

LUV & LEE

Lifestyle im Nordwesten

SPECIAL

Balsam für die Seele

WIRTSCHAFT

Autowäsche in einer neuen Dimension

ANKERPLÄTZE

AIDAcosma legt ab

FREIZEIT

Die Film-Bar der Muckli-Kinos

KULINARIK

„Snack Do-Man“ in Carolinensiel

VERANSTALTUNG

Festival zwischen den Jahren

GESCHICHTE

Kabinettausstellung im Ostfr. Landesmuseum



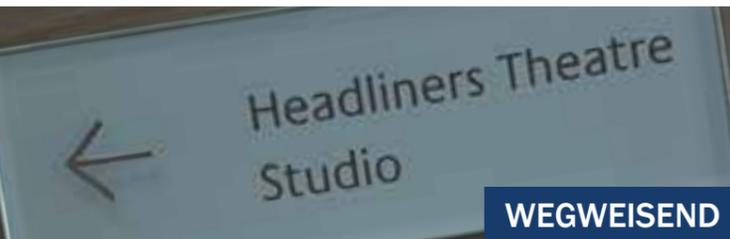
KENNZEICHNUNG

Voll automatisiert fertigen wir Kennzeichnungsschilder. Ob graviert, gelasert oder gedruckt – auch große Mengen liefern wir „just in time“.



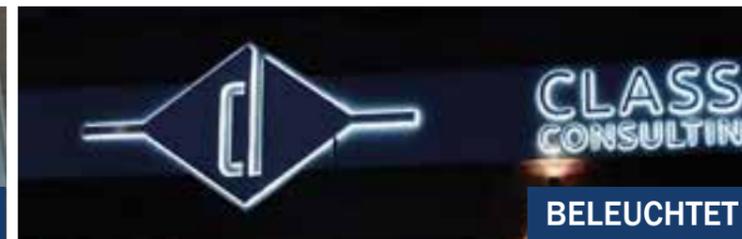
SICHERHEIT

Safety first! Das gilt nicht nur in großen Gebäudekomplexen. Passend zu Ihrem Interieur produzieren wir Sicherheitsbeschilderungen, wie Fluchtwegpläne oder Hinweisschilder.



WEGWEISEND

Für Hotels, öffentliche Gebäude und Kreuzfahrtschiffe kreieren unsere Designer klare Leitsysteme, damit Ihre Gäste und Kunden schnell zum Ziel kommen.



BELEUCHTET

Wir setzen Akzente mit LED-Werbebeschilderungen für die Identität Ihres Gebäudes. Kreativ und fachgerecht garantieren wir Ihnen Ihren unverwechselbaren Außenaustritt, der hängen bleibt.



DEKORATIV

Setzen Sie sich mit Ihrem Logo von der Masse ab! Wir sorgen mit außergewöhnlichen Materialien, hochwertiger Verarbeitung und immer neuen Ideen dafür, dass Ihr Markenauftritt erstklassig ist.



HOTEL / KABINE

Für Hotels und Kreuzfahrtschiffe produzieren und entwickeln wir gut sichtbare Raumkennzeichnungen mit Beleuchtungselementen und den unterschiedlichsten Materialien.



LIEBE LESERINNEN UND LESER IM NORDWESTEN,

wann haben Sie eigentlich zuletzt etwas für sich selbst getan? Wann waren Sie zuletzt raus aus dem Zwang, online sein zu müssen oder immer telefonisch parat zu sein? Die letzten Monate waren wohl für uns alle herausfordernd, teilweise belastend und irgendwie anstrengend. Mit dieser LUV&LEE wollen wir Sie herunterholen! Daher haben wir in unserem Special mehrere Orte, Möglichkeiten und Tipps für eine Herbst-Auszeit zusammengestellt. Gleich zu Beginn erzählen wir die Geschichte des wohl ungewöhnlichsten Hotelkonzeptes in unserer Region.

Das „Upleven“, ein Haus der Hotelgruppe „Upstalsboom“, setzt auf vollständige Reduzierung von äußeren Einflüssen, auf Meditationen und absolute Ruhe. Wir haben den Selbstversuch gemacht.

Mit zwei Thailänderinnen haben wir uns über das Geheimnis der Thai-Massage unterhalten. Sie ist zwar keine Wellness-Anwendung, aber erstaunlicherweise tut es dem Körper nachhaltig gut, wenn die geschulten Masseurinnen über den Körper laufen. Zusätzlich gibt es Hintergrundinformationen einer

Papenburger Apothekerin, die eindrucksvoll schildert, wie sich die Corona-Pandemie auf unser Wohlbefinden ausgewirkt hat.

Abgerundet wird auch diese Ausgabe wieder mit lohnenden Ankerplätzen, Gastronomie-Tipps und Inspiration für die ganz einfache Auszeit, die wir täglich einschieben könnten – bei der Lektüre eines guten Buches. Lehnen Sie sich zurück, kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie die neue LUV&LEE.

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team von LUV&LEE

INHALT



- DIE LUV&LEE ANKERPLÄTZE AB** SEITE 5
- BÜCHER VON DER KÜSTE** SEITE 7
- ENGERHAFE IM ZEICHEN DER FOLKMUSIK** SEITE 8
- DAS KULTURSPICHER-CAFÉ IN LEER** SEITE 10
- WILDFLEISCH AUS HEIMISCHEN REVIEREN** SEITE 14
- IM DOPPELPAK AN DER SEITE DER WIRTSCHAFT** SEITE 18

SPECIAL - BALSAM FÜR DIE SEELE SEITE 22

EINE REISE ZU SICH SELBST SEITE 26

DIE BESONDERE KRAFT AUS FERNOST SEITE 32



LUV & LEE - ANKERPLÄTZE



Wir sind angekommen in der Jahreszeit mit bunten Blättern, dunkleren Tagen, dem einen oder anderen Regenschauer und der Zeit, zu der die Brise hier im Norden auch einmal noch steifer ausfallen kann als sonst. Der Herbst ist aber auch eine sehr gemütliche Jahreszeit. Perfekt, um es sich mit einem guten Buch bequem zu machen oder einmal mehr als sonst ins Kino zu gehen. LUV&LEE hat lesenswerte Herbstlektüre aus der Region zusammengetragen und präsentiert die besondere Filmreihe „Filmbar“ der Kinobetriebe Muckli für Leer, Aurich und Papenburg.

Zusätzlich stellen wir mit dem Kulturspeicher Café Leer und dem „Snack do man“ in Carolinensiel spannende Geschichten zu Gastronomiebetrieben in unserer Region vor. Soll es jetzt im Herbst

aber auch einmal wieder ein besonderes Essen mit Freunden und der Familie daheim geben? Wie wäre es dann mit Wild? In Großefehn gibt es mit dem „Kleinen Wilddieb“ eine besondere Fleischerei, die sich auf bestes Fleisch von Reh, Hirsch oder Wildschwein spezialisiert hat. Genießen Sie in allen Belangen die Ankerplätze im Nordwesten, Ihre Tipps für Freizeit und Kulinarik in LUV&LEE.

Übrigens, die hier abgebildete AIDAcosma, das neueste Kreuzfahrtschiff der Papenburger Meyer Werft, liegt seit drei Monaten an ihrem „Ankerplatz“, dem Ausrüstungskai der Werft. In wenigen Tagen, am 22. Oktober, verlässt das 337 Meter lange Kreuzfahrtschiff ihren „Geburtsort“ und soll noch in diesem Jahr an die Reederei AIDA Cruises übergeben werden.



Kino

FILMBAR

BESONDERS. ANDERS.

Erlebe besondere Filme
abseits des Mainstreams.

DIE FILMBAR IM HERBST

DIE FILMBAR IN DEN MUCKLI-KINOS

Herbst-Zeit ist Kino-Zeit: Endlich wieder mit Popcorn, Nachos und Getränken in den Kinossesseln versinken. Die Kinobetriebe Muckli, die Filmhäuser in Papenburg, Leer und Aurich betreiben, präsentieren seit diesem Herbst eine neue Reihe: Die Filmbar. Kino-Chefin Astrid Muckli verspricht „besondere Filme, abseits des Mainstreams“. An festen Tagen in der Woche werden ausgesuchte Filme gezeigt, die interessant, liebevoll und besonders sein.

Besucher, die regelmäßig die Filmbar-Streifen sehen, können mit einem Spar-Pass 1,50 Euro pro Vorstellung sparen. Der Spar-Pass ist an den Kinokassen für 15 Euro erhältlich und ist ein Jahr ab dem Kauf gültig. Weitere Informationen unter:

www.kino-papenburg.de/filmbar
www.kino-leer.de/filmbar
www.kino-aurich.de/filmbar

BÜCHER VON DER KÜSTE

Jetzt, wo die dunklen Abende wieder eher beginnen und man es sich gerne am Kamin, im Lesesessel oder auf dem heimischen Sofa gemütlich macht, kommen ‚Leseideen‘ besonders gut. Wie immer an dieser Stelle bringen die vorgestellten Bände eine gehörige Portion ‚See-Brise‘ ins Wohnzimmer.



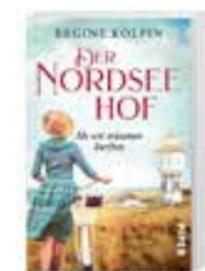
„Die vier Gezeiten“, Lübbe

Eine große Familiensaga über vier Generationen und über vier Schwestern. Die sind allesamt recht verschieden, fast so verschieden wie Ebbe und Flut. Zwei sind eher vorsichtige, fast schüchterne Persönlichkeiten, zwei zeigen sich rebellisch und kämpferisch. Der Roman spielt auf Juist. Im Kern geht es um das Verhältnis der vier Frauen zueinander, zur Wahrheit und zur Vergangenheit. Und da gilt es einiges aufzuarbeiten. Denn im historischen Zusammenhang bindet die Autorin den Nationalsozialismus genauso mit ein wie Fluchterfahrungen und Geschehnisse in der DDR. Auch Umweltzerstörung und Klimawandel werden kunstvoll eingewoben. Denn extreme Wetterlagen, Sturmfluten und der Anstieg des Meeresspiegels betreffen die Inselbewohner noch direkter als andere Menschen.



„Das Buch Moin“ Lappan-Verlag

Der Norden ist ‚Moin-Metropole‘. Und ‚Moin‘, der knappe Gruß, ist viel mehr als nur, ein Gruß. Das Wort beschreibt das Lebensgefühl unserer Region. Da lag es eigentlich schon länger recht nahe, dem Wort ein kleines Buch zu widmen. Denn ‚Moin‘ drückt, sparsam und klar, irgendwie die Seele des Nordens aus. Das Büchlein bringt kleine und kurze Ideen zum ‚Moin‘, manchmal als Zeichnung oder Foto, manchmal als Textkollage, sprachlich immer genau auf den Punkt. Und übrigens: ‚Da nich für‘ ist das ‚Moin‘, wenn man ‚Bitte‘ sagen will. Na, denn man tau!



„Der Nordseehof – Als wir träumen durften“, Piper

Man schreibt das Jahr 1948. Johanna, die Tochter eines Großbauern, verliebt sich in Rolf, einen Flüchtling aus Schlesien. Kann das gut gehen? Denn eigentlich ist sie ja schon längst einem Nachbarn und Hoferben versprochen. Das soll auch mehr für die zukünftige Größe der Ländereien bringen. Eigentlich wirkt ja alles so friedlich hier. Aber unter der Oberfläche brodeln die Konventionen. Und um Träume und Liebe mit der Sicherheit im Alltag zu verknüpfen, bedarf es großer Kraft. Am Ende ist dieses erste Buch einer dreibändigen Saga ein Roman voller Mut und mit unbändigem Wunsch nach Freiheit und Selbstbestimmung.



„Das Insel Weihnachtswunder“, Rowohlt

Janne Mommsens Liebesgeschichten spielen am Meer. Ihm gelingt es problemlos, die Leser einzufangen. Und er ist bei seinen Texten immer für eine unerwartete Überraschung gut. Im Roman, passend zur Vorweihnachtszeit, geht es um Erwartungen und Vorfreude aufs Fest. Nur bei der Inselpastorin Carola will sich diese Vorfreude nicht einstellen. Wie immer wird sie nach der Predigt zum Heiligenabend wieder allein im kleinen Reetdachhaus sitzen. Oder?? Aber das Buch wäre kein Mommsen-Roman, wenn sich nicht bald die Ereignisse überschlagen würden. Und, so viel sei verraten: Auch die kleine Inselbuchhandlung mit ihren schönen Büchern spielt hier wieder eine ganz besondere Rolle.

**Hausgemachte Herbst-Spezialitäten wieder vorrätig:
Kohlpinkel, Pfannen-Blutwurst oder Grützwurst
Traditionelle Herstellung seit über 90 Jahren**

Natürlich ..

Stöhr die Fleischerei

1929

**Mühlenstr. 50 • 26725 Emden
www.fleischerei-stoehr.de • Tel. 0 49 21 / 2 31 32**



ENGERHAFE IM ZEICHEN DER FOLKMUSIK

13. „FESTIVAL ZWISCHEN DEN JAHREN“
VOM 27. BIS ZUM 29. DEZEMBER

Zwischen Weihnachten und Silvester steht der kleine Ort Engerhafe in der Gemeinde Südbrookmerland wieder ganz im Zeichen der Folkmusik. Zum 13. „Festival zwischen den Jahren“ steht das Programm für das Event auf dem Gulfhof Ihnen. An jedem Abend stehen drei Musiker oder Formationen auf der Bühne.

Veranstalter ist in diesem Jahr erstmals der Verein „Kunst und Kultur in Ostfriesland“. Den Vorsitz hat Pastorin Anita Schuirmann. Als zweiter Vorsitzender fungiert der Bremer Musiker Otto Grootte, der auch bei den vorherigen Festivals als künstlerischer Leiter tätig war und in diesem Jahr aus dem großen Pool von Musikern und Bands aus den Niederlanden und Deutschland ein spannendes Programm zusammengestellt hat.

Einlass ist an allen drei Abenden um 19 Uhr, die ersten Töne gibt es um 20 Uhr zu hören. Wegen der schwer planbaren Corona-Regelungen ist das Kartenkontingent diesmal stark begrenzt. Änderungen bezüglich der Corona-Regeln sind auf der Homepage des Kunst- und Kulturvereins: www.kunstundkulturinstofriesland.de zu finden.

Das Finale der Veranstaltung wird gegen 23 Uhr eingeläutet. „Dann kann es, wenn das Publikum wie so oft gut mitmacht, noch etwas später werden“, sagt Otto Grootte. Bei der gewohnt tollen Stimmung und einem kühlen Bier oder einem kräftigen Rotwein sei das sicher kein Problem, findet der Musiker.

Startschuss für das musikalisch abwechslungsreiche Event macht am 27. Dezember die Gruppe „AnRinn“ Seit fast dreißig Jahren sind diese Musiker mit irischen und schottischen Folkstücken auf den Bühnen unterwegs. Für den zweiten Gig reist Stephanie Strujk mit



Bert Hadders macht den Eröffnungsauftritt am letzten Festivalabend, am 29. Dezember. „Er ist sicher einer der besten Liedermacher des Nordens“, findet Grootte. Seine Lieder singt Hadders auf Groninger Platt. Stimmungsvolle „Lieblingslieder“ spielen Martin Czech und Otto Grootte, ehe Ralph Schüller und Band das Finale des Festivals gestalten. Der in Suhl geborene Maler, Grafiker und Musiker lebt inzwischen in Leipzig. Er präsentiert poetische Texte, Texte über das Erwachsenwerden, über die Liebe und das manchmal recht schwierige Zusammenleben der Menschen.

