

LUV & LEE

Lifestyle im Nordwesten

SPECIAL

Fitness & Wellness

EXKLUSIV

Bestseller-Autor Klaus-Peter Wolf

KULTUR

Event-Tipps für den Nordwesten

REGIONAL

Plattdeutsch verstehen und sprechen

ANKERPLÄTZE

„EISZEIT“ in Emden

WIRTSCHAFT

Lokales Unternehmensporträt

GESUNDHEIT

IHHT-Training im Test



Ostfriesisches KrimiMuseum

Norden Norddeich

Neu
ERÖFFNUNG



Nordseedetektive
ERLEBNISWELT

Sonderausstellungen
rund um die ostfriesische Krimiwelt

Signierte Erstausgaben
und vieles mehr

Kinoerlebnis
Wie entstehen die Ostfriesenkrimis von Klaus-Peter Wolf und Bettina Göschl?

Rundgang durch die ORIGINAL-KULISSEN der ZDF-Ostfriesenkrimis

Norden – seit 50 Jahren Krimistadt
Informationen über die hier einst und jetzt ansässigen, berühmten Krimiautoren
+ Memorabilien

Gewerbestraße 26
26506 Norden
QR Code scannen und direkt die Routenplanung in Google Maps starten.

Die Öffnungszeiten sowie das Buchungsportal für die Tickets finden Sie unter norddeich.de/krimimuseum. Außerdem können Sie Tickets in der Tourist Information oder direkt im Krimimuseum kaufen.

norddeich.de/krimimuseum



VeranstaltungSHIGHLIGHTS

Meer erleben in Norden-Norddeich

Norden Norddeich

2025
Februar–Dezember



FEBRUAR / MÄRZ / APRIL	24.07.	NIVEA Strandfest
28.02.–03.03.	31.07.–03.08.	Wikingerfest am Meer
17.–21.04.	25.+26.08.	Wanderkino
19.04.	SEPTEMBER – DEZEMBER	
Mai/Juni	17.–20.10.	Lichterzauber im Kurpark
29.05.–01.06.	25.10.	Strandkorbversteigerung
14.06.	14.–22.11.	Krimi- & Gruseltage
18.–22.06.	27.–30.12.	Norddeicher Wintermarkt
JULI / AUGUST	31.12.	Silvesterparty am Meer
15.+16.07. &	Klaus-Peter Wolf und Bettina Göschl	
07.+08.08.	Musikalische Abende 01.03., 19.07., 15.10.	
13.07.	Signierstunden 03.05., 17.08., 28.08., 05.09., 29.12.	
21.07.–24.07.		

LIEBE LESERINNEN UND LESER IM NORDWESTEN,

da sind wir wieder! Die erste Ausgabe von LUV&LEE des Jahres 2025 liegt vor Ihnen. Und, haben Sie gute Vorsätze? Auf Platz eins der guten Vorsätze der Deutschen findet sich weiterhin das Vorhaben, mehr Sport zu machen und mehr für sich zu tun. Sofern Sie für sich auch dieses Ziel haben, passt unser Special „Fitness und Wellness“ perfekt. Wir geben Anregungen, Inspiration und blicken wie immer auch hinter die Kulissen.

Wie wichtig Muskeltraining für alle Generationen ist, hat uns beispielsweise eine Trainerin eines Papenburger Fitnessstudios verraten. Wie ein Wiesmoorer aus einer eigenen Krankheitsbelastung mittlerweile ein eigenes Business für die Gesundheit anderer entwickelt hat, haben wir ebenso erfahren wie bei einem Blick hinter die

Kulissen des „Gezeitenlandes“ auf Borkum, was nötig ist für einen entspannten Wellnessstag.

Sowohl im Special als auch rund um unsere exklusive Berichterstattung zum neuen Ostfriesenkrimi von Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf können Sie mit LUV&LEE wieder attraktive Preise gewinnen. So haben Sie unter anderem die Chance auf handsignierte Exemplare des neuen Ostfriesenkrimis „Ostfriesennebel“ und Sie erfahren aus unserem Talk mit Klaus-Peter Wolf, wie Schauplätze der Romane aus unserer Region ins Buch gelangen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf ein spannendes LUV&LEE-Jahr 2025 mit Ihnen.
Ihr Team von LUV&LEE

INHALT



DIE LUV&LEE ANKERPLÄTZE AB	SEITE 5
HIER IST ETWAS LOS IN DER REGION	SEITE 6
MORD UND TOTSCHLAG AN DEN SCHÖNSTEN ORTEN	SEITE 10
LUV&LEE-LESETIPPS	SEITE 15
REGIONALES WIRTSCHAFTSPORTRÄT	SEITE 18
EISZEIT IN EMDEN	SEITE 25

SPECIAL: FITNESS & WELLNESS	AB SEITE 26
MUSKELTRAINING - STARK IN JEDEM ALTER	SEITE 32
SPORT EXTREM	SEITE 38
DER RICHTIGE LAUFSCHUH	SEITE 42
LUV&LEE-TEST: IHHT-THERAPIE	SEITE 44



LUV & LEE - ANKERPLÄTZE



Es hat zum Jahresbeginn bei LUV&LEE schon Tradition: Klaus-Peter Wolf, literarischer Ostfriesland-Botschafter, bringt sein neues Buch heraus und wir haben Hintergründe zum Bestseller-Autor und zu seinen Romanen um die Norder Kommissarin Ann-Kathrin Klaasen. „Ostfriesennebel“ ist mittlerweile der 19. Band der Reihe. Im exklusiven Gespräch mit Wolf hat LUV&LEE erfahren, wie die Geschichten entstehen und nach welchen Überlegungen Wolf in den Stories an Orten in unserer Region seine „Leichen“ ablegt.

Einblicke in die Wirtschaft gewährt uns der Inhaber eines traditionsreichen Emders Elektrounternehmens. Er verrät uns, wie er mit der aktuellen Zeit geht und warum der Kundendienst mit dem einfachen Wechsel einer Glühbirne noch so wichtig ist.

Zudem gibt es wie gewohnt Tipps und Inspirationen für Ihre Freizeitgestaltung im Nordwesten mit aktuellen Event-Tipps.

EVENTS UND MEHR

Die Top-Veranstaltungen im Februar und März - vom Konzert bis zur Lesung ist wieder alles dabei.



PAPENBURG

15. Februar, Paul Potts and Piano, Forum Alte Werft

Ein Abend mit den besten Songs des weltbekannten Tenors aus Wales erwartet die Besucher. Beginn ist 20 Uhr. Tickets gibt es bei Papenburg Kultur online unter www.papenburg-kultur.de

22. Februar, Jupiter Jones, Güterbahnhof

Jupiter Jones - Unplugged 3 - Leise! Tätowiert! Mittelalt! Jetzt erst recht! Beginn ist um 20 Uhr. Tickets gibt es in Meyers Mühle oder an allen anderen VVK-Stellen.

23. Februar, Die Abenteurer, Forum Alte Werft

Ein rasantes und spannendes Abenteuer für die kleinen Theaterbesucher ab 4 Jahren. Der fiese Fuchs hat die Gänseprinzessin gefangen und Tante Milli braucht dringend Hilfe. Beginn ist um 15 Uhr. Tickets gibt es bei Papenburg Kultur online unter www.papenburg-kultur.de

07. März, Breeze - Benefiz Festival, Güterbahnhof

Benefizkonzert zugunsten des Brise e.V., organisiert von der KJP Aschendorf! Das Line-up: Klambusterbernd - Moderner Punkrock; The New Accelerators - Alternativer-Rock aus Ostfriesland; Lampenans - Coversongs aus Rock & Punk und „The Right Time Band“ - Oldies und Rock. Tickets gibt es

DIE REGION

16. Februar, The World of Musicals, Festspielhaus Emden

Die einzigartige Musical-Gala bietet die besten Songs aus 100 Jahren Musicalgeschichte in einer großen, abendfüllenden Show mit unvergesslichen Hits aus Welterfolgen wie „Der König der Löwen“, „Mamma Mia“, „Frozen“ und viele weiteren. Tickets unter reservix ab 45,80 Euro. Beginn ist um 19 Uhr.

28. Februar bis 03. März, Auszeit vom Karneval, Norden-Norddeich

Ein Tanzabend, ein musikalischer Nachmittag, Kinderprogramm und Vorlesungen werden an den vier

unter www.gueterbahnhof-papenburg.de oder in Meyers Mühle.

15. März, Musical Dinner „Mamma Mia“, Hotel Hilling

Das Hamburger Musical-Ensemble bietet Besuchern des Hotel Hilling eine unterhaltsame Mischung aus gastronomischer Kochkunst und exklusiven Musical-Highlights. Karten gibt es direkt im Hotel unter Tel. 04961 - 97760. Beginn ist um 19.30 Uhr.

22. März, Mellow - Blow Your Mind! - Magie & Illusionen Live, Forum Alte Werft

Der sympathische Magier im Kapuzenpulli ist deutscher Meister der Zauberkunst und stellt mit kreativen Illusionen die Welt seiner Gäste auf den Kopf. Eine magische Show zum Lachen und Staunen. Start ist um 18 Uhr. Tickets gibt es bei Papenburg Kultur online unter www.papenburg-kultur.de

26. März, 10. Komische Nacht, verschiedene Lokalitäten

Verschiedene Künstler aus den Bereichen Comedy & Kabarett treten in vier verschiedenen Lokalen in Papenburgs Innenstadt auf. Beginn ist ab 19.30 Uhr, Einlass ab 18 Uhr. Tickets gibt es unter www.komische-nacht.de

Tagen geboten. Das genaue Programm finden Interessenten unter www.norddeich.de

1. März, Lesung mit Klaus-Peter Wolf und Bettina Göschl, Haus des Gastes, Norddeich

Musikalischer Abend mit Krimilesung im Haus des Gastes. Einlass ab 19 Uhr. Tickets gibt es im Tourismus-Service Norden-Norddeich unter Tel. 04931 986 200.

1. März, „TINA - The Rock Legend“, Stadthalle Aurich

TINA - THE ROCK LEGEND: Das ist Spitzenentertainment, temperamentvoll und leidenschaftlich - so, wie

Tina Turner auf der Bühne selbst immer war. Tickets unter ADticket ab 42,90 Euro. Beginn ist um 19.30 Uhr.

13. März, „A Tribute to METALLICA“, Zollhaus Leer
MY'TALLICA liefert nach über 15 Jahren auf europäischen Live-Bühnen die gefragteste Metallica Tribute Show Deutschlands. Beginn ist um 20 Uhr. Tickets unter www.zollhaus-leer.de

14. - 16. März, Frühlingsmarkt, Wittmund, Innenstadt
Der Frühling kommt - Frühlingsmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag. Verschiedene Stände mit Live-Musik. Beginn an allen Tagen ist ab 11 Uhr.

16. März, AntikMarkt & Design, BBS Leer
Mehr als 60 Aussteller aus dem In- und Ausland stellen ihre gut restaurierten Antiquitäten aus.

Besucher finden alles von Möbeln, Kleinmöbel, Uhren, Schmuck, Silber, Wäsche und Leinen bis zu Grafiken und Büchern. Der Eintritt kostet 5 Euro. Beginn ist um 10 Uhr.

30. März Madame Floh, Ostfrieslandhalle, Leer
Der Flohmarkt von Frau zu Frau - Das Angebot besteht aus neuer und gebrauchter Mode, Schuhen, Taschen, Accessoires und allem, was Frau sonst noch im Kleiderschrank benötigt. Beginn ist um 10 Uhr. Der Eintritt kostet 4 Euro (Männer als Begleitperson sind frei).

1. März, 90er- & 2000er-Party, Zollhaus, Leer
Das Zollhaus wird in eine Bühne der besten 1990er- & 2000er-Hits verwandelt. Beginn ist um 22 Uhr. Tickets ab 8 Euro erhältlich.

