

# JOCHEN!

■ DAS ULTIMATIVE MAG FOR MEN (OLDENBURG EDITION)

AUSGABE 1 | 2022

**GRATIS ZUM MITNEHMEN!**

JOCHEN! ganz exklusiv

**blablaba**

Mehr auf Seite 66

**Diät-Sensation!**

In nur 52 Wochen bis zu 2 Kilo abnehmen – mit der JOCHEN!-Diät! Mehr auf Seite 46 + 47

Die 3 besten  
**Outdoor-Apps**  
im Test!

Mehr auf Seite 48 - 50

Der Gin  
des Lebens  
JOCHEN! hat  
ihn gefunden!  
Seite 30 + 31

**Interview:**

JOCHEN! trifft Fred  
Ein Mann geht seinen Weg:  
„Ik mutt gor nix!“  
Mehr auf Seite 6 - 9



**Porsche-Probefahrt**



**Schicke Schale**



**Best of BBQ**



**Bad(e)-Meister**

## Starke Charaktere für High-Performance.

Entdecken Sie den neuen Hyundai i20 N, i30 N und KONA N.



Fahrzeuggabbildungen zeigen aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

Perfekt für N-Enthusiasten: Unsere neuen High-Performance-Modelle aus der N Serie bringen echtes Motorsport-Gefühl in den Alltag. Und übersetzen Drehmomente in Herzschläge. Mit mehr Power, ausgezeichnetem Handling und noch mehr sportlichen Ausstattungsdetails. Lassen Sie sich bei einer Probefahrt begeistern.

### Hyundai i20 N Performance 1,6 T-GDI Benzin Schaltgetriebe, 150 kW (204 PS)

Fahrzeugpreis:	28.950,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung:	5.612,00 EUR
Laufzeit:	48 Monate
Gesamtlaufleistung:	40.000 km
48 mtl. Raten à	264 EUR <sup>1,2</sup>
Gesamtbetrag:	17.997,92 EUR
effektiver Jahreszins:	3,99 %
gebundener Sollzinssatz p.a.:	3,92 %

Monatliche Leasingrate:  
**264 EUR<sup>1,2</sup>**

Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte nach den realitätsnäheren WLTP-Werten für den Hyundai i20 N 1.6 T-GDI Performance, Schaltgetriebe, 150 kW (204 PS): Kurzstrecke: 8,6 l/100 km; Stadtrand: 6,7 l/100 km; Landstraße: 6,0 l/100 km; Autobahn: 7,4 l/100 km; Kombiniert: 7,0 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 158 g/km; CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: F.<sup>3</sup>

### Hyundai i30 N 2,0 T-GDI Benzin Schaltgetriebe, 184 kW (250 PS)

Fahrzeugpreis:	38.390,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung:	7.500,00 EUR
Laufzeit:	48 Monate
Gesamtlaufleistung:	40.000 km
48 mtl. Raten à	358 EUR <sup>1,4</sup>
Gesamtbetrag:	24.421,44 EUR
effektiver Jahreszins:	3,99 %
gebundener Sollzinssatz p.a.:	3,92 %

Monatliche Leasingrate:  
**358 EUR<sup>1,4</sup>**

Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte nach den realitätsnäheren WLTP-Werten für den Hyundai i30 N 2.0 T-GDI, Schaltgetriebe, 184 kW (250 PS): Kurzstrecke: 11,3 l/100 km; Stadtrand: 7,4 l/100 km; Landstraße: 6,4 l/100 km; Autobahn: 7,6 l/100 km; Kombiniert: 7,7 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 175 g/km; CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: E.<sup>3</sup>

### Hyundai KONA N Performance 2,0 T-GDI Benzin 8-Gang Doppelkupplungsgetriebe (N DCT), 206 kW (280 PS)

Fahrzeugpreis:	40.390,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung:	7.900,00 EUR
Laufzeit:	48 Monate
Gesamtlaufleistung:	40.000 km
48 mtl. Raten à	392 EUR <sup>1,5</sup>
Gesamtbetrag:	25.818,44 EUR
effektiver Jahreszins:	3,99 %
gebundener Sollzinssatz p.a.:	3,92 %

Monatliche Leasingrate:  
**392 EUR<sup>1,5</sup>**

Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte nach den realitätsnäheren WLTP-Werten für den Hyundai KONA N 2.0 T-GDI N Performance, 8-Gang Doppelkupplungsgetriebe (N DCT), 206 kW (280 PS): Kurzstrecke: 12,2 l/100 km; Stadtrand: 8,0 l/100 km; Landstraße: 7,3 l/100 km; Autobahn: 8,5 l/100 km; Kombiniert: 8,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 194 g/km; CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: F.<sup>3</sup>

**K. Gerdes GmbH**  
 Nadorster Straße 249, 26125 Oldenburg  
[www.hyundai.autohaus-gerdes.de](http://www.hyundai.autohaus-gerdes.de)  
 Tel. 0441 - 30 66 8



**5** JAHRE  
 Garantie ohne Kilometerlimit\*

\* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: [www.hyundai.de/garantien](http://www.hyundai.de/garantien).

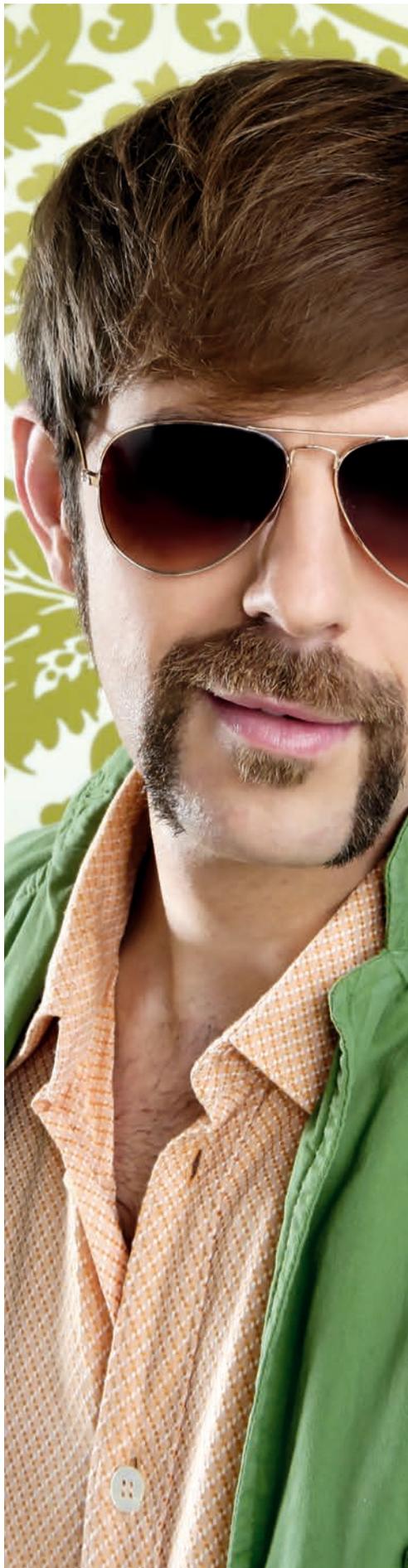
<sup>1</sup> Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.

<sup>2</sup> Überführungskosten in Höhe von 890,00 EUR enthalten. Angebot gültig bis 30.09.2022.

<sup>3</sup> Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt. Mehr zum WLTP-Verfahren unter [hyundai.de/wltp](http://hyundai.de/wltp).

<sup>4</sup> Überführungskosten in Höhe von 890,00 EUR enthalten. Angebot gültig bis 30.09.2022.

<sup>5</sup> Überführungskosten in Höhe von 890,00 EUR enthalten. Angebot gültig bis 30.09.2022.



# JOCHEN!

**WO JOCHEN! DRAUFSTEHT,  
IST AUCH JOCHEN! DRIN.**

## INHALTSVERZEICHNIS:

	Seite
<b>JOCHEN!</b> – Euer Ernst?	5
Krass guter Typ – Fred von Häfen im Interview	6
Auf Tour mit dem Taycan	10
Better Life – is Van Life?	12
125er – sind leider geil!	14
Honda Civic Type R vs. Honda e	16
Motor-Sport-Club Oldenburg e.V.	17
Nightrider – nachts mit dem Hyundai i30 N unterwegs	18
Die Top 10 der krassesten Jobs ever!	19
Outfit – Anprobe bei Leffers	20
Der Leatherman	23
Kevin Gideon – Bock auf krasse Aromen	24
Grillen Spezial – Fleischzeitgestaltung	26
Ein Mann und sein Whisky	28
Best breakfast in town – by Biggie B	29
Der Gin des Lebens	30
Mach's dir selbst – DIY-Tipps	32
Kneipen-Tipps	33
Der Duschen-Duke: Cehan San	34
Scharf! Schärfer, messerscharf!	37
Männersachen – Shoppingtipps	38
Sicher ist sicher, ist Sonnenschutz	40
Liebestipps für Singles – mit Feng Shui	41
Endlich wieder Festivalzeit!	42
Küche ist cool! – Männer an den Herd!	44
Generation Zukunft – Stöhr & Janßen	45
Die Diät-Sensation: Die <b>JOCHEN!</b> -Diät	46
Weich, kräftig, ganz stark – die passende Bohne zum Typ	47
Draußen is where my heart is – App Battle	48
Oldenburger Münsterland – Events auf einen Klick	51
What's SUP? Stand Up Paddling	52
Stand Up Paddling vs. Tauchen	53
Tierisch – Mann und Hund	54
Airborne-Fit-Run	55
Tractor Pulling Edeweicht	56
Tanzen ist ein Männersport!	58
Gute und schlechte Unterhaltung!	60
Kolumne	63
Rückseite: THE LÜBBEHUSEN	64

## Das JOCHEN!-TEAM\*in



Axel Berger  
Redaktion



Marlies Mittwollen\*  
Gestaltung



Renée Repotente\*  
Redaktion



Katja Mickelat\*  
Kundenberaterin



Vera Gehrke\*  
Redaktion



Georg Krone  
Kundenberater



Matthias Knust  
Fotografie



Verena Krutow\*  
Kundenberaterin



Rainer Gavelis  
Fotografie



Ralf Wegner\*  
Model

\*Ohne Bart auf [www.mangoblau.de](http://www.mangoblau.de) zu sehen.

## IMPRESSUM



**JOCHEN!** ist ein Produkt der Mangoblau Medien GmbH und erscheint bei der Mangoblau Medien GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos in Oldenburg, Ammerland und im Umland vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau Medien GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen, Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 0441 97 21 22 23, E-Mail: JOCHEN@mangoblau.de. Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblau GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger, Renée Repotente, Katja Mickelat, Ralf Beyer, Georg Krone. Druck: WIRMchenDRUCK GmbH / Vertrieb: Eigenvertrieb. Bildnachweis: Mangoblau, Eigene Bilder / [www.freepik.com](http://www.freepik.com) / Axel Berger, Matthias Knust, Rainer Gavelis, Bent Herrema. Erscheinungstermin: Juni 2022. Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von April 2022. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2022 liegen bei der Mangoblau Medien GmbH.



# JOCHEN!

*Euer Ernst? Jawollo!*

.....

Männer lesen nicht, schon gar keine Magazine –  
außer vielleicht das eine, das mit Play... anfängt und ...oy aufhört.

.....

Ob der Grund immer die vielzitierten Interviews sind, bleibt fraglich. Wir glauben mal nicht. So what. Für die Liebhaber der im ersten Satz zitierten Freikörperkultur: Der einzige Porn in **JOCHEN!** ist übrigens Foodporn. Der ist dafür aber heftig lecker!

Auch ein Grund gegen **JOCHEN!**: Männer sind keine lohnende Zielgruppe für Verlage. Das hat so mancher Verleger – und zuletzt wohl auch Joko, der krasse Bro von Klaas, mit seinem wirklich gut gemachten Magazin JWD – erfahren (müssen). Doch vielleicht waren die Ziele auch zu hoch gegriffen oder die Themen nicht regional oder interessant genug? Man weiß es nicht. Zeitungen bzw. Magazine wie Fisch & Fang, auto motor und sport, Auddo Bild oder Western- und John Sinclair-Romane, deren Klientel zum überwiegenden Teil männlich sein dürfte, funktionieren ja auch. Also, muss doch gehen, dachten wir uns.

Wie auch immer. Wir wollten es mal selber ausprobieren – und wir hatten echt keinen Bock auf ein Senioren-, Frauen- oder Familien-Magazin à la „Frau am Herd“, „Mann, Frau, Kind & Hund“ oder „Silber Surfer reloaded – das Leben nach 55“. Wir wollten **JOCHEN!**. Und da ist er nun.

**For your Information:** Gut zu wissen, und wir machen keinen Hehl daraus, die Texte in **JOCHEN!** sind oft, mehr oder weniger, nicht selten, werbefinanziert – aber (hoffentlich!) trotzdem interessant. Die Redaktion hat sich zumindest redlich Mühe gegeben. Außerdem will Mann ja vielleicht den heißesten Scheiß, über den in **JOCHEN!** geschrieben wird, auch irgendwo kaufen – oder nachfragen können. Da kann ja eine Kontaktadresse nicht schaden, oder? Dafür fallen übrigens die klassischen Anzeigen weitestgehend raus.

**Ist doch auch mal nicht schlecht, oder?  
Einfach mal was anders machen!**

Ansonsten ist alles drin, was das Männerherz begehrt: Autos, Sport, Essen, Handwerkskram, Outdoor, mittelgute Witze à la Fips Amussen (Gott hab ihn selig!) und richtig gute Interviews mit Fred von Häfen (der Typ ist unglaublich) und BBQ Mike – und noch so allerhand ginvolltes Geschreibsel. Und nicht zu vergessen die ultimative Männer-Diät. Mehr dazu auf Seite 46 + 47.

Mit **JOCHEN!** haben wir also versucht, ein regionales Männer Mag (total knorke Abkürzung für Magazin) an den Start zu bringen. Nicht jeder Artikel ist bierernst gemeint oder maximal literarisch geprägt, kommt aber von Herzen. Uns ist wichtig, dass **JOCHEN!** Spaß macht und ganz klar „for men“ geschrieben ist. Das Team\*in, ja, man glaubt es kaum: 50 % der an **JOCHEN!** beteiligten Personen tragen zwar einen Bart, ist tatsächlich weiblich. Falls sich also jemandin auf den Fuß getreten fühlt, dann ist das zwar nicht beabsichtigt, aber dann leider der ihr sein persönliches Pech. Was biste auch so neugierig, junge Dame! :-)

Auf jeden Fall lasst uns wissen, wie **JOCHEN!** bei Euch angekommen ist. Dazu gibt es eine E-Mail-adresse: JOCHEN@mangoblau.de. Wir hoffen auf ein möglichst großes und begeistertes Feedback, damit **„JOCHEN! II“**, je nach Begeisterung der Leser und Anzeigenkunden, irgendwann an den Start gehen kann. Schauen wir mal.

**Wir wünschen viel Spaß beim Lesen –  
gerne auch auf dem Klo!**

Euer JOCHEN! & Team\*in



# Krass-guter Typ

*Fred von Häfen: „Ik mutt gor nix!“*

Kreativer Kopf, Wakeboarder, Läufer, Tüftler, Fahrradfahrer, Motorrad-Fan, Garten-Maestro, Hühner-Halter, Motocrossbahn-Entwickler, DIY-König, Bobbycar-Stuntkoordinator, Glaskünstler, Schauspieler, Model, zähes Kerlchen, Ehemann, Vater ...

... es gibt viele Bezeichnungen, die auf Fred von Häfen zutreffen. **JOCHEN!** hat ihn in seinem Zuhause in Nethen besucht, wo er mit seiner Frau Annica und den beiden Söhnen Tom und Nick wohnt. Das 6.000 Quadratmeter große Grundstück ist ein wahres (Männer)Paradies, um sich kreativ auszutoben: Überall findet man ziemlich coole selbstgebaute Konstruktionen für den Garten und die große Werkstatt. Fred gehen die Ideen jedenfalls nicht aus.

**So here we go: ein kleines Best of ...**

**JOCHEN!:** Wenn man dir auf deinem Instagram Kanal folgt, denkt man: Wow, verrückter Typ! Was macht der denn für kreative Sachen? Dabei kommst du beruflich eigentlich aus einer ganz anderen Ecke ...

**Fred:** Ja, ich habe Groß- und Außenhandelskaufmann gelernt. Dann bin ich zur Bundeswehr gegangen, war bei den Fallschirmjägern und auch auf Auslandseinsätzen. Danach bin ich für ein Jahr in den Baustoffhandel in den Außendienst gegangen. Dann habe ich mich bei der EWE beworben und bin jetzt seit 20 Jahren dabei.

**JOCHEN!:** Und dann gab es einen ziemlichen Einschnitt in deinem Leben ...

**Fred:** Ja, ich hatte vor drei Jahren Schilddrüsenkrebs, musste operiert werden und war dann ein paar Monate zu Hause. Ich fühlte mich aber topfit. Eigentlich ist es so, dass wenn du die Schilddrüse rausbekommen hast, du in ein tiefes Loch fällst, weil die Schilddrüse einen großen Teil des Hormonhaushaltes regelt. Das hatte ich alles nicht. Mir ging es tatsächlich blendend. Aber du bist halt nicht verkehrstauglich. Und weil ich im Außendienst arbeite, musste ich erst mal zu Hause bleiben. Und hatte echt Langeweile. Dachte, ich muss was machen. Dann fiel mir ein, dass mir jemand erzählt hatte, dass man ein Glas sandstrahlen kann – das hatte ich noch nicht ausprobiert. Ich war in meiner Werkstatt und da stand zufällig wirklich eine Glasflasche rum. Also Isolierband drum gewickelt, sandstrahlen, Isolierband ab. Aha. Und das sah echt gut aus. Ich habe es Annica gezeigt und gesagt: Hier, guck mal, das ist ja cool. So, da ist es geblieben. Und dann drei, vier Wochen später, habe ich das einer Bekannten erzählt

und die sagte: Ich würde gerne zu Weihnachten so ein paar Geschenke machen. Kann ich dir nicht ein paar Flaschen geben? Ich besorge ein paar Aufkleber und wir gucken mal. Das hat nicht so gut funktioniert, ganz einfach ist es halt nicht. Man muss den richtigen Druck anwenden für dieses Material. Aber nachher waren überall Sterne auf der Flasche und ihr hat's gefallen. So fing das mit den Gläsern an.

**JOCHEN!:** Und mit dem Garten.

**Fred:** Ja. Zur selben Zeit sind wir irgendwie in den „Tag des offenen Gartens“ reingerutscht. Ein Freund, der bereits dort mitmachte, hat uns bequatscht, dass wir unbedingt mit unserem Garten mitmachen sollten. Dann kam die Anmeldefrist, nur noch eine Woche, und wir dachten: Ach, komm, machen. Und dann haben wir gesagt: Okay, jetzt nehmen wir einfach unsere komischen Weckgläser und stellen die da mal mit hin mit einem kleinen Stand draußen. Das kam total gut an und viele fragten: Könnte man nicht auch das oder das drauf bekommen? Und so haben wir einfach gemerkt, dass dieses Personalisierte extrem gut ankommt. Das war der Anfang unserer Deko-Scheune. Ein supertolles Projekt, das wir gerne fortgeführt hätten. Aber da wir hier auf unserem Grundstück nichts Hauptgewerbliches aufziehen dürfen, haben wir das Ganze erst mal auf Eis gelegt.

**JOCHEN!:** Aber am Garten seid ihr drangeblieben.

**Fred:** Ja, dabei hatten wir uns, als wir das Haus hier gebaut hatten, zuerst gar nicht groß darum gekümmert. Ein bisschen was haben wir angelegt und fertig. Als ich wegen meiner Krebserkrankung zu Hause war, habe ich gedacht: So, und was mache ich jetzt? Also habe ich angefangen, das erste Beet anzulegen. Da war eigentlich überall Rasen. Dann hat sich das Ganze Stück für Stück entwickelt. Ich habe einfach Bock, Sachen zu machen, auszuprobieren, da kann ich mich im Garten und der Werkstatt natürlich voll austoben. Und es gibt nichts Schöneres, als morgens mit einer Tasse Kaffee draußen im Garten bei unseren Hühnern

zu sitzen. Richtig gut. Als Familie machen wir im Garten viel zusammen. Auch die Jungs helfen mit. Gerade Nick, der Jüngere, der ist so begeistert. Der ist ganz viel beim Bauen am Helfen. Wir haben auch einen kleinen Trecker und wenn was anliegt, ist er darauf unterwegs und am machen und tun.