„Eine schöne Mischung aus Tradition und Altbewährtem mit neuen Musikern und Ideen macht dieses Festival zwischen den Jahren zu etwas ganz Besonderem“, meint Otto Grootte. Er freut sich, wie schon in den vergangenen Jahren, auf viele Besucher aus dem Nordwesten.

Der Vorverkauf läuft. Tickets für das Festival sind online unter www.kunstundkulturinstofriesland.de oder unter: Tel. 0157/39397401 erhältlich. Der Preis beträgt 25,- Euro pro Tag.

ihrer hellen Folk-Stimme aus den Niederlanden an. Die Formation „Front Porch Picking“ um Hans Jörg Mauksch und Wolfgang Beisert beschließt den ersten Festivaltag. Die beiden waren einst Gründer der legendären Folkband „Lilienthal“ und werden ‚Hawaii Hot Swing‘ und ‚Bluegrass‘ spielen.

Am 28. Dezember steht zunächst die Leipziger Liedermacherin Paula Linke auf der Bühne. Danach folgt das „Otto Grootte Ensemble“ mit Matthias Malcher und Ralf Strotmann. Ihre Songs in plattdeutscher oder hochdeutscher Sprache greifen Themen zwischen Liebe und Trauer, Alltag und Einsamkeit auf. Einen besonderen Sound mit Dudelsäcken, Geigen, Gitarren und Akkordeon bietet die Band „Törf“ aus Groningen.





DEN TRAUM VON DER EIGENEN GASTRONOMIE VERWIRKLICHT

JANNA WÖLKE UND OLIVER BRUNS FÜHREN DAS KULTURSPICHER CAFÉ IN LEER

In Leer hat das Kulturspeicher Café bereits seit vielen Jahren einen Namen. Etwas abseits in der historischen Altstadt und nur einen Katzensprung vom Hafen entfernt liegt das Café. Janna Wölke und Oliver Bruns haben das charmante Lokal seit Herbst 2018 gepachtet und führen es mit persönlicher Note.



Im Frühjahr 2019 feierte das Kulturspeicher Café unter der Regie der beiden Ostfriesen dann Eröffnung. „Wir sind nicht nur seit vielen Jahren bereits ein Paar und verheiratet, wir haben im Vorfeld bereits viele Jahre Hand in Hand im elterlichen Betrieb gearbeitet; da lag der Schritt zum eigenen Café sehr nahe“, erklärt die gebürtige Ostfriesin. „2018 wurden wir angesprochen, ob wir nicht Interesse hätten, das Café zu führen, das gleichzeitig an den Kulturspeicher grenzt, in dem Lesungen, Theatervorstellungen, Vorträge und Konzerte stattfinden“, erklärt Janna Wölke. Insgesamt umfasst das Kulturspeicher-Café rund 80 Sitzplätze im Innen- und Außenbereich mit offenem Wintergarten. Mit einem kleinen Garten ist es auch eine gute Location für eine individuelle Veranstaltung.

Wölke, die in Süddeutschland ein Studium im Bereich Food Management absolviert hat, und Oliver Bruns, der gelernte Tischler ist, wollten ihre Kompetenzen bündeln und gründeten mit dem Café ein weiteres Standbein innerhalb ihres Unternehmens Feinkost Wölke. „Die Leidenschaft für regionale Lebensmittel und bewusstes Ernähren wurde mir bereits mit in die Wiege gelegt“, sagt die 32-Jährige. Grünkernfrikadellen und Vorzugsmilch vom Bauern seien für sie keine exotischen Nahrungsmittel.

„Für mich war klar, dass das Café für uns der ideale Ort ist, um unsere eigenen kreativen Ideen mit einzubringen“, so Oliver Bruns. „Als Tischler konnte ich mich komplett um die Inneneinrichtung kümmern, Kochen war für mich schon immer ein abwechslungsreiches Hobby und im Cateringbetrieb meiner Schwiegereltern konnte ich lernen, wie es ist, für Großveranstaltungen am Herd zu stehen.“

Von mittwochs bis freitags bieten die beiden den Gästen einen gutbürgerlichen Mittagstisch und im Anschluss gibt es ein vielfältiges Kaffee und Kuchenangebot; den Kuchen beziehen sie von einem regionalen Bäcker. „Am Wochenende bieten wir unseren Gästen ab 9.30 Uhr ein Frühstücksbuffet mit vielen leckeren Kleinigkeiten – unter anderem mit Antipastispezialitäten und knackigen Salaten“, erzählt Bruns.

Auf die Frage, was das Besondere am Kulturspeicher Café ist, müssen beide schmunzeln: „Wir haben viele Stammgäste, und wenn jemand dreimal zu uns kommt, kennen wir seinen Namen, wissen, was er gerne trinkt oder ob es bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten gibt“, berichtet die junge Unternehmerin. „Wir führen unser Café mit viel Herzblut, lieben die Nähe zum Gast und freuen uns über jeden, der bei uns im Café seine Zeit verbringen möchte. Bei uns herrscht eine persönliche und familiäre Atmosphäre“.

LUV&LEE findet: Ein kleiner, gemütlicher Zufluchtsort mit leckeren Speisen und toller Atmosphäre unweit des malerischen Leeraner Hafens.

LUV&LEE verlost in Kooperation mit dem Café am Siel 2 x 2 Gutscheine für ein Frühstücksbuffet. Wer gewinnen will, schreibt bis zum 15. November eine E-Mail mit Namen und Kontaktdaten sowie dem Stichwort „Kulturspeicher-Café“ an kontakt@luv-und-lee.info.



Snack DO MAN

CAFÉ - RESTAURANT - KNEIPE

DAS SNACK DO-MAN SUCHT DICH!

Das Snack Do-man ist ein gemütliches Restaurant, Café und Kneipe gleichzeitig. Wir bieten eine gute und bodenständige Küche, selbstgemachtes Eis und viele kulinarische Highlights für unsere Gäste. Bei uns ist jeder willkommen! Dich suchen wir als Verstärkung im Service (Teil- oder Vollzeit).

Ruft uns an unter 04464 - 6289844
E-Mail: snack-caro@online.de
Oder komm einfach vorbei

Unsere Adresse
Snack Do Man
Pumphusen 7
26409 Carolinensiel

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN*
Montag bis Sonntag
12 Uhr – 22.30 Uhr

Küchenzeiten
12 Uhr bis 15 Uhr
und 17 bis 21 Uhr
Dienstag Ruhetag

*in der Nebensaison geänderte Öffnungszeiten



DIE DORFBEWOHNER WUSSTEN ES SCHON VORHER

WIE EIN GASTRONOMENPAAR ZUM COMEBACK IN CAROLINENSIEL KAM

Knapp zwei Jahre stand das Haus an der Harle nahe dem Carolinensieler Hafen leer. Im Frühjahr, mitten im Corona-Lockdown, haben Esther und Thomas Tjarks ordentlich investiert und Mitte April das „Snack Do-Man“ eröffnet. Für das Paar ist es sein Comeback in der Gastroszene des Sielortes.

Die beiden bieten ihren Gästen nicht nur eine bodenständige Küche, sie möchten auch ein wenig an alte Zeiten anknüpfen und das Kneipengefühl des ehemaligen „Postbüdel“, einst ein paar Meter entfernt, aufleben lassen.

„Elf Jahre haben wir das ‚Postbüdel‘ in Carolinensiel geführt“, erzählt Thomas, der gelernter Bäcker ist. „Nach meiner Zeit in einer Bäckerei habe ich in einem familiären Betrieb in einem Café gearbeitet und bin so an mein Hobby geraten, das ich später zum Beruf gemacht habe – ich liebe Eis und das Eismachen.“ 2005 übernahm Tjarks das „Postbüdel“. „Geplant war ursprünglich ein Café, aber der Eigentümer hat es gut gemeint und direkt ein Restaurant für uns konzipiert. Zwei Jahre später habe ich Esther kennengelernt, die dann mitgeholfen hat und den Laden zu dem gemacht hat, was die Gäste so geliebt haben: eine Kneipe mit einer kleinen Karte und lockeren Veranstaltungen am Wochenende“, erinnert sich der 51-Jährige.

Schon damals hat das Ehepaar Tjarks anders gearbeitet als Berufskollegen. Wo sonst der Gastronom bestimmt, was auf der Karte steht, haben es im damaligen „Postbüdel“ die Gäste entschieden. „Sie haben uns gesagt, dass sie gerne eine erweiterte Karte hätten, mit Schnitzel und allem, was dazugehört. So entstand das legendäre Postbüdel-Schnitzel und das wiederum hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind: zwei Gastronomen mit einer Leidenschaft für selbstgemachtes Eis und eine bodenständige Küche“, sagt Esther Tjarks.

NACH ELF JAHREN WOLLTEN DIE BEIDEN EINE VERÄNDERUNG UND PACTETEN DAS „WALDSCHLÖSSCHEN“ IN JEVER.

„Dort hatten wir fünf spannende Jahre, bis uns ein Bandscheibenvorfall bei Thomas einen Strich durch die Rechnung machte und wir im Winter 2020 beschlossen, der Gastronomie endgültig den Rücken zu kehren“, berichtet Esther Tjarks, die gelernte Physiotherapeutin ist und lange Jahre ihre eigene Praxis in Carolinensiel betrieben hat.

Die Corona-Pandemie zwang die beiden dann, das „Waldschlösschen“ mit einem Außer-Haus-Geschäft weiterzuführen. Thomas arbeitete in der Zwischenzeit als Zweiradmechaniker, um so auch seine Gesundheit zu schonen.

„Obwohl wir uns ein anderes Standbein aufbauen wollten, konnten wir mit der Gastronomie nie ganz abschließen. Ein Bekannter machte uns dann regelmäßig auf das freie Objekt im Carolinensieler Hafen aufmerksam und nach zwei Besuchen war im Herbst 2020 dann klar: Wir machen es.“

Der Name „Snack-Do Man“ (Hochdeutsch: „Red’ Du nur“, Anmerkung der Redaktion) kommt übrigens aus dem Plattdeutschen und hat für die Betreiber eine kuriose Bedeutung. „Viele Einheimische haben uns bei den Besuchen in Carolinensiel gesehen und wussten anscheinend schon vor uns, dass wir das Restaurant pachten würden. Geredet wird immer – auch positiv und das hat uns natürlich gefreut. So entstand der Name unseres Snack Do-man“, berichtet Esther schmunzelnd.

Die Gerichte der beiden sind vielfältig. „Unser Koch begleitet uns seit 13 Jahren. Wir bieten Klassiker an und probieren ständig Neues aus. Viele Gäste lieben unser Labskaus, im Herbst starten auch wir in die Grünkohlzeit, bieten Fleisch-, Fleisch- und vegetarische Gerichte an, aber unser Renner ist und bleibt das Postbüdel-Schnitzel“, erklärt die 42-Jährige.

Esther und Thomas Tjarks lieben es unkompliziert, aber kompetent. Im „Snack Do-man“ ist jeder Gast willkommen: ob für ein Feierabend-Bier mit Kollegen, zum Essen mit der Familie oder für ein Eis mit den Kindern.

„Unser Herz hängt nun mal an der Gastronomie. Sollte es aus irgendeinem Grund nicht mehr funktionieren, dann habe ich Plan B in der Tasche und gründe meine eigene Physiopraxis, aber bis dahin hoffe ich auf viele weitere spannende Jahre in der Gastronomie. Ich wünsche mir, dass wir Carolinensiel mit unserem Angebot wieder ein Stück weit in die Kneipenszene zurückführen können. Vielleicht starten wir ja in diesem Jahr schon mit einer kleinen Silvestersause. In jedem Fall haben wir für den Winter noch einige Überraschungen parat“, verrät Esther Tjarks.



WILDFLEISCH AUS HEIMISCHEN REVIEREN

DER „KLEINE WILDDIEB“ IN GROSSEFEHN -
DIE BESONDERE FLEISCHEREI

Warum nicht einmal Abwechslung, wenn es darum geht, am Wochenende etwas Besonderes zu essen? In Großefehn hat Marco Scharf den „Kleinen Wilddieb“ eröffnet. Im Angebot dieser besonderen Fleischerei sind Produkte von Hirsch, Reh, Wildschwein, Fasan oder Hase.



Das Geschäft an der Kanalstraße Süd in Großefehn ist in einem alten Fehnhaus untergebracht, das Scharf vor einigen Jahren gekauft hat. Das Gebäude aus dem Jahr 1880 hat er liebevoll saniert. Neben dem Ladengeschäft entstanden ein Zerlegebereich und ein Trakt für Kühlräume. Mittlerweile hat sich der „Kleine Wilddieb“ zu einem festen Anlaufpunkt für Liebhaber von Steaks, Rippchen oder Wildbratwurst entwickelt.

Aber dennoch, so Scharf, stehen viele Verbraucher Wildfleisch noch immer skeptisch gegenüber. Das belegen auch Statistiken. Die Bundesbürger essen pro Jahr nur rund 500 Gramm Wildfleisch, weniger als ein Prozent des gesamten Fleischkonsums.

„Dabei ist Wild sehr cholesterinarm und eiweißreich und, bis auf das Fleisch vom Wildschwein, besonders mager“, erklärt Scharf. Das liegt an der Ernährung der Tiere, die das fressen, was Wiesen, Wälder und Felder bieten. „Natürlich ist nicht jede Wildart ganzjährig zu bekommen. Nicht nur Gemüse und Obst haben ihre Saison. Das Jagdgesetz legt die Jagdzeiten für jede Wildart genau fest“, so der Experte. In den letzten Jahren sei besonders der Bestand an Wildschweinen auch in unserer Region stark gestiegen. Das liege zum einen an der industriellen Landwirtschaft mit großen Maiskulturen mit der optimalen Deckung und Nahrung, noch mehr aber am Klimawandel. „In ganz Europa fühlen sich Wildschweine wegen der wärmeren Winter inzwischen sauwohl.“

Scharf ist selbst Jäger, kennt die Tiere und hat somit nach eigenen Angaben gute Kontakte zu vielen Waidmännern. Im Herbst 2013 hat er mit dem Aufkauf von ganzen Tieren begonnen und ist seitdem auch immer noch mit seinem kleinen Verkaufshänger auf Messen, Veranstaltungen und Märkten unterwegs. Das Wild kauft der Geschäftsmann ausschließlich bei Jägern aus der Region im Umkreis von rund 50 Kilometern. Mit einigen Forstämtern hat er Abnahmeverträge geschlossen.

Für Scharf ist Wildfleisch die Grundlage für viele kreative Gerichte wie Hirschlasagne, Rehrücken oder Wildragout. Dank der regionalen Herkunft ermöglicht es eine nachhaltige Art des Genießens.



 1837
Schulte-Lind
Saalbetrieb

Ihre erste Adresse für
unvergessliche Momente in Papenburg

Unser großzügiger Saal ist die perfekte Location für Hochzeiten, Familien- und Betriebsfeiern. Schon seit mehr als 180 Jahren ist Schulte-Lind die Adresse für Veranstaltungen jeglicher Art und Größe. Ihr Event wird unvergesslich – dafür sorgt nicht nur der perfekte Service, die hochwertigen und kreativen Menüs, sondern auch das besondere Flair unseres Hauses. Bis zu 500 Personen finden Platz in unseren Räumlichkeiten, die für kleinere Gesellschaften variabel unterteilt werden können.

Unsere Räume sind mit modernster Lüftungs- und Klimaanlage ausgestattet.