Auszug Veranstaltungen 2025

- 24.-25. Mai 5. Ostfriesischer Lekkermarkt, Fußgängerzone & Altstadt
 - 05.- 06. Juli 34. Ostfriesischer Töpfermarkt, Fußgängerzone
 - 26. Juli American Wheels, Altstadt/FuZo
 - 31. Juli-03. Aug. Leer Maritim, Freizeithafen, Ernst-Reuter-Platz
 - 03. August Kunst- und Handwerkermarkt, Altstadt
 - 03. August Leeraner Teetied, Denkmalplatz
 - 08.-09. August Weinfest, Altstadt-Rathaus-Innenhof
 - 15.-17. August Treffen der Traditionsschiffe
 - 07. - 08. Oktober Galliviehmarkt, VOST-Gelände
 - 08. - 12. Oktober 517. Gallimarkt, Große Bleiche
 - 24. Nov.-30. Dez. Weihnachtsmarkt, Innenstadt
- Jeden Adventssonntag "Wiehnachtsmarkt achter'd Waag"

STADT LEER

mit maritimem Flair



Tourist-Information der Stadt Leer
Ledastraße 10 · 26789 Leer
Tel. 0491-91969670 · E-Mail: touristik@leer.de
www.touristik-leer.de

Weitere Informationen
über Sehenswürdigkeiten
und Wissenswertes
finden Sie hier:



PLATTDEUTSCH VERSTEHEN UND SPRECHEN

LEHRBUCH FÜR OSTFRIESISCHE SCHULEN
JETZT IN DER ZWEITEN AUFLAGE

Interessierte ostfriesische Schulen können das Lehrbuch „Snacken. Proten. Kören.“ für den Sekundarbereich I wieder erhalten. Nachdem die erste Auflage schnell vergriffen war, wurde eine zweite Edition gedruckt. Damit stehen nun wieder 1000 Bücher zur Verfügung. Zur Finanzierung hatte das Niedersächsische Kultusministerium 10000 Euro bereitgestellt.



Dank der Förderung können ostfriesische Schulen das Lehrbuch als Klassensatz kostenfrei beim „Plattdüütskbüro“ der Ostfriesischen Landschaft bestellen. Das gilt für Schulen, die Plattdeutsch im Wahlpflichtbereich oder als Unterrichtsfach anbieten. Landschaftspräsident Rico Mecklenburg zeigt sich begeistert: „Mich freut die hohe Nachfrage nach dem Lehrbuch besonders, denn Plattdeutsch-Unterricht an den Schulen leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt unserer Regionalsprache.“

Die Endredaktion für das Buch hat die Ostfriesische Landschaft übernommen. Grietje Kammler, Leiterin des dortigen Plattdüütskbüros, hat außerdem alle Texte des Lehrbuchs eingesprochen. Entsprechende Dateien stehen online als Download zur Verfügung.

In zehn Kapiteln entdecken die Schülerinnen und Schüler lebensnah und humorvoll die Welt von zwei Familien, deren Kinder die weiterführende Schule besuchen und dort, wie auch im Alltag, auf Plattdeutsch die Freuden und Hürden des Lebens erleben. Nicht immer ist da alles ganz leicht und einfach. Aber der Spaß steht eindeutig im Vordergrund. Comics ergänzen die Texte.

Schulen, die sich für das Buch interessieren, können sich unter platt@ostfriesischelandchaft.de oder unter 04941-179952 an das Plattdüütskbüro wenden. Die eingesprochenen Texte finden sich unter folgendem Link: <https://platt.ostfriesischelandchaft.de/downloads>

ANZEIGE



LUV&LEE GIBT RECHT

ENTGELTFORTZAHLUNG AM ERSTEN KRANKHEITSTAG

Für viel Aufsehen hat die Forderung des Chefs der Allianz gesorgt, der vorgeschlagen hat, die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall für den ersten Krankheitstag eines Arbeitnehmers zu streichen. Dieser Karenztag würde bedeuten, dass der Arbeitgeber den jeweils ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit nicht vergütet. Rechtsanwältin Anja Bruns klärt auf.

Hintergrund dieses Vorschlags ist der auch im Vergleich zu anderen EU-Ländern hohe Krankenstand in Deutschland, der für die Arbeitgeber mit massiven Kosten verbunden ist. Um also Unternehmen zu entlasten und dem hohen Krankenstand entgegenzuwirken, solle nach dem Vorschlag des Versicherungsmanagers erst ab dem zweiten Tag der Arbeitsunfähigkeit Entgeltfortzahlung gezahlt werden.

Sicherlich gibt es Einzelfälle, in denen sich Arbeitnehmende krankmelden, ohne tatsächlich krank zu sein. Die Mehrheit der Arbeitnehmenden wird bei einer Krankmeldung aber tatsächlich erkrankt sein, sodass die Einführung des Karenztages im Wesentlichen die Falschen treffen würde.

Zudem besteht das Risiko, dass sich tatsächlich erkrankte Arbeitnehmende, die sich einen Lohnausfall nicht leisten können, krank zur Arbeit begeben und damit wohlmöglich sowohl ihrer Gesundheit schaden als auch riskieren, andere Mitarbeitende anzustecken, was wiederum mit erhöhten Folgekosten verbunden wäre.

Fraglich ist auch, wer die Kosten für diesen Tag übernehmen soll: greift dann ein Krankengeld von Seiten der Krankenkassen oder bleiben die Arbeitnehmenden auf den Kosten sitzen?

Auch kann auf tarifvertraglicher Ebene von diesen Mindestbedingungen, die das Entgeltfortzahlungsgesetz ja nur vorsieht, abgewichen werden.

Es würde sich daher eher anbieten, dass Arbeitgeber mit Arbeitnehmenden, bei denen der Verdacht des „Blaumachens“ besteht, in ein Gespräch treten und ausloten, worin das eigentliche Problem besteht.

Wichtig ist auch, dass die behandelnden Ärzte mit den Patienten den Unterschied zwischen „krank“ und „arbeitsunfähig“ erörtern. Hat der Patient einen Bürojob und hat er sich das Bein verletzt, ist er zwar krank, aber nicht unbedingt auch arbeitsunfähig. Muss der Patient bei der Arbeit aber sehr viel laufen, wäre er bei einer Verletzung seines Beines sowohl krank als auch arbeitsunfähig. Eine genauere Differenzierung könnte also ebenfalls zu einer Reduzierung von Arbeitsunfähigkeitsmeldungen führen.



Mehr erfahren auf
www.klauspeterwolf.de



Die Nr.1 in der Spannung



KLAUS-PETER WOLF

Jetzt das neue Buch!

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

Käthe Kröger-Malzhav**
Rechtsanwältin

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

*Amtssitz als Notar in Papenburg
**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





MORD UND TOTSCHLAG AN DEN SCHÖNSTEN ORTEN IM NORDWESTEN

LUV&LEE IM GESPRÄCH MIT
KLAUS-PETER WOLF

Er hat es wieder getan – Bestseller-Autor Klaus-Peter Wolf hat mit „Ostfriesennebel“ seinen 19. Ostfriesenkrimi herausgebracht – und ist erneut von 0 auf Platz 1 in der Bestseller-Liste des Spiegels eingeschlagen. Mit LUV&LEE hat Wolf exklusiv über seine Verbundenheit mit der Region und die Bedeutung der ostfriesischen Schauplätze seiner Romane gesprochen.

Nach einem Terminmarathon zur Vorstellung seines neuen Buches, verbunden mit den ersten Lesungen, ist uns Klaus-Peter Wolf aus seinem Haus in Norden zugeschaltet. Bei einer Tasse Tee kommt er nach einer Woche voller Verabredungen und Medientermine zur Ruhe.

In seinem neuen Buch taucht in der Norder Polizeiinspektion Carina Oberdieck, Mutter zweier Kinder, bei Kommissarin Ann Kathrin Klaasen auf. Die Frau hat Zweifel: Der Mann, der derzeit bei ihr lebe, sei gar nicht ihr Mann, auch wenn er sich dafür ausbebe. Sie ist fest davon überzeugt, dass ihr Ehemann nicht mehr am Leben ist und sie stattdessen möglicherweise mit seinem Zwillingbruder und möglicherweise mit seinem Mörder zusammenlebt.

„Ich habe für die Geschichte an ein Gefühl angeknüpft, das wir alle kennen, wenn wir schon viele Jahre mit unserem Partner oder unserer Partnerin zusammen sind. Irgendwann verändert sich derjenige und man kann das vielleicht gar nicht so recht einordnen“, berichtet Wolf. Der Leser müsse sich fragen, ob die Dame hysterisch sei oder recht habe. „Im letzteren Fall ist es dann monströs.“ Das neue Buch erzähle viel über menschliche Beziehungen und ihre Abgründe.



SCHAUPLATZ IST, WIE AUCH SCHON IN DEN 18 BÄNDEN DAVOR, ERNEUT OSTFRIESLAND. GESCHRIEBEN WERDEN DIE ROMANE JEDOCH ÜBERALL.

„Ganz viel schreibe ich nach Veranstaltungen im Hotelzimmer. In Essen war beispielsweise vor über 400 Zuschauern die Premiere des neuen Romans. Die Fans haben das gefeiert, wollten Fotos, signierte Bücher und Autogramme. Danach bin ich glücklich, beschwingt, auch ein bisschen erschöpft, aber aufgeladen mit dieser Energie durch den Applaus“, berichtet Wolf. Schlafen könne er dann nicht, wohl aber schreiben.

Auch bei Bahnfahrten zum nächsten Termin oder nach Hause schreibt Klaus-Peter Wolf – handschriftlich mit einem Füller in seine „Kladde“. Der Ort, wo er beim Schreiben sei, spiele in dem Moment keine große Rolle. „In meiner Erinnerung und in mir abgespeichert sind die Erfahrungen an bestimmten Orten, von denen dann im Roman zu lesen ist“, verrät der Autor. Er habe innerlich eine so reiche Welt, wenn er schreibe, dass der Ort, wo er schreibe, keine Rolle spiele. Alle Schauplätze, an denen die Romane mit Ann-Kathrin-Klaasen spielen, sind tatsächlich in der Region angesiedelt und können von jedermann besucht werden.



Wie aber wählt Wolf die Handlungsorte aus? „Manchmal, wenn ich Romane junger Kollegen lese, denke ich, wie großartig das Werk ist, wie viel Talent der junge Autor hat. Aber plötzlich wird der Text unkonzentriert und die Sprache ist eine andere“, erklärt Wolf, der selbst Seminare für junge Autoren gibt. „An solchen Stellen ist der Schreiber abgelenkt worden. Er hat am Computer geschrieben und es plopte eine Facebook-Nachricht oder eine E-Mail auf und er hat sich

damit befasst. Das ist der Grund, warum ich in meiner Kladde schreibe. Da plopt nichts auf, die Patrone des Füllers ist höchstens irgendwann leer.“ Wenn man versuche, Orte aus einem Wikipedia-Eintrag heraus zu beschreiben, wirke das nicht. „Wenn Orte oder Erinnerungen an Orte bei mir nicht stark genug sind, dann kommen sie in dem Roman auch nicht vor“, verdeutlicht Wolf.

Wenn der Starautor unterwegs ist, stellt er sich immer wieder mögliche „Tatorte“ vor – wie am Tag des LUV&LEE-Gesprächs, als er in einem Emdener Restaurant am Delft mit Freunden zum Essen verabredet war. „Ein Freund, der dabei war, hat mir angemerkt, dass ich darüber nachdachte, wo hier eine Leiche auftauchen könnte“, verrät Wolf verschmitzt. Es habe einen strahlend blauen Himmel gegeben, einem kleinen Kind klauten Möwen das Fischbrötchen „und von einem Hochhaus aus hätte ein Scharfschütze zudem eine 1A-Schusslinie auf den Eingangsbereich des Restaurants gehabt“, bringt Wolf die Welt von Mord und Totschlag in die Szenerie.

Ob die Szene im nächsten oder übernächsten Roman eine Rolle spiele, könne er noch nicht sagen, „aber diese Bilder haben sich jetzt eingebrennt.“ Emden wird also wohl eine Rolle spielen in einem seiner nächsten Romane um die Norder Kommissarin Ann-Kathrin



HIER GIBT ES DEN
ECHTEN UBBO-HEIDE-
SEEHUND!



Café ten Cate

Schokoladenmanufaktur

**OSTFRIESENNEBEL
SIGNIERT**

BEI UNS IM ONLINESHOP
SHOP.CAFE-TEN-CATE.DE

CAFÉ TEN CATE

INHABER: JÖRG TAPPER

Osterstraße 153, 26506 Norden

Tel.: 04931 – 2420 | Mail: info@cafe-ten-cate.de



Klaasen. Auch sie werden den Bekanntheitsgrad ihres Schöpfers Klaus- Peter Wolf weiterhin erhöhen und die touristische Nachfrage verstärken.