**JOCHEN!:** Apropos Familienprojekte. Ich denke da an eure Motocrossbahn auf eurem Grundstück ...

**Fred:** Ich bin ja begeisterter Motorradfahrer und habe mich immer für Motorsport interessiert. Als Tom fünf war, haben wir gesagt: Wenn er Bock drauf hat ... Dann habe ich ein kleines Motorrad gekauft und er ist damit hinten im Garten gefahren. Und dann habe ich mir auch eine Maschine gekauft. Wir haben ein paar Hügel angelegt und die wurden dann immer mehr ... Ein Bekannter von mir arbeitet für ein Unternehmen, das alte Erde wegfährt, wenn ein Haus gebaut wird. Der rief mich eines Tages an: Fred, wir fahren die Erde ja immer zum Bauern, aber wir können da nicht aufs Land, weil es so nass ist. Da habe ich gesagt: Bring doch her. Das hätte ich nicht sagen sollen (lacht). Drei Tage lang haben die hier Erde angefahren. Große Freude. Nick ist mit vier dann auch mit Motocross angefangen. Ich war dann also mit meinen Jungs immer auf der Strecke und wir sind gefahren. Dann stand eines Tages ein Mensch vom Landkreis vor der Tür – wegen einer angeblich öffentlichen Crossstrecke, die gar nicht erlaubt sei. Als er gesehen hat, dass da zwei Kinder und ein Erwachsener Motorrad fahren, ist er wieder gegangen. Ich dachte, das verläuft einfach im Sande. Aber in Deutschland ist ja alles geregelt. Wir haben zwei Grundstücke und das hintere, auf dem die Strecke verlief, gilt als Weide. Eine Weide ist tatsächlich ein Begriff, der was aussagt. Da darfst du Kühe halten oder eine Baumschule betreiben, aber für alles andere brauchst du eine Umnutzung. Die Jungs haben daraufhin Zettel in der Nachbarschaft verteilt, mit einem Bild von sich drauf und der Nachricht, dass die Leute sich gerne melden sollen, wenn sie das Motorradfahren stören sollte. 95 % der Menschen haben sich





zurückgemeldet: Hey, was habt ihr denn? Ist doch alles gut. Zwei Tage später kam wieder Post vom Landkreis mit unserem Zettel, dass so etwas nicht erlaubt sei. Ja, und dann musste tatsächlich die ganze Motocrossstrecke wieder weg. Ein Bauer hat tagelang die Erde weggefahren. Hier war das Geheule natürlich riesig.

**JOCHEN!:** Aber euch gehen die Ideen ja nicht aus ...

**Fred:** Ich habe mit den Jungs immer viel gemacht, viel ausgeheckt. Das fing schon damit an, dass wir auf der Kinderrutsche ausprobiert haben, ob man da auch mit einem

Bobbycar runterfahren kann. Das sind dann so Aktionen, die sich Annica lieber nicht angucken möchte (lacht). Wir sind auch immer gerne zusammen draußen und unterwegs. Einmal haben wir eine Fahrradtour ins Emsland unternommen, sind drei Tage geradelt und haben unterwegs wild gecampst – das war toll! Einfach da anhalten, wo man möchte, Zelt aufbauen, zack. Ein bisschen Grillkohle dabei gehabt, Steine gesucht, ein Feuer gemacht und ein paar Bratwürste gebrutzelt. Ein super Abenteuer. Einfach schön, das fühlte sich total echt an. Einfach mal was anderes. Wir gehen auch viel wake-boarden,

und wenn wir es mal nicht zu einer Anlage schaffen, fahren wir einfach hier. Ich liebe es einfach, Zeit mit meiner Familie zu verbringen.

**Seit meiner Erkrankung haben sich meine Prioritäten verändert. Mehr Familie. Mehr zu Hause sein. Füreinander da sein und für andere. Nichts ist selbstverständlich, schon gar nicht das Leben.**

Bei mir hat schon ein Umdenken stattgefunden, ich denke jetzt mehr über Themen wie Nachhaltigkeit nach. Gleichzeitig habe ich einfach immer große Lust, meine Ideen umzusetzen, ab in die Werk-



statt und einfach mal machen. Wenn etwas fertig ist, denke ich kurz danach: Soooooo, und was kann ich jetzt wohl mal anstellen?

**JOCHEN!:** Eine Sache machst du ja schon lange, und das ist plattdeutsches Theater spielen. Wie bist du denn dazu gekommen?

**Fred:** Ähm, ich komme vom Land. Und damals konntest du bei uns höchstens noch im Schützenverein sein. Es wurde halt immer auch ein Kindertheater angeboten. Da haben die Jugendlichen und Kinder ein Weihnachtsstück aufgeführt. Für die Dorfbewölkerung war das damals Pflicht. Da haben alle mitgemacht und fertig. Und das konnte ich voll gut. Und dann kam irgendwann eine Theatergruppe auf mich zu, aus dem gleichen Ort. Und die haben mich dann gefragt: Willst du nicht mal bei uns mitmachen? Erst mal eine ganz kleine Rolle. Und die wurden dann größer. Ich spiele bei der Speelkoppel Delfshausen, das ist eine der erfolgreichsten hier in der Gegend. Wir haben so über 2000 Zuschauer und treten 12- bis 14-mal im Jahr auf. Wir sind immer ausverkauft. Jetzt mussten wir ja zwei Jahre aussetzen, aber ich hoffe, dass wir bald wieder auftreten können. Für unser letztes Stück durfte ich

übrigens auch das Bühnenbild bauen – das war noch ein zusätzliches Highlight für mich.

**JOCHEN!:** Was war denn deine Lieblingsrolle bisher?

**Fred:** Oh, wir haben schon so viele ganz, ganz tolle Stücke gespielt ... „Jonny´s letzte Botterfohrt“ war sehr geil. Das ist eine Adaption von „Ganz oder gar nicht“. Sehr witzig. Wir mussten strippen. Es war unfassbar. Der ganze Saal hat getobt. Die alten Damen im Publikum – einfach hammer. Wir haben mal ein ganz tolles Kompliment bekommen. Ein Besucher war freitag-abends bei Mario Barth und am nächsten Tag bei uns. Er sagte: Also ganz ehrlich, ich habe gestern Abend zwar auch gelacht, aber das Dreifache bezahlt. Aber hier bei euch habe ich jetzt zwei Stunden durchgelacht und gestern Abend nicht. Darum geht es doch: Den Leuten eine Freude zu machen, Spaß zu haben.

**JOCHEN!:** Schön gesagt! Und jetzt lass uns den Bagger holen und du zeigst mir, wie man ein richtiges Beet anlegt ...

*(Text: Renée Repotente,*

*Fotos: Ulf Duda, Green Solutions, privat. Alle Rechte bei Fred von Häfen.)*



# Auf Tour

## mit dem Taycan

Ein Elektro-Sportwagen für einen neuen Weg –  
erlebt und gefahren in Oldenburg

Einsteigen, fahren, staunen, genießen – mit dem Taycan 4 Cross Turismo durften wir uns auf eine Probe-Ausfahrt begeben. Da werden selbst gestandene Auto-Fans wie wir ganz ehrfürchtig und – ganz ehrlich – auch etwas aufgeregt, als es endlich losgeht.

**Porsche macht halt keine halben Sachen – wenn, dann richtig!**

Daher hat Porsche seine Elektro-Offensive mit einer neuen Modellvariante des Taycan vorangetrieben: Der Taycan Cross Turismo profitiert ebenso wie die Sportlimousine vom innovativen Elektroantrieb mit 800-Volt-Architektur. Das neue Hightech-Fahrwerk mit Allrad-Antrieb und adaptiver Luftfederung sorgt zudem

auch abseits befestigter Straßen für kompromisslose Dynamik. Bis zu 47 Millimeter mehr Kopffreiheit für die Passagiere im Fond und über 1.200 Liter Ladevolumen hinter der großen Heckklappe machen den Taycan Cross Turismo zum Allrounder mit athletischer Eleganz.

Mit diesem Kraftpaket sind wir also in Oldenburg unterwegs, bewundernde Blicke inklusive. Elektrisch zu fahren, ist etwas Besonderes, mit der Porsche Performance ist es noch so viel mehr. Der eigens entwickelte Elektrosound, die unterschiedlichen Fahrprogramme und natürlich die Haptik von innen wie von außen. Auf unserer Tour kommen wir einem Porsche-Fahrer mit ähnlichem Modell entgegen, er lächelt uns an, als wollte er sagen: Ihr macht es genau richtig.



#### Taycan Cross Turismo Modelle:

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 28,1 – 26,2 (NEFZ); 26,4 – 21,2 (WLTP);  
CO<sub>2</sub> Emissionen kombiniert in g/km: 0 (NEFZ); 0 (WLTP); elektrische  
Reichweite in km: 389 – 490 (WLTP) · 463 – 616 (WLTP innerorts). Stand: 05/2022

#### Taycan 4 Cross Turismo:

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 28,1 (NEFZ); 26,4 – 22,4 (WLTP);  
CO<sub>2</sub> Emissionen kombiniert in g/km: 0 (NEFZ); 0 (WLTP); elektrische  
Reichweite in km: 389 – 456 (WLTP) · 463 – 541 (WLTP innerorts). Stand: 05/2022





**Wir sind die Richtigen  
im richtigen Auto.**

Kein Wunder. Die Daten sprechen für sich. Der Taycan 4 Cross Turismo mit 280 kW (380 PS), Overboost-Leistung bei Launch Control 350 kW (476 PS), mit einer Beschleunigung von 0 - 100 km/h in 5,1 Sekunden und mit der stattlichen Reichweite (WLTP) von 389 - 456 km.

Das Hightech-Fahrwerk mit Allrad-Antrieb und adaptiver Luftfederung ist Standard in der Taycan Cross Turismo Familie. Zu den Offroad-Design-Elementen zählen Radlaufblenden, eigenständige Bug- und Heckunterteile sowie die Seiten-

schweller. In Kombination mit dem Offroad Design-Paket hat der Taycan Cross Turismo spezielle Flaps an den Ecken der Stoßfänger vorne und hinten sowie an den Enden der Schweller. Diese sorgen für ein markantes Äußeres und schützen zugleich vor Steinschlag. Ein Highlight ist der Tankdeckel, der sich allein durch eine Handbewegung bewegen lässt - sehr stylish.

In dem Allround-Wunder fühlt man sich auf jeder Strecke wohl und sicher. Der Stadtverkehr ist kein Problem, genauso wenig wie das Kopfsteinpflaster rund um das Oldenburger Schloss und im Dobbenviertel - mit dem Allrad Hightech-Fahrwerk nur schön. Be-

schleunigend am Horst-Janssen-Museum vorbei, schwebt man federleicht über die Straße. Mit dem Taycan 4 Cross Turismo kann man aber nicht nur die Sehenswürdigkeiten Oldenburgs besuchen, sondern auch außerhalb die Natur genießen. Unwegsame Straßen nimmt er mit Leichtigkeit und federt jede Unebenheit ab. Butterweich und doch kraftvoll. Einmalig gut, ein wirkliches Erlebnis. Eine Erfahrung, die Lust auf mehr macht.

Porsche Zentrum Oldenburg  
Nadorster Straße 202  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 980540  
[www.porsche-oldenburg.de](http://www.porsche-oldenburg.de)



(Text: Georg Krone, Renée Repontente, Fotos: Mangoblau)

# Better Life – is Van Life!?

Mit einem Infotainer wird das Van Life noch smarter!

Corona hatte einen nicht gerade kleinen Anteil daran: Der Wohnmobilverkauf boomt. Das Wohnen auf Zeit in einem fahrbaren Untersatz ist mehr in Mode denn je. Das sieht man auch auf YouTube. Gefühlt wohnen (vorrangig) junge Menschen nur noch, und mangels Geld, Vollzeit in selbst ausgebauten Sprintern, VW Bussen und Fiat Ducatos – und zeigen der Welt in bewegten Bildern ihren Ausbau und das Leben auf 4–6 Quadratmetern. Fast immer ist das Wetter gut, die Location episch und das Leben leicht.

## Better Life – is Van Life! So scheint es zumindest.

Ob gekauft oder selbstgebaut, eins haben beide Parteien gemein: Sie sind auf der Suche nach den schönsten Spots. Und die sind in der heutigen Zeit gar nicht mehr so einfach zu finden, denn viele verkaufte Wohnmobile bedeuten überfüllte Plätze – und nicht selten Stau am Hot Spot. Da sieht man öfter mal nur das Maurerdekollété des Nachbarn statt den Sonnenuntergang. „Alle wollen zurück zur Natur – nur niemand zu Fuß.“ So lautete damals ein Sponti-Spruch aus den 80ern – oder waren es die 70er? Man weiß es nicht.

Gibt es eine Lösung? Mit dem Handy geht mittlerweile alles, aber macht das auch Spaß? Das Display ist (zu) klein, wenn das Mobiltelefon leer ist, kommt man ganz schön ins Schlingern – und ein Anruf mitten in Madrid zur Rush hour, dessen Klingeln die Ansage von Google Maps übertönt, kann einen leichten bis mittelschweren Panikanfall verursachen. Die Lösung kann ein (nachgerüstetes) fest installiertes Infotainment-Navi-Dingbums sein, denn das kombiniert das Beste aus mehreren Welten: großer Bildschirm, sehr gute Soundqualität und volle Integrierbarkeit in die Systeme des Vans.

„Achtung Werbung“: Die Schweizer Marke Zenec arbeitet eng mit diversen Wohnmobilherstellern zusammen und besitzt langjährige Erfahrung im Bereich Camper-Navigation. So ist das Modell Z-E3766 für z.B. den Fiat Ducato ganz auf die Bedürfnisse von Wohnmobiliten zugeschnitten.

Zenec bietet nämlich für das Gerät Navigationspakete an, die echt der Hammer sind: Geboten wird die Wohnmobilvariante der iGo-Primo-Navigation mit Tomtom-Kartendaten von 47 Ländern. Der eigentliche



Spätestens seit Corona ist der Van Life Boom an vielen Spots an der Spaßgrenze.



Mit dem Zenec schöner ans Ziel, durch die Sonderziel-Datenbank mit ca. 20.000 Stell- und Campingplätzen mit Detailinformationen.

Bonus liegt aber im Feintuning bzw. der Individualisierung des Navigators:

So kann die Fahrzeugart, Wohnmobil unter 3,5 t, oder 3,5 – 7,5 t, oder über 7,5 t eingestellt werden und die Fahrzeugparameter (Gewicht, Länge, Höhe etc.). Diese werden dann bei der Routenwahl berücksichtigt, um z.B. Kollisionen mit Brücken oder Unterführungen zu vermeiden.

Top, und hier kommen wir wieder zum Ausgangsproblem zurück: Besonders umfangreich ist die Sonderziel-Datenbank. Neben den üblichen Points of Interest bietet sie ca. 20.000 Stell- und Campingplätze mit Detailinformationen. Auch toll: Für (eben-

falls nachrüstbare) Rückfahr- und Frontkameras bietet das Zenec gleich drei Eingänge.

Der dritte Kameraeingang lässt sich z.B. für eine „Grauwasser-Kamera“ nutzen. Das Gerät hat auch einen Bluetooth-Sender für externe Bluetooth-Lautsprecher sowie Apple Carplay und Android Auto. Oder mit dem aktuellen Update auch die kostenlose Freeontour-App-Unterstützung ([www.freeontour.com/de/magazin/die-neue-freeontour-app](http://www.freeontour.com/de/magazin/die-neue-freeontour-app)). Als Universalgerät N965 oder N966 auch in anderen Fahrzeugen verwendbar.

Mit Bluetooth kann das Handy angeschlossen werden – und macht das Gerät so zur frei sprechenden Kommunikationszentrale.

Aufgrund der aktuellen Liefersituation im Technologiesektor kommt es auch hier leider derzeit zu langen Lieferzeiten. Wer also früher bestellt, hat schneller das gewünschte Gerät!



**Fazit:** Mit einem Infotainer wird das Van Life noch punktgenauer – und smarter!

Hier passt das Zenec Z-E3766: Fiat Ducato, Citroën Jumper und Peugeot Boxer. Eine Kompatibilitätsliste & andere Geräte, für z.B. den Sprinter oder den Transit, findet man auf [www.zenec.com/produkte/reisemobil-infotainer](http://www.zenec.com/produkte/reisemobil-infotainer) – oder man fragt gleich vor Ort die Pros von:



**ACR Oldenburg GmbH**

Geschäftsführer: Frank Dost

Nadorster Straße 229a  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441 98 33 01 90  
[acr-oldenburg@t-online.de](mailto:acr-oldenburg@t-online.de)  
[www.acr-oldenburg.de](http://www.acr-oldenburg.de)

(Text: Axel Berger, Fotos: zenec, freepik)



# 125er sind – leider geil!

Was für die „Kleinen“ spricht – und warum ich mich habe bekehren lassen.

Als passionierter Biker und Inhaber eines „großen Lappens“ habe ich 125er immer etwas belächelt – genauso wie Trikes. Aber das ist eine andere Geschichte. Heute soll es darum gehen, warum die 125er so eine Renaissance erfahren – und warum die „Kleinen“ richtig Spaß machen können – und leider geil sind. Also, let's ride!

Unzählige bekannte Marken tummeln sich auf dem Markt und bieten richtig krasse Modelle. Brixton Motorcycles, Lambretta, Malaguti, Benelli, CFMoto, Motron, ONLINE und SWM sind nur einige, die hier an dieser Stelle erwähnt werden sollen. Es gibt eine große Auswahl an Typen (Naked Bike, Chopper, Bobber, Roller, Crosser, Tourer usw.), die in Sachen Optik den „Großen“ in nichts nachstehen. Der echte Mehrwert der 125er: das leichtere Gewicht und dadurch eine extreme Wendigkeit, die Fahrspaß

bringt, der geringe Verbrauch (zwischen 2 und 3 Litern/100 km) und die dank genug PS mehr als ausreichenden Fahrleistungen. Die maximal 100 bis 115 km/h reichen für Stadt (sowieso), Landstraße und Autobahn, die Beschleunigungswerte auch. Und natürlich: der Preis. Grob gesagt geht es für ein neues Bike bei um die 2.500–3.000 € los. Das macht den Sparspaß komplett!

Doch neben Optik und Preis, was macht die 125er noch so interessant für jedermann? Die Antwort ist einfach: Sie machen Spaß und sind für alle mit einem ganz normalen Führerschein Klasse B zu fahren. Hintergrund: Seit 2020 können Autofahrer ihren Klasse B-Führerschein (und das sogar ohne Prüfung) erweitern lassen (Details und Voraussetzungen siehe Infokasten unten) und dann eine 125er bzw. einen entsprechenden Roller fahren.

## Führerscheinenerweiterung – was muss ich tun?



Die Einbindung des Führscheins für 125er in die Pkw-Fahrerlaubnis ist in Deutschland relativ einfach.

Hier die Regeln:

- Mindestalter 25 Jahre
- 5 Jahre Besitz vom Führerschein Klasse B
- Fahrerschulstunden: 9 Doppelstunden (4 x Theorie und 5 x Praxis)
- es ist keine Prüfung erforderlich – eine Bescheinigung reicht

Die Kosten variieren je nach Fahrschule und Region zwischen 500 bis 800 €. Dann kommen noch ca. 50 € fürs Amt hinzu. Fertig.

In Italien gibt es diese Regeln nicht, dort darf man einfach losdüsen. Ich finde aber, nennt mich einen Warmduscher, dass sie durchaus Sinn machen. Speziell wenn man vorher noch nie ein Motorrad bewegt hat, denn die „Kleinen“ sind ganz schön flink unterwegs – da kann etwas Übung unter Aufsicht nicht schaden.

Funfact:

Bei den bisher über 131.000 Führerschein-Umschreibungen liegen Männer mit 75 Prozent vorne; im Durchschnitt sind sie zwischen 45 und 60 Jahre alt. Die klassischen Neu-Biker sind also Männer mittleren Alters.



#### Fazit und abschließende Einschätzung:

Für wen sind die 125er (samt der neuen Führerscheine-  
regelung) denn nun was?

Meiner Meinung nach vor allem für Autofahrer, die schon immer mit dem Motorradfahren geliebäugelt haben, denen der klassische Motorradführerschein aber zu teuer ist. In Zeiten von steigenden Energiepreisen sind die flinken Flitzer sicherlich auch für Pendler nicht uninteressant. Und: Für alle, die sparsam mobil sein wollen und dabei eine Menge Spaß haben möchten, denn 125er sind leider geil!

#### Mein Tipp:

Einfach mal bei unserem Artikelsponsor Marcus Buggel vom Motorrad Zentrum Oldenburg vorbeischaun und sich anfixen lassen!



### Produktipp: Benelli BN 125

Macht Spaß wie die „Großen“: Die Benelli BN 125 ist ein neues, kompaktes Naked Bike von Benelli. Sie ist perfekt für Puristen und Pendler, die zügig und wendig durch den Stadtverkehr kommen wollen. Sie hat einen luftgekühlten Einzylinder-Viertaktmotor mit einer Leistung von 11,2 PS. Da geht was! Ihr Preis liegt laut UVP bei 2.499,- € (ohne Überführungskosten). Der Verbrauch liegt laut Hersteller bei ca. 1,7 Litern. Das gäbe bei einem Tankvolumen von 13,5 Litern knappe 800 km. Ob das klappt? Muss man ausprobieren, aber selbst die Hälfte wäre noch toll bei den heutigen Benzinpreisen.