HERBST-SPECIALS

Jeden Mittwoch ab 18 Uhr

Spareribs „satt“

mit unserer hausgemachten, saftigen Marinade

Preis: 19,50 Euro

23. Oktober und 13. November 2021 ab 20 Uhr

80er & 90er Party

mit DJ, flotten Beats aus den besten

Jahrzehnten und herzhaften Snacks

Preis: 9 Euro

5. / 10. / 24. November 2021 ab 18 Uhr

Legendärer Kneipenabend

mit Musik und Snacks in Schulte-Linds uriger Kneipe

Eintritt frei

6. November 2021 ab 19 Uhr

Oldie-Abend

mit Querbeat und herzhaftem Buffet

Preis: 19,50 Euro

19. November 2021 ab 19.30 Uhr

Hearts Fear „Krach up Freedach“

VVK Preis: 10 Euro

VVK-Stellen: Ulrichs, Knudsen, Schulte-Lind

WINTER-SPECIALS

27. November und

4. Dezember 2021 ab 19 Uhr

Sünnerkloas-Party

mit DJ und Buffet

Preis: 26,50 Euro

11. Dezember 2021 ab 19 Uhr

X-mas Party

mit DJ und Buffet

Preis: 26,50 Euro

18. Dezember 2021 ab 19 Uhr

Rock on Christmas

mit DJ und Buffet

Preis: 26,50 Euro

31. Dezember 2021 ab 19.30 Uhr

Silvesterparty bei Schulte-Lind

mit Tanz und festlichem Buffet

Weitere Infos folgen

5. / 12. / 26. März 2022

Boßel-Party

mit Bus-Shuttle, DJ, Buffet und Getränken

Preis: 49,50 Euro

Alle Veranstaltungen finden im Rahmen der 2G-Richtlinien statt. Reservierung erbeten – entweder telefonisch oder per E-Mail. Tel. 04961/73489 | info@gaststaette-schulte-lind.de

Ihr Team von Schulte-Lind





AUF DEN SPUREN DER LETZTEN JÜDISCHEN BÜRGER AUS EMDEN, AURICH UND NORDEN

KABINETTAUSSTELLUNG IM OSTFRIESISCHEN LANDESMUSEUM

Am 23. Oktober 1941 wurden die letzten ostfriesischen Juden deportiert. Die Region im Nordwesten Deutschlands gehörte zu den ersten im Dritten Reich, die als „judenfrei“ bezeichnet werden konnten. Aus diesem Anlass präsentiert das Ostfriesische Landesmuseum Emden vom 23. Oktober 2021 bis zum 9. Januar 2022 eine Kabinettausstellung, die den Weg der Verbannten in die Vernichtungslager dokumentiert.



Durch die 1935 von den nationalsozialistischen Machthabern verabschiedeten Rassegesetze wurde den jüdischen Einwohnern die deutsche Staatsbürgerschaft aberkannt. Ihre Geschäfte und Unternehmen mussten sie im Zuge der „Arisierung“ unter Wert verkaufen. Ein Drittel der in Emden lebenden jüdischen Familien verließ daraufhin bis 1939 das Dritte Reich. Im Frühjahr 1940 wurden alle Israeliten offiziell aus Ostfriesland ausgewiesen, dennoch lebten im Sommer 1940 noch etwa 200 jüdische Menschen in Emden.

Am 18. Oktober 1941 waren die letzten jüdischen Einwohner Aurichs und Nordens gezwungen, gemeinsam mit den Emdener Israeliten in das israelitische Altenheim an der Claas-Tholen-Straße umzuziehen. Wenige Tage später mussten die 122 Menschen mit ihren Koffern durch die Emdener Innenstadt zum Bahnhof laufen, um dann mit dem Zug über Berlin – wie 20.000 weitere Glaubensgenossen – nach Lodz verfrachtet zu werden. In dem dortigen Getto Litzmannstadt lebten im Herbst 1941 bereits 200.000 Juden unter katastrophalen Bedingungen. Schon bald wurde der umzäunte Bereich in ein Arbeitslager umgewandelt, während Menschen, die nicht in



Nr.	Name	geb.	geb.	geb.	geb.
1	Abraham Isidor	1874	1874	1874	1874
2	Julia	1874	1874	1874	1874
3	Klara Sara	1874	1874	1874	1874
4	Sophie Sara	1874	1874	1874	1874
5	Philippa Sara	1874	1874	1874	1874
6	Isidor Sara	1874	1874	1874	1874
7	Philippa Sara	1874	1874	1874	1874
8	Jenny	1874	1874	1874	1874
9	Klara Sara	1874	1874	1874	1874
10	Philippa Sara	1874	1874	1874	1874
11	Sophie	1874	1874	1874	1874
12	Jenny Sara	1874	1874	1874	1874
13	Sophie Sara	1874	1874	1874	1874

der Lage waren zu arbeiten, in die Vernichtungslager Auschwitz oder Kulmbach (Chelmo) gebracht wurden.

Bis zum 22. Dezember 1941 verstarben bereits acht der aus Ostfriesland deportierten jüdischen Einwohner aufgrund der schlechten Versorgung in Litzmannstadt, weitere 30 kamen bis März 1942 zu Tode. Bis September 1942 waren alle Menschen, die im Herbst des Vorjahres ihre Heimat in Aurich, Emden oder Norden hatten verlassen müssen, ermordet worden.

Im Mai 2012 begaben sich erstmals Schüler*innen der Emdener Berufsbildenden Schulen II in Lodz auf Spurensuche. Begleitet wurden sie von Gero Conring, dem stellvertretenden Direktor der BBS II, und Dr. Rolf Uphoff, dem Leiter des Emdener Stadtarchivs, sowie Vorsitzenden der Max-Windmüller-Gesellschaft, deren Mitglieder sich mit der Erforschung des jüdischen Lebens in Emden beschäftigen. Sie fanden noch das einstige Altenheim an der Gnesener Straße, in dem viele der ostfriesischen Juden untergebracht worden waren, und von ihnen verfasste Postkarten an Familienangehörige, die durch die nationalsozialistischen Machthaber zurückgehalten worden waren.



IM DOPPELPAK AN DER SEITE DER WIRTSCHAFT

CORONA IMMER NOCH HAUPTTHEMA
BEI STEUERBERATERN

Nach den heftigen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf viele Unternehmen ist eine fundierte Beratung des Steuerberaters aktuell wichtiger denn je. In Papenburg haben jetzt zwei Expertinnen ihre Kräfte gebündelt.

Gertrud Assies-Pieper und Elisabeth Wilhelms arbeiten ab sofort für kleine und mittelgroße Unternehmen. Die beiden Steuerberaterinnen führen seit Mai 2021 die Kanzlei Assies-Pieper & Partner mbB gemeinsam.

Elisabeth Wilhelms kam im Mai 2019 ins Team von Kanzlei-Gründerin Gertrud Assies-Pieper. Die Steuerberaterin verfolgt die gleiche Philosophie wie Assies-Pieper: „Wir wollen nah am Menschen sein und unsere Mandanten durch jede Lebenssituation begleiten. Das macht auch den Reiz des Berufes aus“, so Wilhelms. Es gehe nicht nur darum, Bilanzen zu erstellen, sondern darum, Unternehmen ganzheitlich zu beraten, ergänzt Assies-Pieper.

Nachdem sie die Kanzlei im Jahr 2009 am Hauptkanal links in Papenburg aufgebaut hat, beschäftigt sie heute mit Elisabeth Wilhelms insgesamt mehr als 20 Mitarbeiter. Neben der Betreuung von Handwerks- und Gastronomiebetrieben hat sich das Team der Kanzlei spezialisiert auf Betriebe der Land- und Forstwirtschaft, des Gartenbaus und auf Heilberufe.

Hinzukommen Freiberufler, Ärzte und Privatpersonen, die auf die Expertise von Assies-Pieper & Partner in steuerlichen Belangen setzen.

„Wir beraten zu allen Themen rund um die Firmengründung oder in der Selbstständigkeit, beim Einstieg von Partnern in das Unternehmen und bei Nachfolgeregelungen, Auflösungen von betrieblichen Partnerschaften, beim Verkauf oder der Aufgabe eines Betriebes. Durch die meist jahrelange Beziehung zu unseren Mandanten sind wir immer nah am Menschen und können so in herausfordernden Zeiten, wie jetzt nach den Corona-Lockdowns, passgenau beraten“, erklärt Gertrud Assies-Pieper, die vor der Gründung ihrer eigenen Kanzlei schon für renommierte Steuerberater in München gearbeitet hat.

Elisabeth Wilhelms hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie in die Regularien aller relevanten Hilfsprogramme für Unternehmer eingearbeitet. „Das Jahr 2020 war herausfordernd für die Wirtschaft, wir können unseren Mandanten aber den Großteil der bürokratischen Hürden abnehmen, sodass sie sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können. Diese Nähe zu den Menschen ist eine Grundeinstellung aller Mitarbeiter in unserer Kanzlei“, so Wilhelms. Sie sei optimistisch, dass sich die Wirtschaft in den kommenden Monaten weiter erhole. „Eine solide und funktionierende Wirtschaft ist für jedes Land, für jede Region immens wichtig. Wir sehen uns als Partner der Unternehmen und sind froh, dass wir jetzt gemeinsam noch mehr Mandanten zur Seite stehen können“, betont Gertrud Assies-Pieper.

**LEBT DEN
UNTERSCHIED.**

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

>>> WIR SIND FÜR SIE DA - AUCH MIT EIN WENIG MEHR ABSTAND <<<



ŠKODA
SIMPLYCLEVER

Der Neue ŠKODA FABIA - Jetzt beim Autohaus Gebr. Schwarte

Größer. Schöner. Meiner. Wenn Sie den Neuen ŠKODA FABIA erst kennen, möchten Sie ihn nicht mehr missen. Denn die neue Generation FABIA begeistert mit noch mehr Geräumigkeit, Komfort und dynamischem Design. Dabei bleibt der FABIA der praktische Alltagsbegleiter, der er immer war. Nur eben besser als zuvor.

Seit dem 18.09.2021 können Sie ihn live bei uns im Autohaus kennenlernen. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts 6,0-5,6; außerorts: 3,9-3,8; kombiniert: 4,6. CO2-Emission: kombiniert 106-104g/km. Effizienzklasse B-A.

AUTOHAUS GEBR. SCHWARTE AURICH GmbH
Emder Straße 31, 26607 Aurich
T 04941 15-100

AUTOHAUS GEBR. SCHWARTE EMDEN GmbH
Teutonenstraße 11, 26723 Emden
T 04921 9780-0

AUTOHAUS GEBR. SCHWARTE GmbH & Co. KG
Lehrer-Köhne-Str. 9-13, 26871 Papenburg
T 04961 9297-0

autohaus-schwarte.de

Wer früher plant, hat's länger schön

Nach dem zweiten Sommer in der Pandemie haben immer mehr Hausbesitzer erkannt, dass es am sinnvollsten ist, in das Wohlfühlen im eigenen Zuhause zu investieren. Wer war nicht selbst schon betroffen, in den letzten Monaten geplante Urlaubsreisen absagen zu müssen, oder hat es im Freundeskreis miterlebt. Ein Urlaub auf der eigenen Terrasse steht dagegen immer zur Verfügung.

„Es begann direkt im ersten Lockdown,“ sagt Frank Merz, Inhaber der Terrassenwelten MERZ in Papenburg. „Die Menschen merkten, dass der einzige Platz, wo sie immer hindurften, der eigene Garten ist. Und diesen Platz galt es nun, so heimelig wie möglich zu gestalten.“

Es beginnt immer mit einer Terrassenüberdachung, so dass man auch bei aufkommendem Sommerregen draußen sitzen bleiben kann. Gegen die pralle Sonne installieren wir dann eine Beschattung, entweder oberhalb oder unterhalb vom Glas, so Merz. Und damit die tief stehende Sonne weder beim Frühstück noch beim Abendbrot stört, kommen dann noch seitliche Senkrechtbestattungen dazu. Gegen Schlagregen oder Wind von allen Seiten schützen Ganzglas-Schiebewände. Eigentlich ist der Sommergarten jetzt schon fertig, doch zwei wichtige Accessoires fehlen noch, um wirklich sehr lange in den Herbst hinein draußen leben zu können: In das Dach integrierte Beleuchtung und Wärmestrahler auf Infrarot-Basis.

„Jede Terrasse wird von uns immer als kompletter Sommergarten durchgeplant,“ sagt Merz aus langjähriger Erfahrung. „Ob der Kunde sich dann für die Komplettlösung entscheidet oder ob er alles nach und nach installieren lässt, spielt keine Rolle. Dank eindeutiger Farbnummern lässt sich jeder Schritt problemlos nachrüsten.“



Auch nach der Errichtung eines Sommergartens bleibt der Kontakt zu den Kunden oft noch lange bestehen. Und so weiß Merz aus vielen Gesprächen mit seinen Kunden, dass sich das Leben der Familien oft ganz in den Sommergarten verlagert, da dies der neueste und hellste Raum des Hauses ist. Eben leben in der Natur.

Doch nicht nur Sommergärten stehen auf der Wunschliste der Menschen im Nordwesten. Viele nutzen diese ruhige Zeit auch, um einfach die Qualität ihres Hauses zu verbessern. Vielfach werden fehlende Rollläden nachgerüstet, dann immer gleich elektrisch, zeitgesteuert, mit Fernbedienung und ohne Kabel zu verlegen. Moderne Solartechnik macht's möglich. Aber auch die energetische Sanierung ihrer Häuser setzen die Ostfriesen ganz oben auf die Tagesordnung. Da weiß Frank Merz: Moderne Kunststofffenster aus 6-Kammerprofilen mit Dreifachverglasung und abends automatisch schließenden Rollläden sparen bei alten Häusern so viel Energie ein, dass solch eine Investitionen sich schnell bezahlt macht.

Für die Familie Merz war das Jahr 2020 ein ganz besonders schwarzes Jahr. Der Orkan Sabine riss Ihnen im Februar das gesamte Dach der Halle von Werkstatt und Ausstellung fort, so dass das ganze Gebäude entkernt werden musste. Seit diesem Frühjahr ist aber alles wieder aufgebaut. Werkstatt und Lager strahlen in neuem Glanz. Besonders stolz sind die Merzens aber auf ihre neuen Terrassenwelten mit Markisen, Terrassendächern aus Holz und Aluminium, Sommergärten, Wintergarten, und Terrassenböden. Die Terrassenwelten MERZ an der Flachsmeerstraße sind montags bis freitags immer von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.

(Anzeige)



Besonders freut Merz sich darüber, dass er auch in diesem Jahr wieder ausgewählt wurde, an der Herbstaktion seines Lieferanten „weinor“ aus Köln teilnehmen zu dürfen. Dadurch erhalten alle Kunden, die bis Ende des Jahres ein Terrassendach wollen, ein Infrarot Heizsystem im Wert von 730 € gratis dazu.

Und unsere Überschrift sagt es ihnen schon: Wer früher plant, hat's schneller schön und. Überall hört man, Lieferzeiten werden länger und länger. Deswegen gilt, wer im kommenden Frühjahr sein Heim genießen möchte, muss sich jetzt so schnell wie möglich an seinen Terrassenexperten wenden.

LUV&LEE GIBT RECHT

WAS TUN, WENN DER ARBEITSPLATZ GEKÜNDIGT WIRD?

Oft trifft es den Arbeitnehmer unverhofft: Eine Kündigung seines Arbeitsverhältnisses flattert ins Haus. Was dann noch möglich ist, erklärt Rechtsanwältin Anja Bruns von der Kanzlei Remmers, Molzahn & Kollegen in Papenburg.

