFRIESENKRIMIS

Seine Bücher haben Ostfriesland in ganz Deutschland bekannt gemacht, die Filme, die nach seinen Büchern gedreht wurden, erzielten Top-Quoten im ZDF zur Prime-Time. Klaus-Peter Wolf liebt Ostfriesland und er kann sich keine bessere Region für „seine“ Morde vorstellen. Am 20. Februar erscheint mit „Ostfriesenhölle“ bereits der 14. Band um die Norder Kommissarin Ann Kathrin Klaasen. Wenn auch dieser Band wie die Vorgänger-Bücher direkt auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste einsteigt, hat Wolf deutsche Literaturgeschichte geschrieben, denn zehn Mal hintereinander wie er hat das vorher noch kein Autor geschafft.

In dem Krimi geht es um einen YouTube-Star, der mutmaßlich entführt worden ist oder aber auch zwei Menschen auf dem Gewissen hat. Bei einem Fahrradausflug auf Langeoog wird der junge Cosmo Schnell plötzlich ohnmächtig und stirbt kurz darauf in den Armen seiner Mutter. Sabine Schnell ist davon überzeugt, dass der beste Freund ihres Sohnes dafür verantwortlich ist. Beide waren YouTube-Stars und hingen andauernd zusammen. Kurzerhand entführt sie den Jungen. Eine groß angelegte Suche startet, Langeoog wird bis in den letzten Winkel durchsucht. Dann findet man eine Frauenleiche. Kommissarin Ann Kathrin Klaasen steht vor der Frage, ob die Polizei einen jugendlichen Täter oder einen verzweifelten jungen Mann sucht.

„Die Geschichte spielt dieses Mal in dem Umfeld junger Leute, weil ich auf vielen Lesungen mitbekommen habe, wie viele junge Menschen meine Bücher lesen. Ich habe im Prinzip Leser zwischen 16 und 96“

sagt Klaus-Peter Wolf im Gespräch mit LUVGLEE. Am Ort der Handlung, auf der Insel Langeoog, verbringt Wolf nach eigenen Angaben selbst im Jahr bis zu fünf Wochen. „Ich mag die autofreien Inseln besonders gerne, weil sie in den Handlungen auch zusätzliche Varianten möglich machen.“ Weil er Langeoog mittlerweile gut kennt, sind die einzelnen Schauplätze von Wolf bis ins Detail ausgewählt worden. „Ich hatte auch darüber nachgedacht, ‚Ostfriesenhölle‘

auf Wangerooge spielen zu lassen, aber nun ist es eben Langeoog geworden.“ Dafür spielt mit „Rupert undercover“ das zweite neue Buch des gebürtigen Gelsenkirchener auf der östlichsten der Ostfriesischen Inseln. „Das Buch erscheint im Sommer und bei der Geschichte wird es einen großen Showdown beim ‚Café Pudding‘ geben“, verrät Wolf.

Vom Erfolg seiner Ostfriesenkrimis ist Wolf nach wie vor beeindruckt. „Ich hätte niemals gedacht, dass diese Dimensionen annimmt. Wir hatten bei ‚Ostfriesenkiller‘, dem ersten Buch 2007, eine Anfangsausgabe von 8.000 Exemplaren. Jetzt gehen wir mit ‚Ostfriesenhölle‘ direkt mit 250.000 Büchern auf den Markt. Das ist der Hammer.“ Die Figuren um die Kommissarin Ann Kathrin Klaasen haben sich im Laufe der Jahre immer weiter entwickelt – und das nach Angaben ihres Schöpfers mit einer Eigendynamik, die für einen Laien nicht so einfach nachzuvollziehen ist. „Mit meinen Figuren ist es im Prinzip wie bei Kindern. Man setzt sie in die Welt und dann entwickeln sie sich von selbst. Wenn eine Romanfigur gut entwickelt ist, dann macht sie sich tatsächlich selbstständig.“ Wolf verdeutlicht: „Ich kann den Plot, die Rohfassung einer

Geschichte, in eine bestimmte Richtung drehen, aber beim Schreiben versetze ich mich in die jeweilige Person innerhalb der Geschichte und merke dann, dass diese Person das niemals so tun oder so sagen würde, wie ich mir das zu Anfang überlegt habe. So machen sich dann die Hauptpersonen im Schreibprozess selbstständig.“ Klaus-Peter Wolf versetzt sich beim Schreiben in seine Protagonisten. Mal ist er der Mörder selbst, dann wieder die Kommissarin Ann-Kathrin Klaasen oder der schnodderige Rupert mit seinen groben Sprüchen.

ein spannender Fernsehabend mit vielen Bildern aus Ostfriesland im ZDF und dann gemütliche Leseabende mit dem brandneuen Buch.



„DANN IST ER WIRKLICH EIN ANDERER MENSCH. MAN KÖNNTE MANCHMAL AUCH EINEN ARZT RUFEN“, SAGTE EINST WOLFS EHEFRAU BETTINA GÖSCHL IN EINEM INTERVIEW ZUR ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER ROMANE.

Der Erfolg gibt Klaus-Peter Wolf recht. Auch die Verfilmungen seiner Ostfriesenkrimis erzielen im ZDF Top-Quoten zur Prime-Time am Samstagabend. Am Samstag, 15. Februar 2020 um 20.15 Uhr, wird mit „Ostfriesengrab“ sein 2009 erschienener dritter Ostfriesenkrimi ausgestrahlt. „Als damals das erste Buch erschien, hat sich kein Sender dafür interessiert, und auch als der Chef der Schiwago-Filmproduktion, Martin Lehwald, irgendwann auf mich zukam, sagte er mir, dass es ja schon viele Krimis gäbe. Ich fragte ihn damals dann sinngemäß, was er denn dann von mir wollte“, erinnert sich Wolf schmunzelnd. Die Figuren hätten ihn interessiert, habe Lehwald zu Wolf gesagt. „Daraufhin haben wir unsere Zusammenarbeit begonnen und mit dem Quotenerfolg hat niemand von uns gerechnet.“ In „Ostfriesengrab“ übernimmt erstmals die Schauspielerin Julia Jentsch die Rolle der Ann Kathrin Klaasen. Christiane Paul, die die Rolle in den ersten beiden Filmen besetzte, widmet sich anderen Projekten. „Man ist überhaupt nicht negativ auseinander gegangen“, versichert Wolf und macht zugleich neugierig auf Jentsch. „Sie wird Ann Kathrin Klaasen weicher gestalten, verkörpert die Rolle noch einmal anders. Man wird eine andere Seite von Ann Kathrin Klaasen sehen können.“

Es kommen also spannende Wochen auf die Fans von Klaus-Peter Wolf und seinen Ostfriesenkrimis zu: Zunächst

LUVGLEE verlost in Zusammenarbeit mit dem Fischer Verlag drei Exemplare der „Ostfriesenhölle“. Wer gewinnen will, schreibt bis zum 28. Februar eine E-Mail mit dem Stichwort „Ostfriesenkrimi“ an info@aufkurs-marketing.de. Hinterlassen Sie Ihren Namen und eine Kontaktadresse und mit etwas Glück schmökern Sie dann schon bald im neuen Buch von Klaus-Peter Wolf.



„DER HYPE NIMMT NICHT AB“

IN NORDEN KOMMEN VORBESTELLUNGEN FÜR NEUEN OSTFRIESENKRIMI AUS GANZ DEUTSCHLAND

Die Auslagen in den Buchhandlungen der Region werden wieder ganz auf die Ostfriesenkrimis gestylt. Mit „Ostfriesenhölle“ kommt nun schon das 14. Buch der Reihe. LUV&LEE hat mit einer Buchhändlerin über die Wirkung der Krimigeschichten von Klaus- Peter Wolf aus Norden gesprochen.

Malika Wolf, Mitarbeiterin der Buchhandlung „Lesezeichen“ in Norden beschreibt im Interview, welche Bedeutung Klaus- Peter Wolf und seine Bücher für die Region haben.



LUV&LEE: Wie wichtig sind die Bücher von Klaus- Peter Wolf für Sie und was macht für Sie den Autor Klaus- Peter Wolf aus?

Malika Wolf: Die Bücher haben einen hohen Stellenwert für uns und die ganze Region. Klaus-Peter Wolf ist als Mensch einfach wahnsinnig sympathisch und besonders nah an seinen Fans. Immer wieder kommt er auch spontan in den Norder Filialen vorbei und signiert seine Bücher, was die Leser ganz besonders freut.

Kann man schon davon sprechen, dass die erfolgreiche Ostfriesenkrimi-Reihe sich auch essentiell auf den Umsatz auswirkt? Es gibt ja immerhin immer mehr Berichte darüber, dass das klassische Buch ausstirbt.

Gerade in unseren ostfriesischen Filialen – und besonders in denen in Norden – ist dies definitiv der Fall. In der Regel gibt es bereits ein halbes Jahr vor Erscheinen des neuen Krimis etliche Vormerkungen auf das Buch. Teilweise kontaktieren uns Fans aus ganz Deutschland, weil sie unbedingt ein Exemplar der Erstauflage aus Norden geschickt bekommen wollen – am liebsten noch mit persönlicher Signatur „ihres“ Autoren. Das machen wir dann natürlich auch immer möglich.

Was ist das Besondere an seinen Büchern?

Den Lesern gefällt zum Beispiel, dass man die Schauplätze der Krimis auch selbst besuchen kann. Auch viele Personen,

die in den Krimis eine Rolle spielen, gibt es real. So kann man dem Café ten Cate einen Besuch abstatten oder durch die Norder Fußgängerzone spazieren, wie es so manche Romanfigur schon getan hat, und dabei auch unsere Norder Buchhandlungen besuchen, die ebenfalls in den Krimis vorkommen.

Wie erleben Sie den Hype der vergangenen Jahre auf die Bücher und warum eigentlich ist jedes Buch immer wieder spannend?

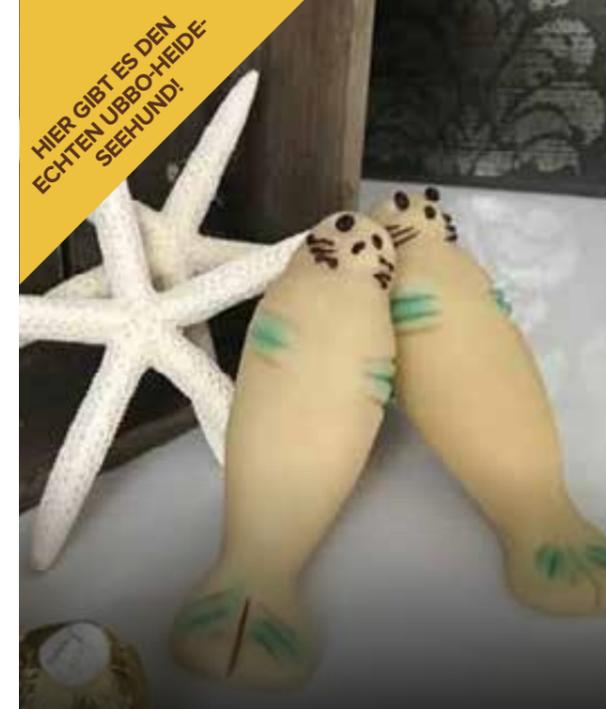
Der Hype nimmt nicht ab. Gerade durch die Verfilmungen spielen für die Fans auch die ersten Bücher der Reihe wieder eine große Rolle. Dass jedes Buch wieder so ein großer Erfolg ist und so viele Fans wieder in seinen Bann zieht, liegt sicherlich daran, dass Klaus-Peter Wolf stets eine perfekte Mischung zwischen unheimlich spannender Kriminalgeschichte, sympathischen Hauptfiguren, vom Täter mal abgesehen, und der gewissen Prise Lokalkolorit findet.

Wer ist ihr persönlicher „Held“ in den Büchern? Gibt es einen „Lieblings - Ostfriesenkrimi“ und wenn ja, warum?