„Als ich mit den Ostfriesenkrimis begann, da wusste noch niemand, dass sie den Erfolg haben würden, und es wusste auch noch niemand, dass die Geschichten in Ostfriesland spielen würden. Für mich stand fest, dass ich ein großes Gesellschaftspanorama haben wollte. Die Landschaft sollte wie ein Protagonist der Handlung sein.“ Zuerst habe er über Metropolen, wie Gelsenkirchen im Ruhrgebiet, als Spielort nachgedacht, obwohl Wolf selbst schon in Norden seine Heimat gefunden hatte. „Natürlich hat die Anonymität der Großstadt Stoff für Kriminalromane, aber reizvoller ist es doch in einer Region, wo jeder jeden kennt“, meint Wolf und ergänzt: „Wenn ich in einer düsteren Gegend, wo ohnehin niemand gerne ist, eine Leiche ablege oder wenn in einem gepflegten Vorgarten hier in der Region eine Leiche liegt – das hat doch eine ganze andere Wirkung.“ Kunst lebe auch vom Kontrast, daher suche er weiterhin die schönsten Orte für das Verbrechen.

Wolf gibt damit ein Versprechen ab – es geht weiter, Mord und Totschlag werden weiterhin eine der beliebtesten Urlaubsregionen Deutschlands heimsuchen – und der Schöpfer dieser Geschichten wird wohl weiter mit diesem Rezept Erfolg haben.

LUV&LEE verlost in Zusammenarbeit mit dem Fischer Verlag drei von Klaus-Peter Wolf handsignierte Exemplare von „Ostfriesennebel“. Wer mitmachen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort „Ostfriesennebel“ an info@aufkurs-marekting.de. Hinterlassen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse für die Zusendung des Buches. Einsendeschluss ist der 21. März 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



 **Leer erleben**

Ein Stück Heimat verschenken.

Verschenken Sie mit dem Leeraner Stadtgutschein nicht nur ein Stück Heimat, sondern unterstützen dabei auch aktiv den lokalen Einzelhandel. Ob für Shopping, Genuss oder besondere Erlebnisse – der Stadtgutschein bietet unzählige Möglichkeiten und ist in vielen Geschäften und Restaurants in Leer einlösbar. Warten Sie nicht länger und machen Sie Ihren Liebsten eine besondere Freude mit diesem vielseitigen Geschenk!



QR-Code scannen und Gutschein sichern:
gutschein.leer-erleben.de



TAMMENSHOF

HISTORISCH GUT AUSGEHEN

Feiern Sie unvergessliche Momente in stilvollem Ambiente!

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Jubiläum – unser Haus bietet den perfekten Rahmen für Ihre Festlichkeit. Lassen Sie sich mit erlesenen Spezialitäten verwöhnen und genießen Sie eine Atmosphäre voller Charme und Geschichte.

Reservieren Sie jetzt und machen Sie Ihren besonderen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis!

Veranstaltungen
im Tammenshof



Jetzt
reservieren

Restaurant Tammenshof GmbH | Steinhausstraße 72 | 26831 Bunderhee
info@tammenshof.de | +49 (0) 4931 3189980 | www.tammenshof.de



DER LUV&LEE REZEPTTIPP: KICHERERBSEN- BOWL „GANZ SCHÖN GESUND“



LUV&LEE gibt Inspiration für die nächste gesunde Mittagspause mit der Kichererbsen-Bowl „ganz schön gesund“. Mit Süßkartoffeln, Quinoa und Avocado ist sie ein Garant für gute Laune am Tisch. Mit den unterschiedlichsten Geschmackscharakteren passt sie hervorragend zur gesunden und leckeren Ernährung – zum Beispiel für die Mittagszeit.

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht je Dose: ca. 265 Gramm)
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 2 TL Rapsöl
- ½ TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Avocados
- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 EL Tahin
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft
- Chilliflocken
- 1 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Quinoa waschen und nach Packungsangaben garen. In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen und 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Etwa zwei Drittel der Kichererbsen mit ½ TL Öl, Currypulver sowie wenig Salz vermischen. Süßkartoffel mit 1 TL Öl, einer Prise Salz sowie Pfeffer vermengen. Die Paprika mit ½ TL Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Marinierte Kichererbsen, Süßkartoffel sowie Paprika separat auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und auf mittlerer Stufe 20 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem EL vorsichtig aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch der Länge nach in Scheiben schneiden. Blattspinat waschen und abtropfen lassen.

Übrige Kichererbsen zusammen mit Tahin, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 6 EL Wasser zu einer Sauce mixen. Anschließend mit Salz, Kreuzkümmel sowie Chilliflocken abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig Wasser zufügen.

Alle vorbereiteten Komponenten gleichmäßig auf zwei Schüsseln aufteilen und anschließend die Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit dem Dressing und Sesam toppen. Guten Appetit!

Leckeres aus der Mittagskarte und dem Suppentopf !

Haben Sie schon einmal unseren leckeren hausgemachten Mittagstisch probiert ?

Eine bunte Mischung aus Aufläufen, Eintöpfen, Suppen & "Sonntagsessen" kochen wir täglich frisch. Zusätzlich haben wir eine große Auswahl an Suppen und Eintöpfen im praktischen Portionsschlauch vorrätig. Durchprobieren lohnt sich....

Natürlich ..

Stöhr die Fleischerei

1929

Mühlenstr. 50 • 26725 Emden

www.fleischerei-stoehr.de • Tel. 0 49 21 / 2 31 32

LUV&LEE LESETIPPS

Aktuelle Buchempfehlungen von LUV&LEE-Buchexpertin Malika Wolf: Natürlich empfiehlt auch sie den neuesten Ostfriesenkrimi von Klaus-Peter Wolf, „Ostfriesennebel“, und beschreibt das Buch als einen „echten Wolf“, aber darüber hinaus hat sie für Sie folgende Tipps:



Regine Kölpin: „Die Zweisteins - Familie formt den Charakter“

Juna Zweistein hat ein Hotel in einem kleinen Ort an der Nordseeküste geerbt. Mit Sack und Pack zieht sie mit ihrem Mann und den Teenagerkindern nach Tulpenboom, um das Erbe anzutreten und sich um das in die Jahre gekommene Hotel zu kümmern. Mann Matthis und Tochter Leonie sind wenig begeistert. Nur Sohn Friedrich lebt sich auf Anhieb gut ein – vor allem, weil er sich für geschichtsträchtige Orte wie das alte Hotel interessiert. Juna selbst kann kaum erwarten, endlich loszulegen und das gleich neben dem Leuchtturm gelegene Hotel wieder auf Vordermann zu bringen. Doch nicht nur in ihrer Familie findet sie wenig Verbündete: Auch die Tulpenboomer selbst tun sich mit Veränderungen schwer. Am liebsten soll alles so bleiben, wie es ist, auch das marode Hotel. „Die Zweisteins - Familie formt den Charakter“ ist ein fröhlicher, erfrischender Roman mit einer Prise Nordseefeeling. Absolut lesenswert!



Dora Heldt: „Die Familienangelegenheiten der Johanne Johansen“

Johanne Johansen ist froh, endlich im Ruhestand zu sein. Sie hat so recht noch keine Pläne für die viele Zeit, die ihr nun zur Verfügung steht. Erst einmal will sie einfach das Leben ohne Chef und Kollegen genießen. Dann erfährt sie jedoch, dass die traditionswürdige Elbrederei ihrer Familie kurz vor der Pleite steht und droht, an den unliebsamen Konkurrenten verkauft zu werden. Trotz größten Widerwillens beschließt Johanne, sich die Geschäftsunterlagen genauer anzuschauen, um die Reederei zu retten. Dabei muss sie sich auch mit ihrer ungeliebten Cousine Luise auseinandersetzen, die ebenfalls noch Firmenanteile hat. Doch deren Leben ist ohnehin gerade komplett aus den Fugen geraten, sodass sie im Moment keine große Hilfe zu sein scheint. Werden die beiden so unterschiedlichen Frauen gemeinsam die Reederei retten können?

Dora Heldt, bekannt für ihre unterhaltsamen Romane, die aber trotzdem einen gewissen Tiefgang haben, hat auch hier wieder eine tolle Geschichte gezaubert, deren Lektüre Spaß gemacht hat.



Sven Koch - „Dünenwahn“

Tjark Wolf und Femke Folkmer ermitteln wieder! Im achten Fall ist das Ermittlerduo auf der Suche nach einem Schiff, das eine Ladung Drogen von Amsterdam ins Baltikum schmuggeln soll. Kaum haben sie das Schiff gefunden, ist die Ernüchterung groß: Die heiße Ware fehlt! Doch nicht nur Tjark und sein Team stehen vor der großen Frage: Wo sind die Drogen hin? Auch der Boss des Drogenkartells, Cliff van Doorn, ist stinksauer und geht bei der Suche nach der Lieferung wortwörtlich über Leichen. Wer wird zuerst erfolgreich sein?

Düster, spannend und voller Action – ein perfekter Krimi für lange Winterabende. Obwohl dies nun schon der achte Fall ist, können die Bücher auch unabhängig voneinander gelesen werden.

Wer jedoch schnell noch ein paar Fälle aufholen möchte, um das Ermittlerteam kennen zu lernen: Die Reihe ist sehr gut und bereits erfolgreich verfilmt worden – mit Hendrik Duryn und Pia-Micaela Barucki in den Hauptrollen.

LEER ERLEBEN MIT DEM LEERANER STADTGUTSCHEIN

LOKAL SCHENKEN, VIELFALT ERLEBEN

Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder als spontane Überraschung – der Leerer Stadtgutschein ist das perfekte Geschenk für alle, die Leer lieben. Er bietet maximale Flexibilität und stärkt gleichzeitig den lokalen Handel. „Mit dem Gutschein unterstützen wir die Vielfalt unserer Stadt und machen Leer als Einkaufsstandort noch attraktiver“, sagt Jan-Wilhelm Dörries, Vorsitzender der Werbegemeinschaft Leer e.V.

Den Leerer Stadtgutschein gibt es digital unter gutschein.leer-erleben.de oder als hochwertige Geschenkkarte. Besonders beliebt ist die physische Variante in stilvoller Verpackung. Die handgestempelten Umschläge mit individuellen Sprüchen – liebevoll gestaltet von der Leerer Lebenshilfe – machen jeden Gutschein zu einem Unikat. Erhältlich ist der

Ob Shopping, Gastronomie oder Serviceleistungen – der Gutschein kann in vielen Betrieben in Leer eingelöst werden. Von Mode, Schmuck und Blumen über Buchhandlungen, Friseure und Cafés bis hin zu Lebensmittelmärkten und Tankstellen – die Auswahl ist vielfältig.

„Der Stadtgutschein stärkt den stationären Handel und trägt dazu bei, dass Kaufkraft in Leer bleibt“, erklärt Henning Kruse. Eine aktuelle Liste aller Akzeptanzstellen gibt es unter gutschein.leer-erleben.de.

Auch für Unternehmen ist der Gutschein interessant. Bis zu 50 Euro monatlich können steuerfrei als Mitarbeiter-Benefit genutzt werden. „Immer mehr Arbeitgeber setzen den Stadtgutschein als Wertschätzung für ihre Teams ein“, so Henning Kruse. Interessierte Unternehmen können sich an Timo Noack unter gutschein@leer-erleben.de wenden.



„So wird Schenken noch persönlicher“, ergänzt Henning Kruse, 2. Vorsitzender der Werbegemeinschaft.

Stadtgutschein bei Modehaus Leffers (Mühlenstraße 131), Sparkasse Leer-Wittmund (Mühlenstraße 93), Ceka (Mühlenstraße 121) und Spass mit Sport (Am alten Handelshafen 2). Bald auch bei Enno Hinrichs (Mühlenstraße 85).

Einlösbar in zahlreichen Geschäften, Restaurants und Dienstleistungsbetrieben

Jetzt Leerer Stadtgutschein sichern!
Erhältlich an mehreren Verkaufsstellen in Leer oder digital unter gutschein.leer-erleben.de – für ein Geschenk, das Freude macht und die Region stärkt!



OB BETRIEBSFEIER, TRAUMHOCHZEIT, ODER MESSE:

Mit der Planung Ihrer Veranstaltung können Sie nicht früh genug beginnen.



GORCH FOCK STRASSE 103
26721 EMDEN

04921 392837
INFO@HAASE-CATERING.DE

WWW.HAASE-CATERING.DE

Du bist Elektriker oder Elektroniker/-in für Energie und Gebäudetechnik (m/w/d) ?

Wir suchen Dich!