Nach Erhalt einer Kündigung hat ein Arbeitnehmer nur drei Wochen Zeit, diese durch eine Kündigungsschutzklage beim zuständigen Arbeitsgericht anzugreifen. Die Frist gilt hierbei ab dem Zugang der Kündigung, insoweit ist hier sehr sorgfältig zu prüfen, wann die Kündigung tatsächlich zugegangen ist. Wenn die Klageerhebung beim Arbeitsgericht nicht innerhalb des Zeitraums von drei Wochen erfolgt, gilt die Kündigung als wirksam. Nachträglich kann eine Kündigungsschutzklage nur unter wenigen Voraussetzungen eingereicht werden. Bei der Abfassung einer Kündigungsschutzklage sind inhaltliche Mindestanforderungen zu berücksichtigen. Grundsätzlich besteht bei dem Arbeitsgericht zwar kein Anwaltszwang, aufgrund der Tragweite und Komplexität der Materie ist es jedoch ratsam, einen Anwalt hinzuzuziehen.

Eine Vorabprüfung eines Anwalts ist im Hinblick auf das Kostenrisiko einer Kündigungsschutzklage auch dringend anzuraten. Vor den Arbeitsgerichten besteht in erster Instanz keine Kostenerstattungspflicht. Das bedeutet, - anders als in anderen Rechtsgebieten - dass selbst wenn der Kläger ein Kündigungsschutzverfahren gewinnt, die Kosten für den Anwalt selbst zu tragen sind.



Bei einer Kündigungsschutzklage überprüft das Arbeitsgericht unter Berücksichtigung aller in Betracht kommenden Vorschriften die Wirksamkeit der Kündigung. Je nachdem, ob es sich um eine ordentliche oder eine außerordentliche Kündigung handelt, variieren die Wirksamkeitsvoraussetzungen. Sofern das Kündigungsschutzgesetz zur Anwendung kommt, was nur unter bestimmten Voraussetzungen der Fall ist, muss die soziale Rechtfertigung der erfolgten Kündigung geprüft werden. Aber auch weitere Unwirksamkeitsgründe werden seitens des Arbeitsgerichts unter die Lupe genommen. Auch hier ist es ratsam, sich vorab anwaltlich beraten zu lassen.

Durch die Kündigungsschutzklage wird regelmäßig das Fortbestehen des Arbeitsverhältnisses eingeklagt. Eine Klage auf Abfindung ist in Deutschland hingegen nicht vorgesehen, da es grundsätzlich kein Recht auf eine Abfindung gibt. Tatsächlich enden statistisch gesehen viele der eingereichten Kündigungsschutzklagen jedoch durch einen Vergleich. Durch diese vergleichsweise Erledigung wird das Arbeitsverhältnis in der Regel unter beiderseitigem Einverständnis beendet, wofür der Arbeitnehmer eine Abfindung erhalten kann. Mit diesem Vergleich ist der Prozess beendet. Er stellt einen Vertrag zwischen den Parteien dar und ist von ihnen frei zu verhandeln. Deshalb können gleichzeitig auch weitere Ansprüche geregelt werden, wie etwa die Zahlung von Überstunden, ausstehendem Lohn und Urlaubsabgeltung, aber auch die Erteilung eines Zeugnisses oder sonstiger Arbeitspapiere.

REMMERS, MOLZAHN & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR



Dr. h.c. Walter Remmers (bis 2018)
Rechtsanwalt und Notar a.D.

Dr. Burkhard Remmers
Rechtsanwalt - Fachanwalt
für Bau- und Architektenrecht,
Fachanwalt für Medizinrecht

Dr. Ralf Molzahn
Rechtsanwalt und Notar* - Fachanwalt für
Verkehrsrecht, Fachanwalt für Versicherungsrecht

*Amtssitz als Notar in Papenburg

Anja Bruns**
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht

Grietje Oldigs-Nannen**
Rechtsanwältin und Mediatorin -
Fachanwältin für Familienrecht, Fachanwältin
für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

www.kanzlei-remmers.de
info@kanzlei-remmers.de

**Angestellte Rechtsanwältin



Büro Papenburg
Hauptkanal rechts 32
26871 Papenburg
Tel. 04961.91 07-0
Fax 04961.91 07-77



Büro Leer
Am alten Handelshafen 2
26789 Leer
Tel. 0491.99 75 99-0
Fax 0491.99 75 99-77

Aktion nur vom
01.10. – 15.12.21

Beim Kauf eines weinor
Glas-Terrassendachs gratis
dazu: weinor Heizsystem

statt **730,- €** inkl. MwSt.
Jetzt 0,- €

weinor

TOP
PARTNER

Ausgezeichnet für Kompetenz & Qualität

TERRASSENWELTEN
FRANK MERZ

Flachsmeerstraße 51
26871 Papenburg
(04961) 71058

www.terrassenwelten-merz.de

7 JAHRE
GARANTIE

Nur bei Ihrem
weinor Top-Partner

* siehe www.weinor.de/
garantiebedingungen

EINFACH MAL RUNTERKOMMEN!

Die Zeiten waren anstrengend genug, lehnen Sie sich zurück! Corona und alles, was damit zu tun hat, hat uns alle ganz schön in Atem gehalten und gestresst. Langsam normalisiert sich unser Leben wieder etwas; eine gute Gelegenheit, jetzt einmal zu verschnauften. LUV&LEE stellt auf den folgenden Seiten Orte für eine Herbst-Auszeit vor.

Die Emdener Hotelkette Upstalsboom hat in Wremen, einem kleinen Ort an der Wesermündung, mit dem „Upleven“ einen Ort erschaffen, der von Stress geplagten Menschen ein Rückzugsort in der Stille sein will. Mit Meditationen und bewusster Ernährung, aber ohne W-Lan und Fernsehgerät auf den Zimmern, sollen die Gäste hier völlig zu sich selbst finden. LUV&LEE hat eine Nacht im „Upleven“ verbracht und die Atmosphäre aufgesogen.

Unsere Berufe sind geprägt von Meetings, dem Zwang, ständig „online“ zu sein, und nicht selten von immensem Druck. Ein Förster ist den ganzen Tag in der Ruhe des Waldes statt in der Hektik von

Meetings, hört statt des Handyklingelns die Stimmen der Tiere. Ein absolut entschleunigter Job? Gerd Dähmann ist Förster im Heseler Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Ostfrieslands, und hat mit uns über seine Arbeit und den Wald als Rückzugs- und Entspannungsort für die Menschen gesprochen.

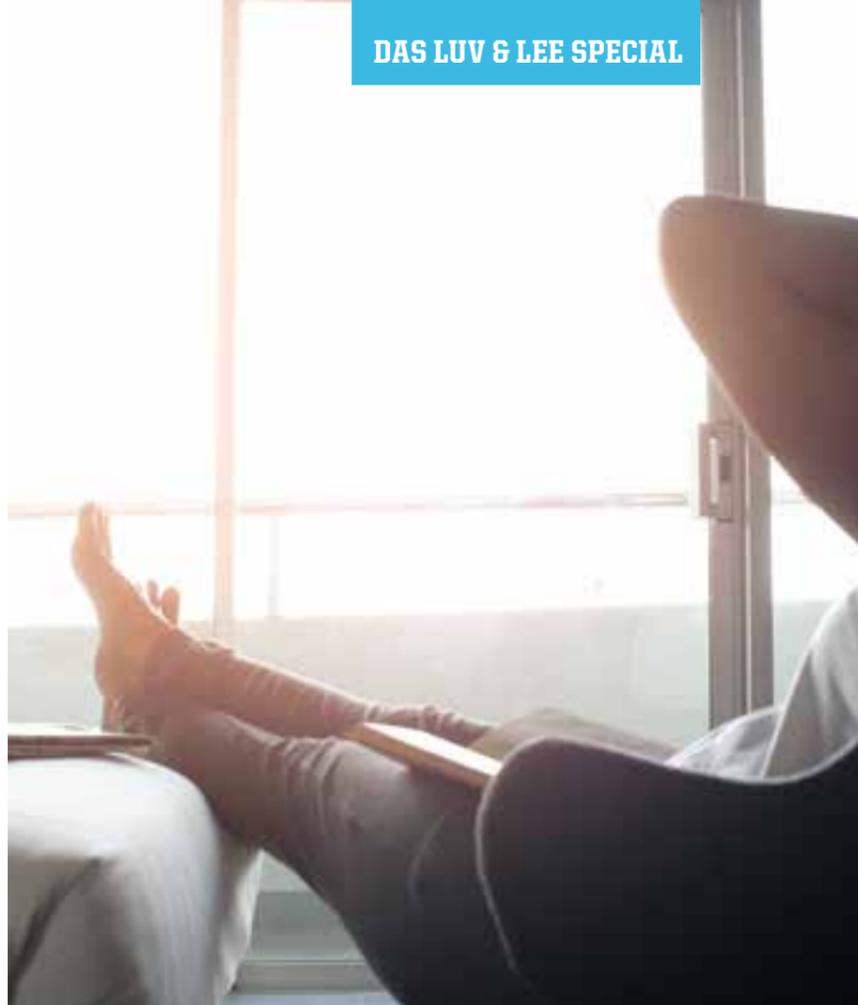
Wie stark die Gesellschaft von den Strapazen der Pandemie getroffen wurde, berichtet die Papenburger Apothekerin Annemarie Dengler. Sie wird täglich mit den seelischen und körperlichen Auswirkungen der monatelangen Corona-Herausforderungen konfrontiert und betont, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu hören und sich Hilfe zu holen.

LUV&LEE meint: Denken Sie an sich, spannen Sie einmal mehr aus und kommen Sie etwas zur Ruhe. Wir geben Tipps und Inspiration für Ihre nächste Auszeit.

RUNTERKOMMEN, RELAXEN, ENTSPANNEN – WAS IST DAS?

DER LUV&LEE-FAKTEN-CHECK

„Heile den Geist und du heilst den Körper“, diagnostizierte bereits der Schweizer Naturforscher und Arzt Paracelsus im 16. Jahrhundert. Obwohl der Begriff „Wellness“ in seiner ursprünglichen Bedeutung für „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“ steht, gibt es inhaltliche Unterschiede zum Begriff Wellness. In Mitteleuropa verstehen die Menschen einen unmittelbaren Zusammenhang mit Einrichtungen für Tourismus, wie beispielsweise Wellnesshotels und Wellnessanwendungen.



In Fernost wird der Begriff „Wellness“ allerdings häufig in Zusammenhang mit betrieblicher Gesundheitsvorsorge und Prävention verwendet. Viele nutzen ihren Urlaub, um sich gesundheitlich durchchecken zu lassen und einige Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter darin. Immer mehr Menschen spüren Statistiken zufolge am eigenen Körper, dass Wohlstand nicht gleichbedeutend ist mit Wohlbefinden.

Wellness kann Entspannung bedeuten, aber es ist noch viel mehr: Wellness ist ein Grundverständnis, ein ganzheitlicher Lebensstil, der Körper, Geist, Seele und Umwelt betrifft. Wellness basiert auf den vier Säulen „Ernährung“, „Bewegung“, „soziale Kontakte“ und „Entspannung“. Wer Wellness „lebt“, steigert seine Lebensqualität auf lustvolle Art und Weise.

Die vier Säulen:

Ernährung:

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis für einen gesunden Körper und ein gutes Körpergefühl. Die Ernährung sorgt mit lebenswichtigen Nährstoffen für eine gute Versorgung des Körpers und ist im Prinzip wie der „Motor“.

Soziale Kontakte:

Menschen sind sozial und brauchen Freundschaften, Kontakte und Beziehungen. Das macht glücklich und sorgt für eine emotionale Ausgeglichenheit.

Entspannung:

Von Meditationen bis hin zu Auszeiten vom Alltag. All das sorgt für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Bewegung:

Sport hält fit – nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Regelmäßige Bewegung und für den Körper angepasste Anstrengungen, gepaart mit Freude und Motivation am Sport sind Schlüssel für langanhaltende Fitness.



Endlich wieder Kreuzfahrt!

Mit der MS Amera, der „Prinzessin“ in der Phoenix-Kreuzfahrt-Flotte empfehlen wir zwei besondere Reisen in familiärer Atmosphäre mit großzügigem Raumgefühl an Bord. Die „Amera“ bietet mehr als 90 Prozent Außenkabinen mit Balkon, eine Rundum-Promenade, gemütliche Bars und stilvolle Restaurants. Kommen Sie an Bord!

"Wintertraum - mit MS Amera bis ans Nordkap"

18 Tage | 28.03. bis 15.04.2022

ab / bis Hamburg

ab € 2.099 p.P. in der 2-Bett-Innenkabine / Glückskabine

ab € 2.999 p.P. in der 2-Bett Außenkabine / Glückskabine

Transfer nach / von Hamburg inklusive

- Auf den Spuren der Postschiffe und des Polarlichts
- Durch den Nord-Ostsee-Kanal nach Kopenhagen und Oslo
- Schären, Fjorde und bezaubernde norwegische Küstenorte

Den Norden Europas im März zu erkunden ist ein ganz besonderes Erlebnis. Lassen Sie sich von der Fjord-Landschaft verzaubern und erleben Sie magische Impressionen mit Schnee, Eis und Wasser, durchdrungen von grünen Momenten und lebhafter Stadtstimmung. Ihre MS „Amera“ kreuzt für Sie von Hamburg zu den großen Städten Südkanadiens wie Kopenhagen, Göteborg und Oslo, ehe Ihr persönliches Traumschiff Kurs Norden nimmt.



Von Insel zu Insel - Weihnachten mit MS Amera

19 Tage | 21.12.2021 - 09.01.2022

ab € 2.799 p.P. in der 2-Bett-Innenkabine / Glückskabine

ab € 3.499 p.P. in der 2-Bett Außenkabine / Glückskabine

Flug ab Bremen nach Mailand inklusive

Weihnachten und Silvester sollen dieses Mal etwas ganz Besonderes werden? Dann ist unsere Kreuzfahrt mit MS „Amera“ genau das Richtige für Sie, denn die Festtage an Bord eines Kreuzfahrtschiffes zu verbringen ist unvergleichlich schön. Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten, zuvorkommenden Service, ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm und interessante Landgänge in Spanien, auf den Kanaren sowie den portugiesischen Inseln Madeira und Porto Santo sowie in Lissabon und Porto.

Geburtstagsgeschenk

Wenn Sie 2021 oder 2022 einen runden Geburtstag feiern, erhalten Sie eine Reisepreisreduzierung von 750 €. Wenn Sie in den Monaten Dezember bis Januar ein neues Lebensjahr beginnen, erhalten Sie eine Reisepreisreduzierung von 500 €. Für dieses Geburtstags-Angebot (gültig nur für Vollzahler) haben wir ein limitiertes Kabinenkongingent reserviert. Bitte senden Sie uns eine Kopie Ihres Personalausweises.

Inklusivleistungen

- Schiffsreise in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Tischwein & Säfte zu den Mittag- und Abendessen u.v.m.

Für alle Reisen ist zum Reiseantritt ein vollständiger Impfschutz notwendig! (Vollständig geimpft: ab 15 Tage nach der letzten notwendigen Impfung).