(Text: Axel Berger, Fotos: Mangblau & Benelli)

**Motorrad-Zentrum  
Oldenburg**

Baumschulenweg 16 · 26127 Oldenburg  
Telefon: 04 41 / 40 88 98 77  
[www.motorrad-zentrum-oldenburg.de](http://www.motorrad-zentrum-oldenburg.de)  
f [www.facebook.com/Motorrad.Zentrum.Oldenburg](https://www.facebook.com/Motorrad.Zentrum.Oldenburg)



2 Fahrspaßbrüder: Ein unmögliches Duell!

# Honda Civic Type R vs. Honda e

**Sie könnten unterschiedlicher nicht sein, sind aber beide absolute Hingucker aus dem Hause Honda: Der vollelektrische Honda e und die Fahrmaschine mit den Rennsport-Genen, der Civic Type R.**

So unvergleichlich sie allein durch Konzept, Aussehen und Attitüde auch sind, die nackten Eckdaten einen vermeintlichen Sieger küren, bevor überhaupt ein Meter gefahren wurde, so uneindeutig, so viel sei vorab versprochen, wird das Fazit ausfallen.

Doch lassen wir zunächst die Zahlen sprechen: Der Type R hat mit über 300 Pferdestärken (320 PS) mehr als doppelt so viel PS wie der der knuffige Elektriker mit dem Performance-Paket (154 PS). Bei den Fahrleistungen sieht es ähnlich aus. Ist bei dem „e“ bereits bei 145 km/h Schluss, kratzt der R auch hier knapp an der 300er-Marke. Erst bei 272 ist das Ende der Fahnenstange erreicht. Jetzt noch die 0 auf 100-Wertung und der Sieger steht fest, oder?

Der Honda e durchbricht die Schallmauer nach etwas über 8 Sekunden – der R ist dann schon lange drüber, er braucht nur 5,7. Touché, der Dolchstoß; soweit die technischen Daten. Doch dann setzt man sich in den 4-Türer (das Cockpit des „e“ ist und bleibt der Wahnsinn!) und es beginnt die wilde Hatz – und die Lage ändert sich, und zwar gewaltig. Hier ist tatsächlich weniger mehr! Warum?

Der Kleine „e“ hat nämlich ein anderes Geheimnis. Es lautet: Hinterradantrieb. Sofort beim ersten Beschleunigen werden die Vorzüge spürbar: Es gibt keine durchdrehenden Räder und kein Zerren in der Lenkung.

Im R sieht das anders aus. Der geht zwar wie verrückt nach vorne, verlangt dem Fahrer aber einiges ab. Interessant: Beide fahren sich maximal agil und sportlich, aber das kostet im R auf Dauer etwas mehr Muskeln als im „e“, weil es richtig Arbeit ist, ihn auf (Racing-)Kurs zu halten. Ich kann das behaupten. Ich hab es versucht. Aber so soll es ja auch sein bei einem echten Sportscar. Über den restlichen Verlauf der Testfahrt legt sich Schweigen – man hat ja das Recht, die Aussage zu verweigern, falls man sich selber einer Straftat bezichtigten würde. ;-) Es sei nur so viel geschrieben: Es war mit beiden Boliden der Hammer und hat richtig Spaß gemacht ...

**Fazit:** Wie versprochen: Ich kann mich nicht entscheiden, welcher Honda nun wirklich das Rennen gemacht hat; das bleibt offen – das muss man schon selber „erfahren“. Preislich liegen die beiden ungleichen Brüder übrigens auf Scheinwerferhöhe.

#### Funfact

Den Type R gibt es nur noch auf Anfrage. Das macht ihn noch exklusiver. Den „e“ kann man regulär bestellen. Und nun? It's your choice!



Fragen beantwortet man beim Racing-Team von [www.honda-harmdierks.de](http://www.honda-harmdierks.de)

Kraftstoffverbrauch Civic Type R in l/100 km: innerorts 9,7 – 9,4; außerorts 6,6 – 6,5; kombiniert 7,7 – 7,6. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 177 – 173. Energieeffizienzklasse: E. Stromverbrauch Honda e in kWh/100 km: kombiniert 17,8-17,2. CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse: A+++.

(Text: Axel Berger, Foto und Quelle: Honda Harmdierks)

# Aus Liebe zum Motorsport!

## Motor-Sport-Club Oldenburg e. V.

Die Leidenschaft für das Auto und für den Motorsport. Ein brummender Motor, der Geruch nach Benzin, Öl, das an den Fingern klebt. All das bringt der Motor-Sport-Club zusammen. Neben regelmäßigen Treffen jeden Mittwoch um 20:00 Uhr im GVO Vereinsheim gibt es auch eine Reihe spannender Veranstaltungen. Bereits seit 1951 ist der Verein offen für Motorsportler und Interessierte und dank eines aktiven Vereinslebens wurde er zu einem der angesehensten Clubs im Weser-Ems-Raum.

Neue, begeisterte Mitglieder, die sich für den Motorsport interessieren und den Club unterstützen wollen, sind immer willkommen. Die Unterstützung der Mitglieder hilft dem Verein seit 71 Jahren zu dem zu werden, der er ist. Dafür bietet der Verein eine Reihe Möglichkeiten, Veranstaltungen und Vergünstigungen, wie beispielsweise eine verbilligte Teilnahme am ADAC-Sicherheitstraining, Großveranstaltungen, günstiger Erwerb der Clubkleidung, und natürlich die Aufnahme in einen Kreis aus gleichgesinnten alten und jungen Motorsportlern. Die Aufnahme erfolgt über eine Beitrittserklärung, die man unter folgendem Link findet: [www.msc-oldenburg.de/uber-uns/mitglied-werden/](http://www.msc-oldenburg.de/uber-uns/mitglied-werden/)



Neben mehreren Großveranstaltungen gibt es auch zweimal jährlich clubübergreifende Ausfahrten mit den Oldtimerfreunden.

Die Fahrt in Oldtimern, schöne Strecken, gemeinsame Mahlzeiten, Museumsbesuche – all das sind die Ziele dieser Veranstaltungen. Hier kommt alles zusammen: Gemeinschaft, Fahrspaß und Oldtimer.

Ob Auto-, Oldtimer- oder Motorsport-Begeisterte – hier beim MSC Oldenburg kommen alle auf ihre Kosten.

(Quelle + Foto: [www.msc-oldenburg.de](http://www.msc-oldenburg.de), Text: Vera Gehrke)



### Golf GTI 2,0 l TSI OPF 180 kW (245 PS) 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 9,0 / außerorts 5,6 / kombiniert 6,9 / CO<sub>2</sub>-Emissionen, g/km: kombiniert 157.  
Ausstattung: Leichtmetallräder „Richmond“ 7,5 J x 17, Stoßfänger in Wagenfarbe, Lufteinlass in Wabenstruktur, LED-Plus-Scheinwerfer, Car2X-Technologie, Digital Cockpit Pro, mehrfarbig, verschiedene Info-Profile wählbar uvm.

Leasingsonderzahlung: 2.990,- €  
Laufzeit: 48 Monate  
Jährliche Fahrleistung: 10.000 km

**mtl. Leasingrate: 247,- €\***



## Volkswagen Zentrum Oldenburg GmbH

Bremer Heerstraße 1, 26135 Oldenburg, 0441/21010-111, [braasch-gruppe.de](http://braasch-gruppe.de)

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 05/2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. \* Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Werksauslieferung in der Autostadt Wolfsburg. Bonität vorausgesetzt

# Nightrider



## Nachts unterwegs mit dem Hyundai i30 N in Oldenburg

Werbung: Du hast gedacht, dein Grinsen könne nicht mehr breiter werden? Falsch gedacht: Der High-Performance-Star Hyundai i30 N präsentiert sich jetzt noch stärker, schärfer und agiler. Noch Fragen? Na klar, Diggi, wie fährt sich das Teil denn? Erfahren statt werbevolltexten, lautet die Devise. Also, let's ride. Unser Plan: mit dem i30 N von Hyundai einmal um Oldenburg und umzu. Ladies and Gentlemen – start your engine.

Okay. Erst mal ein bisschen warmmachen. Die 280 PS wollen sich erstmal sortieren, bevor es auf die Bahn geht. Zum Glück ist neben dem Autohaus Gerdes ja gleich eine Autobahnauffahrt. Dann darf Gas gegeben werden, die Performance-Automatik auf „feuerfrei“ gestellt, das Gaspedal ins Bodenblech gedrückt. Und der i30 N hält, was die Werbeleute des koreanischen Herstellers versprochen haben: Er bietet Kraft, Agilität und Power auf einem neuen Level. Zack – Wilhelms- haven – und zurück, wir haben doch keine Zeit. Noch ein kurzer Boxenstopp am Oldenburger Hafen – kurz durchatmen, einmal ums Auto gehen und sich an den zahlreichen (roten und schwarzen) Racing-Details wie z.B. den Bremsen, den riesigen Felgen, der dezent-

brutalen Verspoilerung und der grandiosen Farbe namens Performance Blue erfreuen, dann geht's weiter – mit den Fuß auf dem Gas – und einem breiten Grinsen im Gesicht!

PS: Wen es interessiert, hier ein paar „harte Fakten“ hinterher: 4-Zylinder Reihenmotor, 1998 cm<sup>3</sup>, Turbo mit 1,2 bar Ladedruck, Frontantrieb, 392 Nm bei 2100 U/min, ca. 5,5 s von 0-100 km/h, 250 km/h Spitze. Grundpreis: 36.900 €.

### Funfact:

Das „N“ im Namen des Kurvenräubers steht sowohl für Nürburgring als auch für das südkoreanische Hyundai-Entwicklungs-Zentrum in Namyang. Möglicherweise auch für N-Thusiasmus, aber diese Vermutung gehört wohl eher ins Reich der Mythen. ;-)

Kraftstoffverbrauch für den Hyundai i30 N 2.0 T-GDI 206 kW (280 PS) Frontantrieb Benzin, N DCT: niedrig (Kurzstrecke): 12,9 l/100 km; mittel (Stadttrand): 7,9 l/100 km; hoch (Landstraße): 7,1 l/100 km; Höchstwert (Autobahn): 8,1 l/100 km; kombiniert: 8,4 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 191 g/km; CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: F. Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt.

(Text: Axel Berger, Foto: juffa.online)

Danke an die Kollegen, die Fotografen Markus Stropiep und Julia Müller mit der Website juffa.online



# Die Top 10

## der krassesten Jobs ever!

Aus der Rubrik: Stellenmarkt extrem

Wer kennt sie nicht, die TV-Shows mit den 10 verrücktesten Erfindungen, den gefährlichsten Tieren, den lustigsten Bildern oder den tollpatschigsten Kids? Wir wollen an dieser Stelle eine Top 10 aufmachen, die sich den krassesten Jobs widmet.

Jeder Mensch hat eine Schmerzgrenze. Für den einen ist es eine Qual, den ganzen Tag auf den Beinen zu sein und Kunden beraten zu müssen oder bei Wind und Wetter auf dem Feld zu ackern. Für den anderen ist es die Arbeit unter Tage oder an Bord eines Schiffes. Die richtig krassen Dinge finden aber woanders statt.

### Hier unser Countdown:

10. Holzfäller, 9. Hochhausfensterputzer, 8. Berufstauer, 7. Dachdecker, 6. Polizist, 5. Stuntman, 4. Feuerwehrmann, 3. Testpilot, 2. Bombenentschärfer, und ... der Gewinner ist:

Der Monteur, der irgendwas auf der Spitze eines Windrades reparieren muss.

Funfact: Das größte der Welt steht in Deutschland. Es wurde 2017 in Gaildorf bei Stuttgart gebaut. Die Gesamthöhe beträgt 246,5 Meter. Wer hier „ran muss“, hat sicherlich einen der krassesten Jobs der Welt, oder?



Bei unserem Artikelsponsor Nordnetz Personalservice, hat es tatsächlich mal so eine Anfrage gegeben, es wurde „ein Ingenieur ohne Höhenangst“ gesucht!

Tipp: Andere, etwas weniger krasse, aber trotzdem sehr interessante Stellenangebote findet man hier: [www.nordnetz.online/jobs](http://www.nordnetz.online/jobs).

(Text: Axel Berger, Foto: Adobe Stock).

### Nordnetz Personalservice

Hauptstraße 76, 26188 Edeweicht  
Telefon: 04405 98 456 0  
E-Mail: [info@nordnetz.online](mailto:info@nordnetz.online)  
[www.nordnetz.online](http://www.nordnetz.online)

# outFIT

## Anprobe bei Leffers

Ein echtes Erlebnis!

Nicht nur, dass wir es hier bei Leffers mit echt netten Menschen zu tun hatten – auch das Ergebnis unserer Anprobe hat mich überwältigt. **Die neuen Outfits passten genial.**

Wenn Mann sagt, Kleider machen Leute, dann möchte ich bestätigen, dass die Wahrnehmung eines Menschen durch dessen Kleidung beeinflusst wird. Als mein ansonsten eher leger gekleideter Kollege aus den Ankleideräumen kam, war ich geflasht und musste mir die Augen reiben. Ihm standen die Outfits hervorragend.

Hätte ich zuvor dem silbergrauen Anzug kein besonderes Augenmerk geschenkt, so war er angezogen eine Wucht. In Kombination mit weißen Sneakern kommt er perfekt großstädtisch lässig-elegant zur Geltung.

### Mein Fazit:

Ehrlich und geradeaus – bei Mode brauchen wir Männer Beratung. Selbst wenn wir über genügend Geschmack verfügen, so tun wir uns schwer, für eine tolle Garderobe Zeit zu investieren.

Genau hier kommt Leffers ins Spiel. Geschulte Augen sehen, was passt. Wie kann ich das Ganze veredeln oder mit einem anderen Sakko, anderen Schuhen lässiger gestalten? Dass Gürtel und Schuhe Freunde werden und ich meine Klamotten für unterschiedliche Anlässe nutzen kann, sprich Office, Geschäftstermin oder Theater. Den perfekten Look zu finden – einfach für Leffers. Lasst Euch inspirieren und vor allem: beraten.

Georg Krone

### Outfit: Casual Sacco

Sacco BENVENUTO, UVP 199,95 €  
Hose BOSS, UVP 99,95 €  
Polo-Shirt BOSS, UVP 79,95 €  
Schuhe BLACKSTONE, UVP 159,99 €





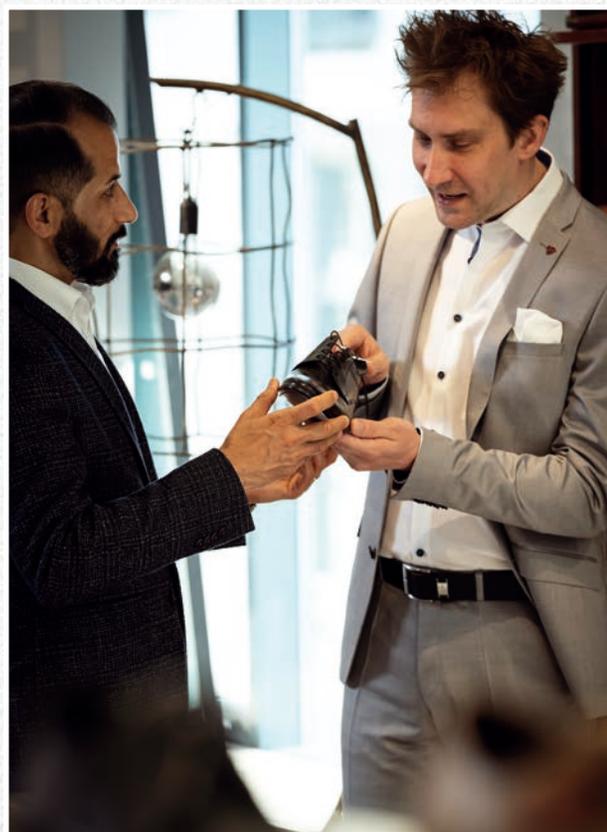
**Outfit: Anzug blau**

- Anzug CINQUE, UVP 229,99 €
- Hemd OLYMP, UVP 59,95 €
- Schleife WILLEN, UVP 29,99 €
- Einstecktuch WILLEN, UVP 12,99 €
- Gürtel LLOYD, UVP 49,99 €
- Schuhe LLOYD, UVP 129,90 €

CINQUE - Italienische Mode mit Liebe zum Detail.

CINQUE wurde 1984 in Cinque Terre, Italien gegründet. Die Gründer, zwei Freunde des italienischen Lifestyles, hatten den Plan, die unbeschwert lässige italienische Mode mit all der Liebe zum Design in die Welt zu bringen.

<b>Unsere Marken:</b>	Colmar	Hugo Boss	Olymp
Baldessarini	CP Company	Jacob Cohen	Parajumpers
Belstaff	Digel	Joop!	PME
Better Rich	Drykorn	Lacoste	Polo Ralph Lauren
Brax	Eterna	Les Deux	Replay
Calvin Klein	Fil Noir	Mac	Roy Robson
Camel Active	Floris van Bommel	Marc O'Polo	Tommy Hilfiger
Cinque	Herno	On Shoes /	Woolrich
Closed	Hugo	On Running	... und viele mehr



**Outfit: Anzug (silbergrau)**

Anzug ROY ROBSON, UVP 229,95 €  
Hemd OLYMP, UVP 59,95 €  
Krawatte MONTI, UVP 39,99 €  
Gürtel BOSS, UVP 60,00 €  
Schuhe BLACKSTONE, UVP 159,99 €

ROY ROBSON bedeutet Premium Menswear seit 1922 – von Formal Wear bis Smart Casual. Wir designen und produzieren selbst, unabhängig und verantwortungsvoll. Keine Kompromisse, keine Umwege, nur pure Hingabe für Qualität, Präzision und Design.

Für Looks, die deine Persönlichkeit ganz selbstverständlich unterstreichen.

*(Text: Georg Krone, Fotos: Matthias Knust)*

  
**Leffers**

Leffers GmbH & Co. KG  
Lange Straße 80  
26122 Oldenburg  
modehaus@leffers.de  
www.leffers.de  
Tel.: +49 (0)441 9226-0

Mo-Sa 10:00 – 19:00 Uhr



Der ultimative Tool-Tipp:

# DER LEATHERMAN

## *Das Ding braucht jedermann!*

Was dem Tekkie sein iPhone, dem Outdoorfreak seine Jack Wolfskin Jacke oder dem BBQ-King sein Weberg grill, ist dem Handwerker sein Leatherman. Er ist das ultimative Must-have-Worktool für Angler, Autoschrauber, Camper, Jäger, Profis oder Heimwerker, das „Next big thing“ für die Reise, den Notfall oder das Outdoor-Abenteuer schlechthin.

Die Erfolgsgeschichte begann vor über 37 Jahren mit dem weltweit ersten zangenbasierten Multi-Tool, das damals tatsächlich vom Gründer „Tim“ Leatherman (Foto) entwickelt und gebaut wurde. Funfact: Ja, es gibt bzw. gab wirklich einen Herrn Leatherman, der aber natürlich nicht „baugleich“ mit dem Tim Taylor aus „Hör mal wer da hämmert“ ist. :-)

Acht Jahre lang tüftelte er an dem Prototypen. Typisch US-

amerikanisch-Superhelden-like ließ er sich durch Fehlschläge nicht entmutigen und erfand schließlich den ersten „Leatherman“. Seitdem hat man sich im Werk in Portland, Oregon, zur Aufgabe gemacht, wie könnte es auch anders sein, die besten Multi- bzw. Pockettools und -messer der Welt zu produzieren, mit denen „Du (so ziemlich alle) erwartete und unerwartete Probleme im Alltag lösen kannst“, so die Werbebotschaft des amerikanischen Kulturunternehmens.

Los geht es bei ca. 45 € für die kleinste Variante, wirklich Spaß macht es ab 139 € mit dem SIGNAL® oder rund 160 € für den WAVE®+. Richtig geil wird es mit dem Charge®+ G10: der schlägt aber mit rund 250 € zu Buche.

Fazit: Die Tools sind zwar nicht günstig, aber ein Kauf lohnt sich. Die Dinger halten, was Tim Leat-

herman verspricht – und das ein Leben lang!

**Tipp:** Lass dich beraten. Die „Leathermans“ gibt es mittlerweile in so vielen Produktvariationen, für jeden Zweck gibt es das richtige Multi-Tool, da sollte man besser ganz genau hingucken.