Mein persönlicher Held der Bücher ist Frank Weller – der Mann von Ann Kathrin Klaasen. Er wirkt oft wie ein Ruhepol in den Ermittlungen. Mich auf einen Lieblingskrimi der Reihe festzulegen, fällt mir allerdings schwer. Müsste ich dies doch tun, würde ich mich für den ersten Band – Ostfriesenkiller – entscheiden, da er der Auftakt dieser Erfolgsstory ist.

Welche Altersgruppe liest eigentlich hauptsächlich die Krimis?

Im Grunde werden seine Bücher von allen Altersgruppen gelesen, da er ja nicht nur Krimis für Erwachsene schreibt, sondern – gemeinsam mit seiner Frau Bettina Göschl – mit den Nordseedetektiven auch Krimis für Kinder ab ca. 8 Jahren.



Café ten Cate

Schokoladenmanufaktur

ÖFFNUNGSZEITEN
MONTAG – SAMSTAG
8 BIS 18 UHR
SONN- UND FEIERTAGE
9 BIS 18 UHR

CAFÉ TEN CATE
INHABER: JÖRG TAPPER

Osterstraße 153, 26506 Norden
Tel.: 04931 – 2420 | Mail: info@cafe-ten-cate.de

„TIL SCHWEIGER HAT EINEN UNGLAUBLICH GUTEN GESCHMACK“



Der neue Film von Til Schweiger „Die Hochzeit“ ist in den Kinos angelaufen. LUV&LEE hat gleich zwei Hauptdarsteller im Interview zum Film und zu den Besonderheiten bei der Arbeit mit Til Schweiger befragt: Stefanie Stappenbeck und Milan Peschel standen uns Rede und Antwort.

LUV&LEE: Klassentreffen 1.0 lockte rund 1,1 Mio. Zuschauer in die Kinos. Warum sollten die und noch mehr „Die Hochzeit“ sehen?

Stefanie Stappenbeck: Weil der Film noch lustiger, bewegender und noch besser geworden ist (lacht).

Stefanie Stappenbeck: Was ist Ihre bleibende Erinnerung an die Dreharbeiten?

Das war die Hochzeitstorten-Schlacht, die man auch im Trailer sieht. Daran haben wir, glaube ich, fünf Tage gedreht und die Drehtage waren so wahnsinnig lustig, irre und heiß. Das war der reinste, pure Film-Wahn und darüber hätte man auch einen eigenen Film drehen können, denke ich.

Unfassbar, was für einen Aufwand so eine kleine Szene erfordert.

Ja, oder? Daran waren über 100 Komparsen und Unmengen an Torten beteiligt, dazu drei Kameras. Und wir Schauspieler mussten dabei dann auch immer auf die teuren Kleider aufpassen, die wir ja nur einmal hatten. Bei dem Dreh war's heiß, die Torten waren Käsekuchen und somit roch es auch, aber es war irre lustig. Til (Schweiger, Anmerkung d. Redaktion) hat ja immer sehr gerne seine Crew und seine Schauspiel-Familie um sich und somit war das irgendwie so ein richtiger familiärer Wahnsinn, der großen Spaß gemacht hat.

Sie haben ja eine Tochter. Bis zur Hochzeit wird es wohl noch etwas dauern, wünschen Sie sich aber, eines Tages wie Ihre Film-Mutter Johanna Gastdorf die Hochzeit Ihrer Tochter zu erleben? Oder wie würden Sie heutzutage die Bedeutung der Ehe für eine Beziehung einschätzen?

Also, ob mein Kind heiratet oder nicht, ist mir völlig wurscht. Und ob ich eine Hochzeit ausrichte oder nicht, ist mir auch egal, denn die Hauptsache ist, dass das Kind glücklich ist und ein erfülltes Leben hat. Ich finde, heutzutage gibt es viele Wege, um einander klar zu machen, dass man sich zueinander bekennt. Die Hochzeit ist da natürlich eine der meist gewählten Varianten. Heiraten ist ein Traum und es macht total Spaß und es ist auch eine schöne Geste, um sich aus voller Liebe zueinander zu bekennen, aber dafür gibt es sicherlich auch viele andere Wege.

Wie war es zu Ihrer Teenager-Zeit? Wurden ab einem gewissen Alter aus Ihrem Umfeld Fragen gestellt, wann denn nun geheiratet wird?

Überhaupt nicht. Ich bin ja in der DDR großgeworden und natürlich wurde da auch geheiratet, aber die Ehe war viel weniger mit Erwartungen aufgeladen. Da heiratete man aus praktischen Gründen. Ich habe Hochzeiten in meiner Kindheit nie als so etwas Spezielles erlebt.

Ich finde, man sieht an Bildern, am Soundtrack und im gewissen Sinne auch am Ensemble, wenn ein Film von Til Schweiger kommt. Sie arbeiten nun auch schon eine ganze Weile mit ihm zusammen. Was ist das Besondere daran?

Til Schweiger hat einen unglaublich guten Geschmack. Bei den Filmwelten, die er kreiert, der Art, wie er Räume einrichtet, da ist es bei mir immer so, dass ich da auch direkt einziehen möchte. Er hat ein unglaubliches Auge für Schönheit, aber gleichzeitig auch für Schlichtheit und er ist einfach ein Film-Freak. Das geht so weit, dass wir nach der Mittagspause schon meist einen Rohschnitt von der Szene sehen, die wir vor der Mittagspause Hoc gedreht haben. So schnell ist er. Er weiß genau, was er will, und wenn eine neue Szene in einem anderen Raum eingerichtet wird, achtet er auf jedes Detail – bis zur Teetasse, die auf einem Tisch steht.

In seinen Film vereint Til Schweiger mit Milan Peschel, Samule Finzi seiner Tochter Lilli immer eine Art Stamm-Ensemble. Jetzt könnte man natürlich annehmen, dass es auch anstrengend werden kann, wenn jemand so perfektionistisch ist. Wie waren die Dreharbeiten für Sie im Team?

Til ist ein unglaublicher Motor. Da muss man auch mitziehen. Gedreht wird mit Til immer unter einer unglaublich hohen Energie und es ist dann insofern anstrengend, als dass man wirklich gut funktionieren muss. Ich habe das Glück, dass ich selber auch energetisch und schnell bin. Für mich war das bei der ersten Zusammenarbeit mit Til zwar neu, aber ich konnte mich recht gut darauf einstellen.

In „Ein starkes Team“ spielen Sie die Kommissarin, im Tatort sind Sie zu sehen und auch in „SCHULD“ nach Ferdinand von Schirach; jetzt in einer Komödie. Welches Genre mögen Sie am meisten oder anders gesagt: Wonach wählen Sie Ihre Rollen aus?

Ich merke seit einigen Jahren, dass es mir vor allem wichtig ist, mit richtig guten Leuten zusammenzuarbeiten. Das ist für mich die größte Erfüllung. Da kann die Rolle dann auch klein sein. Ansonsten finde ich die Abwechslung schön. Ich möchte nicht drei Jahre hintereinander Komödien drehen oder drei Jahre lang Dramen. Nur auf einer Schiene zu fahren macht mich unglücklich. Die Vielfältigkeit in mir selbst zu entdecken und die auszuleben macht mich froh.

Sie standen schon im Alter von neun Jahren auf der Bühne und sind aus dem deutschen Film und dem deutschen Fernsehen eigentlich nicht wegzudenken. Wie blicken Sie auf Ihre bisherige Karriere zurück und was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich schaue gar nicht so oft zurück, weil ich immer mit dem beschäftigt bin, was gerade so los ist. Wenn ich zurückdenke, finde ich, dass es doch irgendwie ein Wunder ist, wie das alles so passiert ist. Ich habe mit elf meinen ersten Film gedreht und ich hätte nie geglaubt, dass es so weit kommt. Ich bin irgendwie immer darüber erstaunt und natürlich für alles auch total dankbar. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass sich immer noch mehr von meinen Fähigkeiten entfalten können. Ich habe auch den Wunsch, Regie zu führen, und ein, zwei Drehbücher schlummern in mir. Die Bühne fehlt mir auch sehr. Seit mein Kind geboren ist, sie wird jetzt sechs Jahre, stand ich nicht mehr auf der Bühne und darum werde ich gleich nach unserem Gespräch den Intendanten vom St.-Pauli-Theater, Ulli Waller, anrufen und schon mal einen meiner Träume in Angriff nehmen.

Sehr gut, das haben wir und wir sind stolz darauf, dass Ihr Theater-Comeback bei uns seinen Anfang nahm. Vielen Dank für das Gespräch, Frau Stappenbeck.



„EIN LACHER IST IMMER EINE AUSZEICHNUNG“

UV&LEE: Ihre Auftritte sind immer für einen Lacher gut. Sowohl beim „Klassentreffen“ als auch jetzt in „Die Hochzeit“ sind die Lacher Ihr Applaus. Sehen Sie das auch so?

Milan Peschel: Ja, kann man schon so sagen. Ein Lacher ist immer eine Auszeichnung, aber manchmal auch betroffenes Schweigen. Ich habe ja auch ein paar Filme gemacht, wo es nichts zu lachen gab.

Der völlige Kontrast ist Ihre Rolle als Kommissar Adam Danowski im ZDF. In einem Interview haben Sie einmal gesagt, dass die Leute überlegen sollten, ob sie Sie wirklich als Kommissar sehen möchten. Sie haben aber ja auch schon den Deutschen Fernsehpreis für den Tatort „Weil wir böse sind“ bekommen, in dem Sie einen verzweiferten Vater gespielt haben. Wie waren die Rückmeldungen nach dem ersten Milan Peschel und wie geht es weiter?

Ich würde mir eine Fortsetzung wünschen, weil Danowski mal ein anderer Kommissar ist als die, die man für gewöhnlich sieht. Er ist allein und sieht und hört Dinge, die andere nicht so wahrnehmen.

Fühlen Sie sich dennoch in komödiantischen Rollen wohler?

(Überlegt). Ich versuche immer, dem Leben eher die fröhlichen Seiten abzugewinnen als die traurigen. Das Ernste ist aber genauso wichtig; denn das Komische ist auch erst komisch, wenn hinter allem ein tragischer Kern steht. Sonst ist es eher albern. Darum kann ich übrigens auch wenig mit den meisten Comedians anfangen. Ihr Humor ist oft sexistisch, frauenverachtend, manchmal menschenverachtend und geht auf Kosten anderer. Die wirkliche Kunst bei der Komik ist doch, sich über sich selbst lustig zu machen, selbst auf der Bananenschale auszurutschen und sie nicht jemandem vor die Füße zu werfen.



Wie viel von Milan Peschel steckt in Ihren Rollen?

(Lacht). Auf jeden Fall der Körper. Ich kann es Ihnen gar nicht sagen. Natürlich kommen Interessen und Vorlieben von mir selbst in den Rollen vor, aber man sieht nur das Äußere von Milan Peschel. Sonst würden die Figuren, die ich spiele, auch alle Milan Peschel heißen.

Stefanie Stappenbeck hat in der Zusammenarbeit mit Til Schweiger auch von einer „Film-Familie“ gesprochen. Sie haben auch schon mehrfach mit ihm kooperiert. Wie empfinden Sie die Stimmung?

Ja, da gibt es auf jeden Fall eine Familie. Für mich war es jetzt die zweite Arbeit mit Til Schweiger. Man wird ziemlich schnell und gut aufgenommen. Die Schauspieler sind diejenigen, die am seltensten dazukommen. Es sind vor allem die Leute im Team, die mit Til seit vielen Jahren die Filme machen. Das ist die eigentliche Familie. Wir sind nur das Aushängeschild.

Wie war der Dreh zu „Die Hochzeit“ für Sie? War auch bei der Arbeit noch eine Steigerung zum ersten Teil für Sie festzustellen?