Reiseveranstalter: Phoenix Reisen GmbH, Pfälzer Straße 14, 53111 Bonn

Hapag-Lloyd
Reisebüro

Brückstraße 7, 26725 Emden
Telefon: 04921 9773-0
Email: Emden1@hapag-lloyd-reisebuero.de

EINE REISE ZU SICH SELBST

DAS „UPLEVEN“ IN WREMEN - EIN HOTEL IN STILLE

Das ehemalige Hotel „Deichgraf“ der Emdener Hotelgruppe „Upstalsboom“ in Wremen wurde 2019 kernsaniert, zum „Upleven“ umgestaltet und 2020 eröffnet. Hinter dem Namen verbirgt sich ein Hotel der völligen Stille. LUV&LEE hat mit den Gründern Bodo Janssen und Oliver Scheit über Konzept, Idee und Vision gesprochen und das „Upleven“ zwei Tage und eine Nacht vor Ort kennengelernt.

Die Grundphilosophie von Upstalsboom-Gründer Bodo Janssen war und ist es, Menschen zu stärken. Das gilt für die zahlreichen Hotels und Ferienanlagen an Deutschlands Nord- und Ostsee, aber auch für seine Mitarbeiter. Mit dem „Upleven“ hat das Unternehmen jetzt ein Angebot geschaffen, das ruhesuchenden und gestressten Gästen den Weg zu sich selbst ermöglicht.

„Das ‚Upleven‘ hat ein bisschen was von einem Gewächshaus. Es handelt sich um einen äußeren Raum, in dem inneres Wachstum entstehen kann. Das ist nötig, weil wir im Alltag von allem zu viel erleben: zu viel Lärm, zu viel Werbung, zu viel Kommunikation“, macht Bodo Janssen im Gespräch mit LUV&LEE deutlich. Das „Upleven“ begegne dem mit wenig; mit einer strukturierten Ordnung, klaren Tagesabläufen und der Reduzierung von allem. „Unsere Gäste sollen so wenig wie möglich entscheiden müssen. Es geht nicht um den Luxus, sondern um den Fokus auf das, was da ist“, erklärt der Emdener.

Oliver Scheit ist einer von 13 Beschäftigten im „Upleven“. Die Bezeichnung „Hoteldirektor“ gibt es hier nicht. Scheit

ist Quereinsteiger in der Hotellerie, kam selbst 2016 an einen Wendepunkt in seinem Leben, wie er sagt, und ging ins Kloster, um zu sich selbst zu finden. Danach kam er mit Ideen für ein besonderes Hotel zu Bodo Janssen. „So ergab es sich, dass wir 2018 gemeinsam beschlossen, das ‚Upleven‘ zu dem zu machen, was es ist: ein geschützter Bereich für Menschen, die durch einen Aufenthalt bei uns erfahren wollen, wohin der Weg für sie weiterführt.“

Jetzt nutzen viele Gäste den Aufenthalt in dem Haus am kleinen Hafen von Wremen dazu, ernsthaft an einer Veränderung ihres Lebensstils zu arbeiten. „Ein Gang ins Kloster schreckt viele ab. Das ‚Upleven‘ ist ein Ort, der nichts mit religiösem Background zu tun hat. Es ist durch die Meditationen und die Stille eine Kombination zwischen Kloster und Hotel“, sagt Scheit. Es gebe keine Definition für das Konzept hinter dem „Upleven“. „Bei uns ist weniger einfach mehr und die Stille soll der Türöffner zu uns selbst sein.“

So die Philosophie. Klingt interessant, ich bin gespannt auf meine Reise ins Upleven. Zwei Stunden mit dem Auto sind es durch die Wesermarsch, über die



Autobahn 28 und vorbei an scheinbar endlosen Feldern und durch kleine Dörfer bis nach Wremen. Der Ort liegt zwischen Bremerhaven und Cuxhaven und ist vor allem von Landwirtschaft und Krabbenfischerei geprägt. 2000 Einwohner zählt das Dorf, das leicht verschlafen wirkt. Am Hafen werden aus kleinen Buden Fischbrötchen, Snacks und Getränke verkauft, der Leuchtturm überragt die einzigartige Natur, die von den Gezeiten geprägt ist.

Das „Upleven“ steht quasi auf dem Deich. Zum Check-In muss erst einmal geklingelt werden. Die Tür ist verschlossen, um Neugierige und Tagesgäste des Ortes, die auf der Suche nach einer offenen Gastronomie sind, draußen zu halten. Das wird mir später erklärt. Die Ruhe innerhalb des Hauses ist das A und O.

Erst einmal angekommen, fühle ich mich schon wie an einem anderen Ort. Der Check-In Bereich besteht nicht, wie üblich, aus einem langen Tresen, sondern vor mir sitzen zwei junge Frauen an einem Schreibtisch, die mich charmant anlächeln und mich willkommen heißen. Sie erklären mir kurz ruhig, wie ich mich im Haus zurechtfinde, und zeigen mir

gleichzeitig im Eingangsbereich Körbe mit Schuhen: Im „Upleven“ haben Straßenschuhe nichts verloren, von jetzt an laufe ich auf meinen Socken oder mit Hausschuhen weiter. Gleichzeitig kann ich mir meine eigene Tasse aussuchen; denn es gibt hier jederzeit kostenlos Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee.

Ob ich eine Einführung in die Meditation brauche, fragt mich eine der beiden Frauen. Intuitiv flüstere ich, dass das nicht nötig sei.

Mein Zimmer für die kommende Nacht liegt im ersten Stock mit einem herrlichen Blick auf die Nordsee. Es ist Flut und am Horizont sehe ich einige Kitesurfer, die sich vom Wind über die Wellen ziehen lassen, und ein Schiff, das offenbar vor wenigen Minuten die Containerbrücken von Bremerhaven hinter sich gelassen hat. Das Zimmer ist einfach, aber mit allem, was nötig ist, ausgestattet. Einen Fernseher gibt es nicht, ebenso keinen WLAN-Zugang.





Um 12 Uhr findet an diesem Tag eine geführte Meditation statt. Der Meditationsraum befindet sich in der dritten Etage, einst war hier der Wellnessbereich des Hotels „Deichgraf“ mit Saunen.

Prinzip: absolute Reduzierung auf das Wesentliche. Neben einem großen Bett stehen zwei Hocker in Richtung Meer gerichtet. Meine persönlichen Sachen kann ich in einem kleinen Kleiderschrank verstauen. Das Zimmer hat die Grundfläche eines Standard-Hotelzimmers und wirkt optisch etwas leer. Auch bei der Einrichtung gilt: Verzicht auf alles Überflüssige.

Für das „Upleven“ wurde der Bereich entkernt und neugestaltet. Insgesamt gibt es sechs Meditationszeiten – davon eine geführte Sitzung. Zugegeben, zunächst war ich innerlich etwas unruhig und musste auch erstmal auf dem kleinen Sitzsack eine angenehme Position finden, aber nach kurzer Zeit kam auch ich zur Ruhe und war ganz zufrieden mit meiner ersten Meditation.

Dreimal am Tag kündigt eine Glocke im Erdgeschoss, die durch das ganze Haus schallt und die Ruhe durchbricht, die Mahlzeiten an. Im „Upleven“ essen alle Gäste gemeinsam an langen Tischen. Entweder kommt man leise ins Gespräch oder man schweigt. Wer lieber still essen möchte, kann sich an einen gesonderten Tisch zurückziehen, oder er heftet eine spezielle Brosche an, die signalisiert, dass er seine Zeit genießen möchte,

ohne zu sprechen. Nach meinem ersten Mittagessen habe ich etwas Zeit, um mir die Gegend um das Hotel anzuschauen. Nach fünf Minuten zu Fuß stehe ich am Meer und am Hafen. Ein kleiner Fußweg schlängelt sich in Richtung Leuchtturm und Watt. Ich stehe am Wasser und bin dort zunächst der einzige Mensch weit und breit. Ich liebe diese flache Landschaft, auf den ersten Blick einsam, aber im Watt auch voller Leben. Auf dem Rückweg sehe ich, wie die kleinen Buden am Hafen öffnen, und beschließe spontan, noch etwas zu trinken. Mittlerweile füllt sich der Hafenbereich mit weiteren Menschen – Touristen und Einheimische gleichermaßen.

Zurück im Hotel ist es fast schon Zeit zum Abendessen. Das „Upleven“ hat sich etwas gefüllt, sodass alle um 18.30 Uhr gemeinsam an großen Tischen essen, während draußen die Sonne untergeht. Fast alle schweigen. Wer übrigens beim Essen etwas nicht verträgt oder nicht mag, kann direkt mit dem Koch sprechen und bekommt ein individuelles Essen zubereitet. Später verbringe ich noch einige Zeit in der Bibliothek, die eines der Schmuckstücke des Hauses ist. Auch hier herrscht eine derartige Stille, dass ich das Rauschen meines Blutes im Ohr habe. Faszinierend und eindrucksvoll.

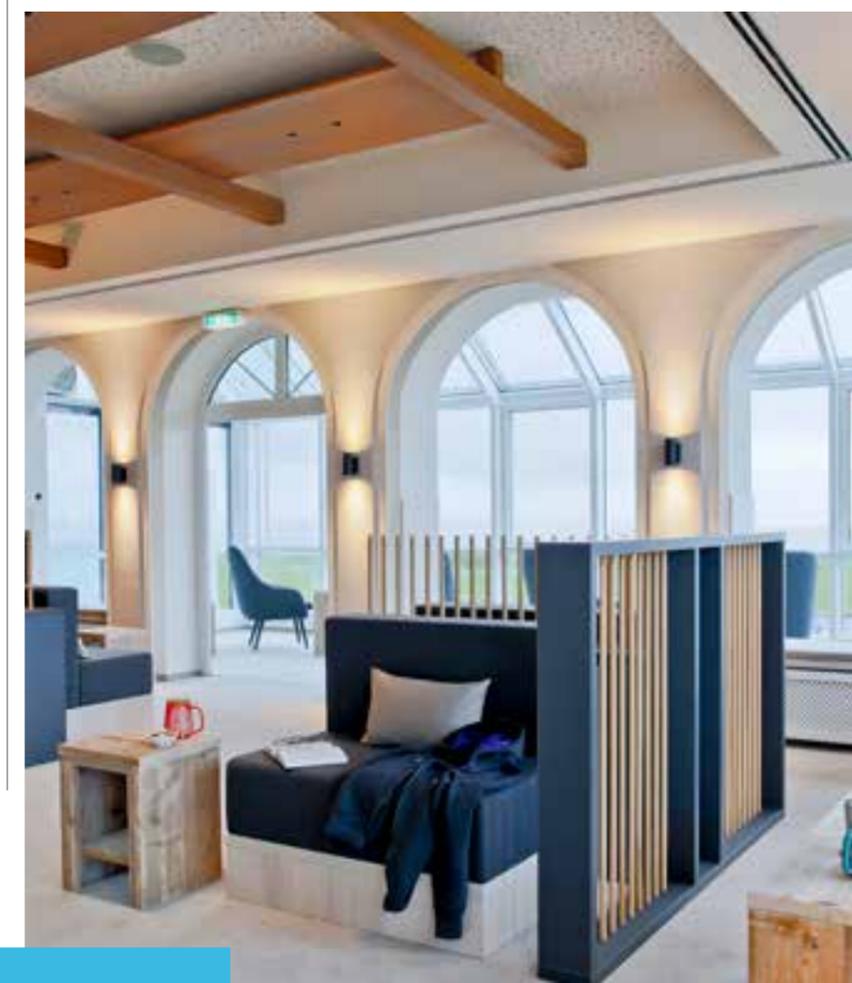
Zurück auf dem Zimmer genieße ich noch ein wenig meinen Balkon und lausche dem Rauschen des Meeres mit einem guten Buch. Ich merke, wie sich die Ruhe des Tages in meinem Körper ausgebreitet hat, und gehe zufrieden zu Bett. Lange habe ich in den vergangenen Wochen nicht mehr so tief und fest geschlafen.

Am nächsten Morgen weckt mich um kurz nach sieben pünktlich die Glocke aus dem Erdgeschoss zum Frühstück, das von 7.15 Uhr bis 8.00 Uhr gereicht wird. Eine ungewöhnliche Zeit, aber auch das gehört zum Konzept. „Die gemeinsamen Mahlzeiten gehören bei uns zum Tagesablauf“, erklärt Oliver Scheit.

Nach dem Frühstück bleibt mir noch etwas Zeit, um das Haus zu genießen, spazieren zu gehen und zu lesen. Nach einem weiteren gemeinsamen Mittagessen endet meine Zeit im „Upleven“. Schade, denn ich fühle mich wirklich wohl und wäre gerne noch geblieben. Hier kommt man wirklich zur Ruhe. In einer ganz anderen Dimension.

Das „Upleven“ mit den anderen Häusern von Upstalsboom zu vergleichen ist in etwa so, wie eine Parallele zwischen Niedersachsen und Bayern zu suchen – sehr schwierig. Der Gast muss sich

vollständig auf das Konzept einlassen. Wenn man das geschafft hat, ist dieses ungewöhnliche Hotel ein Ort, an den man gerne und immer wieder zurückkommen möchte.



3 FRAGEN AN UPSTALSBOOM-CHEF BODO JANSSEN ZUM „UPLEVEN“-KONZEPT



Wie lautet Dein Fazit seit Eröffnung des „Upleven“ 2020? Seid ihr zufrieden?

„Zufriedener könnten wir nicht sein. Wir sind sehr glücklich, dass wir mit dem ‚Upleven‘ einen Ort geschaffen haben, an dem die Menschen gerne sein möchten. Sie kommen mit unterschiedlichsten Beweggründen zu uns und man merkt, dass sie von der Wirkung des ‚Upleven‘ überzeugt sind. Es ist ein Ort, den es so noch nicht gab.“

Wie lange dauert es, bis ich meine eigene Zeit in Stille für mich nutzen kann?

„Das geht erstaunlich schnell. Ich empfehle, dass Gäste drei Nächte bleiben sollten und so zwei volle

Tage im ‚Upleven‘ genießen können. Wir haben schon jetzt viele Stammgäste, auch von weiter weg, die bereits das dritte oder vierte Mal bei uns waren. Sie alle spiegeln uns wider, dass sie bereits Zeit für Stille erleben, wenn sie nur das Zimmer betreten. Das macht mich sehr glücklich.“

„Upleven“ – ein Konzept, das auch an anderen Stellen in Deutschland funktionieren kann?

„Wir haben uns vorgenommen zu schauen, was geschieht. Wenn das ‚Upleven‘ reift und der Bedarf da ist, sind wir bereit, das weiter auszubreiten. Die Nachfragen liegen bereits vor. Wir schauen, was die Zeit bringt – wir sind offen für alles!“

Hier unser Angebot vom Upstalsboom Parkhotel in Emden:

Upstalsboom
PARKHOTEL

ZEIT FÜR GENUSS

- FAMILIENFEIERN & FAMILIENBRUNCH
- MITTAGSTISCH & SPEZIALITÄTENBÜFFET
- SCHNELLER TELLER
- WOCHEMPFEHLUNG
- AB HERBST WIEDER BRATAAL ESSEN



Upstalsboom Parkhotel

Friedrich-Ebert-Str. 73-75
26725 Emden

parkhotel@upstalsboom.de

Tel.: 04921-828-0
Fax: 04921-828-599

parkhotel-emden.de

WENN DER ALLTAG ZUR HERAUSFORDERUNG WIRD

APOTHEKERIN: SIGNALE DES KÖRPERS
NACH DER PANDEMIE BEACHTEN



Seit dem 1. Januar 2021 leitet Dr. Annemarie Dengler die Avie-Apotheken in Papenburg. LUV&LEE hat mit der charismatischen Apothekerin aus Papenburg über Corona und die daraus resultierenden Spätfolgen gesprochen: „Das Thema ‚seelische Gesundheit‘ liegt mir deshalb so am Herzen, weil das unterschwellige Problem von vielen Kunden nicht erkannt wird.“

In der Corona-Pandemie und insbesondere im Lockdown haben Dengler zufolge viele Menschen „einfach nur funktioniert“. Der Cortisolspiegel im Körper sei dadurch bei vielen erhöht gewesen und habe die Leute gerettet, indem sie weitermachten, obwohl es eigentlich schon nicht mehr ging. „Der Alltag nach dem Lockdown war für viele einfach zermürbend. Jetzt sinkt das Stresslevel wieder und die Menschen werden anfälliger“, erklärt Dengler.