[www.leatherman.com](http://www.leatherman.com)

(Text: Axel Berger, Fotos: leatherman.com)

# Kevin Gideon

## *Bock auf krasse Aromen*

Kevin Gideon setzt in seinem Restaurant auf Klasse statt Masse

Klare Kante: von der Ausstattung bis zum Menü erkennt man im Restaurant von Kevin Gideon seine Linie. Genuss und Zeit – die Hauptkomponenten seines Konzeptes. Und natürlich die besten Produkte und Zutaten, die Gideon in erstklassigen Gerichten komponiert. Er selbst beschreibt seine kulinarische Arbeit als „Worauf habe ich Bock-Küche“ mit „krassen Aromen in Balance“.

Wer sich selbst davon überzeugen lassen will, wird bereits beim Entrée mit den Charakteristika von Gideons Kochkunst bekanntgemacht. Eine der Spezialitäten sind die Begrüßungshäppchen (siehe dazu die Rezepte auf Seite 25), die die Küche in drei ersten Bissen treffend beschreiben.

In Gideons Gourmetrestaurant geht es trotz des hohen kulinarischen Standards dennoch leger und familiär zu. „Unsere Motivation ist es, jeden Abend jeden Gast

glücklich nach Hause zu schicken. Dies zu erreichen, ist wichtiger, als einen Stern nach Oldenburg zu holen – auch wenn ich natürlich auch daran arbeite“, so Gideon. „In Oldenburg gibt es so viel Potenzial und so viele tolle Menschen, mit denen man gemeinsam viel erreichen kann. Mein Ziel ist es, jeden Tag um ein halbes Prozent besser zu werden und mit jedem Menü eins draufzusetzen. Unsere Entwicklung soll mit jedem Besuch schmeckbar sein.“

Das Restaurant bietet ein monatlich wechselndes Menü, aus dem man zwischen 4 bis 7 Gängen wählen kann, und verzichtet auf eine klassische Speisekarte zugunsten einer saisonalen Auswahl an Produkten und Zutaten. Man darf sich auf das neue gastronomische Highlight in Oldenburg freuen!

*(Text: Renée Repotente, Fotos Nadja Dreismann)*

## Verspielte, aroma-krasse Küche ohne Grenzen

**RESTAURANT KEVIN GIDEON**  
HEILIGENGESTWALL 9  
26125 OLDENBURG

WWW.KEVINGIDEON.DE  
RESTAURANT@KEVINGIDEON.DE  
0441 | 18005066

RESTAURANT  
KEVIN  
GIDEON



# Die Kunst von Kevin Gideon in drei Bissen

## AALBURGER

(ca. 60 Stück)

Geräucherter Aal (ca. 20 g pro Burger)

### Ponzubaiser:

200 ml Ponzu, 14 g Albumin, 1,9 g Xanthan, 30 g Isomalt  
Alles gut mit einem Stabmixer vermengen, dann in einer  
Küchenmaschine 5 Minuten auf höchster Stufe und 10  
Minuten auf mittlerer Stufe vermengen. Anschließend  
gleichgroße Baiser aufspritzen und 24 Stunden bei 65°C  
trocknen.

### Yuzugel:

50 ml Zitronensaft, 50 ml Limettensaft, 25 ml Ingwersaft  
100 ml Yuzusaft, 150 ml Wasser, 150 g Zucker, 12 g Agar  
Agar. Alles zusammen aufkochen und abkühlen lassen  
(ca. 12 Stunden). Anschließend mixen.

### Marinierte Gurke:

Gurke dünn aufschneiden, salzen und zuckern.  
1 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Mirin, 1 EL Wasabi  
vermengen und die Gurken darin ca. eine Stunde ein-  
legen. Nach Belieben mit Wasabi-Mayo garnieren.

## KRABBENTARTE

(6 Stück)

60 g Krabben  
20 g Mayonnaise, 10 g Ketchup, 1 EL Dill (gehackt),  
1 TL Cognac, 1 EL Orangensaft, 1 TL Salz

### Dillöl:

1 Bund Dill und 200 ml Rapsöl auf 80°C erhitzen.  
Im Anschluss fein pürieren und durch ein Sieb passieren.  
Alles (außer dem Dillöl) miteinander vermengen und  
die Krabben hinzugeben. Im Tarteförmchen (gekauft)  
anrichten und nach Belieben mit Dillblüten und  
2-3 Tropfen Dillöl garnieren.

## RINDERTATAR

(ca. 6 Stück)



### Tatar:

Ca. 100 g Rinderfilet (klein geschnitten)  
1 EL Sojasauce, 1 EL Wasabi  
1 EL Zitronenöl, 1 EL Sesamöl  
1 EL Schalotten (feine Würfel)  
1 TL Zucker, 1 TL Baharat  
1 EL Schnittlauch  
Alles miteinander vermengen und zur Seite stellen.

### Fruchtgel:

300 g Fruchtpüree, 3,5 g Agar-Agar  
aufkochen und abkühlen lassen.

### Sojagel:

50 g Sojasauce, 50 g Sweetchili, 200 ml Wasser,  
3,5 g Agar-Agar  
Aufkochen und abkühlen lassen.  
Im Mini-Waffelhörnchen (gekauft) Fruchtgel,  
Tatar und zuletzt das Sojagel schichten und  
nach Belieben mit Tahoon Kresse garnieren.

(Text: Kevin Gideon, Fotos: Nadja Dreismann)



# Grillen Spezial



## Fleischzeitgestaltung

Mighty Mike is in da house – jemand Bock auf BBQ?

Die Grillsaison ist eröffnet. Und aus fast jedem Garten steigen an den Wochenenden oder in den Abendstunden herrliche würzige Gerüche nach Bratwurst und lecker zubereitetem Fleisch in den Himmel. Überall wird gegrillt, gesmoked und gebarbequed.

**Doch was geht da ab? Was ist das alles genau? Und was ist der Unterschied?**

Um das zu klären, hat JOCHEN! einen echten „Pro“ im Interview, der uns etwas über sich, seine Passion, BBQ-Battle und neue Saucen erzählen wird: Mighty Mike aka Michael Haenicke. Let's go!

JOCHEN!: Hi Mike, hat hier jemand Bock auf BBQ?

Mike: Ja, Mann. Immer!

JOCHEN!: Vorab: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen BBQ und Grillen?

Mike: Kurz gesagt, beim Grillen liegt das Fleisch auf einem Rost dicht an der Hitzequelle und wird in kurzer Zeit bei etwa 250 Grad gegart. Beim Barbecue (BBQ) sind die Temperaturen deutlich niedriger. Sie liegen zwischen 90 und 160 Grad. Die Zubereitung ist more tricky und es gibt aus meiner Sicht noch mehr kreative Zubereitungsmöglichkeiten.

JOCHEN!: Okay. Du machst beides und kochst auch noch klassisch. Was fasziniert dich so?

Mike: Beim Kochen, BBQ und Grillen hört man einfach nicht auf, sich weiterzuentwickeln und zu lernen. Die Einfachheit und Komplexität begeistern mich immer wieder aufs Neue.

JOCHEN!: Woher nimmst du deine Inspiration?

Mike: In meinem Leben hatte/habe ich das Glück, viel reisen zu dürfen. So habe ich viel gesehen und erlebt, probiert und aufgesaugt von den unterschiedlichsten Geschmäckern meiner Reiseziele.

JOCHEN!: Gab es spezielle Einflüsse?



Mike: Oft ging es um BBQ, aber auch kulinarische Genüsse aus dem Ofen und vom Herd sind nun Teil meiner Identität. Von Nordamerika über den Nahen Osten bis quer durch Europa – zurück nach good old Germany. Von überall habe ich etwas mitgenommen.

JOCHEN!: Was ist deine Passion?

Mike: Ich liebe es, ein rohes Stück Fleisch in ein triefendes, saftiges, tief dunkelrotes Stück Mahagonny der Exzellenz zu verwandeln. Ich lebe, liebe, atme und esse BBQ – das ist mein Favorit! Außerdem liebe ich es, neue Geschmacksrichtungen mit meinen Rubs und Saucen zu kreieren und so meine Rezepte zu schaffen, die ich gerne mit anderen teilen möchte.

JOCHEN!: Saucen? Was geht?

Mike: Ja, Mann. Ich habe viele probiert und geschmeckt – aber oft fehlte mir irgendwas. Also habe ich mich dran gemacht und meine eigenen kreiert, die Mann – „Achtung Werbeblock“ – nun auch kaufen kann! :-)

JOCHEN!: Wo finde ich die?

Mike: Surf doch einfach mal auf [www.mikes-mighty-bbq.de](http://www.mikes-mighty-bbq.de) vorbei. Unter dem Link Shop findest du aktuell 8 krasse Saucen, die man dort natürlich auch bestellen kann.

**JOCHEN!:** Mega. Aber was anderes. Du warst jetzt vor Kurzem beim weltweiten „Traeger-Day“ bei NorthCoastBBQ dabei. Wie war’s?

**Mike:** Phänomenal. Die Leute waren so begeistert. Ich habe dort mit Jan Eike Hollander für die Grundstimmung und das passable Sättigungsgefühl gesorgt. Meine Currybratwürste mit meiner speziellen Currysoße gingen durch die Decke.



**FLASCHENGLÜCK**  
— Feinkost Manufaktur —

Cooler Soßen gibt es im Shop:  
[www.mikes-mighty-bbq.de](http://www.mikes-mighty-bbq.de)



**JOCHEN!:** Krass! Die Bratcurrywurst mit den Pilzen sieht ja mega lecker aus. Da stellt sich die Frage, ob du käuflich bist?

**Mike:** Ja, mich kann man buchen! Wenn jemand ein Event plant und Bock hat auf gutes Essen vom Grill oder Smoker, bin ich gerne dabei.



Ich komme vorbei und grille, aber für max. 20 Personen. Aber „Anfassen“ kostet extra. ;-)

**JOCHEN!:** Danke für das Interview. Geht's nun an den Grill? Ich habe Bock auf BBQ!

(Text: Axel Berger,  
Fotos: MH's MIGHTY BBQ)



**MH's MIGHTY BBQ**  
alias Michael Haenicke  
Immenweg 1  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 57050957  
[mikes-mighty-bbq.de](http://mikes-mighty-bbq.de)



## Mike's Mucho Nacho Sauce

### Zutaten:

125 g gereifter Cheddar (geraspelt), 50 g Cheddar Scheiblettenkäse, 3 EL Speisestärke, 1 EL Senfmehl, 2 EL Frischkäse, 150 ml Milch, 2 TL Hot Sauce, 1 TL Siracha, je 1 rote + grüne Jalapeño, Salz, gesmoktes Paprikapulver, Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

Den gereiften Cheddar zusammen mit dem Scheiblettenkäse und dem Frischkäse vermengen. Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Senfmehl und Speisestärke mit 4 EL der erhitzten Milch glattrühren und nun in die restliche Milch im Topf einrühren. Anschließend die Käsemischung unter ständigem kräftigen Rühren langsam und stetig der Milch zugeben. Das Ganze nun kurz aufkochen lassen, aber ACHTUNG: Anbrenngefahr! Währenddessen, ständig weiterrühren, bis der Käse gänzlich geschmolzen ist und langsam eindickt. Schlussendlich die Hot Sauce, Siracha und die feingehackten Jalapeños dazugeben und das Ganze dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

(Text und Foto: MH's MIGHTY BBQ)

# Ein Mann und sein Whisky

Wie ein besonderes Jack Daniel's Fass seinen Weg ins Ammerland fand



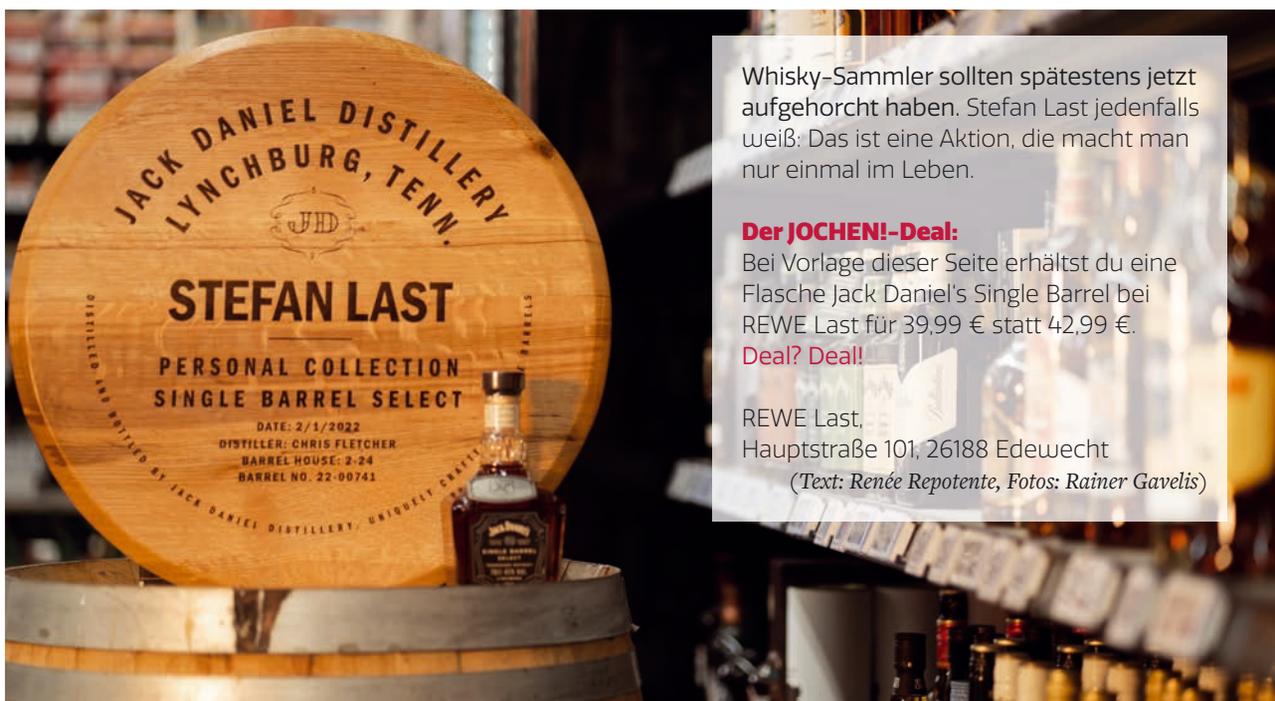
Whisky oder Gin? Zwischen den Anhängern dieser zwei Spirituosen kann es in puncto Geschmacks-  
höhe schon hoch hergehen. Stefan Last jedenfalls gehört klar zum Team Whisky („Gin schmeckt §#\*%!"). Dem passionierten Fan und Genießer der edlen Spirituose eröffnete sich eines Tages eine einmalige Gelegenheit. Last, der den REWE Markt in Edewecht führt, wurde von seinem Außen-  
dienst auf eine Aktion des US-amerikanischen Whisky Herstellers Jack Daniel's aufmerksam gemacht: die exklusive Single Barrel Select Personal Collection. Aus dieser Edition kann man sich ein eigenes individuell konfiguriertes Fass des speziellen Single Barrel bestellen. Dieser hochwertige Whisky reift über Jahre im Barrique-Fass und

wird dann speziell für den Kunden in eben erwähntes personalisiertes Fass abgefüllt. Jeder Abnehmer wird zudem in Tennessee in die Jack Daniel's Hall of Fame aufgenommen. Kann Mann sich das entgehen lassen? Gehört, darüber nachgedacht und in einer abendlichen Laune für sehr gut befunden – so in etwa sah dann der Entscheidungsprozess aus. Stefan Last ergriff diese einmalige Gelegenheit und bestellte sich ein Fass direkt aus den USA.

Danach sollte normalerweise Vorfreude aufkommen, stattdessen kam Corona. In der Pandemie legte Jack Daniel's die Abfüllung erst einmal komplett auf Eis und das Fass rückte in kaum greifbare Ferne. Monate vergingen, in denen die

Welt auf links gedreht schien. Auch Stefan Last hatte mit ganz anderen Herausforderungen zu tun. Und dann, als er die Sache schon fast aus den Augen verloren hatte, kam im Januar 2022 die Benachrichtigung: Das Fass wird am 1.2.2022 abgefüllt (einen Tag am sprichwörtlichen Schnapszahldatum vorbeigeschrammt, das wär's echt noch gewesen ...).

Von Tennessee ging die Reise ins Ammerland – jetzt steht das eigens für Stefan Last abgefüllte Single Barrel Select Fass in Edewecht in seinem REWE-Markt. Das Metall-  
emblem auf den Flaschen gibt es in drei verschiedenen Motiven (u. a. mit der Edewechter Mühle), die ebenfalls nur für ihn angefertigt wurden.



Whisky-Sammler sollten spätestens jetzt aufgehört haben. Stefan Last jedenfalls weiß: Das ist eine Aktion, die macht man nur einmal im Leben.

#### Der JOCHEN!-Deal:

Bei Vorlage dieser Seite erhältst du eine Flasche Jack Daniel's Single Barrel bei REWE Last für 39,99 € statt 42,99 €.

**Deal? Deal!**

REWE Last,  
Hauptstraße 101, 26188 Edewecht

(Text: Renée Repotente, Fotos: Rainer Gavelis)

# Best breakfast in town!

*By Biggie B*

## Yummy in my tummy!

Ich sag nur: Biggie B Eggs Benedict mit Hollandaise oder Pancakes mit richtig viel Ahornsirup!

Einfach lecker. Dieses original amerikanische Frühstück, oder wie mein Bauch sagen würde: dieses unglaubliche Mampf-Glücklich-Haurein, gibt es ab sofort bei Biggie B. Freut euch auf Heyos breites Grinsen, wenn er euch verschiedene Arten von Eggs Benedict mit Hollandaise oder Country BBQ Gravy serviert. Oder bestellt Chicken & Waffles, Buttermilch Pancakes, French Toast, Bacon & Eggs, Hash Browns, Waffeln mit Ahornsirup und einiges mehr. Deftig oder süß – für jeden ist was dabei.

(Text: Georg Krone, Fotos: Matthias Knust)



*Samstag + Sonntag: 9 bis 13 Uhr  
Donnerschweer Str. 29, Oldenburg*



*Am besten reservieren unter  
0441 - 18003838 oder [info@biggieb.de](mailto:info@biggieb.de)*

**See you at Biggie's!**

# Der Gin des Lebens

## *und wie man ihn findet ...*

When life gives you lemons – add Gin and Tonic!

Gin ist in aller Munde, ihn zu trinken mittlerweile ein echter Langzeittrend: Mann trinkt Gin! Ein Grund mehr, sich dem edlen Getränk etwas näher zu widmen.

Der Klassiker: Gin Tonic. Für viele fängt alles mit dem gelben Tonic von Schweppes an und endet ... wo immer man will. Die Auswahl an Tonics ist mittlerweile groß: Thomas Henry, Fever Tree oder Goldberg, um nur einige der bekannteren zu nennen.

„Härtegrad?“ Dry oder Not so dry? Das ist keine Frage, sondern Geschmackssache.

Was meiner Meinung nach gar nicht geht: Gin Cola, Fanta (in allen Varianten) oder Red Bull. Aber das muss jeder selber wissen ...

Auch sonst verträgt der wohl Mitte des 17. Jahrhunderts erfundene Wacholderschnaps so einiges. Neben ge-

würfelten Eisbrocken können ins Glas: Limetten, gefrorene Fruchtstücke, falls mal keine Eiswürfel zur Hand sind, oder Gurken.

Ganz Wilde ergänzen die genannten Beigaben noch um ein paar Paprika- und Karottenstreifen und etwas Minze – fertig ist die Gin-Bowle im Glas. Ich mag es am liebsten klassisch.

Mindestens 5 verschiedene Gin Sorten gehören in die Hausbar. Welche das ginnt, muss jeder selber wissen. Das ist auch wieder Geschmackssache. Hier hilft gute Beratung und (natürlich maßvolles!) testen, testen, testen.

**Mein Tipp:** Ein Gin-Tasting mit den Kumpels. Alleine trinken macht einsam – zusammen genießen macht Laune! :-)





**Meine persönlichen Top 5 Favoriten für die Gin-Erstausrüstung:**

- Fresenia
- Bulldock
- Gin Knopf
- Hansen
- The Lübbehusen-Gin

Experimentierfreudige Genießer sollten unbedingt auch einmal etwas ausprobieren. Mein neuester Versuch und echtes Sommer-Highlight: der Gin Tonic-Ice Tea.

Klingt komisch, schmeckt aber richtig geil.

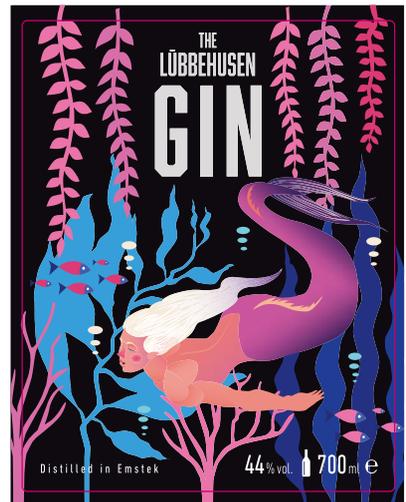
Zubereitung: Teebeutel (z.B. Ingwer-Lemon Tee oder Cold-Brew-Sorte benutzen) ins Glas, Gin drüber, etwas ziehen lassen. Dann die Eiswürfel drauf und gekühltes Tonic vorsichtig eingießen.