PV Technik, Ladestationen, Smart Home und mehr
Vollzeit

Standort: Emden

Start: Ab sofort

Der kürzeste Weg :





„DER EINFACHE WECHSEL DER GLÜHLAMPE IST WEITERHIN WICHTIG“

UNTERNEHMER RAINER BARTH ÜBER WANDEL IN DER LOKALEN WIRTSCHAFT

Das Auswechseln der Glühbirne ist dem Team von Elektro Barth aus Emden immer noch genauso wichtig wie große Installationen bei Neubauprojekten. Die LUV&LEE-Ankerplätze zeigen ab sofort immer wieder Player aus unserer Wirtschaft wie Elektro Barth, ein Familienunternehmen aus Emden.

1981 übernahm Theodor Barth die Firma, einen schon damals alteingesessenen und bekannten Betrieb. Heute führt Rainer Barth das Geschäft in der zweiten Generation, arbeitet seit dem Jahr 2000 im Unternehmen und ist seit 2006 Inhaber. Im Jahr 2018 bezog das Unternehmen an der Württemberger Straße am Emder Stadtrand einen Neubau. „Wir haben uns immer in erster Linie als Dienstleister und Ansprechpartner für unsere Kunden gesehen – bis heute. Wir haben einen großen Kundenstamm und sind hier in Emden stark verwurzelt, da ist der Kundendienst mit dem einfachen Wechsel der Glühlampe einfach auch weiterhin wichtig“, sagt Rainer Barth, der 38 Mitarbeiter beschäftigt.

Der Geschäftsmann musste sein Unternehmen in den vergangenen Jahren stets dem aktuellen Markt, aber auch dem anpassen, was die Politik bestimmt. „Wir wollen gar nicht über Politik reden. Bisher haben wir uns immer noch mit den Gegebenheiten arrangiert und arrangieren können“, so Barth.



Der Bereich rund um die Nutzung erneuerbarer Energie ist so ein Sektor, der zunächst wichtig wurde, aber zuletzt sei es hier ruhiger geworden, sagt Adam Ruta. Er ist Projektleiter für Photovoltaikanlagen. „Wenn die Sonne ab dem Frühjahr aber wieder mehr scheint, dann wird auch hier das Telefon wieder nicht stillsehen“, vermutet er. Aktuell bildet sich Ruta in seinen verschiedenen Arbeitsgebieten weiter. Zurzeit macht er eine Ausbildung zum Photovoltaik-Sachverständigen. „Wir haben jetzt Solar-Terrassenüberdachungen und Solar-Balkongeländer für die Nutzung von Sonnenenergie auf vergleichsweise kleinem Raum im Angebot“, sagt Ruta.

Derzeit ist das Unternehmen mit Elektroarbeiten in einem neuen Service-Gebäude am Flugplatz Emden ebenso beteiligt wie bei einem Hallenbau mit einer 100 Kilowatt-Photovoltaikanlage und dem Umbau eines alten Gulfhofes zu einem Mehrparteienhaus mit 16 Wohneinheiten. Elektro Barth ist gut im Geschäft.

Damit auch in Zukunft keine Abstriche gemacht werden müssen, setzt Rainer Barth auf eine fundierte Ausbildung für die Generierung der eigenen Fachkräfte. Pro Ausbildungsjahr beschäftigt das Unternehmen deshalb bis zu drei Auszubildende. „Wir können uns über die Bewerberlage nicht beschweren; den Trend, dass immer weniger junge Menschen ins Handwerk wollen, können wir hier nicht bestätigen“, so Barth.

Für ihn und seinen Chef Rainer Barth gilt: „Als lokales Unternehmen wollen wir dabei sein, wenn sich etwas in der Branche tut.“

FÜR DIE ZUKUNFT BESCHÄFTIGT SICH DER UNTERNEHMER BEREITS MIT WEITEREN FELDERN DER DIGITALISIERUNG UND DER NUTZUNG VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ.

„Das ist die Zukunft. Ich gehe fest davon aus, dass intelligente Softwares künftig weiter für Einsparpotenziale sorgen werden. Wir arbeiten bereits seit 2018 komplett digital, die Außendienstmitarbeiter sind seitdem mit Tablets ausgestattet. Aus meiner Sicht ist die sinnvolle Nutzung der künstlichen Intelligenz der logische nächste Schritt“, sagt Barth.

AB INS WASSER BEIM SPIELETAG!

Sonntags von 11:00 bis 17:00 Uhr

Wolfgang-Petersen-Str. 4
26721 Emden

Tel. 0 49 21 / 39 60 00

info@friesentherme-emden.de

www.friesentherme-emden.de



NEUES JAHR, NEUE REISEN UND EIN JUBILÄUM MIT ÜBERRASCHUNGEN

RÜCKENWIND REISEN 2025

Rückenwind wird 35, und die Mitarbeiter des nord-deutschen Radreise-Spezialisten stehen in den Startlöchern, um das Jubiläumsjahr zu feiern – mit dem bunten Katalog 2025, spannenden Neuigkeiten, vielen neu ausgearbeiteten Reisen und mit einer Einladung an alle treuen Gäste zu einem Tag der offenen Tür. Er findet am 27. April 2025 statt. Wer Zeit und Lust hat ist an diesem Tag herzlich willkommen im Haus des erfolgreichen Oldenburger Unternehmens. Besucher können miterleben, mit welcher Begeisterung dort Reisen entwickelt werden und selbst in persönlichen Gesprächen Anregungen für neue Reiseziele oder andere Tipps geben.

Eine der Neuigkeiten im Katalog 2025 ist, dass erstmals drei Ostfriesland-Touren zusätzlich als „Deluxe-Reisen“ angeboten werden: Ostfriesland Impressionen, Ostfriesland Inselhüpfen und Ostfriesland und seine Inseln. Das bedeutet, Radurlauber können sich auf besonders schöne Hotels freuen, die den bei Rückenwind üblichen hohen Standard noch übertreffen, durch sehr gute Lage überzeugen und zu den besten Häusern am Platz zählen. So wird die Schönheit der Region mit ihren weiten Landschaften am Meer, mit Robbenbänken, Krabbenkuttern und einer ganz eigenen Kultur durch exklusive Unterkünfte wunderbar abgerundet.

Für die vielen Radler, die sich in Deutschlands Norden verliebt haben und ihn immer besser kennenlernen wollen ist die neue, faszinierende Streckenfahrt Von Bremen nach Kiel – Wunder, Rekorde und zwei Meere bestens geeignet.

Auf den Etappen von Bremen nach Bremerhaven, Cuxhaven, Glückstadt, Brunsbüttel, Rendsburg und Kiel erleben die Radler herrliche Strände an Nord- und Ostsee, einen der größten Häfen Europas, das Weltnaturerbe Wattenmeer und eine der weltweit größten Kanalschleusen. Und die brandneue Bremen-Sternfahrt – Hansestadt zwischen Meer und Moor bietet Gelegenheit, die beschauliche Großstadt mit maritimem



Flair und ihre Umgebung besser kennenzulernen. Auch diese Reise ist in einer Deluxe-Version buchbar.

In den Osten Deutschlands und nach Polen führt die neue Rundreise Rund um das Stettiner Haff – Urwüchsige Natur und die Weite des Meeres. Die Radler starten ihre Tour rund um das zweitgrößte Ostsee-Haff in Anklam, entdecken Swinemünde und die drei Kaiserbäder auf Usedom und radeln durch herrliche Feld- und Waldlandschaften in Polen. Immer wieder laden lange weiße Sandstrände zum Baden und Relaxen ein.

Viele Radreisen führen durchs Naturparadies Altmühltal. Die Rückenwind-Profis aus Oldenburg haben für 2025 noch eine hinzugefügt: die Altmühltal Sternfahrt – Von Eichstätt durch das Altmühltal. Die Radler können unter mehreren Hotels im Barockstädtchen Eichstätt wählen und unternehmen spannende Tagestouren zwischen 40 und 65 km in die Umgebung. Darunter eine Drei-Täler-Tour, eine Fahrt zu den 12 Aposteln und einen Ausflug nach Ingolstadt.

Zu den beliebtesten Radwegen Europas gehört die Route entlang des Weltkulturerbes Canal du Midi. Dieser ist auch Teil der neuen Sternfahrt Caunes-Minervois – Schönheit und Genuss in Okzitanien. Das südliche Frankreich ist ein Schlaraffenland für Genießer mit hervorragenden Weinen und edlen Trüffeln. Die Ausflüge führen zur Carrières du Ro, in die typischen Dörfer und Schleusen am Canal du Midi und nach Carcassonne. Der Titel der Tagestour „Wein ist Poesie in Flaschen“ spricht für sich. Schließlich sind wir in Frankreich ...

Ein kleines schwimmendes Hotel, nette, gleichgesinnte Leute an Bord und täglich neue interessante Radtouren – diese Urlaubsform findet immer mehr Freunde. Zwar hatten auch die Rad & Schiffs Reisen in der Covid-Krise zu leiden, haben sich aber inzwischen komplett erholt. Deshalb sollten Radler, die diese entspannte und abwechslungsreiche Urlaubsform planen, möglichst frühzeitig buchen. Damit sichern sie sich nicht nur ihre Lieblingsreise, sondern sparen auch Geld. Denn bei Buchung bis zum 28.02.2025 gibt es einen Bonus von € 20 pro Person.

Gute Nachrichten für Rad & Schiff-Reisende: Auch in diesem Jahr bietet Rückenwind zwei neue Reisen an:

Auf den Spuren der niederländischen Hansestädte

Das ehemalige Frachtschiff MS Wending, das 1993 umgebaut wurde und Platz für 24 Personen bietet, startet seine 8-tägige Reise durch die maritime Geschichte der Niederlande in Amsterdam und ankert z. B. in Wijk bij Duurstede, Deventer und Harderwijk.

Ijsselmeer und Nordseestrände

Auch die Fahrt mit dem gemütlichen und sehr gepflegten Flussschiff MS Rigoletto (57 Kabinen) entführt in vergangene Zeiten, in denen das Ijsselmeer noch Zuiderzee hieß und einen offenen Zugang zur Nordsee hatte. Eine wunderbare Reise ab/bis Enkhuizen rund um die Provinz Nord-Holland auf einer Halbinsel zwischen Nordsee, Watten- und Ijsselmeer sowie einem Besuch der Halbinsel Texel.



Weitere Infos und Buchungen im Reisebüro oder direkt bei Rückenwind Reisen GmbH, Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg, T. 04 41/4 85 97-0 www.rueckenwind.de



LÄNDLICHE AKADEMIE KRUMMHÖRN (LAK) BEGEISTERT MIT BESONDEREN PRODUKTIONEN

Man kann die Darbietungen der Theater- und Chorgruppe als Teil der Kulturhighlights in Ostfriesland bezeichnen. Alle drei Jahre wurde in der Vergangenheit eine neue Revue entwickelt und an vielen Spielorten einem begeisterten Publikum vorgestellt.

Die Ländliche Akademie Krummhörn (LAK) ist seit vielen Jahren unter dem Motto „Kultur vom Deich“ aktiv. Es gibt Angebote für Kinder und Jugendliche, ein Bläserensemble und Gitarrenkreise; darüber hinaus arbeitet die LAK in der Theater- und Chorarbeit. Und da werden immer wieder besondere Musikrevuen aufgeführt, wobei Christine Becker-Schmidt als kreativer Motor tätig ist.

Auch den bekannten Frauenchor „Malle Diven“ hat Becker-Schmidt einst gegründet. Inzwischen machen dort auch Männer mit, so dass der Name geändert wurde: „Die Fußnoten“ heißt er jetzt.

Bei vielen Veranstaltungen der „Malle Diven“ freuten sich die Zuschauer auf den Auftritt der „verrückten Frauen“. Oft ging es dabei um Frauen und Männer, mal auf Plattdeutsch, mal

auf Hochdeutsch. Dabei nahmen die Frauen gerne auch sich selbst aufs Korn. Auch aus der „maritimen Ecke“ haben die Sängerinnen und Sänger mit vielen bekannten Gassenhauern einiges zu bieten. Aber selbst da, etwa wenn „Hering und Makrele“ im Lied zueinander finden, geht es meist um Liebe und Beziehungen. Und wenn es da mal überhaupt nicht klappt, gibt es, frei nach dem Song „Skandal im Sperrbezirk“, immer noch den „Callboy Robert aus Grimersum“.

Das Ensemble bearbeitet aber auch ernste Themen. Eine besondere Produktion in diesem Zusammenhang war „Der Funke Hoffnung“. Dort geht es um die in Norden geborene Jüdin Recha Freier. Sie hat fast 10000 jüdische



Kinder vor den Nazis gerettet. Mit dem Stück wurde die Gruppe vor einigen Jahren von Johann Saathoff in die niedersächsische Landesvertretung nach Berlin eingeladen, um dort am 5. November, zum „Gedenktag gegen das Vergessen“, aufzutreten.