Til Schweiger ist sehr genau und überlässt nichts dem Zufall. Er war sehr gut auf den Dreh vorbereitet und man hatte das Gefühl, er hatte vorher genau ausgetestet, was gut und weniger gut funktioniert. Insgesamt hat er noch mehr Sensoren ausgefahren, um festzustellen, was wie beim Publikum ankommt. Er hatte ganz klare Vorstellungen.

Wie sind Sie mit der Entwicklung Ihrer Figur zufrieden? Hatten Sie Mitspracherecht?

Mehr oder weniger. Natürlich entwickle ich auch am Set noch ein bisschen mit,

aber ich war nicht an der Drehbuchentwicklung beteiligt. Das muss ich aber auch gar nicht. Ich finde es auch mal ganz schön, die Verantwortung abzugeben. Ich habe Vertrauen in Til und er in mich.

Was ist Ihre bleibende Erinnerung an die Dreharbeiten?

Das kann ich Ihnen dann in fünf Jahren sagen (lacht). Man mag immer gerne die Anekdoten hören, aber ich lebe im Moment. Ich genieße die Zeit sehr, aber vielleicht ist es ja auch ganz gut, dass nichts so wirklich stark in Erinnerung bleibt; denn meistens bleiben ja die negativen Dinge in Erinnerung. Ich bin einfach sehr zufrieden über das Gesamtpaket.

Wonach gehen Sie bei der Auswahl Ihrer Rollen? Was ist Ihnen wichtig?

Ich muss irgendwo andocken können bei einem Drehbuch oder einer Figur; das ist mir wichtig. Wenn mir irgendwas zu blöd ist, dann sage ich das auch. Es ist natürlich schön, wenn man von dem, was man da macht, auch leben kann, da kann man dann auch mal ein Auge zudrücken, was den Inhalt angeht.

GENAUSO ABER GIBT ES AUCH ANGEBOTE, DIE STARK SIND, ABER NICHT SO GUT BEZAHLT WERDEN.

Entscheidend ist jedoch, dass ich irgendwo andocken kann. Es gibt bestimmte Sachen, die würde ich einfach nicht spielen. Ich wüsste z.B. nicht, warum ich jemanden spielen sollte, der Kinder missbraucht.

Wo haben Sie denn bei „Andreas“ in „Die Hochzeit“ angedockt?

Ich finde es lustig, dass er so ein Choleriker ist, aber auch so traurig. In „Klassentreffen“ war er ja noch frauenverrückter; hier nun zwar auch, aber nun kommt plötzlich eine große Traurigkeit über ihn. Mit seinem Gelübde, dass er Frauen ab sofort grundsätzlich abschwört. Das fand ich schon sehr süß.

Auf Ihrem Instagram-Profil habe ich viel Kunst gesehen. Sie posten Bilder, keine Fotos. Was bedeutet die Kunst für Sie?

Ich sehe gerne Kunst und male sehr gerne. Ich möchte mich aber von Instagram zurückziehen. Es interessiert mich immer weniger. Irgendwas läuft da aus dem Ruder mit Instagram. Das ist mir zu viel Selbstinszenierung, das braucht man nicht!

In Kooperation mit den Kinobetrieben Muckli verlost LUV&LEE 2x2 Karten für einen Film Ihrer Wahl im Kino Papenburg. Wer gewinnen will, schreibt bis zum 28.02.2020 eine E-Mail an info@aufkurs-marketing.de mit dem Stichwort „Die Hochzeit“. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. LUV&LEE wünscht viel Spaß im Kino Papenburg.



UNSERE STANDORTE IN OSTFRIESLAND

2x Norden · 2x Emden · Aurich

www.lesezeichen-online.de



8,6 Millionen Titel,
1 Million sofort lieferbar



Individuelle Beratung
durch unsere Mitarbeiter
vor Ort



Gratis-Express
über Nacht
in die Buchhandlung



Online bestellen
und bequem liefern lassen!



EISZEIT EMDEN
25.01. - 01.03.2020
Mo. - Fr. ab 14 Uhr
Sa. + So. ab 10 Uhr

25.01. EISZEIT ERÖFFNUNG PARTY mit Fearless (ab 20.30h)
Sa., ab 19.00 Uhr
offizielle Eröffnung ab 19.30 Uhr

26.01. EISZEIT KINO u.a. zeigen wir Sids größte Abenteuer mit Manni, Elli, Scrat, Diego u.v.m.
Mi., ab 11.00 Uhr

30.01. EISZEIT LIVE mit 'BACKSTAGE'
Do., 19.00 Uhr
Livemusik auf der Bühne im gemütlichen Winterdorf!

31.01. EISZEIT BEATNIGHT
Fr., 16.00 Uhr
Disco On Ice - inkl. DJ

02.02. FRÜHSCHOPPEN mit 'BOOM FAMILY'
Sa., ab 11.00 Uhr

06.02. EISZEIT LIVE mit 'THE LUCKY ONES'
Do., 19.00 Uhr
Livemusik auf der Bühne im gemütlichen Winterdorf!

07.02. EISZEIT BEATNIGHT Radio Nordseewelle
Sa., ab 19.00 Uhr
(jeden Freitag ab 16 Uhr)

08.02. APRÈS SKI - Party mit 'DJ ERIK/EEP'
Sa., ab 19.00 Uhr
(Madison / Zinns)

09.02. EISZEIT KINO (jeden Sonntag ab ca. 11 Uhr)

13.02. EISZEIT LIVE mit 'MEXXIS'
Do., 19.00 Uhr
Livemusik auf der Bühne im gemütlichen Winterdorf!

14.02. EISZEIT BEATNIGHT Radio Nordseewelle
Sa., ab 19.00 Uhr
(jeden Freitag ab 16 Uhr)

16.02. FRÜHSCHOPPEN mit 'A.L.T.'
Sa., ab 11.00 Uhr

20.02. EISZEIT LIVE mit 'ACCURACY'
Do., 19.00 Uhr
Livemusik auf der Bühne im gemütlichen Winterdorf!

21.02. EISZEIT BEATNIGHT Radio Nordseewelle
Sa., ab 19.00 Uhr
(jeden Freitag ab 16 Uhr)

22.02. KINDERKARNEVAL
Sa., 13.00 Uhr

22.02. EISZEIT PARTY mit 'DJ KLAUS COORDES'
Sa., 19.00 Uhr

27.02. EISZEIT LIVE mit 'SIXPACK'
Do., 19.00 Uhr
Livemusik auf der Bühne im gemütlichen Winterdorf!

29.02. EISZEIT PARTY mit 'BAD KEYS'
Sa., 20.00 Uhr

01.03. LETZTE RUNDE bevor das Eis wieder taut...
Achtung! Wir schließen schon um 18:00 Uhr

Weitere Termine und Infos sowie Anmeldungen unter
www.eiszeit-emden.de

kulturevents emden präsentiert in EMDEN.

22.02. **WINTERFOLK FESTIVAL**
Sa., 19.30 Uhr
Neues Theater
Vanzent is Klezmer in't Haus - u.a. mit Mailbrook
Veranstalter: kulturevents emden

06.03. **STIMMFLUT** Das A-cappella-Event
u.a. mit VIVA VOCE und Quintense
Fr., 19.30 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: kulturevents emden

07.03. **DER ZIGEUNERBARON**
Sa., 19.30 Uhr
Neues Theater
Operette von Johann Strauß
Veranstalter: kulturevents emden

10.03. **ELECTRIC LIGHT ORCHESTRA**
TRIBUTE BY PHIL BATES 'All over the World-Tour'
Di., 20.00 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: hyperkon music

16.03. **KONSTELLATIONEN**
mit Suzanne von Borsody und Gunbert Warns
Mo., 19.30 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: kulturevents emden

18.03. **WINTERGARTEN VARIÉTÉ BERLIN**
'Take it easy!' - Eine akrobatisch-musikalische Reise.
Mi., 19.30 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: kulturevents emden

26.03. **STEFAN JÜRGENS**
'Was zählt'
Do., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: kulturevents emden

28.03. **MAX RAABE & PALASTORCHESTER**
'Guten Tag, liebes Glück' - Neues Programm
Sa., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: Konzertbüro Augsburg

03.04. **FLOYD RELOADED**
'10 Years Of Floyd'
Fr., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: hyperkon music

21.04. **FOREVER AMY** feat. Amy's Original Band
a celebration of the music of amy winehouse
Di., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: kulturevents emden

24.04. **DIE NORDSEEDETEKTIVE**
Kinderbuchlesung von/ mit Bettina Göschl & Klaus-Peter Wolf
Fr., 16.00 Uhr
Johannes & Lucca
Bücherei
Veranstalter: kulturevents emden

24.04. **KLAUS-PETER WOLF LIEST....**
aus "Ostriesenhöle" (erscheint 2020) / Musik Bettina Göschl
Fr., 20.00 Uhr
Johannes & Lucca
Bücherei
Veranstalter: kulturevents emden

24.04. **DAPHNE DE LUXE**
'Comedy in Hüfte & Fülle'
Fr., 20.00 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: Memento Events Kältecker GmbH & Co. KG

16.05. **NADINE SIEBEN**
'Familienkonzert'
Sa., 17.00 Uhr
Neues Theater
Veranstalter: kulturevents emden

24.10. **SASHA & BAND**
Die neuesten Songs & seine größten Hits live
Sa., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: kulturevents emden

04.11. **KONSTANTIN WECKER**
'Eine Konzertreise nach UTOPIA'
Mi., 20.00 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: kulturevents emden

04.04. **OTTO live! Tournee 2021**
Toureaufakt
Sa., 20.07 Uhr
Nordseehalle
Veranstalter: W&T Musikverlag GmbH

2021!

TICKETS AN DEN BEKANNTEN WVK-STELLEN & BEI
kulturevents emden
Alter Markt 2a, Emden / Tel. 04921-87 12 66



22. Februar, 19.30 Uhr, Neues Theater, WINTERFOLK FESTIVAL 2020

Schmelzende Lieder und schluchzende jiddische Melodien, vibrierender polnischer Gesang und energetische Geigen- und Mandolinentöne werden dieses Mal das Neue Theater Emden erfüllen

7. März, 19.30 Uhr, Neues Theater, Der Zigeunerbaron Operette von Johann Strauß

Eine Einladung an alle Operettenfans ist die heiter-witzige Operette „Der Zigeunerbaron“ von Johann Strauß, die 1885 ihre Uraufführung in Wien hatte und seither nichts von ihrem Charme eingebüßt hat. „Der Zigeunerbaron“ ist eine der Meisteroperetten von Johann Strauß, die Aktuelles ihrer Zeit aufnimmt.

16. März, 19.30 Uhr, Neues Theater, Konstellationen - mit Suzanne von Borsody und Gunbert Warns

„Konstellationen“: Eine Frau trifft einen Mann. Sie werden ein Paar – oder auch nicht. Nur ein anderes Wort, ein anderer Blick kann entscheidend dafür sein, wie und ob es überhaupt weiter geht. Ein raffiniert konstruiertes Zwei-Personenstück, in dem es um die große Liebe geht – in allen ihren Varianten.

KULTUR-HIGHLIGHTS IN EMDEN

18. März, 19.30 Uhr, Neues Theater, Wintergarten Variété Berlin mit Show TAKE IT EASY!

HITS & ACROBATICS - A Roadtrip to the Roots of Rock & Pop. In der Show treffen Freigeister handgemachter Musik auf einzigartige Körperkunst und außergewöhnliche Performances. Auf den Spuren von Folk, Country, Rock und Pop entstehen immer neue Bilder auf der Bühne des Wintergartens. Artisten, Tänzer, Musiker und Sänger aus der ganzen Welt entführen auf eine akrobatisch-musikalische Reise.