Nach 2-3 Minuten den Teebeutel rausnehmen - und genießen. Der Ingwer gibt dem Gin Tonic eine gewisse Schärfe, die besonders an warmen Sommerabenden den Gaumen rockt.

Mehr Infos über den Gin des Lebens bekommst du bei unserem Werbepartner. THE LÜBBEHUSEN



THE LÜBBEHUSEN  
Malt Destill GmbH  
Süd-Allee 1, 49685 Emstek  
[www.theluebbehusen.com](http://www.theluebbehusen.com)



# Mach's dir selbst!



## Durchaus ginvolle DIY-Tipps

### Gin-Designerlampe

Ein Mann braucht nicht viel, um glücklich zu sein – Designerlampen schon mal gar nicht. Aber eine Theke braucht Lampen, schöne Lampen. Die Idee kam beim Wegtragen des Glasmülls. Recycling ist in aller Munde und die bunten Flaschen mit den verschiedenen Formen haben einen verwegenen Stil. Und wie gesagt – Männer brauchen nicht viel. Sie geben sich auch mit „Müll“ zufrieden, der darf allerdings hochwertig sein.

Also wurden die Ginflaschen bei den Buddelungen gekauft und ausgetrunken, um sie in etwas zusätzlich Schönes zu verwandeln (Nachhaltigkeit liegt Mann auch am Herzen). Ganz uneigennützig natürlich. Zuerst müssen die Flaschenböden abgeschnitten werden, das geht mit einem Flaschenschneider. Ist dieser nicht zur Hand, kann man auch einen Glaser darum bitten. Sobald die Flaschenböden ab sind, wäscht man die Flaschen gründlich aus. Ein Kabel wird durch den Flaschenhals



geführt, am unteren Ende wird die Fassung angeschraubt. Damit die Flasche nicht unnötig an der Glühbirne zieht und diese womöglich noch runterfällt, wird eine Zugentlastung benötigt. Die Leuchtkörper werden hineingedreht und fertig ist die Gin-Flaschen-Hängeleuchte. Dazu passen runde LED-Birnen im Retro-Look.

Fertig ist eine angesagte Theken-Beleuchtung, die Mann sich gerne in der Tanzschule Beyer anschauen kann!

(Text und Foto: Ralf Beyer)



### Gin-Seifenspender

Einfacher geht es kaum: Pumpköpfe für Seifenspender gibt es in allen Varianten im Netz oder in der Drogerie zu kaufen.

Die passende Seife gibt es tatsächlich auch. Von der Marke Baylis & Harding gibt es eine Seife „The Fuzzy Duck Gin Tonic“ (gesehen bei baylisandharding.com). Da ist Händewaschen doch Ehrensache ;-) oder?

(Text und Foto: Axel Berger)





# Kneipen-Tipps

Peter Alexander hat sie besungen, die kleine Kneipe,  
da, wo das Leben noch lebenswert ist ...

Bei einer Kneipe aka Kneipenschänke handelt es sich um eine Räumlichkeit, die so eng ist, dass die Gäste zusammengedrückt, mitteldeutsch: kneipen, sitzen mussten. Doch viele Kneipen sind gestorben, haben ihre Türen für immer schließen müssen. Die Zahl der Gaststätten in Niedersachsen ist zwischen 2001 und 2010 um 41,2 Prozent gesunken. Auch die letzten Jahre (und Corona) sind nicht spurlos an den tresenbewährten Schänken vorbeigegangen.

Aber es gibt sie noch, die (kleinen, manchmal noch verrauchten) Orte in Oldenburg, wo Mann bei einem frisch gezapften Bierchen, einem kühlen Herrengedeck und einer Schale Erdnüsse oder Salzstangen einfach Mann selbst sein kann, egal, ob arm, ob reich. Wenn man reden will, kann man reden, will man nicht, muss man nicht. Ganz gleich, wie man möchte oder wer man ist, an der Theke wird sich immer gut um einen gekümmert; ob nun mit Korn oder guten Worten.

Für den kleinen Hunger gibt es (selbst gemachte) Frikadellen oder Bockwurst mit Brot – oder Kartoffel-

salat. Und manchmal sogar die guten alten Soleier. Einen Flipper, die obligatorische Dartscheibe und ein Spielautomat gehören zum Inventar – und auch der alte labberige Vorhang, durch den man sich an der Eingangstür erst einmal durchkämpfen muss, wurde vielerorts noch nicht eingemottet.

## Doch was wird die Zukunft bringen?

Fest steht: Auch die Kneipenlandschaft in Oldenburg verändert sich seit Jahren, aber noch ist sie relativ vielfältig, wie unsere Liste zeigt. Ob die klassische Kneipe dennoch zum Auslaufmodell wird, bleibt abzuwarten. Wir glauben und hoffen das nicht. Denn dass sich Menschen auch in Zukunft gerne außer Haus treffen werden, um bei einem Bierchen (oder zwei oder drei) zusammensitzen, zu reden oder zu schweigen, ist mehr als wahrscheinlich – und auch gut so, denn wie singt der Peter weiter: „Dort in der Kneipe, in unserer Straße, da fragt dich keiner, was du hast oder bist ...“

Prost!

(Text: Axel Berger, Foto: freepik)

### Litfaß

Lindenstraße 56, Oldenburg  
litfass-ol.de

### Die Tränke

Tannenkampstraße 10, Oldenburg  
www.dietraenke.de

### Ule Oldenburg

Burgstraße 12, Oldenburg  
ule-ol.de

### Karin's Kneipe | Wohnzimmer

Bergstraße 15, Oldenburg  
www.karins-ol.de

### Dreieck

Röwekamp 23, Oldenburg

### Frau Gunstmann

Wallstraße 6, Oldenburg  
www.fraugunstmann.de

### Wally's Bierstube

Donnerschweer Str. 75,  
Oldenburg

### Funzel

Nadorster Str. 67, Oldenburg

### Giselas Plauderstübchen

Nadorster Str. 216, Oldenburg

### Lindenkroog

Lindenstraße 17, Oldenburg  
www.lindenkroog-ol.eatbu.com

### Ohmsteder Klönstuv

Hochheider Weg 166, Oldenburg

### Bei Beppo

Auguststraße 57, Oldenburg  
www.beibeppo.net

### Deine Lieblingskneipe fehlt?

Schicke uns eine E-Mail an  
JOCHEN@mangoblau.de

# Cehan San

*Der Duschen-Duke*



## Dieser Mann macht Bad-Träume wahr

Cehan San hat sich mit seiner Firma San Haustechnik neben den Bereichen Sanitär und Heizung innerhalb weniger Jahre als ausgewiesener Spezialist für Badplanung, Baddesign und Badsanierung in Oldenburg und im Ammerland etabliert. JOCHEN! hat er zu sich nach Hause eingeladen: Wir konnten uns davon überzeugen, was ihn persönlich mit dem Kosmos Badezimmer verbindet – und dass er seinen Beruf aus Überzeugung und mit Leidenschaft macht. Cehan San steht für „richtig geiles Handwerk“ und dafür, dass es so viel mehr ist als das, was man sonst darüber hört, sieht oder liest. No Klischees. Stattdessen geht es um das richtige Mindset, eine moderne Unternehmensführung, um Zeit – und um Geduld. Moment mal ... passt das alles mit einem Handwerksbetrieb zusammen? Und ob es das tut.

Eigentlich war der Bereich Heizung Cehan Sans Steckenpferd – der Installateur- und Heizungsbaumeister mit den Schwerpunkten Zentralheizung, Sanitär und Lüftung beschäftigt sich seit 20 Jahren damit. Ins Thema Bad ist er nach und nach ‚reingerutscht‘ – mit der eigenen Selbstständigkeit gewann es dann mehr und mehr an Bedeutung. Tatsächlich fällt beim Thema „Bad Spezialisten“ hier in der Region der Name San Haustechnik als einer der ersten – sein guter Ruf eilt ihm hier im Ammerland schon voraus.

### *Das Badezimmer ist neben der Küche der teuerste Raum in einem Haus.*

Technische Raffinessen und anspruchsvolle Bauplanung inbegriffen: Für Bau oder Sanierung nimmt man mitunter richtig viel Geld in die Hand, doch das Ergeb-



nis soll die Besitzer nicht nur glücklich, sondern auch besonders lange glücklich machen. „Quick and dirty“ gibt es bei Cehan San nicht. „Wir sind darauf bedacht, dass wir Produkte einbauen, die wirklich qualitativ hochwertig sind, keinen Quatsch oder etwas rein Kunststoff-Basiertes. Wir haben viele Hersteller, die tolles, wertiges Material verwenden und vor allem auch in Deutschland produzieren. Das mag etwas teurer sein, aber wir sichern dadurch auch Arbeitsplätze im Land.“ Transparenz ist die Grundlage für eine gelungene Zusammenarbeit. Das und die vier Grundregeln, die Cehan San für sein Unternehmen aufgestellt hat:



### *Cehan San über das perfekte Bad:*

Wenn ich im Badezimmer bin, dann schließe ich die Tür. Ich bin dann für mich, kümmere mich nur um mich, Dusche, Körper-, Bartpflege ... Das dauert dann gerne eine, anderthalb Stunden. Für mich ist ein perfektes Bad gut temperiert, auch der Fußboden, warm und hat einen guten, spürbaren Luftaustausch. Die richtige Beleuchtung ist für mich wichtig, Licht in unterschiedlichen Nuancen und passend zur Tageszeit. Ich möchte im Bad Musik hören. Dieser Raum ist für mich persönlich mittlerweile so wichtig – hier finden Technik, Ästhetik und Wohnlichkeit zusammen.

Ich möchte den Freiraum haben, mich in meinem Badezimmer drehen zu können, ohne gegen irgendetwas zu stoßen, mich zu setzen, vielleicht sogar mit gestreckten Armen. Wenn ich abends mal das Bedürfnis habe, ins Bad zu gehen, möchte ich kein grelles Licht haben, sondern indirektes, oder auch morgens eine schöne Beleuchtung, die mich ‚in Szene‘ setzt, um auch wirklich das bestmögliche Ergebnis an mir selbst zu erzielen. Ich bin ein Dusch-Typ. Für mich ist der beste Abschluss eines Arbeitstages, wenn ich mich unter unsere Regendusche stellen kann, das Wasser laufen lasse, einfach die Augen schließe und denke: Ja, das war der Tag, lass mal alles abspülen. So kann ich komplett runterkommen.



Sorgfalt. Zuverlässigkeit. Pünktlichkeit. Vertrauen. Gerade ohne Letzteres geht es nicht. „Ich bin ziemlich perfektionistisch“, sagt er über sich selbst. „Das ist natürlich nicht immer einfach, weder für mich noch für meine Kollegen, aber das Ergebnis gibt uns immer recht.“

Vom Pragmatiker, der das klassische Fliesen-Bad bevorzugt, bis zu jenen, die experimentierfreudig in Bezug auf Design und Material sind, wo sich mit Tapeten statt Fliesen in der Badgestaltung ganz neue Dimensionen auftun – Cehan Sans Anspruch ist es, für alles die beste Lösung zu finden, sollten die Wünsche auch noch so exzentrisch sein. Jedoch gilt: Safety first, da wird auch mal der Auftrag für einen Marmorfußboden abgelehnt, da nicht für rutschfeste Sicherheit garantiert werden kann. „Das mag lukrativ sein, aber wenn ich nicht hundertprozentig dahinterstehen kann, mache ich es nicht“, so San.

In den viereinhalb Jahren, seit er sich mit seinem eigenen Unternehmen selbstständig gemacht hat, ist es von einer Ein-Mann-Firma auf ein Team mit insgesamt 11 Mitarbeitenden gewachsen. Ein ziemlicher Sprung nach vorn, dem Cehan San zuerst skeptisch gegenüberstand. „Ich war mir nicht sicher, ob das nicht zu schnell geht. Alles hat seine Zeit. Auch ein Unternehmen, um auf natürliche Weise zu wachsen. Ohne schneller, höher, weiter, ohne diesen Profit-Fokus. Wir brauchen mehr Geduld, allein schon, weil wir mit Ressourcen nicht achtlos umgehen sollten. Wir sind jetzt an einem Punkt, wo wir uns als Firma gefunden haben. Wir können und müssen uns spezialisieren auf das, was wir die letzten Jahre richtig, richtig gut gemacht haben, und das sind tatsächlich die Bäder und

regenerative Anlagen, Wärmepumpen, Photovoltaik. Wir können nicht immer darüber reden, was sich lohnt und was nicht, wir müssen eines unserer Ziele auf die Klimaneutralität richten.“

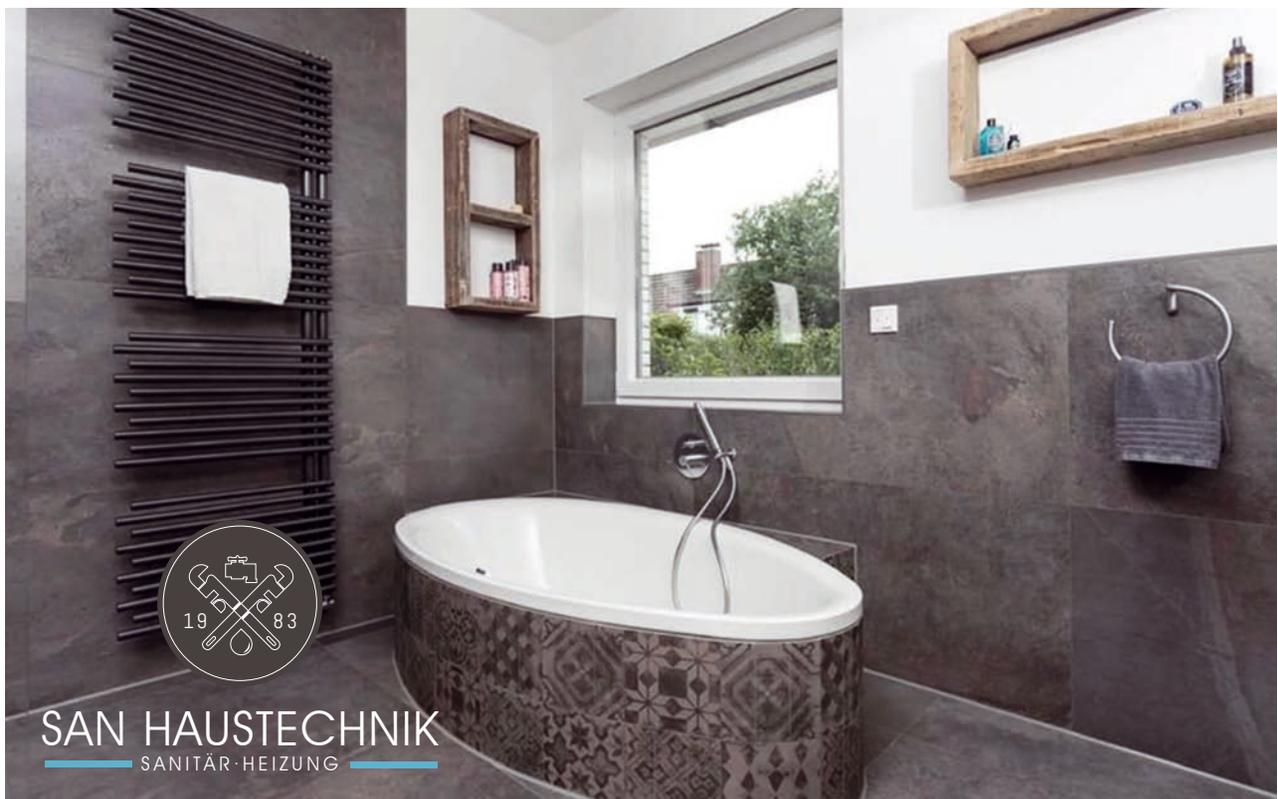
*„Ich sehe mich auch in der Verantwortung meinen Kindern gegenüber, weil wir ihnen diese eine Erde hinterlassen.“*

Cehan San hat einen hohen Anspruch an sich, seine Arbeit und sein Team – doch gibt es für ihn wichtigere Werte als wirtschaftlichen Erfolg: „Ein Unternehmen wird nicht durch Maschinen geführt – es sind die Menschen, die dahinterstehen. Und dieses Mensch-Sein darf man bei aller Arbeit und allem Erfolg nicht vergessen. Das Leben gehört dazu, die eigenen Freiräume. Und dass man ein Recht darauf hat, sich nicht selbst zu verlieren.“



San Haustechnik  
Cehan San  
Brombeerweg 30a  
26180 Rastede  
Tel.: 04402 86 38 777  
www.sanhaustechnik.de

(Text: Renée Repotente,  
Fotos: Rainer Gavelis, Cehan San)



# Scharf!

## Schärfer – messerscharf!

### Die schärfsten Klingen auch zu Hause – Tipps vom Profi

Zu den essenziellen Dingen in der Küche gehört ein gutes Messer. Gut bedeutet: scharf. Damit die Klinge auch noch lange das macht, was sie soll, sollte Mann seine Messer regelmäßig schleifen.

#### Gründe für stumpfe Messer:

- Zu harte Schneideunterlage (z.B. Keramik, Glas, Stein)
- Zu hartes Schneidgut
- Messer in der Spülmaschine reinigen
- Falsche Aufbewahrung
- Falsche Schleiftechnik



#### Tip:

Vom Profi zeigen lassen, wie es richtig geht.



Die Oldenburger Firma Jul. Freyer verfügt nicht nur über eine lange Firmenhistorie als Schleiferei seit 1890 und hält ein großes Angebot an Messern, Scheren und Mahlwerken bereit – hier kann Mann auch lernen, wie er seine Messer mit dem richtigen Equipment (sei es mit dem Wetzstahl oder Wetzstein) und der richtigen Technik wieder scharf bekommt.

Die Schleiferei Jul. Freyer veranstaltet regelmäßig „Messerschleif-Abende“, in denen in „gemütlicher Runde“ z.B. Jäger, Köche oder Handwerker in die Kunst des Schleifens eingewiesen und über die vielfältigen Formen, Arten und Einsatzmöglichkeiten von Messern unterrichtet werden.

#### Termine 2022:

07.06.2022	04.10.2022	15.11.2022
14.06.2022	25.10.2022	22.11.2022
06.09.2022	01.11.2022	29.11.2022
27.09.2022	08.11.2022	

Teilnahme gegen eine Gebühr von 10,- € im Geschäft oder nach Absprache! Bitte frühzeitig melden, da jeweils nur 10 Plätze zur Verfügung stehen. Weitere Termine auf Anfrage.



**JUL. FREYER** Oldenburg

Jul. Freyer GmbH & Co. KG  
Baumgartenstraße 5 · 26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 – 1 31 30 · [www.schleiferei-freyer.de](http://www.schleiferei-freyer.de)

(Quelle: Jul. Freyer, Text: Renée Repotente, Fotos: Jul. Freyer, freepik)

# Männersachen

## Shoppingtipps!

Das muss MANN haben



### Chopper-Brillen mit Korrektur

Ihr sucht eine Bikerbrille in eurer Sehstärke?

Dann scrollt euch doch einmal online durch:  
[www.chopper-brillen.de](http://www.chopper-brillen.de) – oder noch besser – schaut  
persönlich bei Jörg Schwarz von Brillen Schwarz im  
Geschäft im Großer Kuhlenweg 21 a, in Oldenburg vorbei.

Hier findet ihr garantiert die richtige Auswahl.

*(Text: Marlies Mittwollen, Foto: Brillen Schwarz)*

### Stadtliebe-Shirts

Unter dem Slogan „Stadtliebe zum Anziehen“ bietet das Modelabel HUNTEPERLE urbane und nachhaltige Streetwear an, für alle, die Oldenburg und die Region lieben und das gerne zeigen. Die Shirts, aus hochwertiger Biobaumwolle und fair produziert, sind ein modisches Statement und echter Hingucker für den Sommer.

Aus jedem Verkauf geht eine Spende an ein soziales oder kulturelles Projekt in Oldenburg. Natürlich gibt's bei HUNTEPERLE nicht nur schicke Sachen für Jungs. Auch für Mädels gibt es neben Shirts, Hoodies und Sweatshirts schöne Taschen und Baseball-Caps.

Und das Sortiment wird weiter ergänzt. Um immer zu wissen, was bei dem kleinen Fashionlabel gerade passiert, lohnt es sich, HUNTEPERLE bei Instagram und Facebook zu folgen: @hunteperle

Eine Auswahl von HUNTEPERLE-Produkten findest Du in Oldenburg im Zentegra Shop in der Kaiserstraße 26 oder bei der Touristinformation Oldenburg im Lappan, Lange Str. 3.