Ihr Team besteht aus mehr als 40 Mitarbeitern, die sich auf zwei Apotheken aufteilen und den Kunden beratend zur Seite stehen. „Seitdem sich die Welt wieder normaler dreht, merken wir deutlich, dass viele Kunden mit neuen Problemen zu uns kommen, die sie vorher nicht hatten. Am stärksten sind dabei seelische Probleme und dermatologische Schübe. Die Kunden entdecken beispielsweise Ausschläge am Körper oder sie werden von Alpträumen geplagt und können nicht mehr schlafen.“

Mediziner sind sich einig: Das sind Spätfolgen von Corona, denen keine andere Erkrankung zugrunde liegt. Tag für Tag sind die Teams der Apotheken von Dengler mit hilfeschreitenden Kunden konfrontiert. „Wir müssen behutsam, aber gezielt nachfragen und abwägen, ob wir beispielsweise bei seelischen Beschwerden mit pflanzlichen Heilmitteln ansetzen oder ob ein Arzt eingeschaltet

werden muss“, erklärt Dengler, die auch die derzeitige Lebenssituation der Kunden hinterfragt. „Es sollte sich niemand dafür schämen, mit dem Alltag nach dieser schweren Zeit nicht mehr klarzukommen. Wir haben auch viele junge Patienten, bei denen es nicht einfach damit getan ist, ein Schlafmittel über den Tresen zu schieben.“ Die Apothekerin bevorzugt nach eigenen Angaben pflanzliche Präparate und eine behutsame Therapie.

Dengler betont, dass im Herbst ohnehin viele Menschen mit den dunklen Tagen seelisch schlecht zurecht kommen. „Johanniskraut als Beruhigungsmittel hat dann eine Hoch-Zeit. Viele können aber mit körperlichen Symptomen, die der Körper sendet, nicht umgehen. Die Verarbeitung der ganzen Corona-Zeit fängt jetzt quasi erst an“, so die Apothekerin. Entweder hätten die Menschen durch Corona wirtschaftliche Einbußen erlitten oder erlebt, dass jemand im Freundes- und Familienkreis an dem Virus erkrankt ist. „Das belastet und fordert einiges – wobei wir ja jetzt wieder zum Alltag übergehen müssen“, erklärt die Pharmazeutin. Dengler ist überzeugt, dass Menschen Ressourcen und Ziele im Leben brauchen, um dauerhaft gesund zu bleiben.



DIE BESONDERE KRAFT AUS FERNOST

DIE THAI-MASSAGE: GUT FÜR DEN KÖRPER,
ABER KEIN WELLNESS

Der Effekt der totalen Entspannung zieht viele Kunden in ein Thai-Massagestudio – mittlerweile auch in unserer Region. Die Anwendung selbst ist ein echtes Ritual, bei dem meist thailändische Frauen mit einer besonderen Erfahrung, nicht nur auf den menschlichen Körper, sondern auch auf den Geist des Menschen einwirken. Doch was macht die Thai-Massage so beliebt? LUV&LEE besuchte einen thailändischen „Wellness-Tempel“ in Wittmund. Thanida und Watcheree biegen die Körper ihrer Kunden zurecht, bis es knackt. Doch wie wirkt die wundervolle Thai-Massage wirklich?

Thanida Thiamthat und Watcheree Jansen führen ihre eigenen Massagestudios in Ostfriesland. Beide kommen gebürtig aus Thailand, sind in der Nähe von Bangkok geboren. Die Ausbildung zur Thai-Masseuse wird in Thailand in einem Tempel absolviert und dauert je nach Schwerpunkt mehrere Monate. „Aufgewachsen bin ich in Berlin und dann nach meiner schulischen Ausbildung nach Thailand zurückgekehrt, um die Ausbildung zur Thai-Masseuse zu absolvieren“, erklärt die 37-Jährige Thanida.

„Grundsätzlich unterscheidet sich eine Thai-Massage sehr von einer klassischen Massage. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen und Druckpunktmassagen. Meist findet sie auf einer Bodenmatte oder auf einer bestimmten Liege statt, die entsprechend breit und körpergerecht ausgerichtet ist“, erklärt die 49-Jährige Watcheree, die seit 2015 in Ostfriesland lebt. „Die Thai-Massage ist auch heute noch eng mit dem Buddhismus verknüpft. In Indien galt die Massage als ‚uralte heilsame Berührung‘. In unserer hektischen Zeit, in der wir Menschen nur funktionieren, kommen Geist und Seele oft zu kurz. Stress ist die Folge, wir fühlen uns ausgebrannt – das Besondere an unserer Massage ist, dass sie auf Körper, Geist und Seele greift und somit eine Wohltat für den ganzen Körper ist“, erklärt Thanida.

Die beiden Thailänderinnen lieben ihren Job und geben viel dafür. Auch körperlicher Einsatz wird gefordert, denn oft trommeln sie mit ihren Fäusten auf den Rücken, kneten bis tief in die Fixpunkte des Körpers oder laufen sogar auf dem Rücken ihrer Kunden: Dabei stabilisieren sie sich an Schlingen, die an der Decke angebracht sind. „In unserer Ausbildung wird in verschiedenen Modulen gezeigt, wie wir den Körper behandeln können und welche Stellen ausgelassen werden müssen. Die Wirbelsäule beispielsweise wird nie mit behandelt“, erklärt Thanida, die vierfache Mutter ist. „Zudem klären wir in einem Erstgespräch mögliche medizinische Vorbelastungen und berühren zum Beispiel bei Bluthochdruck oder Herzproblemen bestimmte Bereiche an der Hüfte nicht.“

Wer meint, eine Thai-Massage sei eine Wohltat und man entspanne während der



meist 60- oder 90-minütigen Behandlungszeit, der irrt gewaltig. „Ich empfehle meinen Kunden, nach einer Behandlung ein Bad zu nehmen, keine schweren Sachen zu heben, viel zu trinken und ansonsten alles ruhig angehen zu lassen. Am Folgetag kann man sich meist nicht mehr bewegen, es folgt ein starker Muskelkater. Man fühlt sich nicht selten, als wäre man von einem LKW überrollt worden,“ lacht Thanida. „Aber so soll es so sein – bei solchen ‚Nebenwirkungen‘ spricht die Massage am deutlichsten an“, ergänzt Watcheree.

Thanida führt ihre Massagepraxis in Aurich, musste aber durch die Corona-Pandemie eine Zwangspause einlegen und ihr Ladenlokal kündigen. Jetzt freut sich aber darauf, ihre neuen Räumlichkeiten bald zu eröffnen. Bis dahin behandelt sie zuhause in einem eigenen kleinen Massageraum.

Vielfach kommt es den beiden Frauen zufolge immer noch vor, dass speziell männliche Kunden eine erotische Massage erwarten. „Wir müssen nach wie vor darauf hinweisen, dass wir das nicht anbieten, denn es kommen immer noch entsprechende Anrufe“, erklärt Watcheree, die sich mittlerweile in Ostfriesland heimisch fühlt. Warum das so ist, darüber können die beiden nur spekulieren. Thailand habe das Image eines Landes mit viel Sextourismus nie verloren, vermutet Thanida und stellt klar: „Wer uns zu nahe kommt oder eindeutige Signale sendet, fliegt raus.“

LUV&LEE meint: Die Thai-Massage ist sicher keine Entspannung, aber dennoch eine wirkungsvolle Behandlungsmethode, um einen Ausgleich zum Alltagsstress zu bekommen.

DER MANN, DER TAG FÜR TAG IN DIE NATUR EINTAUCHT

ZU GAST BEI FÖRSTER
GERD DÄHLMANN IM HESELER WALD

Der Wald ist für viele von uns ein willkommener Rückzugsort, ein Ort der Ruhe und beliebtes Revier für Sport oder Spaziergänge. Der Wald ist aber auch der Arbeitsplatz eines Försters. Was ist das eigentlich für ein Beruf? Wesentlich entspannter und mit weniger Stress als andere? Arbeiten dort, wo andere zur Ruhe kommen? LUV&LEE hat nachgefragt.

Der Regen prasselt auf das Dach aus Blättern, es liegt bereits bunt verfärbtes Laub auf dem weichen Boden. Ein Jogger läuft vorbei, der Blick schweift umher und landet bei einem herrschaftlichen Bauernhaus. Das Gebäude ist seit 1875 das Forsthaus des Heselers Waldes. Hier lebt und arbeitet Förster Gerd Dählmann seit 1990.

Neben dem Heselers Wald auf 520 Hektar betreut der gebürtige Wittmunder auch noch den Ihlower Wald im Landkreis Aurich mit 350 Hektar und weitere Waldstücke im Landkreis Cloppenburg und im Ammerland. „Ich habe einen Revierdurchmesser von 60 Kilometern zu betreuen und verbringe meine Zeit natürlich im Wald, aber auch im Auto und am Schreibtisch“, so der 63-Jährige. Dählmann arbeitet im Dienst der Niedersächsischen Landesforsten und ist für die Verwaltung und die nachhaltige Nutzung des Waldes zuständig. Dazu gehört auch das Geschäft mit dem Holz und die Betreuung der Schutzgebiete. „Unsere Wälder werden zu 10 Prozent bewirtschaftet, Schutzgebiete bilden den Rest. Diese Teile sind Naturwälder, die lediglich in ihrer Entwicklung beobachtet werden“, erklärt Dählmann.

Er zog im Alter von 30 Jahren in das Forsthaus in Hesel ein und war seinerzeit der jüngste Förster des größten zusammenhängenden Waldgebietes Ostfrieslands. Eigentlich wollte Dählmann Wasserbau studieren, „weil das natürlich ein wichtiges Thema in unserer Region ist“, aber er sei an vielen Umweltthemen in seiner Jugend nicht vorbeigekommen. „Ich bin in der Umweltbewegung großgeworden und habe überlegt, wie ich meinen Beitrag für die Umwelt im beruflichen Alltag leisten kann“, erinnert sich Dählmann. Er habe nicht reden, sondern machen wollen. Seine Eltern waren Tierärzte und Jäger, so wurde er durch die Natur und durch die Tierwelt früh geprägt.

Für Gerd Dählmann gehören die Aufgaben des Försters noch immer zum Traumberuf. „Auch nach mehr als 25 Jahren liebe ich meine Tätigkeiten wie am Anfang. Ich sehe, wie der Wald meine Handschrift trägt und sich immer weiterentwickelt. Die Bedeutung



des Waldes herauszustellen, ist mir nach wie vor sehr wichtig.“ Das gibt Dählmann auch dem Nachwuchs weiter. Er bildet angehende Förster aus.

In seinem Alltag trifft der Förster auch immer wieder auf die Menschen, die das Areal als Naherholungsgebiet nutzen. Der Heselers Wald wird von zahlreichen Wegen für Spaziergänger, Radfahrer, Jogger und Wanderer durchzogen. An mehreren Stellen im Wald befinden sich zudem Waldsofas zum „Waldbaden“: ein neuer Trend zum Stressabbau, über den LUV&LEE schon berichtete.

Im Dünengebiet des Waldes befindet sich ein Spielplatz, auf einem rund einen Kilometer langen Baumlehrpfad mit Informationstafeln werden den Besuchern die heimischen Bäume nähergebracht.

Gerd Dählmann hat speziell zur Zeit der Corona-Lockdowns einen großen Ansturm auf die Natur unter den Baumkronen bemerkt. „Der Wald war fast überfüllt, aber im positiven Sinne. Selbst in der Woche sind unzählige Passanten hier direkt am Forsthaus vorbeigekommen, das gab es bis dato so nicht.“

Dählmann betont, der Wald sei Gemeingut, er sei für alle da. „Wie überall ist es aber wichtig, aufeinander Rücksicht zu nehmen.“



Gerade in der Zeit der Corona-Lockdowns war der Wald ein Ort der absoluten Entspannung. Die Leute haben doch genug mitgemacht und konnten sonst nirgendwo hin.“ Wer tief in die Natur eintauchen wolle, könne im Heseler Wald auch abseits der Wege durch das Grün streifen. „Wir haben hier in den meisten Gebieten kein Wegegebot, nur in den Naturschutzgebieten, wie im Ihlower Wald.“ Er habe öfter sogar Anfragen von Fotografen, wo und wie sie sich bewegen dürfen, wenn sie spezielle Naturszenen oder Tiere fotografieren wollen. „In solchen Fällen unterstützen wir auch sehr gerne“, betont der Förster.

Gerd Dählmann ist an jedem Tag zu unterschiedlichen Zeiten im Wald und kennt die Natur zu jeder Tageszeit. Und doch gibt es auch für ihn immer wieder besondere Momente.

„ICH NEHME MIR AUCH GANZ BEWUSST DIE ZEIT, DEN WALD ZU GENIESSEN. NEULICH HATTE ICH EINE STRESSIGE WOCHE UND HABE MICH DANN AM FREITAGABEND GANZ BEWUSST UND ENTSPANNT AUF DEN HOCHSITZ GESETZT, UM ZU JAGEN. ICH HABE DORT ZWEI STUNDEN GESESSEN UND DAS WAR EINE MÖGLICHKEIT, UM MEDITATIV HERUNTERZUKOMMEN.“

Der Förster ist wohl einer von wenigen Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Lieblingsplätze haben. „Eigentlich in jedem Wald. In Hesel ist es beispielsweise der höchste Punkt des Waldes mit 14,9 Metern über Normalnull. Dort stehen schöne alte Douglasien und das hat dort schon etwas Erhabenes. In Ihlow schaut man am Rande der Niederung, also am Waldrand, über das ursprüngliche Landschaftsbild Ostfrieslands. Das ist die klassische ostfriesische Weite am Rande eines Eichenwaldes. Ein sehr schöner Ort.“

LUVSLEE meint: Ganz ohne Sauna oder Wellness-Hotel kann jeder von uns in der Natur vor der Haustür einmal den Alltag vergessen und in die Natur eintauchen. Meditation und Erholung kann so einfach und im wahrsten Sinne des Wortes „naheliegend“ sein.

ANZEIGE



DAS LUV & LEE SPECIAL

HAUTPFLEGE MIT DER KRAFT DES MEERES

Über 25 Shops der Kosmetikmarke Biomaris finden Urlauber und Einheimische in unserer Region. Als Spezialist für Thalasso-Kosmetik ist Biomaris eng mit dem Meer verbunden. Warmer, feiner Sand unter den Füßen und der Klang von sanftem Wellenrauschen – dabei denken wir ans Meer, träumen wir vom nächsten Erholungsurlaub an der Küste. Dieses Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden macht sich auch Biomaris zu Nutzen.