26. März, 20 Uhr, Nordseehalle, Stefan Jürgens „Was zählt“ Tour 19/20

Weder seine Erfolge als Berliner Tatort Kommissar Hellmann oder als Major Ribarski in der Soko Wien/Donau, noch seine mehr als 30 Filme können seine umtriebige künstlerische Bandbreite vollständig abdecken. Aktuell ist sein fünftes Studioalbum „Was zählt“ rausgekommen. „was zählt, weiß jeder ganz allein“ Stefans Songs sind Reisen durch seine Gefühls- und Gedankenwelt.

Ticketervice kulturevents emden
Alter Markt 2a / 26721 Emden
Tel.: 04921-871266



MIT LUV&LEE FIT INS NEUE JAHR

Die Feiertage haben bei einigen von uns Spuren hinterlassen: Problemzonen am Körper sind größer geworden, die Waage zeigt mehr an als noch vor einigen Monaten und irgendwie beschäftigt man sich im Kopf nun schon wieder mit der perfekten Urlaubsfigur. Also ran an den Speck! Für unser Special sind wir der Frage nach dem richtigen Fitnessstudio nachgegangen, haben Fitness-Apps unter die Lupe genommen, sind aber auch der Frage auf den Grund gegangen, welchen Grundstock

gesunde Ernährung für das Wohlbefinden legt. Menschen, die Sport lieben und ihn leben, haben wir getroffen, wie eine Papenburger Fitnesstrainerin, die auch nach ihren Sportkursen, die sie leitet, nicht genug Bewegung bekommen kann. Ein Emdener berichtet von seinen Anstrengungen für die Iron-Man-Teilnahme und hinzu kommen Einblicke in neue Trend-Sportarten. Da ist bestimmt auch etwas für Sie dabei.

Also, auf geht's!





DIE SUCHE NACH DER RICHTIGEN „MUCKI-BUDE“

ZWISCHEN DEN EIGENEN ZIELEN UND LANG ANHALTENDEN KLISCHEES

Nach den Feiertagen ist die eine oder andere Problemzone am Körper vielleicht etwas ausgeprägter? Jetzt ist es mehr als ein Vorsatz und man ist fest entschlossen, den Gang ins Fitnessstudio anzutreten, um endlich etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Aber wie finde ich das richtige Fitnessstudio? Verena Hockmann, Geschäftsführerin des Injoy-Fitnessstudios in Papenburg, hat im Gespräch mit LUV&LEE Rede und Antwort gestanden.

Training im Fitnessstudio liegt voll im Trend: Statistiken zufolge sind deutschlandweit fast zehn Millionen Menschen in Fitnessstudios angemeldet. Die Mitgliedsbeiträge unterscheiden sich drastisch: Muss man mancherorts 15 Euro bis 30 Euro im Monat bezahlen, verlangen andere Studios bis zu 50 Euro für das Training an Kraftgeräten oder in Sportkursen.

Seit 2009 ist sie Teil der dreiköpfigen Geschäftsführung. Gelernt hat sie Apotheken-, danach Arzthelferin in einer Zeit, als es für die Arbeit in Fitnessstudios noch gar keine Ausbildung gab.

Heute ist sie Sport- und Fitnesstrainerin sowie Ernährungsberaterin. Generell rät Hockmann Trainingsanfängern, sich selbst zu Beginn einige Fragen zu stellen. „Ich muss wissen, was genau mein Ziel in einem Fitnessstudio ist“, so Hockmann. Habe ich gesundheitliche Gründe, geht es um die Figur, steht eine Ernährungsberatung an oder möchte ich als junger Mensch etwas für den Muskelaufbau tun? Das Studio sollte das individuelle Ziel bestmöglich begleiten, so die Papenburgerin.

Das Injoy sieht sie als Gesundheitsanbieter, „weil wir immer sehr viel hoch

qualifiziertes Personal auf der Fläche haben, das Antworten auf Fragen zu Erkrankungen geben kann, Ängste nimmt und letztlich immer da ist, um das Training zu begleiten.“ Vielfach hätten Neulinge auch Hemmschwellen, weil sie mehrere Jahre gar keinen Sport gemacht hätten und dann doch den Schritt in ein Fitnessstudio wagten. Was die Höhe des Mitgliedsbeitrages angeht, so will Hockmann sich nicht auf Begriffe wie „Premium“ oder „Discount“ einlassen. „Hier muss jeder selbst wissen, was ihm wichtig ist. Es ist ähnlich wie bei der Wahl der Kleidung: Möchte ich Masse und dann aber einen günstigen Preis? Oder ist mir etwas mehr Qualität doch wichtig? Dann muss ich das honorieren“, gibt die Sport-Fachfrau zu bedenken.

Auch wie sich das Training im Fitnessstudio gestaltet, ist abhängig von den persönlichen Vorlieben. „Generell unterscheidet man das Kraft-, Muskel- oder Cardiotraining in Kurs- und Gerätebereich: Den Kursbereich wähle ich, wenn ich es mag, mit anderen in Kontakt zu sein, wenn ich gerne etwas mit Musik mache und mich in der Gruppe aufhalten möchte. Wenn ich eher ein Einzelgänger bin, meine Ruhe haben möchte und einfach nur mit meiner Musik auf den Ohren etwas machen möchte, dann passt eher die Trainingsfläche“, sagt Hockmann.

Beides zu ergänzen mache immer am meisten Sinn. „Bestimmte Defizite kann ich nämlich im Kurs nicht so angehen wie an bestimmten Geräten.“ Generell empfehle sie zu Beginn ein Kraft-/Ausdauertraining, damit Muskeln, die lange nichts getan hätten oder Bewegungsabläufe nicht kennen, wieder gefordert würden. „Das allein kann ich mit Schwimmen, Radfahren oder Laufen nicht erreichen.“

DAS INJOY PAPERBURG HAT FÜR MENSCHEN, DIE EINMAL EIN FITNESSSTUDIO AUSPROBIEREN WOLLEN, KENNENLERNAKTIONEN, DIE DIE SCHEU NEHMEN SOLLEN, SICH DIREKT FÜR EINE BESTIMMTE ZEIT MIT EINER MITGLIEDSCHAFT ZU VERPFLICHTEN.

„Wir können dann sicher mit vielen Klischees aufräumen, die uns immer noch aus den 1980er und 1990er Jahren hinterherlaufen: Wir seien eine Pumper-Bude, Mädels seien nur zum Schaulaufen hier und es gehe hier darum, zu sehen und gesehen zu werden“, meint Hockmann schmunzelnd. Letztlich sei das Publikum ein Querschnitt der Gesellschaft. „Hier stehen die Leute an den Geräten, die ich auch beim Einkauf im Supermarkt treffen kann.“ Alle hätten ein gemeinsames Ziel: Fit zu werden, fit zu bleiben und damit etwas für ihre Gesundheit zu tun.



Verena Hockmann ist seit 1997 selbst Mitglied des Papenburger Injoy-Fitnessstudios.

AUF DEM WEG ZUM HÄRTESTEN TRIATHLON DER WELT

Der Emdener Herbert de Vries hat es geschafft: Im Oktober des vergangenen Jahres erreichte er das Ziel des berühmten Ironman auf Hawaii. Vom Schwimmtraining im Larrelter Tief bis hin zum Pazifischen Ozean war es ein langer Weg.

Nach 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem Marathon bei weit über 30 Grad Celsius und extrem hoher Luftfeuchtigkeit ist es geschafft: „You are an Ironman.“ Als einer von rund 3000 Teilnehmern bekommt auch Herbert de Vries den Spruch im Ziel zu hören, für den er sich monatelang im Training gequält hat. „Da kriegst du Gänsehaut,“ beschreibt er den Moment, auf den er so lange hingearbeitet hat, den Moment, der ihn für sein ganzes Leben prägen wird. Dabei war Hawaii ursprünglich gar nicht sein Ziel.



dass die Qualifizierungsplätze für Hawaii erreichbar sind. De Vries gibt nochmal alles. Am Ende wird es der fünfte Platz in seiner Altersklasse. Hatte er zuvor nicht einen Gedanken an die Teilnahme verschwendet, musste es nun ganz schnell gehen: „Innerhalb eines Tages musste ich mich entscheiden.“

De Vries entscheidet sich für den Extrem-Triathlon und fliegt nach Hawaii. „Das genieße ich jetzt,“ sagt er sich. Sein Ziel, noch im Tageslicht am Ziel ankommen, erreicht er nach 10 Stunden, 52 Minuten und 37 Sekunden. In der Zeit hat er zwischen Delfinen die hohen Wellen des Pazifiks bezwungen, 14 Liter Wasser getrunken, ein Wechselbad der Emotionen durchlebt und schlussendlich eine große Portion Selbstvertrauen getankt. „Das kommt einem gar nicht so lang vor,“ berichtet er. Triathlon-Anfängern rät de Vries, sich zuvor Rat bei Experten einzuholen; denn ein guter Plan sei die wichtigste Voraussetzung. Es ist ein teurer und zeitintensiver Sport, doch die „Synergie zwischen den drei Sportarten“ ist das, was ihm Spaß macht.



Als Handballer ist der Betriebsrat des Emdener Volkswagenwerks bis zur Regionalliga aktiv, als ihn gesundheitliche Probleme stoppen. Nach einer schweren Zeit beginnt er langsam wieder Sport zu machen und fährt Rad. Später kommen das Laufen und Schwimmen hinzu, die beiden anderen Disziplinen des Triathlons. Er startet auf der Kurzdistanz und steigert sich bis hin zur olympischen Norm.

Nach dreieinhalb Jahren steht schließlich die erste Langdistanz auf dem Programm. De Vries hat sich für den Wettbewerb in Hamburg angemeldet. „Jetzt ziehe ich es professionell auf,“ sagt er sich. Vom Experten bekommt er ausgeklügelte Trainingspläne und trainiert bis zu 15 Stunden in der Woche, steht dafür lange vor der Arbeit auf. „Zu 90% trainiere ich in moderaten Geschwindigkeiten“ sagt er, nachdem er sich zuvor zeitweise überlastet hat. Auch die vollen Distanzen läuft, fährt und schwimmt er vor dem Wettkampf kaum. Vor dem Rennen dann Nervosität und Nächte, in denen er schlecht schläft. In Hamburg klappt es dann aber sehr gut. Vom Rand bekommt er während des Rennens zugerufen,



» Aus Immobilienvermögen wird jetzt Barvermögen.

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Geld um. Flexibel, fair und transparent. Das Beste daran: Sie bleiben Eigentümer und profitieren weiterhin von Wertzuwachsgewinnen.

Fordern Sie jetzt ein individuelles Angebot unter **040 / 696 391 826** oder auf **wertfaktor.de/angebot** an.

Nr. 1
im Immobilien-
Teilverkauf

wertfaktor 
Ihre Immobilie zahlt sich aus.

„SPORT IST MEIN LEBEN“

FITNESS-TRAINERIN HEIKE SCHULTE
SETZT AUF PILATES, YOGA UND CO.

Sie war schon als Kind sportbegeistert und hat nach einer Lehre als Arzthelferin irgendwann ihr Hobby zum Beruf gemacht. Heike Schulte aus Papenburg ist Fitness-Trainerin und gibt in gleich zwei Papenburger Fitnessstudios verschiedene Kurse: von Yoga über Pilates bis zu Indoor Cycling. Auch privat hält sich die 51-Jährige fit und spricht sich im Gespräch mit LUV&LEE für Sportkurse statt für einfaches Gerätetraining aus.

„Ich finde das Training mit dem eigenen Körpergewicht am effizientesten. Beispielsweise werden bei Rückenübungen im Stehen viel mehr Muskeln angesprochen, als wenn ich an einem Gerät immer und immer wieder eine bestimmte Bewegung mache“, sagt die Papenburgerin. Ein weiterer Vorteil und somit Antrieb für einige Teilnehmer sei der Gruppeneffekt.