Alle Produkte gibt es per Click & Collect versandkostenfrei im HUNTEPERLE-Onlineshop.

T-Shirt für 27,90 Euro  
Gesehen bei: [www.hunteperle.de](http://www.hunteperle.de)

*(Text und Fotos: Hunteperle)*



## ES INTERESSIERT UNS DIE BOHNE.

### GENAUER GESAGT DIE RIZINUS-BOHNE.

Roland und Bernhardt Wolf von der Firma Rolf gehen gerne neue Wege. Ein Beispiel: Die Bohnenbrille, Gewinner in der Kategorie Design für Gesellschaft und Nachhaltigkeit bei den International Design Awards (IDA) und ein kompletter Ersatz für Kunststoff auf Erdölbasis.

Die Brillenkonzepte stehen für Innovationsfreude und Nachhaltigkeit, für großartiges Design und Langlebigkeit.



Lange Straße 53  
26122 Oldenburg  
die-diekers.de



Lies dich schlank!

## „Fit forever!

Sei stärker als deine stärkste Ausrede!“

Gewalt, Angst, Verlustängste und Übergewicht spielten immer eine beherrschende Rolle im Leben des ehemaligen Rettungssanitäters Kai Scherf. Lies die unglaubliche Erfolgsgeschichte eines Mannes, der, aus ärmlichen Verhältnissen stammend, der Gewalt trotzte und im Angesicht des Todes schließlich die Aufgabe seines Lebens in Angriff nahm: Er verlor über 70 Kilo und wurde vom adipösen Loser zum erfolgreichen Gesundheitsunternehmer.

Begleite Kai Scherf auf seinem Weg und lerne, wie DU stärker als deine stärkste Ausrede – und dadurch „Fit forever!“ – werden kannst.

Für nur 12,95 €, überall, wo es Bücher gibt!

(Text: Axel Berger, Foto: XYZ-Verlag)

## Neue Herrendüfte von Korres

bei Parfümerie Madame

Korres kommt aus Griechenland und steht für Nachhaltigkeit, das Zero-Waste-Prinzip und Natürlichkeit. ‚Vom Samenkorn bis zur Hautpflege‘ ist das Motto bei der Produktion.

Entdecke aus der Pflegereihe für Herren (und auch Damen) auch die wertvollen Produkte mit griechischem Joghurt. Besonders sind hier die prä- und probiotischen Inhaltsstoffe, die das Mikrobiom der Haut ausgleichen, Feuchtigkeit spenden und auch empfindliche Haut beruhigen. Schnupper mal rein! Korres hat nämlich sechs wirklich gutriechende Herrendüfte entwickelt (neben vielen Damendüften).

Kennenlernen kann man diese tolle Marke bei Top! Parfümerie Madame in der Alexanderstraße 121 in Oldenburg.

(Text: Katja Mickelat, Foto: Korres)



## *Sicher ist sicher, ist* **SONNEN- SCHUTZ**

.....  
Wie Sonnenschutz für  
Security sorgt!  
.....

Bei Security denkt man in der Regel eher erst mal an Vorhängeschlösser, Alarmanlagen, Einbruchschutz, Sicherheitsdienste oder die Türsteher an den Clubs. Doch der Schutz der Privatsphäre ist nicht nur im Internet wichtig, noch viel wichtiger ist: Er fängt zu Hause an.

Wohnraumnot und Lückenbebauung sorgen nicht nur in Oldenburg dafür, dass einem der Nachbar beim Blick aus dem eigenen Fenster oder von der Straße aus direkt auf den Teller – oder noch viel unangenehmer – ins Bad oder den höchstpersönlichen „Hobbyraum“ (aka Schlafzimmer) gucken kann ... Nicht so geil, oder?

Womit wir beim Thema Security wären: Licht- und/oder blickdichte Plissees lassen nicht nur die Sonne draußen und senken im Sommer die Temperaturen in den Räumen spürbar, sondern schützen vor allem vor zu intimen Einblicken in die eigenen oder fremden vier Wände. Und das übrigens auch im Winter – wenn die Lichtlein allerorten oh so hell erstrahlen. Dann tun sich dem außenstehenden Betrachter nämlich ohne hinreichende Fenster-Security oft ganz besondere „Abgründe“ auf. Um es bildlich zu beschreiben:

Niemand möchte Horst von nebenan halbnackt im „Mankini“ von Borat vor dem Spiegel tanzen sehen, oder? Oder vielleicht doch? ;-)

Unser Artikelsponsor Sonnenschutz Krüger hilft sicherlich gerne bei allen Fragen zu Plissees, Markisen und Rollläden!

**SONNENSCHUTZ KRÜGER**  
Plissees – Insektenschutz – Rollläden – Markisen

Inhaber André Krüger  
Bloherfelder Straße 155, 26129 Oldenburg  
Telefon 0441 95558870  
[www.sonnenschutz-krueger.de](http://www.sonnenschutz-krueger.de)  
[fb.com/sonnenschutzkrueger.de](https://www.facebook.com/sonnenschutzkrueger.de)

(Text: Axel Berger, Foto: Shutterstock)





# Liebestipps für Singles

## Mit Feng Shui zur idealen Partnerin

Das Ziel des Feng Shui ist die Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung, und das durch die Gestaltung der Wohn- und Lebensräume. Klingt komisch, ist es aber gar nicht. Ein schönes, gemütliches und aufgeräumtes (in welcher Stufe auch immer) Zuhause ist gut für Herz und Seele; auch das weiß man. Dass einem Feng Shui eventuell helfen kann, die Frau seiner Träume zu finden, ist aber wohl den wenigsten Männern bisher in den Sinn gekommen.

Du bist Single und bringst eine (neue) Frau, nein, nicht Mutti, zum ersten Mal mit in die Wolfshöhle – das können die entscheidenden Minuten sein. Im Dunkeln, mit einer Mischung aus Partylaune und Alkohol mag das gerade noch gutgehen, aber der nächste Morgen kann dann alles entscheiden. Über eine gewisse Ordnung und Sauberkeit wollen wir an dieser Stelle nicht weiter reden. Das sollte selbstverständlich sein – die Spüle voll unerledigtem eingetrockneten Abwasch, die Pizzakartons zu Türmen im Wohnzimmer neben den Bierflaschen gestapelt und das Ganze von einem Geruch Marke „Muffti Eleganti“ begleitet, bedeutet den Liebestod, oft bevor das zarte Pflänzchen überhaupt erblühen konnte.

### Deshalb hier ein paar Tipps:

1. Aufräumen, lüften, abwaschen, putzen ... ist klar. Check. Das hat noch nicht so viel mit Feng Shui zu tun, ist aber die Basis von allem.
2. Dann geht es ans Eingemachte: Schau dir zuerst dein Schlafzimmer an. Falls noch nicht vorhanden, kauf dir ein Doppelbett. Keine Lady dieser Welt findet ein 80 cm-„Kinderbett“ sexy. Und energetisch signalisiert ein Doppelbett, dass hier „Besuch“ erwünscht

ist! Das Gleiche gilt übrigens, wenn nur ein Stuhl in der Küche oder nur ein Sessel im Wohnzimmer steht. :-)

3. Stell das Bett niemals an die Wand, das symbolisiert, dass eine neue Beziehung nicht erwünscht ist. Es ist ratsam, es so zu positionieren, dass auf beiden Seiten gleich viel Platz ist und so ein ausgewogener Qi-Fluss erzeugt wird, der ein einladendes Signal sendet.
4. Weiter geht's mit dem Kleiderschrank. Hau raus den Scheiß!
5. Entledige dich des Möbelstücks des Grauens. (Fast) Jeder Mann hat so eins. Ein Irgendwas, was einen seit dem Jugendzimmer begleitet. Bei mir war es der Fernsehtisch aus Glas, den ich zu meiner Konfirmation bekommen habe. Er war zeitlos, praktisch (man konnte einen Videorekorder unter den Fernseher stellen, dann den DVD-Player, dann die Play ... äh ... XBOX, nein ...). Man hat ihm sein Alter aber auch angesehen. Mach es, auch wenn es weh tut, wie du es auch mit deinem uralten, verblichenen und zerrissenen Schnuffelschlafhandwerk-im-Gartentrag-T-Shirt machen solltest – tu es weg.

Soweit bis hier erst mal. Ich weiß, in den vorstehenden Punkten waren einige heftige Challenges dabei. Das muss man erst mal sacken lassen. Aber es lohnt sich, der Erfolg sollte nicht lange auf sich warten lassen.

Du möchtest erfahren, wie dich Feng Shui unterstützen kann, die richtige Frau in dein Leben zu bringen? Dann kontaktiere lieber gleich Heike Mohring über [www.wohnfuehlcoach.de](http://www.wohnfuehlcoach.de)

(Text: Axel Berger, Foto: freepik.com)



# Endlich wieder Festivals

Pack dein Zelt, die besten Kumpels und deine Bandshirts ein und freu dich auf deinen Sonnenbrand!

Nach laaaaanger Pause wird sie in diesem Sommer endlich wieder eingeläutet: die Festival-Saison! Auch JOCHEN! hat Bock für zehn, wieder auf die Piste und aufs Feld zu kommen, um mit Tausenden Musikfans bei schönstem Sommerwetter so richtig steil zu gehen. Falls du noch nicht weißt, wo du in diesem Sommer musikalisch ‚crashen‘ willst, haben wir für dich ein paar Empfehlungen:

## 1.-3. Juli: Ruhrpott Rodeo | Hünxe

Punk is in da House! Das Ruhrpott Rodeo gilt als das größte Punk-Festival Deutschlands. Seit 2008 findet es auf einem Freigelände am Flugplatz Schwarze Heide in Hünxe bei Bottrop statt. Etwa 7.000 Punk-Fans pilgern jährlich hierher, die Stimmung hier ist legendär. Veranstalter des Festivals ist Alex Schwers, der in unzähligen Bands Schlagzeug gespielt hat, z.B. bei Slime, Jeff Dahl, Hass, Knochenfabrik, Eisenpimmel oder Rasta Knast.

Headliner 2022 sind Dropkick Murphys und Social Distortion, dazu treten u.a. Bands wie Suicidal Tendencies, Slime, Danger Dan, Kreator, Russkaja und WIZO auf. Das wird knallen!

Tickets: Ab 30,85 €, Camping, WoMo Camping, kostenloses Trinkwasser, gastronomisches Angebot, rollstuhlgerechte Einrichtungen. Mehr Infos auf [www.ruhrpott-rodeo.de](http://www.ruhrpott-rodeo.de)

(Quelle und Foto: [www.ruhrpott-rodeo.de](http://www.ruhrpott-rodeo.de))





## 21.-24. Juli: Deichbrand Festival – Wurster Nordseeküste

Vier Tage. Fünf Bühnen. 100 Acts. Das Deichbrand ist eines der Sommer-Highlights im Norden und ein absoluter Pflichttermin mit mehr als 60.000 Freaks and Folks, Fans and Friends. Das Line-up ist ein buntes Feuerwerk mit hochkarätigen Künstlern vieler Genres wie Rock, Alternative, Metal, Punk, Hip-Hop, Elektro, Pop, Singer/Songwriter oder Poetry-Slam. Dabei sind 2022 u. a. Kraftklub, Hayiti, Danko Jones, Milky Chance, Jupiter Jones, Sven Väth, Westbam, Clueso, Mia., Maximo Park, Sido, Apache 207, Nightwish u.a.

Tickets: ab 109,50 € für alle vier Tage, Camping, WoMo Camping, Comfort Village, Family Space, kostenloses Trinkwasser, gastronomisches Angebot. Mehr Infos auf [www.deichbrand.de](http://www.deichbrand.de)

(Quelle und Foto: [www.deichbrand.de](http://www.deichbrand.de))

## 29.-31. Juli: Watt en Schlick Fest | Dangast

Ganz entspannt am Jadebusen gemeinsam feiern, Strandfeeling inklusive. Das Areal um das Kurhaus Dangast wird zur Bühne für Musik, Literatur, Kunst und Film. Das Line-up ist ein Mix aus überregional bekannten Künstlern und Local Heroes, dazu gibt es ein Filmprogramm, Slam Poetry, Lesungen ... Die gehillte Atmosphäre dieses feinen Festivals ist für viele Anlass, gleich mit Kind & Kegel zu kommen. Im Juni startet der Vorverkauf für die Tageskarten.

Tickets: 109 € für alle drei Tage, Tagestickets, Campingplatz, WoMo Camping, Green Camping, gastronomisches Angebot (auch vegan). Weitere Infos, auch zum Line-up, unter [www.wattenschlick.de](http://www.wattenschlick.de).

(Quelle: [www.wattenschlick.de](http://www.wattenschlick.de))

## 4.-6. August: Wacken Open Air | Wacken

52 Wochen im Jahr ist Wacken ein Ort in Schleswig-Holstein mit nicht mal 2.000 Einwohnern. Aber dann dieses eine Wochenende im August: Mähne, Matsch und Moshpit! Mit 85.000 Metalheads, Tendenz steigend. Headliner 2022 sind Judas Priest und Slipknot. Darüber hinaus werden u.a. Arch Enemy, As I Lay Dying, Avantasia, Dirkschneider, In Extremo, Limp Bizkit, Lordi und Till Lindemann auftreten. Insgesamt sind für das Festival über 120 Künstler\*innen bestätigt worden. Also auf nach „Wacköööööhn“ – zur Mutter aller Metal-Festivals!

Tickets: 229,00 € für ein Fast Ticket und 239,00 € für ein Hard Ticket. Tickets sind nur noch über die offizielle Ticketbörse des Festivals zu bekommen. Mehr Infos auf [www.wacken.com](http://www.wacken.com). Campingplatz, Moshtel und Camperpark, Rahmenprogramm (Spoken Word, Action u.a.).

(Quelle: [www.wacken.com](http://www.wacken.com))

## 6. August: Ferdinands Feld | Rotenburg/Wümme

Freunde der elektronischen Musik können sich auf über zwölf Stunden Klang & Beats aus den unterschiedlichsten Genres auf insgesamt vier Bühnen freuen. DJs und Live-Acts machen den über 20.000 erwarteten Besucher\*innen (Tanz)Beine. Mit von der Partie u.a.: Headhunterz, Quintino, Anna Reusch, Felix Kröcher, Mark Bale, Honey G., Juma.

Tickets: Ab 34,90 €, 1. Klasse Tickets 219,90 €, Camping, 1. Klasse Bereich.

Mehr Infos auf [www.ferdinandsfeld.de](http://www.ferdinandsfeld.de).

(Quelle: [www.ferdinandsfeld.de](http://www.ferdinandsfeld.de))

## 18.-20. August: Reload Festival | Sulingen

2022 wird Reload reloaded. Im niedersächsischen Sulingen heißt es im August dann wieder: drei Tage Rock vom Feinsten. Mit rund 12.000 Besucher\*innen ist für ordentlich Stimmung gesorgt, im Vergleich zu den richtig großen Events bleibt es doch gut überschaubar. In diesem Jahr kommt das Festival auf sage und schreibe 49 Bands und somit auf das dickste Line-up in seiner Geschichte.

Um nur ein paar zu nennen: Heaven Shall Burn, Arch Enemy, As I Lay Dying, Raised Fist, Cannibal Corpse, Lacuna Coil, Die Kassierer, Smoke Blow, Perkele, Static-X, Exodus, Dope, Comeback Kid, The Black Dahlia Murder, Municipal Waste, Ghostkid, Bloodywood, Mr. Irish Bastard, Dirty Shirt, Heavysaurus. See you on the battlefield!

Tickets: 119 € für alle drei Tage, Tagestickets, Foodtrucks, Campingplatz, Stellplätze für Wohnwagen. Mehr Infos auf [www.reload-festival.de](http://www.reload-festival.de).

(Quelle und Foto: [www.reload-festival.de](http://www.reload-festival.de))



# Küche ist cool!

.....  
Warum Mann an den Herd gehört –  
und an den Weinschrank  
.....

Die Küche ist die HiFi-Anlage des modernen Mannes – und (s)ein gut sortiertes Weinregal die Magazin-Sammlung (egal, welcher Art) von heute. Ein logischer Vergleich: nirgendwo sonst in den eigenen vier Wänden wird, was Technik angeht, noch eine Schippe draufgelegt wie in der Küche. Und die Weinsammlung verrät viel über das ästhetische und geschmackliche Empfinden ihres Besitzers sowie über seine ganz individuellen Vorlieben. Kurzum: Mann kann sich in der Küche austoben und neu erfinden. Oder: Echte Kerle gehören an den Herd.

## Alles eine Frage der Lage(rung)

Wein ist nicht nur Lebensstil, guter Wein ist auch ein Invest. Daher ist die optimale Lagerung der edlen Tropfen ein wichtiger Faktor. Wer nicht über ein jahrhundertaltes Kellergewölbe verfügt, kann sich die richtige Temperierung mittels modernster Technik ins Haus holen. Extra dafür konzipierte Weinschränke sind ein Musterbeispiel für Präzision: Verschiedene Temperaturzonen bieten den unterschiedlichen Weinsorten nicht nur ideale Lagerbedingungen, sondern auch die jeweils ideale Servier-temperatur.

## Konzept Küche – vom einzelnen „Schätzchen“ bis zum Masterplan ist alles möglich

Frank Winkelmann und Jan Quathamer, Geschäftsführer von electroplus 2000, kennen das ganze Spektrum an Ansprüchen, das ihre Kundschaft (übrigens: nicht nur Männer) heutzutage an eine Küche hat. Die Küche und ihre Ausstattung hat mittlerweile das Auto als Statussymbol eines modernen Lifestyles abgelöst. Hightech? Aber unbedingt! So bietet der Fachhändler für Haus- und Elektrogeräte aus Edeweicht eine ganze Bandbreite an Ideen und Konzepten, wie sich Küche und Haushalt nicht nur in puncto Technik, sondern auch qualitativ, ästhetisch und nutzerfreundlich veredeln lassen. Und hier wären wir wieder bei der HiFi-Anlage: Denn auch in der Küche kann Mann stückweise anfangen, von besonderen, außergewöhnlichen Einzelkomponenten, die optischer Blickfang und technisches Zentrum in einem sind, bis hin zu Komplettlösungen hochwertiger Produktlinien u. a. von Siemens, Bosch, Neff oder Gaggenau, die technisch und ästhetisch gleich alles mitbringen, was Mann sich von einer Küche wünscht. Auch diejenigen, die erst mal mit qualitativ guten Basics starten wollen, sind hier bestens aufgehoben. Die fachmännische Beratung und der exzellente Service verstehen sich von selbst. Also, Männer: Ran an den Herd.

(Text: Renée Repotente, Fotos: Mangoblau)

+ electroplus  
+ küchenplus  
2000

Dorfstraße 1, 26188 Edeweicht  
Tel. 04486 9388899  
www.electroplus2000.de  
Folge uns:  

# Generation Zukunft

.....  
JOCHEN! staunt –  
so sehen 100-Jährige aus  
.....

Raumausstatter Stöhr & Janßen sorgt seit über 100 Jahren dafür, dass man gut sitzt – in jeder Lebenslage. Ein Besuch bei der vierten Generation, Jan-Eike Janßen.

Auf das Innere kommt es an – und auf das Äußere. Raumausstattung widmet sich beiden Seiten mit derselben Präzision, handwerklichem Können und dem richtigen Blick für Gestaltung und Komposition. Das beginnt bei den Gardinen, der Wandbekleidung, der Ausstattung des Bodens, der Aufarbeitung und Polsterung von Möbeln bis hin zu Sicht- oder Sonnenschutzvorrichtungen. Bei Stöhr & Janßen gehören zudem die Aufarbeitung von Wohnmobil- und Bootspolstern, Motorradsitzen oder auch Barhockern zum Portfolio.

Angefangen hat alles im Jahr 1921, als Jürgen und Henriette Stöhr ein Haus im Etzhorner Weg bezogen und dort eine Werkstatt für Sattler- und Polsterarbeit eröffneten. Eine glückliche Fügung für die umliegenden Betriebe, Bauern und Brennereien, die teilweise sogar nachts Aufträge u.a. für die Reparatur von Pferdegeschirr und Zaumzeug an die Stöhrs geben konnten.

Mit einem wachsenden Kundenstamm und dem zusätzlichen Angebot an handgefertigten Matratzen und dem Beziehen von Polstermöbeln zog das Unternehmen 1928 in die Nadorster Straße um. Das Geschäft florierte am neuen Standort weiter und überstand auch die Wirren des Zweiten Weltkriegs.

In den Jahren des Wiederaufbaus folgte der erste Generationenwechsel im Hause: Tochter Gerda stieg 1955 ins Geschäft mit ein, gemeinsam mit ihrem Mann Heike Janßen, der zuvor bei Ullmann gearbeitet hatte. Durch



diese familiäre Verbindung erhielt das Unternehmen seinen jetzigen Namen: Stöhr & Janßen.