Bereits seit mehr als 80 Jahren steht BIOMARIS weltweit für „Gesundheit & Schönheit aus dem Meer“. In dieser Zeit hat sich das Bremer Unternehmen vom Betrieb für Meerwasser-Getränke zu einem der führenden Spezialisten für Kosmetik auf der Basis von Wirkstoffen aus dem Meer entwickelt. Das Sortiment umfasst zahlreiche Gesichts- und Körperpflege-Produkte, dekorative Kosmetik sowie Meerwasser-Getränke und deckt alle Bedürfnisse einer ganzheitlichen Anwendung ab.

Das Geheimnis der außerordentlich guten Hautverträglichkeit der Produkte liegt in einem einzigartigen Wirkstoff: dem Meeres-Tiefwasser. Dieses bildet die Basis nahezu aller Produkte und zeichnet sich durch eine außergewöhnlich hohe Konzentration an Mineralstoffen und Spurenelementen aus, die für unsere Gesundheit essenziell sind. Mit dieser besonderen Kombination der Inhaltsstoffe ähnelt das Tiefwasser sehr stark dem Aufbau des menschlichen Blutes. Dank dieser Tatsache wirken die Thalasso-Produkte von Biomaris entsprechend den natürlichen physiologischen Abläufen der Haut und sind damit besonders wirksam sowie unübertroffen in ihrer Verträglichkeit.

ANZEIGE / GEWINNSPIEL

KÖRPERPFLEGE MIT AROMA-ERLEBNIS

LUV&LEE verlost gemeinsam mit BIOMARIS 3 Pflegesets mit Aroma-Erlebnis. Schreiben Sie eine E-Mail an kontakt@luv-und-lee.info mit dem Stichwort „BIOMARIS“! Einsendeschluss ist der 15. November 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. LUV&LEE wünscht schon jetzt „eine schöne Haut“!

Erholung pur! Mit AromaThalasso Sunny Orange lässt sich das erfrischende Aroma von sonnengereiften Orangen erleben. Das erfrischende Shower Gel und die reichhaltige Body Butter verwöhnen Körper und Sinne mit dem natürlichen Duft der Orange. Die limitierten Produkte machen aus der täglichen Pflege ein echtes Wohlfühl-Erlebnis.





KEIN GRUND FÜR WINTERSPECK! DEINE JACKE IST WARM GENUG

STARTE JETZT DEINE ERFOLGSGESCHICHTE!

Was ist Dein Ziel?

- Du willst abnehmen? Bei uns geht das lecker & gesund
- Du willst nicht auf alles verzichten? Wir zeigen dir, wie man genussvoll abnimmt.
- Du möchtest verstehen, was in deinem Körper passiert? Wir erklären dir alles leicht verständlich.
- Du hast einen stressigen Alltag? Wir zeigen dir, wie alltagstauglich gesunde Ernährung und Bewegung sein können.
- **Du denkst das ist teuer? Die Kursgebühr kann bis zu 100% von deiner Krankenkasse bezuschusst werden.**

Telefon: 04961 67012



Die AVIE Apotheken in Papenburg sind jederzeit für Sie da – vor Ort und digital

Sie bekommen Ihre Medikamente bei uns schnell, bequem und sicher auf neuen, digitalen Wegen. Nutzen Sie zum Bestellen unseren Online-Shop oder senden Sie uns Rezepte und Vorbestellungen über die praktischen Apps „callmyApo“ sowie „deine Apotheke“. Für TK-Mitglieder ist besonders in Corona-Zeiten die integrierte Online-Ärztgesprächstunde von großem Vorteil.

Weitere Infos zur Installation und Nutzung finden Sie auf: www.viel-gutes-apotheken.de/avie-digital



Online-Shop

Rezept per Smartphone einreichen ohne zusätzliche App



callmyApo

für Kunden, die auch Online-Ärzteportale wie z.B. ZAVA nutzen



deine Apotheke

mit Payback-Punkten bei jeder Medikamenten-Vorbestellung



TK-Doc App

mit integrierter Online-Ärztgesprächstunde exklusiv für TK-Mitglieder



In diesem Jahr kommt das E-Rezept – wir sind bereit!

Ab 2021 wird das E-Rezept in Deutschland eingeführt. Ihre Verordnung wird dann beim Arzt verschlüsselt und als sogenannter QR-Code entweder auf ein Papierformular gedruckt oder über digitale Apps an Ihr Smartphone gesendet.

Kommen Sie zu uns in die AVIE Apotheken in Papenburg. Wir beraten und helfen Ihnen gerne, Ihre Medikamente sicher zu beziehen.

Unser Service für Ihre Gesundheit:



Bestellen Sie heute und erhalten Sie Ihre Medikamente **am selben Tag**.



Wir liefern **kostenlos** in Papenburg und Westoverledingen.



Wir sind jederzeit gerne **mit fachlicher Kompetenz für Sie da**: ob vor Ort, telefonisch oder digital.

© Design: wp-marketing | Bilder: Adobe-Stock, Autor: lasseisignen, Antonogullern

Zur St. Bonifatius Hospitalgesellschaft gehören vier Krankenhäuser in kirchlicher Trägerschaft, eine große zentrale Krankenhausapotheke, drei Bildungseinrichtungen für Berufe im Gesundheitswesen, Altenhilfe- und Rehabilitationseinrichtungen sowie mehrere medizinische Versorgungszentren. Als größter Anbieter für Gesundheitsleistungen im Nordwesten beschäftigen wir insgesamt rd. 3.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Marien Hospital ist ein innovatives Krankenhaus mit 7 Fachabteilungen. Mit unseren 850 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern versorgen wir in familiärer Atmosphäre jährlich ca. 12.000 Patienten stationär und 55.000 Patienten ambulant.

Marien Hospital
Papenburg Aschendorf
den Menschen verbunden

Für unser Papenburger Reha-Centrum (Parc) suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen:

Physiotherapeuten (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Ihre solide Basis

- Eine abgeschlossene Berufsausbildung zum Physiotherapeuten /Sporttherapeuten
- EAP-Qualifikation, Lymphdrainage
- Organisierte, selbstständige und teamorientierte Persönlichkeit
- Sinn für strukturiertes Arbeiten, gute Kommunikationsfähigkeit sowie Flexibilität
- Erfahrung im Reha-Bereich sowie die Bereitschaft zum Einsatz in den stationären Fachbereichen Geriatrie, Orthopädie, Unfallchirurgie u. Neurologie
- Freude an der Arbeit sowie lösungsorientierte, positive Denkweise
- Sicherer Umgang in einer modernen IT-Umgebung
- Identifikation mit den Zielen eines christlich geprägten Hauses

Unsere Angebote

- eine verantwortungsvolle, vielseitige und interessante Tätigkeit
- eine sorgfältige Einarbeitung in freundlich kollegialer Atmosphäre
- Möglichkeit zur Hospitation
- interne und externe Fortbildungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- eine Vergütung nach AVR-C sowie eine zusätzliche Altersversorgung

Senden Sie uns Ihre aussagekräftige Online-Bewerbung zu - wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

www.bonifatius-hospitalgesellschaft.de/karriere/stellenanzeigen





Apotheken in Papenburg

VIEL GUTES.

Carré Apotheke
Hauptkanal links 79
26871 Papenburg
Tel 04961.92790
Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr

Dever-Park Apotheke
Dever Weg 39-45
26871 Papenburg
Tel 04961.982233
Mo. - Sa. 9 - 19 Uhr

Inhaberin:
Dr. Annemarie Dengler e. Kfr.

info@viel-gutes-apotheken.de
viel-gutes-apotheken.de

DER ONLINE-FITNESSCLUB: „CYBERFITNESS“

DIE AOK SETZT SEIT DIESEM JAHR AUF DIGITALE FITNESSANGEBOTE

Nachdem Zoom-Meetings und virtuelle Konferenzen in Zeiten der Corona-Lockdowns für viele Menschen zum Alltag gehörten, greift dieser Trend nun auch auf Sportkurse über. Seit Juni setzt die AOK Niedersachsen auf diesen Trend und hat mit dem Anbieter „Cyberfitness“ einen Partner im Bereich der virtuellen Fitnesskurse gefunden.



„Cyberfitness“ ist eine Onlineplattform, nicht vergleichbar mit einer App, die sowohl zertifizierte als auch nicht zertifizierte Sportkurse anbietet. Die AOK Niedersachsen offeriert ihren Mitgliedern sieben verschiedene Kurse, die virtuell genutzt werden können. Neben Rückenkursen sind Yoga- und Pilateskurse sowie verschiedene Angebote zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dabei. Dazu zählen konkrete Beratungen zum gesunden Abnehmen, zur Stressbewältigung, zur gesunden Ernährung und für eine bessere mentale Balance.

Nach Angaben der AOK Niedersachsen nutzen bereits jetzt 5000 Versicherte

die Angebote im Netz. „Ich glaube, dass Corona die Digitalisierung beschleunigt hat. Viele Menschen haben erkannt, dass es ihnen sogar Spaß macht. Sicherlich sind Präventionsangebote via Internet nicht für jeden Geschmack etwas. Aber für den, der nicht unbedingt einen Sportkurs in der Gruppe mag, ist dieses Angebot ideal“, sagt Irene Apel von der AOK Niedersachsen.

AOK-Versicherte können die Angebote nutzen, ohne in finanzielle Vorleistung gehen zu müssen. Lediglich ein Benutzerkonto mit persönlichen Daten und Krankenversicherungsnummer muss angelegt werden.

Zwei Präventionskurse pro Jahr werden von der Versicherung übernommen. Der Weg zur Registrierung ist einfach. „Ich persönlich finde diese Angebote super. Wenn ich beispielsweise sonntags abends merke, ich muss was machen und zwar jetzt, kann ich mich sofort anmelden und der Kurs kann starten. Eine Minute bis zum finalen Log-In. Schneller und einfacher geht's nicht“, betont Apel.

„Im Pilates-Kurs werden die Einheiten über Videos gezeigt. Alle Sequenzen bauen aufeinander auf, wie in einem Präsenzkurs“, erklärt Apel. Am Ende wird mit einem Evaluationsbogen die Erfolgsgarantie überprüft.

Bei allen neuen digitalen Möglichkeiten wie „CyberFitness“ ersetzt für Irene Apel persönlich das Webangebot nicht die Begegnungen und den Sport unter Menschen. „Ich bin auch gerne unter Menschen, aber ich bin davon überzeugt, dass neue Angebote vielschichtig Interesse finden. Gerade in Sachen Gesundheit und Bewegung sollte man alle Möglichkeiten nutzen können. Es geht schließlich um unsere Gesundheit.“



STILVOLLES WOHNEN IM FORSTHAUS GÖDENS

DIE KURZE AUSZEIT IN FRIESLAND

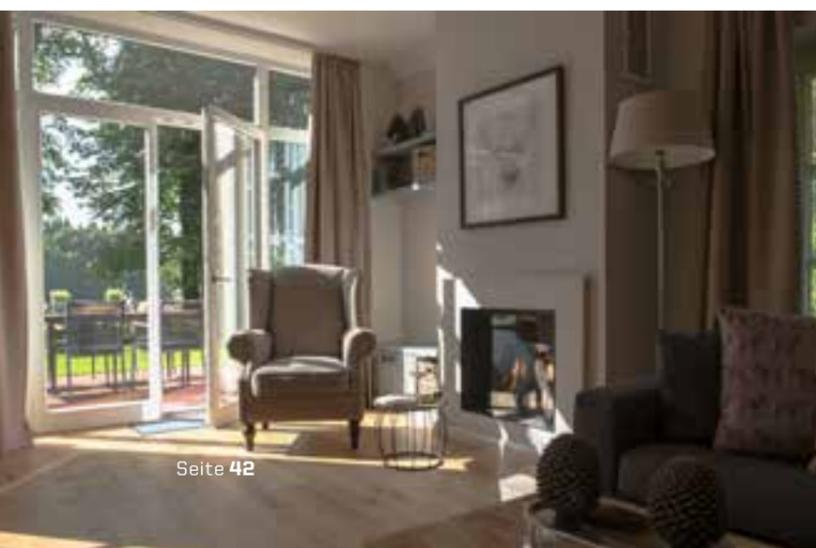
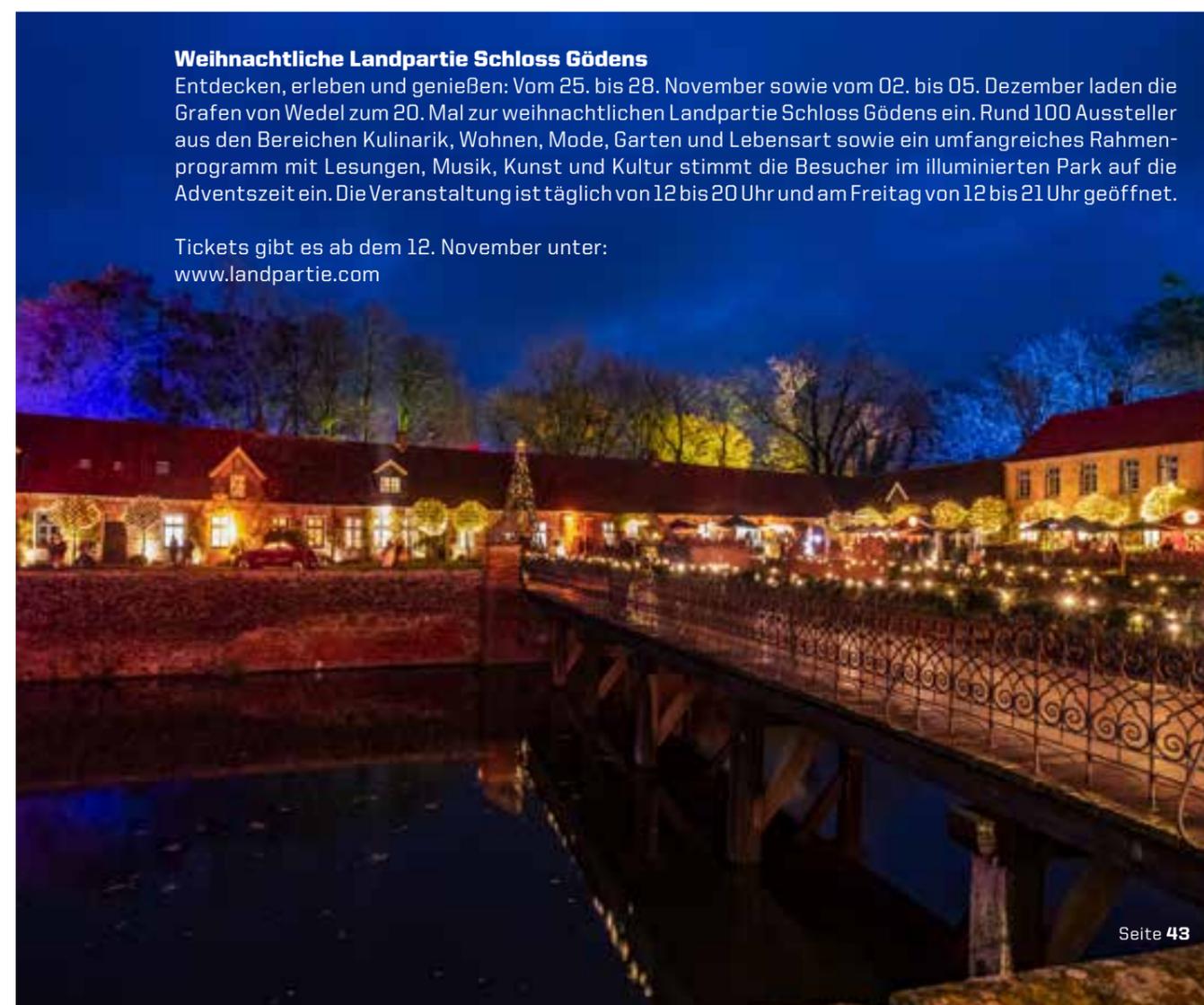
Ruhe - grenzenlose Ruhe. Nur das Geschnatter der Enten dringt vom See her mit den morgendlichen Sonnenstrahlen durch die geöffneten Fenster. Kaffeeduft kitzelt in der Nase und lockt einen mit der Aussicht auf ein Frühstück mit Seeblick aus den gemütlichen Boxspringbetten. Das Forsthaus Gödens, im Spätsommer 2021 komplett restauriert als Premium-Ferienwohnanlage eröffnet, ist ein Naturerlebnis für Erholungssuchende mitten in Ostfriesland.