Das Musiktheater zu 100 Jahren Frauenwahlrecht („Keine Wahl ist keine Wahl“) brachte die Chorgruppe 2019 auf die Bühne. Auf der einen Seite der „Männerchor“, auf der anderen der „Chor der Frauen“. In historischen Szenen wurden die Ungerechtigkeiten zwischen Frauen und Männern bis in die Jetztzeit dargestellt. Nach einigen lockeren Songs und Schlägern wurde es ernst. Wichtige historische Persönlichkeiten traten auf. Clara Zetkin etwa, Marie Juchacz und auch die Ostfriesin Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen. Es wurden Szenen aus deren Arbeit für die Rechte der Frauen gespielt. Männer im Biergarten, die sich über Emanzipationsbestrebungen ausließen, gehörten dazu: „Die Frauen haben doch viel zu kleine Gehirne. Das ist schließlich wissenschaftlich bewiesen.“

Aber die Frauen im ganzen Land wurden damals aktiv. 1949 kam dann das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland mit dem Passus: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“

Ein besonderer Chorabend findet am 27. April um 19.30 Uhr im Festspielhaus am Wall in Emden statt. Es geht um ein Benefizkonzert mit Spenden für die Deutsche Krebshilfe. Die Zuhörer erwartet ein musikalischer Ausflug in die Zeit von 1975 bis 2025. Für



das Projekt hat Becker-Schmidt viele Aktive aus ihrer langen Schaffenszeit eingeladen. So kommt eine Gruppe von Musikern, Solosängern und ein großer Chor zusammen. Versprochen werden Highlights aus den letzten fünfzig Jahren mit vielen bekannten Hits. Der Vorverkauf läuft.

„Geld regiert die Welt“. Aber muss das denn immer so bleiben? Auch diese Revue wird mit viel Augenzwinkern präsentiert. Dabei wird der Scheinwerfer auf die manchmal (zu) weit gehende menschliche Gier gerichtet. Auch hier hat sich Becker-Schmidt aus dem großen Liederfundus bedient. Denn auch da gibt es zwischen Schlägern, Popsongs und zahlreichen Rockstücken jede Menge bekannte Hits. Das geht von „Monopoly“ (Klaus Lage) über „Kaufen“ (Herbert Grönemeyer) bis zu „Money“ (Pink Floyd) quer durch alle Musikrichtungen. „Geld oder Leben“ wird am 24. Mai um 19.30 Uhr im Forum der KVHS in Norden aufgeführt.

Kontakt für Anfragen und Buchungen: 04926-9265777, chris@cbs-arts.de



Änderungen vorbehalten

ÖFFNUNGSZEITEN EISZEIT

Mo.-Do.: 14.00 - 20.00 Uhr Sa.: 10.00 - 23.00 Uhr
 Fr.: 14.00 - 23.00 Uhr So.: 10.00 - 20.00 Uhr

Sa. 20h 25.01.	ERÖFFNUNGSPARTY PLUG & PLAY MUSIC COMPANY	
Fr. 20h 31.01.	EISZEIT LIVE MEXXIS	
Fr. 20h 07.02.	EISZEIT LIVE ROCKSHOTS	
Fr. 20h 14.02.	EISZEIT LIVE BLOFELD'S AGENTEN	
Fr. 20h 21.02.	EISZEIT LIVE JUICY FRUITS	
Fr. 20h 28.02.	EISZEIT LIVE BACKSTAGE	
Sa. 20h 01.03.	OZ- EISSTOCKMASTERS FINALPARTY SIXPACK	

Programm

ab 18h Mo.-Do.	OZ-EISSTOCKMASTERS Der große Teamspaß als Meisterschafts-Event	
ab 16h Fr.	EISZEIT BEAT NIGHT präsentiert von Radio Nordseewelle an den Turntables: DJ STEVY	
ab 20h Fr.	EISZEIT LIVE Livemusik auf der Bühne	
ab 20h Sa.	MOTTOPARTY Silent Disco (01.02. Soundwerk, Jann Meinen & Cuetime) / Schwarzlicht - Neon (08.02. Max Fall) / House- Music (15.02. Nils Janssen) / 70er-80er-90er Retro (22.02. Radio Nordseewelle 2 - DJ Stevy)	

FAMILIENTAG
mit wechselnden Aktionen - z.B. Walking Act,
Kinderschminken und Ballonkünstler



FEIERN BEI DER EISZEIT

Feiern auf dem Eis? Ob Eislaufen oder Eisstockschießen -
verbringt einen unterhaltsamen Tag oder Abend auf der
Eisbahn / im Winterdorf & macht eure Feier zu einem
unvergesslichen Erlebnis.

In den letzten Jahren wurden fast 800 Kindergeburt-
stage, Betriebsfeste & private Partys bei uns während
der Eiszeit gefeiert. Sichert euch frühzeitig EUREN Platz!

Bereits ab 10 Personen stehen verschiedene Buffets (u.a.
auch vegetarisch) zur Auswahl - wahlweise mit Dessert.

Buchungen ab sofort online unter
www.eiszeit-emen.de



DAS LUV & LEE SPECIAL

IN EMDEN KÖNNEN BESUCHER WIEDER ÜBERS EIS GLEITEN

DIE „EISZEIT“

Noch bis zum 2. März findet in der Emdener
Nordseehalle erneut die „Eiszeit“ statt.
Mehr als 1.100 Quadratmeter sind das
Revier für Eisläufer. Hinzukommen drei Eis-
stockbahnen. Danach ist das gemütliche
Winterdorf mit Livemusik der perfekte
Anlaufpunkt.

Die Eis-Sheriffs bieten erstmalig jeden Sonntag eine
Übungsstunde an, um Kids bei ihren ersten Schritten
auf dem Eis zu unterstützen. Da den Organisatoren die
Sicherheit aller Besucher am Herzen liegt und der
Fokus ganz auf den Teilnehmern liegen soll, findet
der Eislaufkurs ohne Publikum statt. Sonntags in der
Stunde vor der offiziellen Öffnung drehen maximal
20 Kinder unter Aufsicht und Anleitung der geübten
Eis-Sheriffs ihre ersten Runden auf dem Eis.

Immer donnerstags heißt es: Bühne frei für „Eiszeit
live“ mit verschiedenen musikalischen Live-Acts und
freitags präsentiert Radio Nordseewelle die „Eiszeit
BeatNight / Disco On Ice“. Samstags ist es Zeit für
die EISZEIT PARTY: Ob Schwarzlicht, Silent Disco,
House oder Retro-Musik - in diesem Jahr testen
die Macher der Eiszeit einen wilden Motto-Mix. Der
Sonntag steht im Zeichen der Familie.

Montags bis donnerstags sind Taktik, Spielfreude
und eine Portion Glück von Vorteil: Die OZ-Eisstock-
masters gehen in die nächste Runde. Auf das Gewin-
nerteam wartet nicht nur der heißbegehrte Wander-
pokal, sondern pro Spieler auch Gewinne in Höhe bis
zu € 150,-.

Die größte Neuerung ist der Online-Shop, bei dem
man ab sofort die Eisstockbahnen oder den Feierbe-
reich für (Kinder-)Geburtstage oder (Firmen-)Feiern
verbindlich buchen kann.

Tickets für die „Eiszeit“ sind als Tageskarten für
Erwachsene für 6,00 Euro, für Kinder, Schüler und
Studenten für 4 Euro erhältlich.

Gruppen ab 8 Personen erhalten weiter an der „Eis-
zeit“-Kasse einen Euro Rabatt pro Person und auch
Familien erhalten einen vergünstigten Eintrittspreis.
Schlittschuhe können gegen eine Gebühr vor Ort aus-
geliehen werden.

Wer eigene Schlittschuhe besitzt, darf diese natür-
lich gerne mitbringen. Vor Ort bietet Schlittschuh-
fachmann Oltmanns gegen Gebühr einen profession-
ellen Schleifservice an.

Das gesamte Programm sowie Öffnungszeiten und
Preise sind unter www.eiszeit-emen.de zu finden.

Neue Öffnungszeiten

Mo. - Do.:	14 - 20 Uhr
Fr.:	14 - 23 Uhr
Sa.:	10 - 23 Uhr
So.:	10 - 20 Uhr





LUV&LEE ZEIGT DIE NEUESTEN TRENDS FÜR SPORT & WELLNESS

Zum Beginn eines neuen Jahres hadern viele von uns wieder mit sich: Ernähre ich mich gesund genug, bewege ich mich ausreichend, überhaupt: Denke ich genug an mich? Mit dem ersten Themenspecial des Jahres nimmt LUV&LEE genau diese Aspekte in den Fokus. Wir haben mit Henning Doyen aus Wiesmoor gesprochen, der aus seiner eigenen Krankheitsbelastung heraus den Schritt in die Selbstständigkeit als gefragter Gesundheits-Coach gewagt hat.

Wer sich aufrafft und beispielsweise mit dem Joggen beginnen möchte, braucht die richtige

Ausrüstung. Wie wichtig diese für ein zielgerichtetes Training ohne dadurch entstehende Gesundheitsrisiken ist, verrät Triathlet und Fachhändler für Laufschuhe, Edzard Witjes aus Leer.

Zu guter Letzt haben wir hinter die Kulissen des Spa im „Gezeitenland“ auf Borkum geschaut und erfahren, was dahintersteckt, damit Sie einen perfekten Wellnessstag erleben. Diese und weitere Tipps und Hintergründe zu Sport und Wellness auf den folgenden ersten Special-Seiten des Jahres 2025!



NACH EINEM LANGEN GESPRÄCH MIT SEINER FAMILIE ZOG DER 33-JÄHRIGE DIE REISSLEINE UND VERLIESS DAS UNTERNEHMEN, UM SICH IM RAHMEN EINES „SABBATICALS“ NEU ZU ORIENTIEREN.

„MEINE AUSZEIT MACHTE MICH GLÜCKLICH UND OFFEN FÜR EINEN NEUANFANG“

HENNING DOYEN IST ERNÄHRUNGSBERATER UND GESUNDHEITSCOACH

Das Arbeiten mit und am Menschen ist sein Leben. Henning Doyen aus Wiesmoor ist Ernährungsberater und Gesundheitscoach. Der 33-Jährige hat sich Anfang 2024 mit seinem kleinen Unternehmen selbstständig gemacht und coacht Kunden, mittlerweile auch über die Grenzen Niedersachsens hinaus, für ein gesünderes und sportlicheres Leben.



„Ich selbst habe eine schwierige Zeit durchgemacht. Mit 21 Jahren bekam ich die Diagnose ‚Colitis ulcerosa‘, das ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, vom Arzt mitgeteilt. Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.“ Doyen absolvierte nach seiner Ausbildung zum Schlosser ein Studium in Oldenburg und arbeitete dann einige Jahre im elterlichen Betrieb als Bauleiter.

„Die Erkrankung war mein täglicher Begleiter. Die Arbeit war stressig, ich hatte viel Verantwortung. Die Krankheit verläuft in Schüben, die mich jedes Mal aufs Neue geschwächt haben.“

„Ein Jahr zog ich mich zurück. Ich ging dann eine Woche mit meinem Bruder wandern und so langsam wuchs in meinem Kopf der Gedanke, etwas völlig Neues zu machen“, berichtet Doyen.