Die Zeit des Wirtschaftsbooms und der allgemeinen Modernisierung brachte auch für Stöhr & Janßen einen weiteren Sprung nach vorne. Heike Janßen erweiterte das bisherige Angebot auf das komplette Spektrum der Raumausstattung. 1973 meldete er das Patent für die Stöja Falte an, eine spezielle Faltenlegemethode, die einen gleichmäßigen Sitz und Fall der Gardinen ermöglicht.

Mit Heikes und Gerdas Sohn Hans-Jürgen übernahm 1985 die dritte Generation die Leitung des Unternehmens. Er nahm einige Umbaumaßnahmen an dem Firmengebäude vor und erweiterte den Kundenkreis bis über Oldenburgs Grenzen hinaus. Mit seiner französischen Frau Claudine hat er zwei Söhne, Jan-Eike und Frederik. 2006 wurde Hans-Jürgen Janßen als Obermeister der Raumausstatter- und Sattler-Innung der Stadt Oldenburg gewählt.

Jan-Eike Janßen (Jahrgang 1987) leitet seit 2018 in vierter Generation das Familienunternehmen, das 2021 sein 100-jähriges Jubiläum feierte. 2005 war er der jüngste Raumausstattung-Meister des Landes. 2021 wurde er – ebenso wie sein Vater zuvor – zum Obermeister der Raumausstatter- und Sattler-Innung gewählt. An seinem Beruf liebt er die Vielfalt – ein Stuhl ist nicht einfach ein Stuhl und schon gar nicht wie der andere – und das Handwerkliche: Auch wenn er sich in erster Linie im Büro um Verwaltung und Organisation kümmert, ist sein liebster Ort noch immer die Werkstatt.

Stöhr & Janßen kümmert sich als Raumausstatter weiterhin um alle Anliegen rund um Polstermöbel, die Bereiche Wohnen und Schlafen, textile Fensterdekoration, ebenso wie Sicht- und Sonnenschutz.

Raumausstattung Stöhr & Janßen  
Nadorster Str. 303, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441-31915  
www.raumausstattung-stoehr-janssen.de

(Text: Renée Repotente, Fotos: Matthias Knust)

# Die Diätsensation: Die JOCHEN!-Diät

Mit etwas Glück in nur 52 Wochen bis zu 2 Kilo abnehmen –  
mit der **JOCHEN!**-Diät!

Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel, so sagte es der Volksmund. Und der hat ja bekanntlich meistens irgendwie recht. Und das ist nun sogar „höchstamtlich“ belegt. Laut einer repräsentativen US-amerikanischen Umfrage der Sportstudio-Kette Planet Fitness ist er nämlich in, der „Dad Bod“, wie man im Englischen das sogenannte Wohlstandsbäuchlein nennt – und nicht nur bei den Männern.

65 Prozent der Ladies nehmen demzufolge einen „Dad Bod“ als attraktiv wahr. 61 Prozent der befragten Frauen fanden ihn sogar „sexy“. Und 51 Prozent stimmten der Aussage „der Dad Bod ist der neue Sixpack“ zu. Na, wenn das jetzt mal ein guter Grund ist, heute nicht ins Fitnessstudio zu gehen?!

Aus diesem Grund wollen wir es mit der **JOCHEN!**-DIÄT auch langsam angehen lassen, denn in der Umfrage geben 79 Prozent der Männer außerdem an, mit ihrem „Dad Bod“ bzw. ihrem Körper glücklich zu sein und sich rundum wohlfühlen.

**Doch ein bisschen Diät  
kann ja nicht schaden –  
legen wir also los!**

Damit die 2 Kilos nun auch tatsächlich nur so purzeln, ist eine abwechslungsreiche Ernährung, und das wird sicherlich jeder Ernährungsberater bestätigen, der Schlüssel zum Erfolg! Hier nun einige erprobte und bewährte Rezeptideen, die wirken – damit der Sixpack im Speckmantel auch wirklich Gestalt annehmen kann:



Curry Wurst, Pommes Mayo mit  
Cheeseburgerbeilage ...



Tortellini-Suppe  
alla Tomate ...



Pizza mit Geflügeldöner, Schinken,  
Ei, Zwiebeln an Sauce Hollandaise ...



Echter Burger oder Gemüseburger  
mit Käse Fries ...



Selbstgemachte Fertigpizzatorte  
aus 4 x 4 Käse mit extra Salami ...



Dessert: Weiße-Schokolade-Eis mit  
Erdbeeren und Schokosauce.

Fortsetzung auf Seite 47

Vorher



## Hier noch 1-3 Motivationsprüche zum Durchhalten und Dranbleiben:

- „Grillen und chillen – better life with Bratwurst!“
- „Es gibt keine bessere Belohnung für harte Arbeit als gutes Essen.“
- „Gutes Essen – gute Laune. Mehr Essen – mega Laune!“
- „Schnitzel – ich liebe dich bis zum Kühlschrank und zurück.“
- „Um ein erfülltes Leben zu führen, muss man zuerst seinen Bauch füllen.“

**In diesem Sinne wünscht JOCHEN!  
GUTEN APPETIT!**

PS: Aber bitte nicht übertreiben – ab und zu muss man sich auch etwas gönnen, sonst macht das Ganze keinen Spaß und man hält nicht durch! Wichtig auch, immer maßvoll (1 Liter), aber genug trinken. Deshalb: Es muss nicht immer nur ein Pils sein, ein isotonisches Weißbier oder ein Gin Tonic mit Gurke tun es auch!

(Text und Fotos: Axel Berger; Freepik.com)

Nachher



Advertorial

# Weich, kräftig, ganz stark

Eine Frage des Typs – und der passenden Bohne!

Eine kräftige, schokoladige Bohne – besonders passend zu einem starken Typ, ist die Espresso Carbón bei La Molienda Kaffeerösterei. Adrianna und Juan bieten aus eigenem Kaffeeanbau in Kolumbien köstliche Arabica-Bohnen, immer frisch geröstet, bei ihrem Lagerverkauf in der Würzburgerstr. 2 in Oldenburg.

Wer eher ein milder Typ ist, muss trotzdem nicht auf leckeren Espresso verzichten und kann auf den Dark Bourbon zugreifen. Die milde und aromatische Kaffeesorte – Pink Bourbon – in der dunklen Röstung hat schon so manchen aus dem Sessel gehauen..

Für den experimentellen Typ ist der Cherry ein Muss. In ganzer Kaffeekirsche getrocknet, verzaubert er mit seiner Fruchtigkeit und nimmt einen geschmacklich direkt mit auf die Kaffeepflanze. Wenn jemand noch mehr

über Kaffee und den Anbau aus erster Hand erfahren möchte, ist bei den Kaffeeseminaren bei La Molienda sehr gut aufgehoben.

Web:

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

Kaffeeseminare:

[www.lamolienda.de/kaffeeseminar-in-oldenburg/](http://www.lamolienda.de/kaffeeseminar-in-oldenburg/)

Instagram:

[www.instagram.com/la\\_molienda\\_kaffeeroesterei/](https://www.instagram.com/la_molienda_kaffeeroesterei/)

Facebook:

[www.facebook.com/LaMoliendaOldenburg](https://www.facebook.com/LaMoliendaOldenburg)



La Molienda Kaffeerösterei Oldenburg  
Würzburger Str. 2 · 26121 Oldenburg  
[hola@lamolienda.de](mailto:hola@lamolienda.de) · Tel: 0176 23275815



(Text: Georg Krone, Fotos: La Molienda)



# Draußen

## *is where my heart is!*

.....

Geht mal wieder raus, du Vogel – aber nimm ne App mit!

.....

Zu Hause ist es doch am schönsten. Das mag sein, aber Corona und Quarantäne haben uns gezeigt, dass wir uns alle nach Freiheit und „Draußen“ sehnen. Doch immer um den Block latschen oder aufs Geratewohl losmarschieren, biken oder joggen, ist nicht mein Ding.

Also musste digitale Hilfe her. Mit Google Maps oder OpenStreetMap konnte ich so nichts anfangen, denn ich wusste ja nicht, wo es schön ist, wohin ich genau wollte, und wo sich das „Hiken“ lohnt – ich brauchte Ideen und etwas Inspiration. Was ich brauchte, war eine App.

Mit etwas Glück und Gegoogel habe dann relativ schnell die Komoot-App eines Potsdamer (ja, richtig, kein Google, kein Facebook, kein Amazon, a German Company since 2010. Krass, oder?!) Unternehmens gefunden – und war sofort begeistert.

#### Funfact am Rande:

Der Name Komoot ist der Kleinwalsertaler Mundart entlehnt und bedeutet dort so viel wie: praktisch, hilfreich und einfach. Stimmt!

Hier, was mich werbebotschaftlich empfangt:

#### Komoot – App:

Score: 125.661 Bewertungen im App-Store,  
Sternbewertung: 4,7

*Finde Wanderrouen, Mountainbike-, Rennrad- und Radwandertouren in deiner Region und auf der ganzen Welt. Dein nächstes Abenteuer ist nur ein paar Mausklicks entfernt, so steht es auf der Website der App ([www.komoot.de](http://www.komoot.de)). Das hörte sich schon mal gut an. Und weiter geht's mit: **Touren, die dich zu den schönsten Orten in der Natur bringen. Einfache Routenplanung und Navigation, die dich entscheiden lässt, was du erleben willst. Komoot macht es leicht, die Natur zu entdecken – wann und wo du willst. Egal, wo und wie du auf Entdeckung gehst, komoot hat eine Tour für dich.***

So weit, so gut. App geladen, installiert und losgelau- fen. Was mich wirklich begeistert hat, nachdem ich mir die kostenpflichtige „Weltkarte“ (eine kleine Karte ist im Gratisangebot enthalten, da ist der Spaß aber bald vorbei) gebucht hatte, dass die App sowohl in meiner Hood (in meinem Fall Oldenburg & umzu) als auch auf Mallorca oder sonst wo tolle Touren am Start hat. Und mit jedem User werden es mehr ...

Egal, wie abgelegen die Straße oder wie off-road der Trail, die punktgenaue Sprachnavigation sorgt dafür, dass man immer in die richtige Richtung unterwegs ist – ohne sich von der schönen Landschaft abzulenken. Und weil es in der Wildnis so selten guten Empfang gibt, funktioniert alles auch irgendwie offline. Man lädt einfach einzelne Touren oder ganze Karten herunter und bleibt auf dem richtigen Weg – selbst wenn du im schönsten Funkloch der Welt unterwegs bist. Besonders gut hat mir gefallen, dass die App (vorgreifende Anmerkung der Redaktion: Und die anderen auch) mehr als ein Navigationssystem ist. Sie ist nämlich ein Tourenplaner mit Community-Anschluss. Man kann Fotos und Informationen seiner „Abenteuer“ teilen und so anderen neue Erlebnisse bzw. Ausflüge zur Verfügung stellen. Umgekehrt wächst die Zahl der Touren natürlich, weil die anderen „Komooter“ mit jedem Trip auch neue Inhalte produzieren. Ich kann nur sagen: Daumen hoch.

*Mehr Infos auf: [www.komoot.de](http://www.komoot.de),  
im App- bzw. Google Play-Store.*

Zwischenfazit bzw. „doch damit nicht genug“. Nichtsdestotrotz habe ich mich auf dem Markt einfach noch ein bisschen umgeschaut. Rausgekommen ist dabei: das ultimative Outdoor-Navigations-App-Battle:

### **Komoot vs. bergfex vs. Outdooractive.**

Möge das Spiel beginnen: Der Fairness halber muss man vorab wohl sagen, dass alles, was nach der ersten Liebe kommt, es wohl schwer haben wird. Trotzdem will ich versuchen, möglichst objektiv an die Sache ranzugehen. Hier die erste Alternative, die ich gefunden und probiert habe:

#### **Alternative 1: bergfex Touren**

Score: 11.286 Bewertungen im App-Store,  
Sternbewertung: 4,6

Laut eigenen Angaben behauptet die österreichische Firma bergfex, die ultimative App für alle Outdoor-

aktivitäten (Laufen, Wandern, Mountainbiken, Rennrad, Skitouren uvm.) mit Tracking-Funktionalität, weltweite topografische Karten, mehr als 100.000 Tourenvorschläge in einem mächtigen Planungstool zu bieten – und auch noch am besten für Einsteiger geeignet zu sein. Das klingt gut – und ziemlich dick aufgetragen; stimmt aber fast. Fakt: Die App ist wirklich gut, leicht und intuitiv zu bedienen und bietet alles, was das Outdoor-Herz begehrt. Sogar in Oldenburg und umzu werden einige „Ausflugziele aka Routen“ angezeigt; in der Wander-App sollen es in Europa über 70.000 sein. Damit kann man gut arbeiten. Auch alle anderen Features funktionieren gut.

Fazit zu bergfex: Die kostenlose Version reicht für Gelegenheitswanderer absolut aus. Die Pro-Version kostet allerdings auch nur 6,99 Euro und bietet neben Werbefreiheit allerlei Extra-Funktionen wie Satelliten-Ansichten und Offline-Material. Das Geld kann man gut investieren, denn im Vergleich zu komoot (und outdooractive) ist sie damit deutlich günstiger.

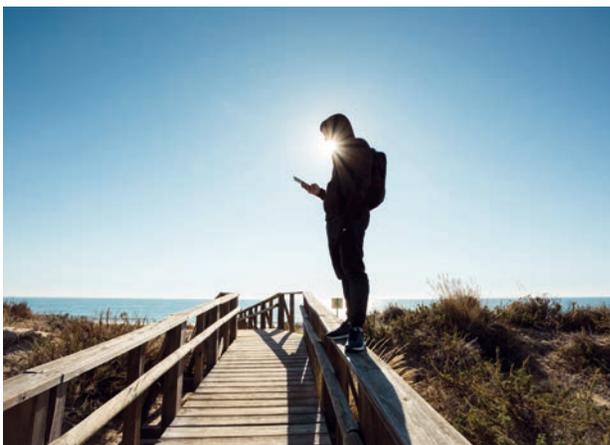
*Mehr Infos auf: [www.bergfex.at](http://www.bergfex.at),  
im App- bzw. Google Play-Store.*

#### **Alternative 2: Outdooractive – früher: ViewRanger**

Score: 12.424 Bewertungen im App-Store,  
Sternbewertung: 4,5

*Outdooractive is the world's leading outdoor platform – a digital home for all outdoor enthusiasts. And with the Outdooractive app, you have the perfect tool for all your outdoor adventures right at your fingertips.*

Tja, was soll ich sagen. Auch diese App macht irgendwie alles richtig. Sie fühlt sich gut an, ist intuitiv zu bedienen, fühlt sich aber irgendwie anders an – irgendwie amerikanisch, internationaler; was an sich ja nichts Schlechtes sein muss, obwohl die Macher von Outdooractive komischerweise aus Immenstadt im Allgäu kommen, was ich nach einiger Recherche feststellen musste. Wie auch immer. Mag es der süddeutschen Herkunft geschuldet sein, dass



#### **Tipp:**

Alle 3 Apps sind z.B. mit der Apple Watch (Garmin, Samsung & Co.) und via Bluetooth mit anderen Pulsmessern kompatibel und somit auch als Fitnessstracker einsetzbar.

#### **Tipp 2:**

Alle Apps führen zu einem relativ hohen Akkuverbrauch. Man sollte daher bei längeren Touren auf jeden Fall eine Powerbank am Start haben.



man in Oldenburg und umzu nicht so viele Touren und Sehenswürdigkeiten findet oder es mag daran liegen, dass komoot in Europa auch als Platzhirsch aka Marktführer gilt – obwohl die Immenstädter werblich etwas anderes schreiben. Demnach sind sie die größte Plattform. Sei es drum, das soll uns hier jetzt nicht interessieren. Die App ist toll und funktioniert, wie sie soll! Das Abo-Modell ab 2,50 € (oder 5 € für die Pro+-Version) im Monat ist fair und jederzeit kündbar.

Was ich noch erwähnenswert fand: Outdooractive engagiert sich: „Wir lieben unseren Planeten und möchten ihm gemeinsam mit dir etwas zurückgeben. Wir sind stolz, Teil der Initiative „1 % for the Planet“ zu sein und spenden 1 % unseres Jahresumsatzes, den wir durch unsere Pro und Pro+ Mitgliedschaften generieren, an gemeinnützige Organisationen, die sich für den Erhalt und Schutz unserer Umwelt einsetzen.“ Daumen hoch!

*Mehr Infos auf: [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com) im App- bzw. Google Play-Store.*

Fazit meines kleinen App-Vergleichs: Jeder Outdoor-Enthusiast, der auf der Suche nach einer App ist, die ihn zuverlässig bei Touren begleitet, kann mit den dreien nichts falsch machen. Mein persönlicher Favorit ist und bleibt aber die komoot-App. Das ist wie mit

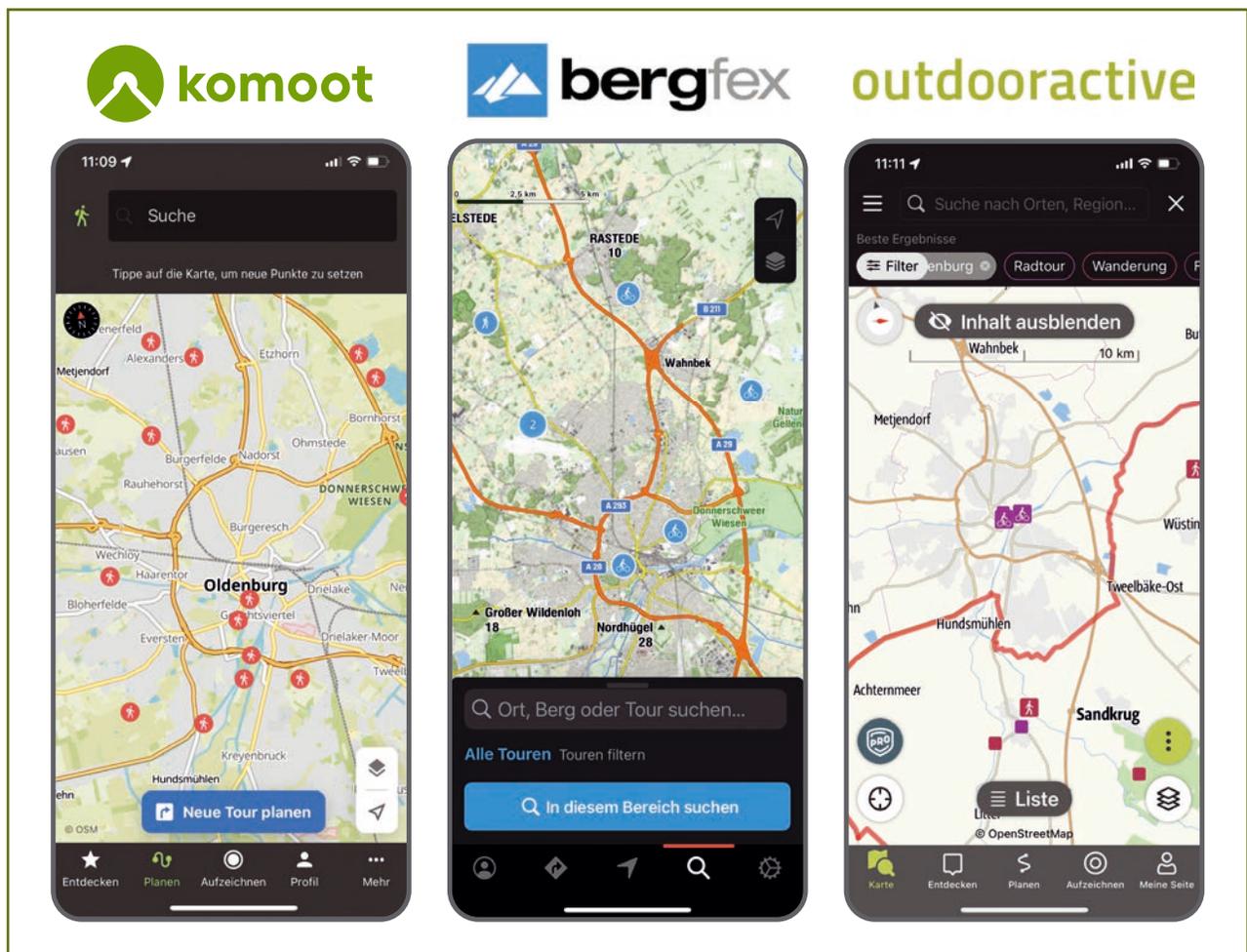
McDonald's und Burger King, Coca Cola und Pepsi – und der ersten Liebe: Das, was man zuerst hatte oder kennengelernt hat, prägt einen und macht es dem „Second-mover“ schwer.