Als Zuhause in der Ferne bietet es Paaren, Familien und Freunden mit seinen sechs größtenteils rund 100 Quadratmeter großen Ferienwohnungen eine stilvolle Auszeit vom Alltag. Ein Wohlfühlort für alle Jahreszeiten: Im Herbst und Winter erlebt man bei ausgedehnten Spaziergängen die raue Natur Norddeutschlands, um sich anschließend vor dem Kaminofen bei wohliger Wärme und gemütlichem Licht zu entspannen. Auch im Frühling und Sommer locken die Natur und der private Badensee ins Freie. Vom Forsthaus Gödens aus steht einem ganz Ostfriesland offen: Man kann einen Abstecher an die Nordsee und auf die ostfriesischen Inseln machen, die Burgen und Schlösser Ostfrieslands besichtigen oder mit dem Fahrrad Touren durch die abwechslungsreiche Kulturlandschaft machen. Nach einem gemeinsamen Kochen in den exklusiven Küchen des Forsthauses oder einem Besuch der zahlreichen Restaurants der Umgebung lässt man den Tag am besten bei einem Glas Wein auf der eigenen Terrasse ausklingen und genießt im nächtlichen Wald wieder eines - die Ruhe!

Weihnachtliche Landpartie Schloss Gödens

Entdecken, erleben und genießen: Vom 25. bis 28. November sowie vom 02. bis 05. Dezember laden die Grafen von Wedel zum 20. Mal zur weihnachtlichen Landpartie Schloss Gödens ein. Rund 100 Aussteller aus den Bereichen Kulinarik, Wohnen, Mode, Garten und Lebensart sowie ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Lesungen, Musik, Kunst und Kultur stimmt die Besucher im illuminierten Park auf die Adventszeit ein. Die Veranstaltung ist täglich von 12 bis 20 Uhr und am Freitag von 12 bis 21 Uhr geöffnet.

Tickets gibt es ab dem 12. November unter:
www.landpartie.com





**DIE NÄCHSTE LUV&LEE
ERSCHEINT AM 4. DEZEMBER
2021. ZUM FINALE DES JAHRES
STELLEN WIR MENSCHEN
AUS DEM NORDWESTEN MIT
BESONDEREN LEIDENSCHAFTEN
VOR UND ZEIGEN, WO SICH
NACH EINEM JAHR PAUSE
EIN BESUCH AUF DEM WEIHNACHTSMARKT LOHNT!**

**KEINE LUV&LEE
MEHR VERPASSEN!**

Das Lifestylomagazin im Nordwesten beziehen schon einige Leser im Abo! Wenn auch Sie keine der sechs Ausgaben im Jahr mehr verpassen wollen, buchen Sie Ihr Abo und Sie erhalten sechs Hefte jährlich für 25,00 EUR direkt in den Briefkasten. Infos unter info@aufkurs-marketing.de.



SCHAUMIGE VERÄNDERUNG AN DER AURICHER STRASSE

DAS SCHAUMWERK

Nach einem fast 3 Jahre langen Planungs- und Genehmigungs-marathon wurde im Sommer 2019 mit den Bauarbeiten begonnen und nach nur einem Jahr wurde das im Umkreis von 100 km einzigartige Objekt fertiggestellt.

Autowäsche in einer neuen Dimension!

Das Besondere am SCHAUMWERK ist, dass alle Abläufe innerhalb der über 2.000 m² großen lichtdurchfluteten Halle stattfinden. Beim Einfahren wird man durch den überdachten Einfahrtsbereich zu einem Serviceschalter geleitet, an dem man nach dem DRIVE-IN-Prinzip bequem die Waschprogramme, auch kontaktlos, erwerben kann, bevor sich das Herzstück des SCHAUMWERKS offenbart: die hochmoderne Express-Waschtechnik der Firma Holz Autowaschtechnik. Der familiengeführte deutsche Betrieb aus Süddeutschland gilt als Premiumanbieter in diesem Marktsegment. Charakteristisch für Express-Waschanlagen ist vor allem, dass die zeitaufwändige manuelle Vorwäsche durch eine vollautomatische Hochdruck-Vorwäsche ersetzt wird und lediglich der Fahrzeugheckbereich manuell vorbehandelt wird, womit sich die Wartezeit der Kunden deutlich reduziert und

die Anlage so in der Lage ist, bis zu 120 Autos in der Stunde mit bestem Ergebnis zu waschen.

Nach dem einzigartigen Wascherlebnis haben die Kunden*Innen die Möglichkeit, an einem der 21 innenliegenden und 10 überdachten außenliegenden Serviceplätze ihr Fahrzeug nachzubereiten. Der Pflegebereich des SCHAUMWERKS lässt keine Wünsche offen! Hier können die Fahrzeuge kostenlos ausgesaugt, Restfeuchte mittels Hochdruckpistolen entfernt und an einer der 17 Mattenreinigungsstationen Fußmatten wahlweise nass oder trocken gereinigt werden. Zusätzlich können die Kunden*Innen an einem Selbstbedienungsautomat bargeldlos hochwertige Fahrzeugpflegeprodukte erwerben.



IMPRESSUM

Herausgeber

Auf Kurs Marketing
Freerkingweg 33
26871 Papenburg
Tel. +49 (0) 4961 9433940
info@aufkurs-marketing.de
www.aufkurs-marketing.de

Veröffentlichung: 15. Oktober 2021
Redaktionsschluss dieser Ausgabe:
11. Oktober 2021

Anzeigenverkauf

Auf Kurs Marketing
Freerkingweg 33, 26871 Papenburg

Redaktion

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

Gastautoren in dieser Ausgabe

Christoph Assies, Aiko Schmidt,
Joachim Mittelstädt

Gestaltung & Konzeption

Jan Wittke | Kommunikationsdesign
jan@janwittke.de

Druck

Rautenberg Druck GmbH
Blinke 8, 26789 Leer

Fotonachweis

Adobe Stock, Avie Apotheken Papenburg, AOK Niedersachsen, Bastei Lübbe Verlag, Christoph Assies, Joachim Mittelstädt, Janina Assies, Feine Kost Wölke, Knaur Verlag, Lappan Verlag, Muckli Kinobetriebs GmbH, Ostfriesisches Landesmuseum Emden, Piper Verlag, Schloss Gödens Entertainment GmbH, Rowohlt Verlag, Shutterstock, SCORE Tankstellen und Mineralölhandels-GmbH, Upstalsboom Kultur & Entwicklung GmbH



Ein glänzender Fuhrpark für Firmenkunden!

Für Firmenkunden hält das SCHAUMWERK ein besonderes Angebot bereit; dank des Einsatzes von RFID ist die Fuhrparkpflege im SCHAUMWERK einfach wie nie! Hier wird jedem Firmenfahrzeug ein RFID-Code mittels Aufkleber in der Windschutzscheibe mit dem individuell ausgewählten Waschprogramm zugeordnet. Durch die große Flexibilität dieses Systems ist ein späteres Up- oder Downgrade auf andere Waschprogramme problemlos und innerhalb von Sekunden möglich.

Der Firmenkunde durchfährt bequem mit dem Firmenfahrzeug das SCHAUMWERK und der Code auf dem RFID-Aufkleber wird an der Kasse automatisch (und kontaktlos) gescannt und das jeweilige zugeordnete Waschprogramm wird auf das Firmenkonto gebucht. Fuhrparkpflege war noch nie so einfach!

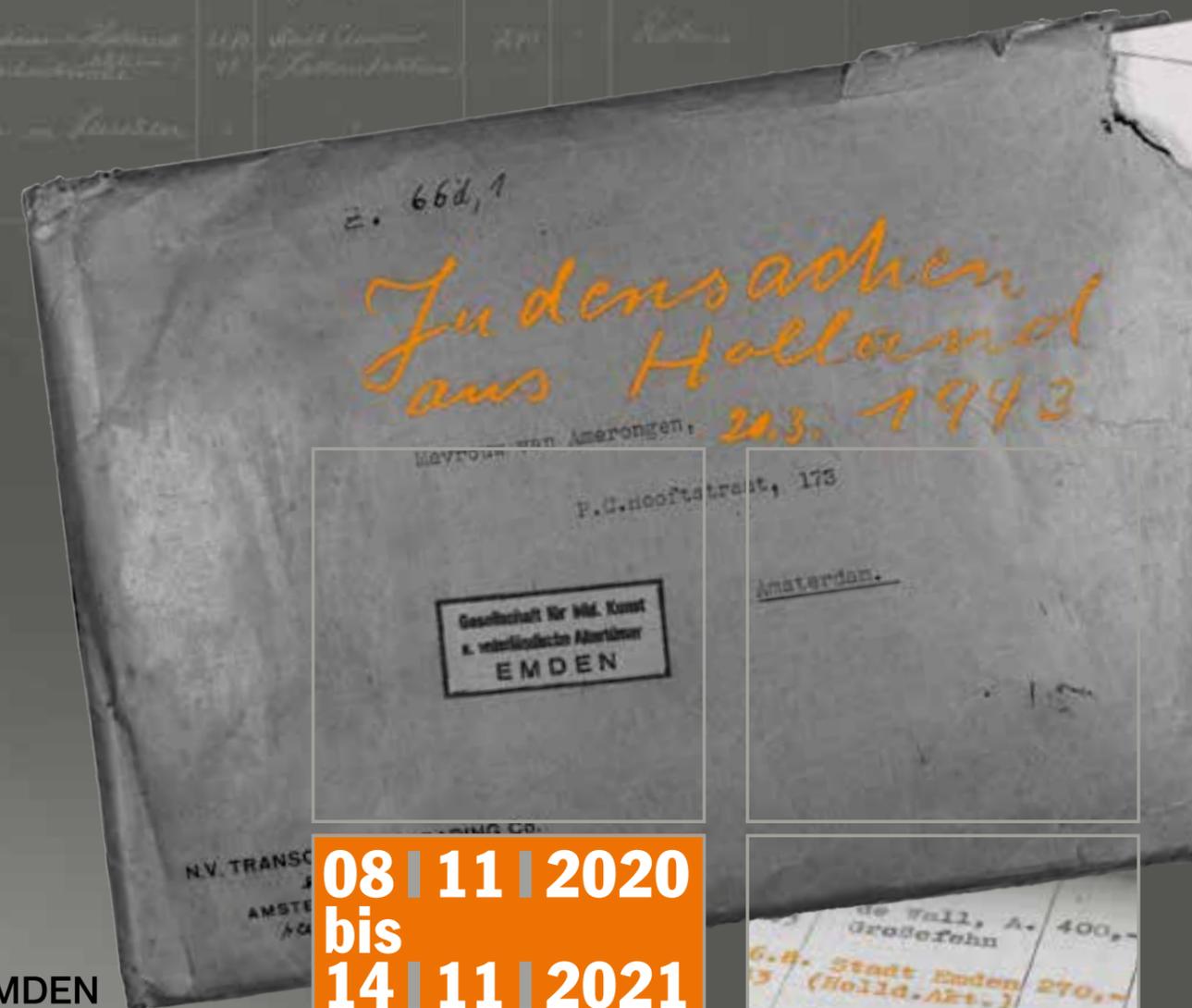
Hochleistung mit grünem Gedanken!

Dem Nachhaltigkeitsansatz folgend wurde, um den Einsatz von Frischwasser zu reduzieren, ein Regenwassersammelbecken mit einem Volumen von mehr als 130.000 Litern unterirdisch verbaut, indem sämtliche Regenwassermengen von allen Dachflächen gesammelt und zu 100 % im Waschprozess genutzt werden. Um die Wasserzufuhr nachhaltig effizienter zu gestalten, handelt es sich bei der Wasseraufbereitungstechnik um eine vollbiologische Anlage, in der Millionen von Mikroorganismen sämtliche Fremdbestandteile zersetzen und das gebrauchte Wasser für den erneuten Einsatz in Badewasserqualität aufbereitet. Auch bei der Energiegewinnung liegt der Fokus auf Effizienz und Nachhaltigkeit; ein Großteil der benötigten Energie wird durch eine eigene auf den Dachflächen installierte 800 m² große PV-Anlage generiert und deckt ca. 75% des Energiebedarfs der gesamten Waschstraße.

KOMPLIZENSCHAFT MEDEPLICHTIGHEID

Die Sammeltätigkeit von „Kunst“ und Stadt Emden während der NS-Zeit im Fokus der Provenienzforschung

De verzamelactiviteiten van de „Kunst“ en de stad Emden tijdens het nazi-tijdperk vanuit het perspectief van het herkomstonderzoek



08 | 11 | 2020
bis
14 | 11 | 2021

OSTFRIESISCHES
LANDESMUSEUM EMDEN

ÖFFNUNGSZEITEN: DI-SO 10-17 UHR
MONTAGS, AM ERSTEN WEIHNACHTSTAG
UND NEUJAHR GESCHLOSSEN

RATHAUS AM DELFT
BRÜCKSTRASSE 1
26725 EMDEN
WWW.LANDESMUSEUM-EMDEN.DE

SCHAUMWERK

Autowäsche in neuer Dimension.

Dein Wascherlebnis mit Lava-Schaum, Nanoversiegelung & überdachter Pflegehalle.

Auricher Str. 227 | Emden | schaumwerk.com

Heimat Hafen

Fühl dich wie Zuhause
- genieß den Moment.

Das Bistro findest du in allen teilnehmenden SCORE Tankstellen in deiner Region.

Stadt EMDEN

200 JAHRE 1820 dieKUNST
GESELLSCHAFT FÜR BILDENDE KUNST UND
VATERLÄNDISCHE ALTERTÜMER SEIT 1820

Deutsches Zentrum
Kulturgutverluste



Tagesticket

EMSLAND 
TOUREN-TICKET



2 Personen + 2 Fahrräder	19,- €
je weitere Person + Fahrrad	5,- €
max. 5 Personen + Fahrräder	34,- €

Ein Tag, eine Region, ein **Emsland-Touren-Ticket** Schon **ab 19 Euro** mobil mit Bahn, Bus und Rad

- Gültig für beliebig viele Fahrten an jeweils einem Tag an allen Wochenenden, Brücken- und Feiertagen von **April bis November**
- Mit dem günstigen Kombiticket (für Bahn, Bus und Rad) können die Regional-Express-Züge der WestfalenBahn zwischen Emden Außenhafen und Rheine (**RE 15**) sowie die Fahrradbusse (RADexpress) im Landkreis Emsland und die Fietsenbusse der Grafschaft Bentheim zwischen Lingen und Nordhorn genutzt werden.
- Tickets sind erhältlich in allen WestfalenBahn-Verkaufsstellen, Reisezentren und Fahrkartenselbstbedienungsgeräten entlang der Bahnhöfe sowie in den RADexpress-Bussen.

www.westfalenbahn.de | WestfalenBahn Infotelefon 0521 557777-55


WestfalenBahn
Ein abellio[®] Unternehmen