Ein neuer Impuls trieb den jungen Geschäftsmann an. „Es war die Leidenschaft für gesunde Ernährung und Kochen sowie die Freude an der Arbeit mit Menschen jeder Altersgruppe. Ich habe ein Gespür für Menschen, höre gerne zu. Ich denke, das ist meine Berufung.“

Mit einem Fernstudium im Bereich Ernährung in Hamburg fing schließlich alles an. „Nach meinem Abschluss habe ich über Social Media fünf Testpersonen gesucht, bei denen ich meine erlernten Fähigkeiten anbringen konnte“, so Doyen. „Nach dieser Testphase wusste ich, dass ich angekommen bin. Mein Schwerpunkt liegt auf Darmerkrankungen, aber ich behandle natürlich jeden Kunden, der mit einem Defizit zu mir kommt oder auch nur fünf Kilo abnehmen möchte.“

Neben seiner Tätigkeit als Ernährungscoach betreibt Doyen auch eine Kochschule, die sich mitten in Wiesmoor befindet. Seine Erstgespräche mit seinen Kunden hält Doyen in Remels, dort befindet sich sein Studio. „Viele Vorbesprechungen halte ich auch online

oder am Telefon. Hier geht's in erster Linie um einen Faktencheck und eine vorläufige Analyse. Ich erzähle meinen Kunden, wie ich unsere Treffen plane und was auf sie zukommt.“ Laut Doyen müssen Kunden etwa 649 Euro für vier Sitzungen, die sich auf meist auf etwa ein Quartal erstrecken, bezahlen. „Wichtig ist, dass sich jeder selbst reflektiert und ein Ernährungstagebuch über zwei Wochen führt. Meist erkenne ich daran schon, was bei den Essgewohnheiten schief läuft und wo wir gemeinsam ansetzen müssen.“

Laut dem Ernährungsexperten ist Zucker der Krankmacher Nummer eins. „Wir werden im Supermarkt schlichtweg überfordert; denn in fast allen Lebensmitteln steckt Zucker.“ Von schnellen Diäten hält Doyen, nichts. „Da fällt man schnell wieder in alte Muster zurück. In meinen Kochkursen werden die Teilnehmer an eine ausgewogene Ernährung herangeführt. Mehr Gemüse, weniger glutenhaltige Produkte und weniger Zucker. Inspirationen zu kreativen Gerichten oder bestimmte Themenabende wie ‚Fermentationskurse‘ gehören zum Beispiel zu den verschiedenen Angeboten, die es in meiner Kochschule gibt.“ Doyen selbst fährt auch zu Firmen und gibt vor Ort Kochschulungen; denn auch er sieht, wie sich das Bewusstsein vieler Firmenchefs verändert.



„Ich bin der Meinung, dass sich Genuss und Gesundheit nicht ausschließen müssen. Auch ich lasse mal alle fünf gerade sein und trinke gerne mal ein Bier und gehe auf Partys“, erzählt Doyen. „Wichtig sind neben einer guten Ernährung auch Bewegung, Stressreduzierung und die innere Einstellung.“

Der Familienvater meditiert nach eigenen Angaben täglich, nimmt sich einige Minuten am Tag nur für sich. „Das Bewusstsein für ein anderes Leben mit neuen Gewohnheiten muss sich entwickeln; bei mir dauerte es zehn Jahre.“

Zukunftspläne gibt es beim Jungunternehmer auch. Im nächsten Jahr soll in Bad Zwischenahn ein Gesundheitshof eröffnen. „Der Bau hat bereits begonnen. Ich arbeite mit einem Team aus Ärzten und Therapeuten an einem ganz-

heitlichen Konzept. Angeboten werden sollen ein Fitnessbereich, eine Kochschule, ein Co-Working-Space und ein Wellnessbereich. Es wird auch Übernachtungsmöglichkeiten geben.“ Doyen freut sich auf das neue Projekt. Langfristig wird er dorthin seinen Arbeitsort verlegen. „Der Gesundheitshof wird ein tolles und spannendes Projekt. Wer noch Ideen, Visionen oder Anregungen hat, der soll gerne auf mich zukommen. Ich bin offen für jemanden, der ebenfalls eine solche Inspiration hat.“

NEU IN FRIESOYTHE KINDERERLEBNISWELT



Thüler Straße 28a · 26169 Friesoythe · ☎ 0 44 91 / 7 84 78-0



BORKUM

FREIHEIT ATMEN

EINFACH NUR REIZEND!

DIE VITALISIERENDE KRAFT DES MEERES HAUTNAH ERLEBEN



WWW.BORKUM.DE

MUSKELTRAINING - STARK IN JEDEM ALTER

PAPENBURGER FITNESS-
TRAINERIN INFORMIERT UND
KLÄRT ÜBER GERÜCHT AUF

Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren. Fitness-Trainerin Verena Hockmann vom Injoy-Fitnessstudio aus Papenburg klärt auf.



Muskelmasse verbrauche auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse, sagt Hockmann. Wer also Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fettmasse verringern möchte, verbraucht mehr Energie als vorher. „Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt“, erklärt die Expertin. Das führe dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebe und der Körper nicht nur definierter, „sondern auch fester, knackiger und glatter“ werde.

Training zur Stärkung der Muskeln ist Experten zufolge zudem eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen

Viren, Bakterien und andere Erreger. Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt demnach nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper. „Zudem wird der Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig“, erklärt Hockmann. Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training habe den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen könne, „das heißt, die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen“.

Regelmäßiges Muskeltraining sorgt auch dafür, dass die Knochenmasse gesichert wird „und bei stärkerer Beanspruchung sogar, dass der Knochenaufbau gefördert wird“, erklärt Hockmann.

Die weit verbreitete Knochenkrankheit Osteoporose führt dazu, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird.

Die Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche und heilen schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr für Stürze und Brüche erhöht. „Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben hat also in jedem Fall weiteren Knochenabbau zur Folge“, so die Trainerin und Geschäftsführerin des Injoy Papenburg.

Und eine weitere Krankheit hat der Expertin zufolge bei regelmäßigem Training schlechte Chancen: Diabetes mellitus Typ II, auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt.

Letztlich räumt Verena Hockmann noch mit einem weit verbreiteten Gerücht auf:

„DAS GERÜCHT, DASS FRAUEN, DIE KRAFTTRAINING MACHEN, UNWEIBLICHE MUSKELBERGE AUFBAUEN, HÄLT SICH HARTNÄCKIG, IST ABER - SCHON ALLEIN WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET - VÖLLIGER QUATSCH.“

Allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Krafttraining bei Weitem nicht aus.“



Verena Hockmann (links) ist Teil der Geschäftsführung des Injoy Papenburg mit Inka Formenti (Mitte) und Katrin Vieweg.



DAS GESCHÄFT MIT DER ENTSPANNUNG

WORAUF KOMMT ES AN BEIM SPA-ANGEBOT?

Einfach mal entspannen, den Alltagsstress vergessen, etwas für sich tun – gute Möglichkeiten dafür bieten Wellness-Einrichtungen in der Region. Wie hat sich Wellness verändert, was muss eine Einrichtung bieten, in der die Erholung der Besucher im Fokus steht? Darüber hat LUV&LEE mit Peter Schöpel gesprochen. Er ist Betriebsleiter des „Gezeitenlandes“ auf Borkum.

Auf 8.000 Quadratmetern, direkt an der Promenade mit Blick auf die Nordsee und die Borkum vorgelagerte Seehundbank gelegen, kann der Gast ein Spaß- und Sport-Schwimmbad, eine Saunalandschaft und einen Wellnessbereich für verschiedene Anwendungen besuchen.

Seit 18 Jahren lebt Schöpel mittlerweile auf Borkum, er ist auf Fehmarn geboren und nach beruflichen Stationen in Frankfurt am Main und Italien, wo er als Spa- und Wellness-Consultant gearbeitet hat, nun auf Borkum heimisch. Die Winter- und Nebensaison ist für Schöpel eine wichtige Zeit im Jahr, in der geplant und ausgebessert wird.

Im Wettbewerb mit den weiteren Bädern, die wie auf Borkum mit Meerwasser gespeist werden, sieht Schöpel sich „nicht wirklich“. Jede Insel habe ihren eigenen Charme und spreche eine eigene Klientel an: „Zu unserer Zielgruppe gehören eigentlich alle, das ganze Jahr über. Die einzige Konkurrenz, die wir haben, sind das Meer und der Strand da draußen.“

In allen Bereichen, Schwimmbad, Fitness und Wellness, halte man Angebote für alle Zielgruppen vor. „Ein großes



Thema, auch auf den anderen Inseln und teilweise an Land, ist Thalasso.“ Seit Jahren ist Borkum als „Thalasso-Standort“ zertifiziert. Bei dieser Art der Therapie wird durch die Kraft des Meeres – mit Meerwasser, aber auch durch das Einatmen der Luft – der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung gefördert und die körperliche Abwehr gesteigert.

EINEN SCHWERPUNKT LEGT SCHÖPEL AUCH AUF GESUNDHEITS-ANGEBOTE DURCH PHYSIOTHERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN - MIT REZEPTABRECHNUNGEN.

Das sei letztlich auch ein Angebot für die Insulaner, die vor Herausforderungen gestellt würden, wenn sie derartige Termine auf dem Festland wahrnehmen wollten.

Jahrelang ist Schöpel durch Deutschland, Europa und die Welt gereist und hat in seiner Zeit als Spa- und Wellness-Consultant Erholungskomplexe und -einrichtungen in Luxushotels mitgeplant. Beim Gang durch „sein“ Gezeitenland zeigt er auch immer wieder Dinge, die man heute anders machen würde. Bei der Eröffnung im Jahr 2005 war das „Gezeitenland“ das modernste Tourismusprojekt an der Nordseeküste. Es löste das 1969 gebaute größte Meerwasserhallenbad Europas ab. In seiner beruflichen Laufbahn hat Schöpel für einige der besten Hotels Deutschlands und Europas gearbeitet, immer für die Mission „Wellness und Erholung“. Unter anderem arbeitete er als Spa-Manager im Hotel Binz Hof Speyer, Teil der Hotelgruppe Lindner. „Heutzutage plant man Wellness- und Spa-Bereiche ganz anders.“ Schöpel erinnert so zum Beispiel an eine zusammenklappbare Badewanne für zwei Personen, die „Floatingmuschel“. Sie war mit Sole gefüllt, im Raum sollten ein nachgebildeter Sternenhimmel und Unterwassermusik für das Gefühl der Schwerelosigkeit sorgen. „Selbstverständlich spielt das Thema Sole eine wichtige, noch immer wichtige Rolle, aber heute benötigt man solche teuren Angebote in der Einrichtung nicht. Die salzhaltige Luft und das salzhaltige Wasser bekommen die Gäste ja ohnehin“, führt Schöpel vor Augen.

Stattdessen wollen die „Gezeitenland“-Gäste von heute vor allem die klassischen Massagen: von der Teil- oder Ganzkörpermassage über spezielle Aromaöl-Anwendungen bis zu Hot-Stone- oder Flussreflexzonen-Massagen. Ab 32 Euro sind derartige Anwendungen bereits für rund 25 Minuten buchbar. „Wir bleiben uns hier treu. Ein orientalischer Hamam oder asiatische Ayurveda-Anwendungen wären bei uns fehl am Platze“, sagt der Wellness-Experte.

Stattdessen sind Schlickanwendungen beliebt, mit Schlick aus dem Watt quasi vor der Haustür. Der Schlick ist reich an Mineralsalzen, Magnesium und Kalzium. Im „Gezeitenland“ legen sich die Gäste dafür in ein in eine Wanne eingelassenes Wasserbett, das auf etwas über 29 Grad Celsius aufgeheizt wird. „Während andernorts Fangopackungen



DAS LUV & LEE SPECIAL

mit Schlick verabreicht werden, wird der Schlick bei uns direkt auf die Haut aufgetragen“, erklärt Schöpel. Er wird vorbehandelt, damit er „besonders cremig“ ist; dann wirkt er mit seinen Inhaltsstoffen entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und regt zudem die Regenerationskräfte der Haut an.

Ebenfalls beliebt: die Exklusivität. „Für Paare haben wir private Spa-Räume mit eigenem Dampfbad, Massagetein, Wanne und Kuschelecke“, erklärt der Betriebsleiter. Für bis zu zwei Stunden steht dem ruhesuchenden Paar dann der gemütliche Raum zur Verfügung. Im Preis von 180 Euro sind neben einem Bad nach Wahl (Rose, Orange oder ein „Cleopatra-Bad“) ein Ganzkörperpeeling, der Tagesaufenthalt für das Schwimmbad und der Saunabesuch enthalten.

Im „Gezeitenland“ lässt es sich in jedem Fall gut aushalten. Die Saunen mit Blick auf das Meer, die Dachterrasse in bester Lage mit der guten Brise von der See und auch das gemütliche Bistro innerhalb des Saunabereiches sind eine gute Ergänzung zu den Wellnessanwendungen auf der westlichsten der Ostfriesischen Inseln. Vereinzelt Gäste nutzen die Ruhe vor der Saison zwischen Januar und März für Entspannung mit Hochseeklima, sodass der Besucherstrom bei Peter Schöpel und seinem Team eigentlich nie wirklich abreißt.