Anfangen hat für Heike Schulte alles in einem Fitnessstudio in Meppen, wo sie nach der Geburt des zweiten von drei Kindern eine Trainerausbildung absolviert hat. „Das war Mitte der 1990er Jahre, wo auch Aerobic noch in Mode war“, erinnert sie sich. Im Laufe der Jahre folgten viele weitere Kurse und Zusatzausbildungen, sodass Schulte heute Rückenurse, Pilates, Yoga, Indoor Cycling und Body Balance, einen Kurs, der Tai-Chi und Yoga vereint, im Injoy-Fitnessstudio und einem weiteren Studio in Papenburg anbietet. In der Woche gibt sie so zwischen Montag und Donnerstag insgesamt neun Kurse. Damit ist es aber bei ihr selbst in Sachen Sport noch nicht getan.

„Morgens gehe ich gerne so um die sechs Kilometer joggen, um einen Ausgleich zu den Kursen zu haben, oder mache high interval-Training, eine Mischung aus Kraft und Ausdauer“, sagt Schulte. Manchmal mache sie sich auch noch vor ihren eigenen Kursen ans Krafttraining. „Ich muss das Ganze für mich ja auch irgendwie timen“, meint sie lächelnd. „Sport ist mein Leben“, stellt sie unmissverständlich klar. Sie bewege sich aber zusätzlich zu ihrer Arbeit auch für ihre eigene Gesundheitsprävention – zum Beispiel in einem eigenen kleinen Fitnessraum, den sie sich mit ihrem Mann in ihrem Haus in Papenburg

eingerrichtet hat. „Dort habe ich meine eigenen Yoga-Utensilien, eine Hantelbank und ein Fahrrad für Indoor Cycling.“

Bewegung und Sport haben in ihrer Familie einen hohen Stellenwert. Ihr Mann ist Fußballer, ihre Tochter studiert Sport. „Wir machen auch sehr viel zusammen“, sagt Schulte. Kurse leiten und damit viele Menschen zu körperlicher Leistung antreiben will Heike Schulte auch weiterhin. „Solange die Leute in meine Kurse kommen, mache ich weiter. Yoga und Pilates könnte ich auch noch geben, wenn ich älter bin; das habe ich auch vor.“

Wann ist Heike Schulte einmal müde?

„FRÜHER HABE ICH TEILWEISE DREI KURSE HINTEREINANDER GEGEBEN, HEUTE GEHEN MAXIMAL ZWEI, UND WENN ICH JOGGE, KURSE GEBE UND EBEN MEINEN EIGENEN HAUSHALT MACHE, DANN BIN AUCH ICH MAL PLATT“,

Diese Frage kommt unweigerlich jedem in den Kopf, dem sie von ihrer Leidenschaft für Bewegung erzählt. „Früher habe ich teilweise drei Kurse hintereinander gegeben, heute gehen maximal zwei, und wenn ich jogge, Kurse gebe und eben meinen eigenen Haushalt mache, dann bin auch ich mal platt“, schmunzelt sie.

Heike Schulte liebt Sport und die Arbeit mit dem eigenen Körper in der Gruppe. „Ich gehe in meinen Kursen auf jeden einzelnen in der Gruppe ein, sehe falsche Bewegungen und sehe auch, wenn jemand Bewegungen nicht so ausführen kann, wie sie vielleicht vorgesehen sind. In solchen Fällen zeige ich Alternativen, die aber auch die gewünschte Wirkung erreichen; nämlich die Beanspruchung und das Training der Muskeln des Körpers mit dem, was wir ohnehin mit uns herumtragen, unser eigenes Körpergewicht.“ Vom Hype um die berühmten guten Vorsätze für Fitness zum neuen Jahr hält Schulte nichts. „Wenn man Sport machen möchte, um seinem Körper etwas Gutes zu tun und ihn in Form zu bringen, dann muss das ganzheitlich geschehen“, stellt sie klar.



DAS WIRD
DEIN JOY-
JAHR!

Jetzt starten:
4 Wochen für 19,90€!

Dieses Angebot gilt innerhalb von 14 Tagen nach Erscheinen.
Ab 18 Jahren und fuer alle die uns und unser Studio noch nicht kennen.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testieger
Fitness-Studios
TEST Jan. 2018
11 überregionaler
Fitness-Studio-Verdienter
Testieger seit 2010

www.diqg.de
Privatrechtliches Institut

ntv

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Papenburg
Burenweg 23 • 26871 Papenburg
Telefon: 04961 / 67012
www.injoy-papenburg.de

HERR ÜBER SEINEN EIGENEN KÖRPER

Sich selbst immer weiter zu verbessern, das ist das Ziel von Johann Stromann. Nachdem er an über 200 Wettkämpfen in aller Welt teilgenommen hat, dreht sich das Leben des bekannten Ostfriesen weiterhin um den Sport. Dabei reicht die Bandbreite seines Engagements heute von Vorträgen auf Kreuzfahrtschiffen bis hin zum Personal Training.

Der Reiz der Extreme, das Austesten der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit ist es, was den begeisterten Sportler Stromann antreibt. Begonnen hat er mit sechs verschiedenen Sportarten vom Tischtennis bis zum Fußball; durch Zufall nahm er am ersten in Ostfriesland veranstalteten Triathlon teil. Damit hatte er seine Faszination gefunden und eine Sportart, bei der er voll und ganz auf sich selbst gestellt war. Gerade mal drei Jahre später war er dann beim Ironman auf Hawaii dabei, den er im Laufe der Zeit viermal bestritt; zudem wurde er mehrfach deutscher Meister und konnte so seine Leidenschaft professionell ausüben. Er habe dabei gelernt, scheinbar unmögliche Dinge zu schaffen und eine große Festigkeit aufzubauen, sagt Stromann: „Man entwickelt einen Betonsockel unter den Füßen.“

Um weitere Fachkenntnis zu erlangen, legte er dann das Staatsexamen für nichtärztliches Fachpersonal ab und sammelte über fünf Jahre Klinikerfahrung in Sportmedizin und Leistungsdiagnostik.

In dieser Zeit lernte er vor allem, welche grundlegende Bedeutung die körperliche Betätigung für den Menschen hat. Wenn uns in vielen Lebensbereichen alles leichter gemacht wird, fehlt häufig die Bewegung, die Krankheiten vorbeugt und bis ins hohe Alter fit halten kann.

Ein Großteil der Menschen bewegt sich jedoch auch falsch, meint Stromann. Er zeigt, wie es richtig geht. Dabei hat er das Glück, sehr breit aufgestellt zu sein, und berät seine Kunden in allen Aspekten von der Ernährung bis zur Psychologie. Die Psyche spiele für die körperliche Gesundheit eine erhebliche Rolle, ist er sicher. Nicht nur im Leistungssport sei die mentale Verfassung extrem wichtig. Stromann vermittelt sein Wissen zum Beispiel in Seminaren und bei Sportreisen.



Dafür ist er auch häufig auf den Weltmeeren unterwegs. An Bord der Kreuzfahrtschiffe von AIDA Cruises und Hapag-Lloyd Cruises referiert er und bietet den Passagieren sogar eine komplette Leistungsdiagnostik an. Im Bereich des Personal Coaching berät er umfassend, angefangen bei Tipps zum Abnehmen bis zum Trainingsplan für den erfolgreichen Marathon.

Erst im vergangenen Jahr bereitete er einen Kunden auf ein Ultra-Rennen im kalifornischen Death Valley vor. Verschiedene Fußball-Bundesligamannschaften betreute er in den Bereichen Athletik, Reha und Psychologie. „Bei Auswärtsspielen habe ich für die perfekte Ernährung der Spieler häufig vorab mit den Hotelköchen telefoniert“, berichtet er. Ob Fußball oder Triathlon – eine Sache stellt der Emdener klar: Den schnellen Erfolg gibt es nicht. Gesundheit, Leistung und Motivation spielen zusammen. Der Sieg der Zeit über den Willen hin bis zur Gewohnheit sei der Schlüssel zum Erfolg. Seine wichtigsten Tipps hat er im Buch „Leben in einem gesunden Körper“ festgehalten.

3 Tipps von Johann Stromann für eine gesunde Ernährung

1. Tipp: „Zucker ist schlimmer als Kokain. Wir Menschen nehmen deutlich zu viel von schlechtem Fabrikzucker zu uns“, sagt Stromann. Dieser stecke in fast allen Lebensmitteln und seine Menge sollte unbedingt verringert werden.
2. Tipp: Vollkorn ist nicht gleich Vollkorn. Grundnahrungsmittel wie Brot, Brötchen, Reis und Nudeln enthalten zu viel Weißmehl. Nur in wenigen Ausnahmen sind Produkte wirklich aus Vollkorn hergestellt.
3. Tipp: Fett ist besser als sein Ruf. Fett zu essen sei nicht schlimm, man solle nur von schlechten zu guten Fetten wechseln. Stromann sagt deutlich: „Finger weg von Margarine und hin zur altbekannten Butter.“ Wer glaubt, durch fettreduzierte Nahrungsmittel abnehmen zu können, bewirkt meist das Gegenteil.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER FRIESENTHERME EMDEN!

Verbringen Sie einen entspannten Tag in Ostfrieslands größter Sauna-, Wellness- und Badelandschaft. In sechs unterschiedlich temperierten Saunen, unserem weitläufigen Saunagarten und unserem Wellness-Spa, können Sie relaxen. Aber auch Schwimmer und die, die es noch werden wollen, sind in der Friesentherme genau richtig. Wir bieten regelmäßig Schwimmkurse für alle Könnernstufen an. Für die Gesundheit haben wir zudem wieder viele AQUAfit-Kurse im Programm:



Aquaflow® Kurs

- 10 Termine zu je 45 Min
- Kursgebühr 105 €
- 15-19 Teilnehmer pro Kurs
- 1. Kurs ab 10. Feb. 8 Uhr
- 2. Kurs ab 19. Feb. 18 Uhr



Aqua Zumba® Kurs

- 10 Termine zu je 45 Min
- Kursgebühr 120 €
- 15 Teilnehmer pro Kurs
- 1. Kurs ab 11. Feb. 19 Uhr
- 2. Kurs ab 12. Mai 18 Uhr



Aquapower Kurs

- 10 Termine zu je 45 Min
- Kursgebühr 105 €
- 15 Teilnehmer pro Kurs
- Kurs ab 20. Apr. 15:45 Uhr
- Präventionskurs



Aquatraining

- 10 Termine zu je 45 Min
- Kursgebühr 105 €
- 15 Teilnehmer pro Kurs
- Kurs ab 20. Apr. 14:45 Uhr
- Präventionskurs

Öffnungszeiten

Zeit	Bad	Sauna
Mo	10-15 Uhr*	10-22 Uhr**
Di-Do	10-21 Uhr	10-22 Uhr
Fr-Sa	10-21 Uhr	10-23 Uhr
So	10-21 Uhr	10-22 Uhr

* In den Ferien und an Feiertagen 10-21 Uhr
** Montags Damensaua ganztägig (ausgenommen sind Feiertage und Schulferien)



Theaterstraße 2 • 26721 Emden
Tel. 0 49 21 / 39 60 00
info@friesentherme-emden.de
www.friesentherme-emden.de



„ESSEN IST WELLNESS FÜR DIE SEELE“

WIE DIE EIGENE GESUNDHEIT EINEN KOCH VERÄNDERT HAT

Ein Koch mit Leib und Seele und vor allem immer mit Spaß: Kaum jemand ist in Emden so bekannt wie der 69-jährige Dirk Hoogestraat, kurz „Hoogi“ – wie er von den Ostfriesen genannt wird.

Bekannt wurde der gebürtige Emdener durch seine vielfältigen Kochkurse an der Volkshochschule (VHS) in der Seehafenstadt. Seine Ausbildung absolvierte der damals 16-Jährige im Restaurant „Goldener Adler“. Nach Stationen auf Helgoland, bei VW und den Nordseewerken arbeitete „Hoogi“ rund 30 Jahre für die Kraftwerke Emden. Mittlerweile hat sich der Koch allerdings zurückgezogen, um sich mehr um seine Familie und seine eigene Gesundheit zu kümmern. „Ich habe mein ganzes Leben lang viel und gerne gearbeitet. Durch die Kochkurse an der VHS habe ich viele internationale Küchen, Stilrichtungen und nicht zuletzt auch Menschen kennengelernt. Irgendwann ist aber der Zeitpunkt gekommen, zu dem man auch an sich denken sollte.“

„Kochen und Spaß haben mit Hoogi“ hieß das Motto seiner Kurse, die in ihrer Mischung aus Unterhaltung und kulinarischer Unterweisung auch Firmen und Vereine zu Feiern und anderen Anlässen anzogen. Es gibt wohl kaum eine Region auf der Erde, die von Hoogestraat nicht



kochkünstlerisch präsentiert wurde. Berührungspunkte mit fremden Kulturen kannte er nicht, wobei die Beschaffung der exotischen Zutaten nicht immer ganz einfach war. Die Zahl der Neuanmeldungen für seine Abendkurse sei ständig gewachsen. „Die Neugier nach internationalen Gerichten und Stilrichtungen in der Küche wird immer größer“, schmunzelt er. „Zum Schluss hatte ich in Kooperation mit der Fachhochschule Emden sogar internationale Studenten, die die ostfriesische Küche kennenlernen wollten.“

Ein Besuch beim Arzt im vergangenen Jahr gab jedoch den Anstoß, ans Aufhören zu denken. Für „Hoogi“ kam die Warnung zum richtigen Zeitpunkt. Der Ernährungsplan wurde umgeworfen, er fing wieder mit dem Sport an und die abendlichen Knabbereien wurden auf ein Minimum reduziert. „Man glaubt gar nicht, was man heute alles in sich hineinstopft. Der Feind für uns Menschen ist der Zucker – nicht das Fleisch und auch nicht das Fett. Früher war es normal, dass ich auf meinem Speiseplan Currywurst und Pommes, Schnitzel und Backfisch anbot. Da hätten die Arbeiter mir einen erzählt, wenn ich mit Low Carb-Gerichten angekommen wäre“, lacht er.

Tatsächlich werde der Trend der bewussten Ernährung in der modernen Gastronomie häufig übernommen.

„Das ist auch wichtig“, sagt der 69-Jährige. „Auch wir hatten damals Besuch von einer Ökotrophologin, die versucht hat, die moderne und bewusste Ernährung für die Mitarbeiter der Emdener Kraftwerke zu vermitteln.“ Wichtig sei nur, dass man seinen Weg oder seine Linie finde und man sich nicht durch die vielen Ernährungstrends zu sehr beeinflussen lasse, betont der Koch.

Er selbst geht weiterhin mit seiner Familie „gut und gerne“ essen, „aber alles in Maßen“. Hoogestraat kauft das Fleisch beim Biobauern um die Ecke und seine Gemüsebrühen setzt er selber an. „Ich schätze besonders die mediterrane Küche, die meines Erachtens auch die gesündeste in Europa ist. Schauen wir uns dazu bewusst unsere Öle, Salze und Gewürze an, können wir den gesunden mediterranen Touch auch in unseren Kochalltag hineinbringen.“

Sollen zu Beginn des Jahres zusätzliche Pfunde durch Sport und gesunde Ernährung verschwinden, plädiert „Hoogi“ dafür, die Aufmerksamkeit auf die Essgewohnheiten zu legen: „Wichtig ist, dass wir uns Zeit für das Kochen und die Mahlzeiten nehmen. Das habe ich auch viele Jahre in meinen Kochkursen zu vermitteln versucht. Lieber mit weniger auskommen, dafür aber bewusster ernähren.“

Hoogestraat spricht sich entschieden gegen Trends wie vegane, vegetarische

WENN WIR ZUM BEISPIEL NUR EINE WOCHEN DEN ZUCKER ODER DAS SALZ WEGLASSEN WÜRDEN, ERGÄBEN SICH GANZ NEUE GESCHMACKSRICHTUNGEN“, ERKLÄRT ER.

oder Low-Carb-Küche aus. „Ich esse auch alles; aber wichtig ist doch, dass wir uns mit der Wirkung von dem, was wir essen, auseinandersetzen. Was bringen mir Veggie-Frikadellen, wenn sie letzten Endes von künstlichen Zusätzen und Geschmacksverstärkern geprägt sind?“ Essen sei für ihn Wellness für die Seele. Hoogestraats Sorgen um seine eigene Gesundheit haben ihn wachgerüttelt und er appelliert an alle, auf den eigenen Körper zu achten, statt Ernährungstrends hinterherzulaufen.





LUV&LEE REZEPTTIPP VON „HOOGI“: PILZGULASCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Champignons
400 g Kräuterseitlinge
3 Zehen Knoblauch
3 EL Olivenöl
1 EL vegane Butter
1/2 TL Salz
200 g Perlzwiebeln
oder Schalotten
300 g Karotten
1 Stange Stangensellerie
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
4 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
1 EL Ahornsirup

Champignons halbieren, Kräuterseitlinge in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken.

1 EL Olivenöl und vegane Butter in einen heißen Topf geben, Pilze bei hoher Hitze und unter häufigem Rühren 5 Minuten anrösten, anschließend Knoblauch dazugeben und mit Salz würzen und weitere 3 Minuten schmoren lassen. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Perlzwiebeln halbieren oder im Ganzen lassen, Karotten in mundgerechte Stücke, Sellerie in feine Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln unter häufigem Rühren 3 Minuten bei hoher Hitze

rösten, Karotte, Sellerie und Tomatenmark dazugeben und weitere 5 Minuten braten.

Pilze zurück in den Topf geben, mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen und den Bodensatz unter Rühren lösen (purer Geschmack!).

Thymianzweige und Lorbeerblätter zu einem Bouquet garni zusammenbinden, zum Pilzgulasch geben, mit Ahornsirup und Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Mit frisch gehackter Petersilie getoppt servieren.



Nah bei mir

Die Ostfriesische Insel Wangerooge ist der perfekte Ort, sich einmal durchpusten zu lassen und sich Zeit zu nehmen: für sich selbst, für seine Gedanken, für Freunde und Familie: Für Entspannungsmomente, gemeinsame Zeit mit den Liebsten und etwas Abstand zum Alltag bietet die autofreie Urlaubsinsel mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer beste Bedingungen.

Auf der einen Inselseite erleben Sie den Strand, die tosende Brandung und gastliche Geselligkeit, auf der anderen wartet die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt in den Salzwiesen und im Wattenmeer darauf, entdeckt zu werden.

www.wangerooge.de



AOK empfehlen,
20 € und
5 Punkte
sichern.

Mit den besten Empfehlungen ...

... von 2,84 Millionen Niedersachsen.



NOCH MEHR PLATZ FÜR IHREN WOHLFÜHLURLAUB

DAS WITTHUS IN GREETSIEL

Für ausgedehnte Spaziergänge in der gesunden Luft der Krummhörn-Region bietet sich eine kurze Auszeit im gemütlichen Hotel Witthus in Greetsiel an.



Informationen mit Preisen, Angeboten und Pauschalen gibt es auf www.witthus.de

Hotel Witthus
Kattrepel 7-9, 26736 Greetsiel
Tel.: 04926 92 000
info@witthus.de

Das 3***-Hotel, das vor allem auch durch die gesunde, regionale und ausgewogene Kulinarik bekannt ist, präsentiert sich zur Saison 2020 neu. Auf fünf Häusern verteilen sich insgesamt 20 Zimmer.

Hinzukommen werden ab April sechs Suiten in einem Neubau. Weitere 4 Zimmer sind bereits renoviert worden und präsentieren sich in einem modernen, nordischen Look. Auch für Familien ist das Witthus eine gute Adresse. Separate Kinderzimmer in gemütlichen Dachgauben machen den Aufenthalt auch für die jüngsten Gäste zu einem Erlebnis. Das Hotel ist ein echter Wohlfühl Tipp, um nach stressigen Wochen im idyllischen Greetsiel die Akkus wieder aufzuladen.



MEINE INSEL – AUSZEIT IM WINTER

ENTSCHLEUNIGUNG IM
KURZURLAUB GENIEßEN

Auf der östlichsten der sieben Ostfriesischen Inseln bietet Wangerooge beste Möglichkeiten, sich im Winter zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und seine Kraftreserven wieder aufzutanken. Auf der Insel werden in den kalten Wintermonaten diverse Selbstfindungsseminare, Entspannungs- und Schreibkurse und Anti-Stress-Workshops angeboten. Erholung für Körper und Seele kann man auch beim Fastenwandern oder während eines Thalasso-Wochenendes finden.

Bekannt ist die Insel für ihre stürmische Brandung und die einsamen Strände, wo einem bei einer Wanderung um die Ostspitze kaum jemand begegnet. Gelassenheit, Glühwein, gutes Essen und Strandsport – es gibt viele Gründe, sich für eine Insel-Auszeit im Winter zu entscheiden. LUV&LEE hat sie zusammengefasst:

Insulare Gelassenheit: „Kommt die Zeitung heute nicht, dann kommt sie morgen.“ Unter insularer Gelassenheit verstehen die Wangerooger, sich auch einfach mal zu bescheiden; denn wenn es neblig ist, kommt die Zeitung nicht. Wenn der Ostwind zu stark weht, fährt das Schiff ein wenig später oder die Fracht kommt eben erst am Abend.

Glühweinzeit: Im Winter gibt es auf Wangerooge Glühweinbuden. Von Donnerstag bis Sonntag laden in der Zedeliusstraße Glühwein, Bratwurst und Grog dazu ein, den Feierabend ausklingen zu lassen und einen kleinen Klönschnack zu halten.

Einsamkeit am Oststrand: Wenn man wirklich mal keine Menschenseele treffen möchte, einfach nur für sich sein und seinen Gedanken im kalten Wind hinterhängen will – dann ist eine Runde um die Ostspitze der Insel perfekt. Wo selbst im Sommer Ruhe und Weite dem Trubel am Badestrand entgegenstehen, kann man im Inselwinter fast ganz sicher sein, niemandem zu begegnen.

Miesmuscheln, Grünkohl, Labskaus und Co.: Nordsee- und Ostfriesen-Kulinarik kann man auf der Naturinsel auch im Winter genießen, dafür halten zahlreiche Restaurants ein ganzjähriges Angebot vor. Und im Winter haben die Köche besonders viel Zeit, sich den Spezialitäten der Nordsee zu widmen. Miesmuschel-Gerichte, Grünkohl und Co. sind auf den meisten Tageskarten zu finden.

Sonntag ist Sonntag: Wo gibt es ihn noch, den ruhigen Sonntag? Auf Wangerooge zum Beispiel. Es gibt keine 24-Stunden-Tankstelle und keinen Drive-In. Die alltäglichen Dinge muss man am Samstag bei einem gemütlichen Dorfbummel besorgen- oder am Sonntag eben den Kühlschrank vom Nachbarn plündern. Für Gäste, die am Samstag anreisen, bieten die Lebensmittelgeschäfte einen Lieferservice, damit bei der Anreise alles vorhanden ist.

Wohlfühlen und Thalasso genießen: Wer es lieber mollig mag und sich im Warmen etwas Gutes tun will, der ist in der Thalasso-Oase genau richtig aufgehoben. Im Winter stehen die qualifizierten Thalasso-Therapeuten auch am Wochenende zur Verfügung und bieten



Schlickpackungen, Wohlfühlmassagen und Meerwasserbäder nach einem Besuch in der Sauna an.

Tief durchatmen: der hohe Salzgehalt der Nordseeluft ist besonders hilfreich bei Atemwegserkrankungen. Die maritimen Aerosole wirken sich beim Strandspaziergang beruhigend auf Lunge und Bronchien aus.

Wattwanderung exklusiv und winterlich: Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer sind Wattwanderungen auch im Winter ein absolutes Muss. Dick anziehen und die Gummistiefel nicht vergessen, empfehlen die Nationalpark-Wattführer; denn mit etwas Glück kann die Wattwanderung bei starkem Ostwind bis zur Muschelbank verlängert werden.