LUV&LEE verlost mit Unterstützung der Nordseeheilbad Borkum GmbH exklusiv zwei Tageskarten für den Eintritt in den Sauna- und Badebereich des „Gezeitenlandes“ inklusive Leihwäsche, Bademantel, Saunalaken und Handtuch sowie zwei Sitzungen auf sogenannten „AlphaSphere“-Liegen: multisensorische Klangliegen, die durch das einmalige Zusammenwirken von Farbe, Form und Licht mit Klang, Vibration und Wärme für tiefste Entspannung sorgen. Wenn Sie gewinnen wollen, schreiben Sie bis zum 21. März 2025 eine E-Mail mit dem Stichwort „Wellness Borkum“ an info@aufkurs-marketing.de. Beschäftigte der Nordseeheilbad Borkum GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gesundheit braucht MUSKELN

Kraftvoll ins neue Jahr!

Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

Beschwerden vorbeugen oder verringern.
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.



GRATIS MUSKEL-CHECK

In nur 2 Minuten erfahren Sie mehr über Ihren Gesundheitszustand. Bitte vorher anrufen. **Kostenlose Testaktion** nur bis 31.10.2024.

in Kooperation mit „FIT – Forschungsinstitut für Training in der Prävention“



Mit 4 Wochen Zufriedenheits-Garantie:

Inkl. Gesundheits-Check mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status sowie wertvollen Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur

*bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis 31.01.2025

Jetzt starten und bis zu 120 € sparen.*

Fühl Dich NEU

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS



SPORT EXTREM

DETLEF OETTER ABSOLVIERT TRAILS AN BESONDEREN ORTEN DIESER ERDE

„Einmal um die ganze Welt“, so heißt ein alter Schlager von Karel Gott. Der Titel könnte auch das Motto von Freizeitsportler Detlef Oetter aus Leer sein. Der Ostfrieser ist schon nahezu überall auf der Welt gelaufen und hat dabei die härtesten Läufe unter extremen Bedingungen absolviert.

Vor mehr als zehn Jahren habe er das doppelte Körpergewicht gehabt, berichtet Oetter zu Beginn des Gespräches mit LUV&LEE. Es fällt schwer zu glauben, denn mittlerweile ist der frühere Bankmanager ein durchtrainierter Athlet. „Ich muss mir aber nichts beweisen. Ich mache das, weil es mir Spaß macht und in mir ein Abenteurer steckt“, sagt Oetter.

Eines Morgens habe er in den Spiegel geschaut und sich nicht mehr leiden können. Mit Joggen nahm Oetter ab, fand im Laufsport seinen Ausgleich zum täglichen Stress am Schreibtisch. „Ich habe beim Laufen einen klaren Kopf bekommen – auch für meine Arbeit.“ Zu wenig Zeit für den Sport ließ Oetter für sich selbst nie als Ausrede gelten. „Ich laufe bis heute sehr gerne spät abends und sogar nachts“, sagt er. Überwindung braucht er bis heute nicht: „Sport und die Veränderung seines Körpers und seiner Fitness zu erreichen, ist zu 50 Prozent Kopfsache. Die anderen 50 Prozent sind das Training.“ Irgendwann stand der erste Marathon an. Es folgten weitere Läufe in Hamburg oder Düsseldorf.

„Dann wollte ich mehr und nun ist es so, dass ich eigentlich auf allen Kontinenten schon gelaufen bin.“ Detlef Oetter hat die sogenannten „Six Majors“, Marathonläufe in New York, Berlin, Tokio, London, Chicago und Boston, absolviert. In Boston lief er sogar 2013, im Jahr des Anschlags. Bei dem Terrorakt starben drei Menschen, mehr als 250 wurden verletzt. Detlef Oetter lief nur wenige Meter entfernt von der Stelle, an der zwei in Rucksäcken versteckte Sprengsätze auf der Zielgeraden des Marathons detonierten. Die Ereignisse habe er sich „von der Seele geschrieben“, sagt er.



2015 wollte der ostfriesische Abenteurer, der in Wilhelmshaven geboren wurde, „weg von der Straße“, wie er selbst sagt, „und hinaus in die Natur und die Wildnis“. Was folgte, waren sogenannte Trailläufe, Langstreckenläufe abseits asphaltierter Straßen. Grober Untergrund und Hindernisse trainieren neben der körperlichen Ausdauer auch Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit des Läufers, heißt es von Experten. Zur Stabilisierung des gesamten Körpers werden mehr Muskelgruppen als beim Laufen auf der Straße beansprucht. So weit die Theorie.

Detlef Oetter führte die Trails unter anderem auf den zugefrorenen Baikalsee in Sibirien, in die Dschungel Vietnams bei 90 Prozent Luftfeuchtigkeit und in die Antarktis bei minus 20 Grad Celsius. „Darauf habe ich mich in der Kühlhalle eines Eis Herstellers hier in Ostfriesland vorbereitet.“ Dort lief Oetter in seiner speziell für die Antarktis geeigneten Ausrüstung auf dem Laufband.

Die Steigungen, die er bei Gebirgsläufen bewältigen muss, trainiert Detlef Oetter auf den Treppen der ostfriesischen Deiche oder auf der höchsten Belastungsstufe von Crosstrainer und Stepper. Eindringlich schildert er im Gespräch seine Erinnerungen an den „Everest Marathon“ im Jahr 2023.

LEX LAUFEXPERTEN WIRTJES
SPASS MIT SPORT



WEITERE INFO UNS ANMELDUNG:
WWW.SPASS-MIT-SPORT.DE

SPASS MIT SPORT - EDZARD WIRTJES
AM ALTEN HANDELSHAFEN 2 | 26789 LEER
TEL.: 0491-9791930 | INFO@SPASS-MIT-SPORT.DE

ZUHAUSE ODER UNTERWEGS
OSSILOOP ANNERS
04. MÄRZ – 21. MÄRZ 2025

DER KLASSIKER
OSSILOOP
29. APRIL – 16. MAI 2025

FÜR DRECKSPATZEN
VULL WAT MANN'S LOOP
30. + 31. AUGUST 2025



DAS LUV & LEE SPECIAL

Über mehrere Etappen ging es auf den höchsten Berg der Welt, auf 5.500 Meter hinauf. „Wie an viele andere Orte bin ich auch hier mit einem Mordsrespekt hingefahren. Speziell auf die Höhe kann man sich nicht vollkommen vorbereiten, man muss gut auf seinen Körper hören“, sagt Oetter. Begleitet wurden die Sportler auf dem Mount Everest von Medizinerinnen, die die Reaktionen der einzelnen Athleten in den Höhenlagen genau beobachteten.

Der 61-Jährige ist ehrfürchtig und demütig, wenn er über seine Erfahrungen auf den Kontinenten spricht und bestätigt: „Wenn man das Glück hat, diese Orte besuchen zu dürfen, hier mitten in der Natur zu sein, dann schaut man anders auf die Dinge und die Welt.“

Und jetzt, was kommt als Nächstes für Detlef Oetter? „Ich liebäugle gerade mit dem ‚Ultra-Paine- Marathon‘ in Patagonien. Da geht es 50 Kilometer durch ein Naturschutzgebiet auf 2000 Meter Höhe“, sagt Oetter und hat dabei ein Leuchten in den Augen. Sport mit extremen Belastungen, aber dafür an den schönsten und ausgefallensten Orten dieser Erde, das ist die Leidenschaft von Detlef Oetter – und alles begann mit dem Wunsch, den Körper zu verändern, und einer großen Portion Abenteuerlust.“



Für alles, was kommt

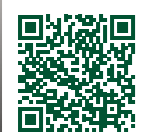


Jetzt zu starken Mehrleistungen wechseln.

Profitieren Sie von bis zu 500 Euro* für z. B. 2x professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen, alternative Heilmethoden und Zusatzleistungen in der Schwangerschaft.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

Bis zu
500 €
für Mehrleistungen*



Jetzt scannen
und Ansprechperson
kennenzulernen.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



DER FRÜHLING KOMMT... GANZ SICHER!

Buche jetzt Deine besondere Auszeit im Original-Tinyhouse im Emsland: Das „kleine EMS-IDYLL“, direkt am Ems-Radweg, wartet auf Dich mit allem, was Du brauchst! Vor allem mit ganz viel Entspannung!

JETZT BUCHEN SCHON AB 99 EUR P. P.



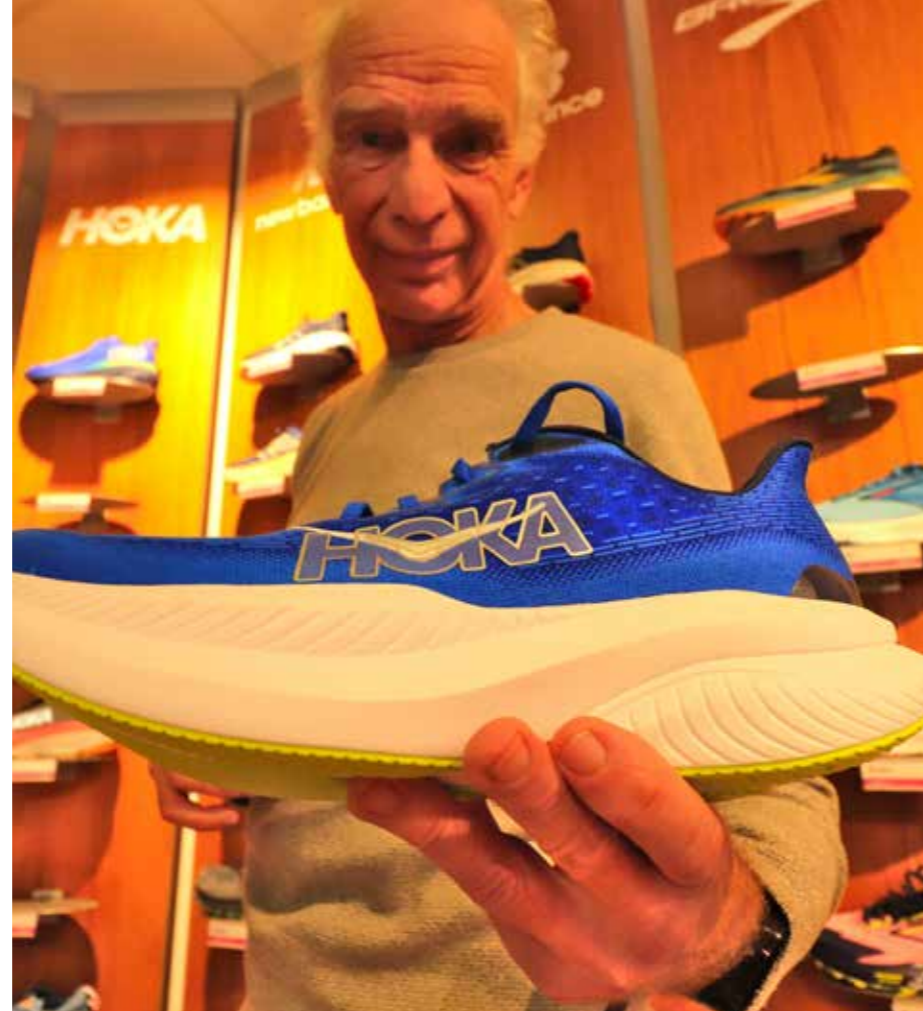
@tinyhouse_emsland

WEITERE INFOS, EINBLICKE UND BUCHUNG UNTER
WWW.TINYHOUSE-EMSLAND.DE, UNTER TEL. 04961-9433940
ODER E-MAIL AN BUCHUNG@TINYHOUSE-EMSLAND.DE

„MIT DEM FALSCHEN SCHUH IST SCHNELL WIEDER SCHLUSS MIT DEM LAUFEN“

EXPERTE UND FACHHÄNDLER EDZARD WIRTJES KLÄRT AUF

Wenn es um sportliche Vorsätze für das neue Jahr geht, ist der Start in den Laufsport sicherlich ganz vorne mit dabei. Aber ist es so einfach? Einfach loslaufen? LUV&LEE hat mit einem Profi über den richtigen Laufschuh gesprochen.



Edzard Wirtjes läuft selbst in der Woche bis zu 35 Kilometer und bereitet Athleten auf den „Ossilooop“ vor. Seit 1984 ist er Triathlet, war sechs Jahre bei der Samtgemeinde Jümme für die Organisation von Triathlon-Veranstaltungen am Jümmesee verantwortlich, ehe er sich mit seiner Frau Heike Dirks, ebenfalls Triathletin, selbstständig machte. Seit 2007 betreibt er das Fachgeschäft „Spaß mit Sport“ am alten Handelshafen in Leer. „Wir konzentrieren uns hier auf die Beratung für den richtigen Laufschuh“, sagt Wirtjes im Gespräch mit LUV&LEE. Viele seiner Kunden kommen gezielt, sind Neu- oder Wiedereinsteiger in den Laufsport, auch „Ossilooop 2024“-Gewinner Tammo Oldigs gehört zu seinen Kunden. „Es stehen hier aber auch viele, die sich beim spontanen Einkauf der Laufschuhe im Internet, also ohne Empfehlung, geirrt haben und mit ihren Schuhen nicht klarkommen“, berichtet der Leerer.