Sich selbst finden: Wer noch nicht genau weiß, warum er seinen Akku aufladen muss, was im Alltag die Störfaktoren sind, oder wer sich einfach mal wieder auf das Wesentliche oder seine innere Mitte konzentrieren möchte, findet in den Herbst- und Wintermonaten auf der Erholungsinsel ein breit gefächertes Kurs- und Seminarangebot: Von eintägigen Kursen, Entspannungs-Wochenenden und Fastenwandern bis zu mehrtägigen Seelen-Seminaren ist alles im Inselprogramm „Nah bei mir“ enthalten.

Die Luft auf Wangerooge ist weitgehend frei von Allergenen und Schadstoffen. Hier finden Allergiker und Asthmatiker das ganze Jahr einen Platz zum Durchatmen;

DIE SCHERE DER SPORTLEISTUNGEN GEHT WEITER AUSEINANDER

EIN LEHRER BERICHTET ÜBER DEN SPORT-
UNTERRICHT VON HEUTE

Heinz Funke ist Lehrer am Gymnasium in Papenburg – er ist Sportlehrer, im zweiten Fach unterrichtet er Englisch. Mit LUV&LEE hat er über die Entwicklung der Schüler im Sportunterricht gesprochen. Das medial gern verbreitete Klischee, deutsche Schüler würden immer unbeweglicher, will er nicht pauschal gelten lassen.

Seit 2008 ist der Papenburger Lehrer, zwei Jahre zuvor begann er am Gymnasium Papenburg sein Referendariat. Heute ist er Fachobmann für Sport innerhalb des Kollegiums; am Studienseminar bildet er angehende Sportlehrer für das Emsland und die Grafschaft Bentheim aus. „Dass Schüler nicht mehr so fit sind wie früher, wird immer gerne gesagt. Es soll daran liegen, dass es vielleicht nicht mehr so viele Bäume in der Gegend gibt, in die die Kinder und Jugendlichen klettern, wie wir es vielleicht früher gemacht haben, oder weil es jetzt die Playstation gibt. Ich finde aber, dass man das nicht pauschal sagen kann“, stellt Funke klar. Er verweist auf Fachstudien, die beispielsweise die Wurfleistungen der Mädchen an Grundschulen untersucht haben. „Dort haben sich die Ergebnisse über die Jahre hinweg sogar verbessert, was meiner Meinung nach kein Wunder ist, weil die Mädchen von heute größer und kräftiger geworden sind und sie auch körperlich mehr gefordert werden.“

Eine gegenläufige Tendenz zeigen allerdings Leistungstabellen in der Leichtathletik, die für die Notenbewertungen im Laufe der Jahre nach unten ergänzt werden mussten, weil Jugendliche nicht mehr die Leistungen im Laufen oder Springen erbracht haben wie noch vor einigen Jahren.

„Letztlich geht aber auch die Schere zwischen Schülern, die im Sportunterricht besonders gute Leistungen bringen



können, und denen, die das eben nicht können, immer weiter auseinander“, sagt Funke. Man habe im Sportunterricht von heute deutlich mehr Themen, wie etwa das „Rollen und Gleiten“. Dahinter verbergen sich beispielsweise Wakeboard- oder Wasserskifahren oder Skaten. „Allerdings haben wir weniger Sportunterricht im Gesamtstundenplan.“ Die Lehrer können Funke zufolge aus den allgemein formulierten Themenbereichen wie beispielsweise aus Torschusspielen (beispielsweise Fußball, Volleyball oder Basketball) und Rückschlagspielen wie Tennis, Badminton oder Tischtennis auswählen. „Wenn aus diesem Grund beispielsweise ein Schüler zunächst erste Erfahrungen im Tischtennis gemacht hat, während andere in seinem Alter im klassischen Tennis eingespielt sind und der erste dann im Tennis zunächst schlechtere Leistungen erzielt, kann natürlich der Eindruck entstehen, dass die Leistungen abfallen. Dieser Vergleich hinkt aber“, meint Funke.

DIE ERGEBNISSE MEHRERER UNTERSUCHUNGEN UNTER SCHÜLERN MACHEN DEM PÄDAGOGEN DEUTLICH, DASS VIELLEICHT TENDENZIELL EINE LEICHTE VERSCHLECHTERUNG DES FITNESSZUSTANDES DER HEUTIGEN KINDER IM VERGLEICH ZU DEN WERTEN FRÜHERER GENERATIONEN FESTZUSTELLEN IST,

„numerische Unterschiede in den Intervallen aber eher gering ausfallen. Deswegen kann man auch nicht pauschal sagen, dass die Kinder von heute weniger fit sind.“

Funke beobachtet aber auf der anderen Seite eine erhöhte Anzahl von fettleibigen beziehungsweise übergewichtigen Schülern. „In den zwölf Jahren, in denen ich an der Schule bin, hat der Anteil der Schüler, die gewichtsmäßig aus dem Normbereich herausragen, auf jeden Fall zugenommen“, sagt Funke. Man könne davon ausgehen, dass es Zusammenhänge mit dem Bildungsniveau gebe, aber auch ein verändertes Freizeitverhalten sei ein möglicher Grund. „Vor 30 Jahren gab es eben noch nicht die Playstation“, meint Funke. Mit seinen Kollegen versucht Funke nach eigenen Angaben auch Problematiken anzusprechen. „Wir haben beispielsweise einen Kollegen, der ein gutes Auge für Fehlstellen bei den Füßen hat. Da kommt es schon einmal vor, dass er einen Schüler darauf anspricht und dass der wenig später doch mit anderen Sportschuhen oder Einlagen zurückkommt.“ Funke betont jedoch: „Wir sind keine Ärzte oder Therapeuten. Wir können nur Impulse geben.“



SEIT 30 JAHREN FÜR DIE PATIENTEN DA:
**ZENTRUM FÜR IMPLANTOLOGIE,
 ZAHNÄSTHETIK UND ZAHNMEDIZIN**
 FÜR DAS EMSLAND, OSTFRIESLAND UND DIE NIEDERLANDE

Seit über 30 Jahren ist Drs. de Jonge M. Sc. mit seinem Ärzte- und Praxisteam für seine Patienten im Herzen der Stadt Papenburg da. Insbesondere ist die Zahnarztpraxis für ihre langjährige Erfahrung und hohe Kompetenz in der Zahnästhetik und Implantologie über die Grenzen hinaus bekannt.

„Moderner Zahnersatz auf Zahnimplantaten mit Qualität und Sicherheit nach MSC-Excellenz“
 Zahnimplantate sind fast so natürlich und fest wie echte Zähne. Sie sind als perfekter und höchästhetischer Zahnersatz nicht mehr wegzudenken. Drs. de Jonge M.Sc. ist einer der zertifizierten Spezialisten für Implantologie nach den Richtlinien der DGI und dem Qualitätsverbund „Implantologische Exzellenz in Deutschland“.



„Die Vorsorge und Zahnerhaltung hat den höchsten Stellenwert“
 Durch eine moderne Prophylaxeabteilung und neue Behandlungsformen zur Zahnerhaltung leistet z.B. Dr. Andreas Wilken als zertifizierter Endodontologe (Wurzelkanalspezialist) der Deutschen Gesellschaft für Endodontologie und Traumatologie (DGET) einen wesentlichen Beitrag zur Zahnerhaltung für die Patienten.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

© design: wp-marketing.de | Bilder: wp-marketing.de, Adobe-Stock, Autor: Minervo Studio, Shutterstock

UNSER ENGAGEMENT FÜR IHRE MUNDGESUNDHEIT



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>ZAHNMEDIZIN</p> <p>Zahnvorsorge, Prophylaxe, Parodontologie, Gnathologie, Füllungen & Inlays</p> | <p>ZAHNÄSTHETIK</p> <p>Makellose weiße Zähne mit einer sympathischen Ausstrahlung durch moderne Behandlungen</p> | <p>ENDODONTOLOGIE</p> <p>Unser wichtiger Beitrag zur Zahnerhaltung ist die moderne Wurzelkanalbehandlung</p> | <p>IMPLANTOLOGIE</p> <p>Hochästhetischer, festsitzender Zahnersatz, der von echten Zähnen kaum zu unterscheiden ist</p> |
|--|---|---|--|

WAS TAUGT DAS TRAINING MIT DEM SMARTPHONE?

Die neuen Alleskönner haben sich in den letzten Jahren vom einfachen Schrittzähler bis hin zu hochmodernen Apps mit Fitnessplänen entwickelt.

Sind die Zeiten wirklich vorbei, in denen man ins Studio ging, als es noch den individuell ausgearbeiteten Ernährungs- und Fitnessplan gab? Fest steht, dass Fitness-Apps beliebter sind denn je; denn die Entwicklung von der kostenlosen App über die kleine monatliche Abo-App bis hin zur Premiumvariante hat in den letzten Jahren deutliche Sprünge gemacht.

Mittlerweile steht bei vielen „Fitness-Apps“ der Community-Gedanke ganz klar im Vordergrund. Sportliche Erfolge in sozialen Medien kundzutun, findet bei vielen, gerade jungen Menschen großen Anreiz. Die dazugehörigen Push-Nachrichten machen es den Nutzern einfach und fördern durch Angabe des Vortagesziels den persönlichen Ansporn.

Mittlerweile verfügen Fitness-Apps nicht nur über ausgearbeitete Trainingspläne, sondern sie kombinieren diese mit Ernährungstrends oder online-Ratgebern von fachkundigen Sportmedizinern und Gesundheitsexperten; manche beziehen auch bekannte Sportler als Markenbotschafter mit ein. Sportarten wie Wandern, Laufen oder Schwimmen werden durch alle Fitness- und Sportbereiche ergänzt.

Fitnesstrainerin Verena Hockmann aus Papenburg bekommt den Trend des Trainings auf dem Smartphone natürlich auch mit, aber für sie sind die Angebote „gekaufte Trainingspläne“ mit zweifelhafter Wirkung. „Natürlich ist es schon mal gut, überhaupt etwas für sich zu tun, bevor man gar nichts macht; aber die App korrigiert den Nutzer nicht, wenn Bewegungen falsch ausgeführt werden. Es gibt auch keine Motivationen oder Tipps für alternative Bewegungen, wenn die geforderten Bewegungen Schmerzen verursachen“, so Hockmann. Darüber hinaus müsse man sich generell die Frage stellen, ob man allein mit dem Handy im heimischen Wohnzimmer oder im Hotel trainieren wolle.



AQUA-FITNESS – GANZKÖRPER-TRAINING UNTER WASSER

SCHWIMMBÄDER UND REHA-KLINIKEN BIETEN AQUAKURSE AN

Aqua-Fitness etabliert sich in unserer Region immer mehr. Fast alle umliegenden Sport- und Wellnessbäder bieten Gymnastik im Wasser an. Aqua-Fitness nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers, damit im Training möglichst viel Widerstand überwunden werden muss. Das Angebot geht von Aqua-Aerobic und Aqua-Zumba bis hin zu Aqua-Boxing.

In der Reha-Klinik Borkumriff auf Borkum sind die Patienten aktiv im Nordic Aqua. Die Bewegungen sind angelehnt an das Nordic Walking. „Alle sind ganz begeistert und zugleich überrascht, wie positiv sich die Bewegungen auf den Körper auswirken“, erklärt Physiotherapeutin Ulrike Klooster im Gespräch mit LUV&LEE. Sie feiert bald ihr 30-jähriges Betriebsjubiläum in der Reha-Klinik und gibt seit sechs Jahren die Kurse in Nordic Aqua. Diese Variation der Aqua-Fitness hat ein Österreicher erfunden, der eigentlich ausgebildeter Nordic-Walking-Trainer war und die Bewegungen auf das Training im Wasser abgewandelt hat.

„Die Übungen sind gut für die gesamte Muskulatur, sowohl für die oberflächlichen als auch für die tiefer liegenden Muskeln. Wegen des Drucks und des Widerstands des Wassers sind die Gelenke freier und somit können sich bei diesem Sport vor allem Menschen gut bewegen, die sonst eher Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit haben“, sagt Klooster. Trotz der hohen Beanspruchung des Körpers gebe es keinen Muskelkater.

Für Klooster ist die Arbeit als Physiotherapeutin in einer Rehaklinik ein Traumjob. Sie hätte sicher auch in einem Fitnessstudio arbeiten können; aber bei Aqua-Fitness setzen alle Sportangebote in ihrem täglichen Arbeitsumfeld auf das ganzheitliche Wohlbefinden und die Fitness des ganzen Körpers.

Die Aqua-Fitness-Programme werden immer vielseitiger und richten sich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse in verschiedenen Zielgruppen ein. Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination,

DAS LUV & LEE SPECIAL

Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit werden auf ideale Weise trainiert. Zudem ist Wasser ein ideales Medium zur Bewegungsschulung, zum Muskelaufbau und zur Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Der Spaß im Element Wasser und die erleichterten Bewegungsmöglichkeiten stärken das Wohlbefinden. Überaus gesund ist nach Angaben von Experten die Gewichtsentslastung für Übergewichtige, die sportlich aktiv sein möchten.

Bei allen Formen der Aqua-Fitness steht ein hoher Trainingseffekt ganz oben auf der Vorteilsliste. Dank des anhaltenden Wasserwiderstandes und des hohen Bewegungslevels müssen die Muskeln durchgängig gegen den Wasserdruck ankämpfen, was ein erhöhtes Muskelwachstum und einen sehr hohen Kalorienverbrauch bewirkt. Der Widerstand hat aber noch einen Zusatznutzen: Er massiert die Muskulatur, strafft somit das Gewebe und vermeidet unangenehmen Muskelkater.

Wenn man, wie die Patienten in der Rehaklinik Borkumriff, sogar im Meersalzwasser sportlich ist, ist das besonders gut für die Haut. Meerwasser dringt tiefer in die Haut ein und die Mineralstoffe im Meerwasser wirken sich wohltuend aus. Hinzu kommt die Anregung des Stoffwechsels; trockene Haut regeneriert sich durch den Magnesiumgehalt des Salzwassers.

Die besten Trainingseffekte werden erzielt, wenn man zwei bis dreimal wöchentlich eine halbe Stunde bis eine Dreiviertelstunde trainiert. Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 28 und 30 Grad Celsius.



Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

DER NEUE CORSA

FAHRSPASS AUF GANZER STRETCKE.



Aufregend schön: Der neue Corsa verbindet alltäglichen Fahrspaß mit aufregendem Design und Technologien aus höheren Fahrzeugklassen. Fahrer-Assistenzsysteme der neuesten Generation machen den fortschrittlichen Flitzer zum perfekten Partner in allen Lebenslagen. Überzeugen Sie sich von den Highlights:

- innovatives IntelliLux LED® Matrix Licht¹
- aktiver Spurhalte-Assistent¹
- 180-Grad-Panorama-Rückfahrkamera¹
- automatischer Geschwindigkeits-Assistent¹
- Ledersitze mit Massagefunktion¹

UNSER LEASINGANGEBOT

für den Opel Corsa, 1.2, 55 kW (75 PS), Start/Stop, Euro 6d, manuelles 5-Gang Getriebe

Monatsrate **98,29 €**

Leasingangebot: einmalige Leasingsonderzahlung: 2.333,- €, Überführungskosten: 680,- €, vorausichtlicher Gesamtbetrag*: 5.871,44 €, Laufzeit: 36 Monate, mtl. Leasingrate: 98,29 €, Gesamtkreditbetrag: 12.571,50 €, effektiver Jahreszins: 2,69 %, Sollzinssatz p. a., gebunden für die gesamte Laufzeit: 2,72 %, Laufleistung (km/Jahr): 10.000.

* Summe aus Leasingsonderzahlung und monatlichen Leasingraten sowie gesonderter Abrechnung von Mehr- und Minderkilometern nach Vertragsende (Freigrenze 2.500 km). Händler-Überführungskosten in Höhe von 680,- € sind nicht enthalten und müssen an HIRO Automarkt GmbH separat entrichtet werden.

Ein Angebot der Opel Leasing GmbH, Mainzer Straße 190, 65428 Rüsselsheim, für die HIRO Automarkt GmbH als ungebundener Vermittler tätig ist. Nach Vertragsabschluss steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt.

Kraftstoffverbrauch² in l/100 km, innerorts: 4,9-4,8; außerorts: 3,8-3,6; kombiniert: 4,2-4,1; CO₂-Emission, kombiniert: 95-93 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007, VO (EU) Nr. 2017/1153 und VO (EU) Nr. 2017/1151). Effizienzklasse B

¹ Optional bzw. in höheren Ausstattungslinien verfügbar.

² Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet, um die Vergleichbarkeit mit anderen Fahrzeugen zu gewährleisten.



HIRO Emden-Hinte
Hans-Böckler-Allee 1
26759 Hinte
Tel.: 04925-9191-0
www.opel-hiro-emden.de

HIRO Leer
Papenburger Str. 5
26789 Leer
Tel.: 0491-919220
www.opel-hiro-leer.de



**AB SOFORT KEINE LUV&LEE
MEHR VERPASSEN!**

Jetzt zum Sonderpreis von 25 Euro
bestellen unter:
info@druckkontor-emden.de

**DIE NÄCHSTE LUV&LEE
ERSCHEINT AM 4. APRIL 2020.
DANN IM HEFT:
DIE SCHÖNSTEN ROUTEN IN
UNSERER REGION. AUSSER-
GEWÖHNLICHE STRECKEN
MIT RAD, BOOT ODER AUTO
UND WOHNMOBIL ERKUN-
DEN. ZUSÄTZLICH GIBT'S DIE
SCHÖNSTEN ROUTEN AUS
DER LUV&LEE REDAKTION -
PERSÖNLICH FÜR SIE
GETESTET.**

IMPRESSUM

Herausgeber

Druckkontor Emden DE GmbH & Co. KG
Normannenstr. 1a, 26723 Emden
Tel. +49 (0) 4921 58918-0
Fax +49 (0) 4921 58918-20
info@druckkontor-emden.de

Auflage: 18.000
Veröffentlichung: 08.02.2020

Anzeigenverkauf

Druckkontor Emden
LUV & LEE, Normannenstraße 1A, 26723 Emden
Email: info@druckkontor-emden.de

Redaktion

Janina Assies
LUV & LEE, Freerkingweg 33, 26871 Papenburg
Email: info@aufkurs-marketing.de
Telefon: 04961 - 9433940

Gastautoren in dieser Ausgabe

Tobias Bruns
Christoph Assies
Aiko Schmidt

Gestaltung & Konzeption

Jan Wittke | Kommunikationsdesign
jan@janwittke.de

Fotonachweis

Adobe Stock, Axel Martens/Agentur Focus, Christoph Assies, Tobias Bruns, Roland Halbe, S. Fischer Verlage, Landesmuseum Emden, Papenburg Kultur, Ulrike Klooster, kulturevents Emden, Shutterstock, Kurverwaltung Nordseeheilbad Wangerooge, Michael Wessels, Weser-Ems Halle Oldenburg GmbH & Co. KG, Warner Bros. Pictures Germany, 7 Konstellationen_Suzanne von Borsody, Guntbert Warns_copyright Daniel Devecioglu

Allianz

Helmut Credet

Auricher Str. 87
26721 Emden

Tel.: 0 49 21 / 9 44 44
Mobil: 0171 / 22 94 44 7

E-Mail: helmut.credet@allianz.de



DRUCKKONTOR
EMDEN

Vorsprung durch Qualität

Frischer Wind für Ihre Drucksachen!

Druckkontor Emden | Normannenstr. 1a | 26723 Emden | Tel. +49 (0) 4921 58918-0 | www.druckkontor-emden.de

EMDEN: DIE ENTWICKLUNG EINER MARITIMEN STADT

EINE HAFENSTADT UND IHRE GESCHICHTE

Vor rund 1.200 Jahren wurde Emden nahe der Mündung eines Flusses in die Ems als Warfensiedlung gegründet. Zeugnisse der Stadtgeschichte finden sich in der gesamten Dauerausstellung des Ostfriesischen Landesmuseums Emden, im Besonderen wird aber in der Abteilung Stadtentwicklung im zweiten Obergeschoss auf die „Goldene Zeit“ eingegangen.



Schon im Mittelalter war Emden eine Drehscheibe im kontinentalen Seehandel, doch bedingt durch drei Flüchtlingswellen aus den Niederlanden während des 16. Jahrhunderts entwickelte sich die Hafenstadt zum der größten Reedereistandort Europas.

Die Einwohnerzahl stieg von der Mitte bis zum Ende dieses Jahrhunderts etwa um 300 Prozent an, so dass Emden um 1600 mit etwa 20.000 Einwohnern zu den 30 größten Städten auf deutschem Reichsgebiet gehörte. Seine größte

Ausdehnung, die bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts Bestand haben sollte, erlangte das Stadtgebiet 1616 mit der Fertigstellung des Walls. Mehrere originale Stadtpläne, die zwischen 1575 und 1650 entstanden sind und an einer Wand präsentiert werden, verdeutlichen das Wachstum Emdens. Inzwischen ist die Grundfläche der kreisfreien Stadt durch verschiedene Eingemeindungen allerdings um ein Vielfaches größer als noch vor 120 Jahren und reicht vom Rysumer Nacken im Westen bis Petkumer Munte im Osten (ca. 20 Kilometer) sowie von

der durch den Dollart fließenden Ems im Süden bis Harsweg im Norden (ca. 6,5 Kilometer). Heute leben hier etwa 50.000 Menschen.

Ein vertikal aufgestelltes, nach einem 1650 erschienenen Stadtplan aus Holz gearbeitetes Modell dominiert den Ausstellungsbereich. Grund für die Art der Präsentation war die Überlegung, möglichst auch kleineren Menschen wie Kindern die im Zentrum des Modells befindlichen Gebäude besser vor Augen führen zu wollen. Auf der Rückseite der im Raum stehenden Stellwand befindet sich ein weiteres, anhand einer am 7. Mai 1945 fotografierten Luftaufnahme jedoch aus Kunststoff gefertigtes Modell, das einen Zustand Emdens zeigt, der durch den von Deutschland ausgelösten Zweiten Weltkrieg verursacht wurde. Hier ist der Grad der Zerstörung durch die mehr als 80 Luftangriffe und damit der Verlust eines großen Teils der frühneuzeitlichen Bausubstanz sichtbar.

Ganz bewusst wurde derselbe Ausschnitt des Stadtgebiets im selben Maßstab gewählt, um eine Vergleichsmöglichkeit zu bieten. Auch auf einem Bildschirm lässt sich die städtebauliche Entwicklung Emdens von den Anfängen bis in die jüngere Vergangenheit nachvollziehen. Auf einem vom Beginn des 21. Jahrhunderts stammenden Stadtplan des Innenstadtbereichs wurde das Anwachsen der Siedlung, die Zerstörung und der Neuaufbau nach Ende des Weltkriegs filmisch animiert. Emden wurde

nicht rekonstruiert, sondern entstand seit Beginn der 1950er Jahre neu unter Berücksichtigung der alten Straßenverläufe. Die mittelalterliche bzw. frühneuzeitliche Parzellierung der Grundstücke wurde jedoch in den meisten Fällen zugunsten größeren Wohnraums nicht übernommen.





**OSTFRIESISCHES
LANDESMUSEUM
EMDEN**



Alles echt hier!

DI-SO 10-17 UHR

**OSTFRIESISCHES
LANDESMUSEUM
EMDEN
RATHAUS AM DELFT
Brückstraße 1
26725 Emden**



www.landesmuseum-emden.de