Ohne eine Beratung und die individuelle Laufanalyse könne man den richtigen Schuh nicht finden. Darum wird mit einer Kamera ein Zeitlupenfilm vom Laufen des Kunden gemacht.

„Wir schauen uns die Fuß- und Beinstellung an und vermessen die Füße; so können wir fundierte Empfehlungen für den richtigen Schuh abgeben“, sagt der 66-Jährige. Wenn der Fuß im Schuh

nicht den richtigen Halt beim Laufen habe, könnten Fehlstellungen und falsche Belastungen vor allem des Kniegelenkes die Folge sein. „Dann ist ganz schnell Schluss mit dem Laufen“, verdeutlicht Wirtjes.

Wichtig ist dem Experten zufolge neben der fundierten Beratung, für die ein Kunde bis zu 40 Minuten einplanen muss, nicht nur nach Sonderangeboten Ausschau zu halten. „Dann landet man schnell im falschen Schuh. Ausschlaggebend ist vor allem die richtige Größe; denn beim Laufen braucht der Fuß durch das Abrollen zwangsläufig mehr Platz. Zudem sollte er gut gedämpft

sein, damit es beim Jogging auf hartem Untergrund nicht zu schädlichen Belastungen für den Rücken kommt.“

Wird all das berücksichtigt, muss für den perfekten Schuh zwischen 120 und 160 Euro investiert werden. „Dann hält er aber auch zwischen 800 und 1000 Kilometer“, erläutert Wirtjes. Sein Fachgeschäft hat zwar auch mit der Konkurrenz aus dem Onlinehandel zu kämpfen, „aber wenn jemand den Laufsport ernsthaft betreiben will – auch nur als Freizeitsportler –, kommt er an einer ausführlichen Analyse und Beratung für die richtige Ausrüstung eigentlich nicht vorbei.“ Und dennoch: Wirtjes und seine

Frau mussten vor einigen Jahren in ihrem Fachgeschäft schriftlich darauf hinweisen, dass die Laufanalyse mit 30 Euro berechnet wird, sollte ein Kunde am Ende dort keine Schuhe kaufen und nur die Beratungs- und Analyseleistungen in Anspruch nehmen wollen.

Wirtjes kam in seiner Ausbildung zum Buchhändler an den Laufsport. „Eigentlich war ich Volleyballer, aber laufen geht schließlich nach der Arbeit auch ohne Mannschaft, individuell, so wie es passt. Man braucht keine Gruppe und bewegt sich trotzdem.“

Für den Ostfriesen ist das Laufen ein gutes Herz-Kreislauf-Training „und ich bekomme immer gute Ideen, wenn ich laufe“, sagt er. Dass aber auch regelmäßiges Laufen und gesunde Ernährung mit dem Verzicht auf Alkohol nicht vor Einschnitten schützt, erfuhr Wirtjes 2016, als er einen Herzinfarkt erlitt.

„DAS WAR TEILWEISE GENETISCH BEDINGT, ABER ICH HABE DADURCH AUCH GELERNT, MICH SPORTLICH ETWAS ZURÜCKZUNEHMEN.“

Stattdessen ist er als Trainer für die unternehmenseigenen Laufkurse unterwegs und bringt Anfänger ebenso in den richtigen Tritt wie Wiedereinsteiger oder Laufprofis.

„Unser Klassiker ist der Vorbereitungskurs für den ‚Ossilooop‘, den wir seit 1997 durchführen. Für Erfahrene haben wir einen wöchentlichen Lauftreff, damit niemand allein unterwegs sein muss“, erzählt Wirtjes. Er gibt sein Wissen weiter – nicht nur, wenn es um den richtigen Schuh geht, sondern auch, wenn aus den Vorsätzen für mehr Bewegung echte Erfolge in der Fitness werden sollen.



MIT THERAPIE FÜR EXTREMSPORTLER ZU MEHR VITALITÄT

LUV&LEE TESTET IHHT-SITZUNG
IN PAPENBURG

Der Alltag ist heutzutage von Stress durch Leistungsdruck, Zeitmangel und Reizüberflutung bei oft zu wenig Schlaf bestimmt. Der Körper merkt sich das. Die Zellen arbeiten wie kleine Kraftwerke, aber funktionieren sie reibungslos? Um das herauszufinden und um wieder oder mehr Lebenskraft zu schaffen, bietet der Mediziner Dr. Christian Wende in Papenburg die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, kurz IHHT, an.

„DURCH DEN NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESS UND DURCH UNSEREN ALLTAG MIT VERSCHIEDENEN BERUFLICHEN ODER PRIVATEN BELASTUNGEN WERDEN ZELLEN, DIE MITOCHONDRIEN, GESCHÄDIGT“, ERKLÄRT WENDE, DER FRÜHERE CHEFARZT DER KARDIOLOGIE IM MARIEN HOSPITAL IN PAPENBURG. ER FÜHRT SEIT DEM VERGANGENEN SOMMER GEMEINSAM MIT SEINER FRAU ELISABETH EINE PRIVATPRAXIS (LUV&LEE BERICHTETE IN AUSGABE 5/24).

Unser Autor Christoph Assies hat den Selbsttest gemacht:

„Der Reparaturprozess der Zellen im Körper führt dazu, dass sich die DNA-Stränge in den Zellen verkürzen. Da sich diese verkürzten DNA-Stränge schneller und einfach reproduzieren lassen, werden die gesunden von den geschädigten Zellen verdrängt. Die Folge ist: weniger Energie für die Zelle und weniger Energie für Sie“, erklärt Wende in seiner Praxis, während ich in einen gemütlichen Liegesessel sinke. An der Wand gegenüber ein kunstvolles Abbild einer asiatischen Landschaft. Kein Wunder, denn Wende hat sich neben der IHHT-Therapie in seiner Privatpraxis vor allem auf Akupunktur und die traditionelle chinesische Medizin spezialisiert.

Den Energiemangel spüre man durch vermehrte Müdigkeit, Erschöpfung, die Anfälligkeit für Infekte oder einfach eine geringere Leistungsfähigkeit, erklärt mir der erfahrene Mediziner. Ich überlege: Zeitdruck im Job, die Konflikte beim Arrangement von Beruf und Familie, der eigene Anspruch, allen und allem irgendwie gerecht zu werden – Stress habe ich im Alltag schon, aber macht mich das weniger leistungsfähig? Ich bin gespannt auf das, was nun folgt.

Um dem Alterungsprozess der Zellen abzuwehren, kommt die IHHT ins Spiel. Sie soll die Zellen regenerieren; dazu wird im Abstand von individuell definierten Intervallen im gleichmäßigen Wechsel sauerstoffärmere und sauerstoffreichere Luft zugeführt. „Sie nehmen diese Luft durch eine Maske auf und atmen dabei ganz normal ein und aus. Wenn Ihnen auch nur das Geringste unangenehm ist, betätigen Sie den Notfallknopf“, erklärt mir Elisabeth Wende und drückt mir eine Apparatur mit einem Notfallschalter in die Hand. Ich denke darüber nicht wirklich nach, lasse

die Sitzung auf mich zukommen, zumal mir ihr Mann vorher signalisiert hatte, dass Hochleistungssportler vielfach auf IHHT setzen. Simuliert werde damit quasi ein Berganstieg, bei dem die Luft umso dünner werde, je höher man klettere.

45 Minuten soll diese erste Sitzung dauern. Ich atme entspannt, merke eigentlich nichts, atme weiter, immer weiter, doch plötzlich fühlt es sich an, als ob Wind in meinen Mund bläst. Das scheint das Intervall mit viel Sauerstoff zu sein, denke ich und atme weiter. Ich werde schläfrig, doch dann fällt mir das Atmen schwerer. Es fühlt sich an wie bei einer deutlichen körperlichen Beanspruchung, etwa beim Treppensteigen. Ich bemühe mich um eine gleichmäßige Atmung – gegen die Belastung an. Es folgt wieder mehr Luft; kurz danach beruhigt sich meine Atmung wieder und ich nicke ein.

Der Körper fährt in den Energiesparmodus, wenn er zu wenig Sauerstoff bekommt. Für mich fühlt es sich an wie eine Sitzung zur Entspannungstherapie. Den Notknopf habe ich nicht gebraucht, als Elisabeth Wende das Ende der Sitzung signalisiert und das Licht im Raum wieder einschaltet.

Das Gerät hat meine Atmung und meine Körperfunktionen aufgezeichnet. Kurze Zeit später signalisieren mir die Auswertungscharts sehr deutlich: Herz- und Lungenfunktion sind einwandfrei, aber meine Körperzellen haben dennoch Stress. Wende empfiehlt für eine Rückkehr zur vollen Vitalität weitere Sitzungen. „Optimal sind etwa zehn Sitzungen, damit der Körper einen echten und nachhaltigen Trainingseffekt hat“, sagt er.

Patienten von Wende, die auf diese Therapie setzen, sind neben Sportlern auch Menschen, die an Long Covid leiden. Ich versinke unter meiner Sauerstoffmaske in dem gemütlichen Sessel. Das Gerät gibt gleichmäßige Geräusche von sich, ich schließe die Augen.



DIE NÄCHSTE LUV&LEE ERSCHEINT AM 18. APRIL 2025. WIR BERICHTEN, WIE SICH EINE REGION AUF DIE URLAUBSSAISON VORBEREITET.

KEINE LUV&LEE MEHR VERPASSEN!

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

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Veröffentlichung: 13. Februar 2025
Redaktionsschluss: 06. Februar 2025

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, Joachim Mittelstädt,
Malika Wolf

Gestaltung & Konzeption

Jan Wittke | Kommunikationsdesign
jan@janwittke.de

Druck

Rautenberg Druck GmbH
Blinke 8, 26789 Leer

Fotonachweis

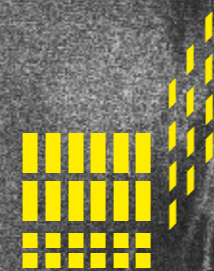
Above Stock, Christoph Assies, Janina Assies, Akka Fotografie - Akka Olthoff, dtv, Elektro Barth GmbH & Co. KG, Fischer Verlag, Thorben Ihler, Injoy Papenburg GmbH & Co. KG, Moritz Kaufmann, Knauer Verlag, MZvD e. V., Joachim Mittelstädt, Nordseeheilbad Borkum GmbH, Detlef Oetler, Ostfriesische Landschaft, Papenburg Kultur, Ralf Rühmeier - Reset Production, Stadt Emden - Kulturevents Emden, Christian Thomas - Krishanja Design, Elisabeth Wende, Wolfgang Weßling

helma sanders-brahms

Wenn

ihre filme, ihr leben

Sonderausstellung
8. Juni 2024 – 27. April 2025



OSTFRIESISCHES LANDESMUSEUM EMDEN

Öffnungszeiten:
Di – So 10:00 – 17:00 Uhr
Brückstraße 1, 26725 Emden
www.landmuseum-empden.de



SKODA

Jackpot!

Unsere sofort verfügbaren Lagerwagen.



ab

29.460,- €

Jetzt einsteigen. Z.B. den Škoda Kamiq Selection 1,0 TSI 70 kW (95 PS) schon ab 29.460,- €.

Hier heißt es: schnell zugreifen. Denn unsere Lagerwagen sind nur für kurze Zeit verfügbar. Alle Modelle begeistern mit Top-Konditionen und einer attraktiven Ausstattung. Den Škoda Kamiq Selection 1,0 TSI 70 kW (95 PS) z.B. schon ab 29.460,- €. Kommen Sie vorbei und sichern Sie sich Ihr exklusives Angebot.

Škoda Kamiq Selection 1,0 TSI 70 kW (95 PS): Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 5,5 l/100km. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 124 g/km, CO₂-Klasse: D.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

**Autohaus Gebr. Schwarte
GmbH & Co. K**
Lehrer-Köhne-Straße 9-13
26871 Papenburg

**Autohaus Gebr. Schwarte
Aurich GmbH**
Emder Str. 31
26607 Aurich

**Autohaus Gebr. Schwarte
Emden GmbH**
Teutonenstr. 11
26723 Emden

**Autohaus Gebr. Schwarte
Cloppenburg GmbH**
Emsteker Str. 75
49661 Cloppenburg