Aber auch die anderen Tour-Guides haben alles, was man zum Wandern, Joggen oder Biken braucht – und dann natürlich das eine oder andere spezielle „Goodie“ wie z.B.: die Ski-Gebiete bei bergfex oder die Skyline-Funktion bei ViewRanger aka Outdooractive. Auch noch nett: Die komoot- & outdooractive-Apps „erinnern“ mich regelmäßig (komoot immer vor dem Wochenende) per E-Mail, rauszugehen – und machen Tourenvorschläge. Mir gefällt diese Art der Animation.

Mein Vorschlag: Probier es aus. Bei den überschaubaren Kosten pro App kann man ja auch einfach mal „testen“ und so seinen persönlichen Favoriten finden, Hauptsache, man ist „draußen“, denn da ist, wo mein Herz ist!

PS.: Kurz vor Fertigstellung des Artikels habe ich im App-Store auch noch die vielversprechende Anwendung von Alltrails aus San Francisco entdeckt. Die werde ich mir als Nächstes mal anschauen. Falls du vorab schon was gucken willst, gehe auf [www.alltrails.com/de](http://www.alltrails.com/de)

*(Text: Axel Berger, Fotos: freepik, Screenshots)*





# Events auf einen Klick!

www.om-veranstaltungen.de

Ob Kultur, Sport, Workshops – alles dabei im Veranstaltungskalender des Oldenburger Münsterland. Denn unter om-veranstaltungen.de finden sich alle Events von Barbel bis Damme. Filtern lässt sich das Angebot ganz individuell nach Aktivitätskategorien, Datum sowie Städten und Gemeinden.

Schnell wird klar: Der Kalender versorgt nicht nur auswärtige Gäste mit Veranstaltungstipps, sondern bietet auch Einheimischen einen Überblick über das Kultur-, Natur- oder Sportangebot vor der eigenen Haustür.

Hier reicht das Angebot von regelmäßigen Wochenmärkten, jährlichen Highlights wie dem Stoppelmarkt in Vechta bis zu Konzerten und Theateraufführungen rund um Lohne, Cloppenburg und Co.

Auch in der kostenfreien App „Mein OM“, die für iOS und Android verfügbar ist, ist die gesamte Bandbreite an Veranstaltungen vertreten. Das Spektrum wird durch Gastronomie- und Freizeit Tipps ergänzt. Ebenfalls abrufen lassen sich Wander-, Lauf- und Radtouren. Das Beste: auf einer persönlichen Merkliste werden favorisierte Ausflugsziele und Veranstaltungen gesammelt.

(Text und Foto: Verbund OM)

**HAST DU SCHON  
DIE „MEIN OM“-APP**  
mit Events, Routen  
und Freizeit Tipps?

JETZT MIT  
Google Play

Laden im  
App Store

**Ihr habt Unternehmungslust?**  
Wir haben Ideen für  
Erlebnisse im gesamten  
Oldenburger Münsterland.

**OM**  
**OLDENBURGER  
MÜNSTERLAND**  
Viel Grün. Viel drauf.

ALLE VERANSTALTUNGEN AUCH UNTER  
[WWW.OM-VERANSTALTUNGEN.DE](http://WWW.OM-VERANSTALTUNGEN.DE)

oldenburgermuensterland mein.om

# What's SUP?

## Stand Up Paddling

Die derzeit am stärksten wachsende Wassersportart ist Stand Up Paddlen, kurz auch SUP genannt. Durch die seit einigen Jahren verfügbaren aufblasbaren Boards, die sogenannten ISUPs (aus dem englischen inflatable standup paddling board) kann man die komplette Ausrüstung problemlos im Auto oder durch die häufig mitgelieferten Rucksäcke sogar auf dem Fahrrad befördern.

An unseren SUP Stationen wollen wir euch diese tolle Freizeitaktivität näherbringen. SUP macht Spaß, ist Bewegung an der frischen Luft – und sehr gesund ist es noch dazu! Entdeckt unsere Stationen im Nordwesten mit unserem vielfältigen Angebot rund um das Thema Stand Up Paddling. Egal ob Schnupperkurse für Anfänger oder längere Touren für Fortgeschrittene, ob schon mit eigenem Board oder mit einem unserer Verleihboards, mit uns kommt ihr aufs Wasser! Es gibt nicht EIN Board, das für jede\*n passt, aber WIR haben für jede\*n das passende Board!

### SUP Touren & Events

Wenn ihr schon erfahrener Stand Up Paddler oder -Paddlerin seid, könnt ihr mit uns auf unsere beliebten SUP Touren kommen. Ob Natur-Erlebnis oder Städte-Tour, eine SUP-Tour ist ein tolles Vergnügen für Jung und Alt. Wir führen verschiedene Touren durch, sowohl im Raum Oldenburg als auch im Raum Bremen. Regelmäßig organisieren wir auch Tages- und Wochenendfahrten.

Eine unserer beliebtesten Touren ist die Pizza and SUP-Tour, die alle zwei Wochen an der SUP-Station Unisee durchgeführt wird. Erst sportliches Paddeln und dann eine leckere Pizza, serviert auf dem SUP!



**SUP**  
**STATION**

[info@sup-stationen.de](mailto:info@sup-stationen.de) | [www.sup-stationen.de](http://www.sup-stationen.de)  
Follow us on  



# Wassersport

## Stand Up Paddling vs. Tauchen

**Abtauchen oder auf den Boarden, die die Welt bedeuten, neue Abenteuer erleben? An dieser Frage scheiden sich die Geister – obwohl die beiden Sportarten, verbunden durch das feuchte Nass, gar nicht so weit auseinander liegen – aber trotzdem doch so unterschiedlich sind.**

Der markanteste Unterschied liegt auf der Hand: Das eine findet unter, das andere auf dem Wasser statt. „Klar soweit“, würde Kapitän Jack Sparrow kommentieren. Doch was passt denn am besten zu wem? Wir wagen mal den Vergleich von zwei richtig tollen Sportarten. Fest steht, beide Hobbys sind im Trend, Stand Up Paddling (SUP) seit einigen Jahren erst, Tauchen – schon immer. :-)

**Für Unentschlossene sollen die beiden einmal ausführlich gegenübergestellt und eventuelle Vor- und Nachteile beleuchtet werden.**  
**Let's dive into bzw. onto the ocean:**

**SUP – wieso, weshalb, warum?! Wie gesund ist SUP?**  
Auf dem Board zu stehen und zu paddeln, fördert die Koordinationsfähigkeit, gilt als Ausdauersport und kann die allgemeine Fitness verbessern. Es kann helfen, Gewicht zu verlieren und das Risiko für z.B. Herz-Kreislauf-Probleme reduzieren. Tipp: Man muss nicht unbedingt die ganze Zeit stehen. Man kann auch sitzen, knien oder liegen. Alles ist „erlaubt“.

**Warum ist das SUP so beliebt geworden?**  
Weil es so einfach zu erlernen ist und fast (natürlich nicht in Naturschutzgebieten) überall, allein oder auch mit Freunden ausgeübt werden kann. Das Sportgerät (Board) ist aufblasbar und daher absolut flexibel nutzbar.

**Für wen ist SUP geeignet & kann das jeder machen?**  
SUP ist für fast jedes Alter und jedes Fitness-Level geeignet. Na, das hört sich ja nach einem klaren 100 zu 1 für SUP an, oder? Aber ziehen wir keine zu voreiligen Flüsse! (5 € vom Redakteur in die Wortspielkasse) :-).

**Tauchen wir ab und schauen, was die Unterwasser-sportart Tauchen zu bieten hat. Hier die häufigsten Fragen und Antworten:**

**Ist Tauchen gesund? Und für wen ist es geeignet?**  
Tauchen gehört zu den Sportarten, bei dem das sogenannte Ganzkörpertraining abläuft; es fördert die körperliche und psychische Gesundheit. Tauchen kann/ darf jeder, dem (nach einem umfassenden ärztlichen Check-up) seine Tauchtauglichkeit bescheinigt wurde.

Man darf aber auch gerne etwas mehr als nur „grundgesund“ sein, denn Tauchen kann auch anstrengend sein. Daher sollte man natürlich eine gewisse körperliche Fitness und Kondition mitbringen.

**Ist Tauchen eine gefährliche Sportart?**

Nein. Tauchen ist eine sehr sichere Sportart. Laut der Statistik von Divers Alert Network (DAN) gab es lediglich 4,7 tödliche Tauchunfälle bei 1.000.000 (1 Million) Tauchgängen. Das entspricht in etwa einer totalen Tauchzeit von rund 85 Jahren.

**Warum ist Tauchen seit so vielen Jahren so beliebt?**

Beim Tauchen lernt man neue Welten kennen und gehört einer großen Gemeinschaft an. Tauchen bedeutet Nervenkitzel – in der Schwerelosigkeit. Man macht (mit etwas Glück) die eine oder andere faszinierende Begegnung – und reist manchmal sogar in die Vergangenheit. Tauchen kann man zu jeder Jahreszeit – auch das Eistauchen hat einen Reiz. Noch Fragen?

**Fazit: Was für ein Feuerwerk fürs Tauchen. Tja, wie man liest, ist die Sache also gar nicht so einfach ...** Wollte man sich eben noch aufs Board werfen und lospaddeln, wird einen das Gespräch mit einem begehrtesten Taucher möglicherweise schnell umstimmen. Insgesamt muss man sagen, der Zugang zum Hobby SUP ist etwas einfacher und ne Ecke günstiger. An unendlich vielen Orten der Welt gibt es Leihstationen, sei es an Tauchspots in Kuba, Norwegen oder Thailand oder an SUP-Stationen all over the world; hier in der Gegend gibt es z.B. welche in Oldenburg, Sande, Bremen, Großensande, dem Jümmesee und umzu ...

**Hier geht der Vergleich also eher unentschieden aus. Beides geht – fast überall. Größtes Contra beim Tauchen (lernen):** Dieser Sport setzt etwas mehr Schweiß vor den Spaß durch eine langwierigere Ausbildung voraus, die ist aber auch wichtig, damit er so sicher bleibt wie bisher. Es lohnt sich aber, ein Bonus, den das SUP nämlich nicht toppen kann, ist das, was folgt, nachdem man gelernt, geübt und seine Prüfung abgeschlossen hat: Die abenteuerliche und vielfältige Welt des Kapitän Nemo mit allen seinen Wundern in Stille zu genießen, ist unbezahlbar und jeder Mühe wert.

Falls man mich fragt, ich bin fürs Tauchen! Meine „Chefin“ hingegen steht lieber auf dem Board. So ist das eben ... Jedem Tierchen sein Pläsierchen ... jedem seinen Spaß!

(Text: Axel Berger)



# Tierisch

## Mann und Hund

Das perfekte Match?!

„Ein Mann – ein Hund“ – damit ist die Sache klar und eigentlich ist alles gesagt. Es bedarf nun mal nicht vieler Worte, um diese tiefe (Ver-)Bindung auszudrücken. Im Alltag selbst benutzen Hund und Mann untereinander auch nicht wirklich viele Worte, sondern denken sich einfach ihren Teil. Einer von beiden wird es schon richten.

Vielleicht macht das ihre Beziehung so attraktiv – es wird schon (irgendwie) laufen?! Doch was macht ihre Beziehung so besonders, auf die manche(r) Lebenspartner(in) neidvoll drauf schaut und staunt?

Fernsehsendungen und Dating-Apps suchen uns heutzutage den richtigen Partner aus – nach Algorithmus und Einschaltquote. All das braucht unser Dreamteam nicht – keinen Glamour, keine Handtasche und erst recht keine guten Klamotten. Ganz im Gegenteil, in der Ruhe liegt die Kraft und eben nicht Glanz und Gloria.

Dennoch sprudelt und funkt es zwischen Männern und Hunden gewaltig. Auch hier spielen Hormone eine große Rolle und melden sich zu Wort – auch, wenn man(n) nicht drüber spricht. Aber nachweislich schütten Hund und Mann jede Menge(!) des Hormons Oxytocin aus, wenn sie sich gemeinsam auf der Wiese zum wilden Spiel verabreden und gemeinsam durch den Matsch robben. Oxytocin kennen wir als Bindungs- und als sogenanntes Kuschelhormon und setzen dies eher gedanklich bei Frauenthemen in den Zusammenhang. Bei Männern kommt es genauso vor – nur, es wird halt nicht drüber gesprochen, aber zur Genüge ausgeschüttet, sobald der Hund an Bord ist und eine Spielwiese zur Verfügung steht ...

Auch bestreiten beide den Alltag gerne gemeinsam und nicht selten „warten“ Hunde tagsüber auf ihren (Super-)Helden, bis er endlich von der Arbeit kommt. Einige melden bereits kurze Zeit vor Ankunft, dass es bald soweit sein müsste und Herrchen bestimmt gleich eintrifft. Verspätet er sich, zeigt uns das der Hund öfter durch ein tiefes Schnauben, während er sich „enttäuscht“ wieder hinfallen lässt. Ist er endlich

da, so lassen sich die beiden nicht mehr so schnell aus den Augen. Spaziergänge, Abenteuer, Kuscheleinheiten, Lagerfeueratmosphäre und jede Menge Kumpelsein runden eine gesunde Beziehung zwischen Hund und Mann ab.

Auch derzeit beliebt und im Trend – Urlaub mit „Mann und Hund“. Nicht selten gehen die beiden für einige Tage auf Wanderschaft, mit Zelt und guter Laune. Qualitytime für beide. Hier bekommt das Wort des gemeinsamen Hundesports „Mantrailing“ (man = englisch für „Mann“ und trailing für „nachlaufend“) eine völlig neue Bedeutung. Fragt sich nur, wer wem nachläuft – in einer guten Beziehung wohl beide ...

Irgendwie scheinen Mann und Hund gemeinsam durch dick und dünn zu gehen. Ist der Mann einmal krank, liegt der Hund treu zur Seite und versteht seinen Schmerz, während die schlimme Krankheit die eine oder andere Partnerin vielleicht eher als Männer schnupfen beziffern würde – der Hund versteht es!

Hund und Mann – eine schöne Beziehung, die nichts auseinander bringt, es sei denn, dass es zum Tierarzt zur Kastration geht ... Hier muss häufig Frauchen übernehmen und ihren Mann stehen.

*(Text: Kristina Falke, Ziemer & Falke, Foto Freepik)*

Artikelsponsor:



[www.ziemer-falke.de](http://www.ziemer-falke.de)

# Der Airborne-Fit-Run

Ein verwegener Lauf in Oldenburg – für einen guten Zweck, mit Charakter!



Wer die besondere Herausforderung sucht, dem kann geholfen werden. Marathon, Triathlon, Iron Man inkl. Cross Training – sowas in der Art kann man jedes Jahr auch in Oldenburg erleben, beim Airborne-Fit-Run.

2013 fand er das erste Mal statt: der ultimative Crosslauf über Stein, Sand, Wiese, unter Stock und Baum entlang, kreuz und quer über den Bümmersteder Truppenübungsplatz. Organisiert wird dieser extrem herausfordernde Lauf seitdem vom gleichnamigen gemeinnützigen Verein.

„War das ein geiler Lauf! Ich war sehr begeistert von der Strecke, den Hindernissen, den „fremden“ Menschen, die einem geholfen haben, und von der ganzen Organisation. Ein tolles Gefühl, dabei gewesen zu sein!!!“

Für den, der sich der Herausforderung stellen will, gibt es verschiedene Streckenlängen (10 oder 20 km), man kann als Einzelperson, aber auch als Team mitmachen. Den Teilnehmern winken, neben Ruhm und Ehre, eine einmalige Erfahrung, eine Urkunde und ein Starter-T-Shirt. Der Anmeldeschluss für die Online-Anmeldung erfolgt, sobald die Anzahl der zahlenden Teilnehmer die Grenze von 666 erreicht hat, spätestens aber am Samstag, den 13.8.2022. Also: Jetzt schnell anmelden, bevor einer der begehrten Plätze weg ist.

#### Nice to know:

Der Erlös der Veranstaltung geht übrigens an gemeinnützige Einrichtungen, an Tierschutzprojekte und die soldatische Betreuung. Dabei stehen Projekte aus der Region im Vordergrund. Daher gibt es zwar eine Siegerehrung, aber keine Preisgelder; was dem „Spaß“ aber keinen Abbruch tut.



„Sehr gute Organisation, tolle Helfer und eine gute Strecke. Nächstes Jahr wieder. Danke schön. Von mir gibt es: 5\*\*\*\*\*!“

Gut organisiert: Im Start/Ziel-Bereich und auf der Hälfte der Strecke befindet sich jeweils eine Verpflegungsstation. Dort bekommt man Obst, Wasser und isotonische Getränke, um den Energiespeicher wieder aufzufüllen. Zusätzlich gibt es eine Getränkestation nach etwa Dreiviertel der Laufstrecke; dort gibt leckeres und erfrischendes Wasser.

Medizinische Versorgung & Sicherheit: An den Hindernissen entlang der Strecke und auf den Parkplätzen sind ca. 40 Helfer\*innen im Einsatz. Zudem sorgt ein Krankenwagen mit Sanitätern für eine ausreichende medizinische Versorgung. Tipp: Nichtsdestotrotz sollte sich jede\*r Teilnehmer\*in vorher gesundheitlich durchchecken lassen, denn der Airborne-Fit-Run ist echt nichts für „Weicheier“.

„Wenn alles weh tut und man sich trotzdem nach jedem einzelnen Hindernis auf das nächste freut, haben die Organisatoren alles richtig gemacht. Super Lauf!“

Fazit: Wer immer schon Bock hatte, Reifen und Sandsäcke durch die „sandige Hölle“ von Oldenburg zu schleppen, Holzwände zu erklimmen und durch Wasserlöcher zu waten – und das im Lauftempo –, dem sei dieser Lauf am 3. September 2022 wärmstens empfohlen. Mehr erfahren und sich anmelden (hier findet man auch alle notwendigen Formulare) kann man auf der Website des Vereins unter [www.airborne-fit-run.com](http://www.airborne-fit-run.com).

(Text: Axel Berger, Quelle & Bilder: Airborne-Fit-Run e.V.)

**KARTEN**  
online unter  
[www.tractorpulling-  
edeweicht.de](http://www.tractorpulling-edeweicht.de)

# Tractor Pulling

*Full Pull is not enough!*

Samstag, 16. Juli 2022 · Einlass ab 14:00 Uhr

Am 16. Juli geht es wieder rund in Edeweicht, sofern Corona es dann will. In diesem Jahr feiert man gleich zweimal Jubiläum. Der Trecker Treck Edeweicht e.V. ist 35 Jahre alt geworden. Und als sei das noch nicht genug, gibt es auch 30 Jahre Tractor Pulling in Edeweicht. Die Planungen für dieses Mega-Event laufen bereits auf Hochtouren. Schließlich sollen die seit Jahren treuen und Tausende von Zuschauern Pulling der Superlative erleben.

Das Jubiläum wird es also in sich haben. Internationale Gäste aus mehreren Nationen stehen auf der Liste. Neben der deutschen Meisterschaft im Tractor Pulling fahren wieder die Pro Stocks der Euro Cup Klasse (Champions League). Die Two Wheel Drives (umgebaute Pkw in XXL mit 3500 PS) haben sich auch noch angemeldet. Es wird wild!



**FULL PULL IS NOT ENOUGH!**  
**TRACTOR  
PULLING**  
**EDEWEICHT**

**DTTO**  
DEUTSCHE TRECKER-TRECK ORGANISATION e.V.

**Tickets online im Vorverkauf:** [www.tractorpulling-edeweicht.de](http://www.tractorpulling-edeweicht.de)





.....

Göhlenweg · 26188 Edewecht

.....

Und als sei das noch nicht genug, kommen die Lkw wieder nach Edewecht. 4000 PS im Lkw, mit 26 Tonnen im Nacken unter 8 Sekunden über die 100 Meter Lehmbahn? Kein Problem!

Man merkt es schon, es wird wieder so richtig Gas gegeben in Edewecht.

**Alle Infos, Tickets und News findet ihr auf:**  
**[www.tractorpulling-edewecht.de](http://www.tractorpulling-edewecht.de).**



(Text: Andree Scharre, Fotos: Stephan Görtz)

**tronic**

Nordstraße 6  
 Tel: 04405 / 482475  
 info@tronic-gbr.de  
 www.tronic-gbr.de

e-masters

**VOGEL** GmbH  
 Elektrofachbetrieb  
 Reparatur · Kundendienst · Verkauf

Bahnhofstr. 2 · 26188 Edewecht  
 Tel. 0 44 05 / 92 64-0 · Fax 92 64-44  
 elektro.vogel@ewetel.net

Hinterm Rhaden 12  
 26188 Edewecht/OT: Jeddelloh I  
 ☎ 04405-9980-0 | www.ebev.de

**HILGEN**  
 Seit 1925 für  
 Sie auf Achse

EMIL HILGEN GMBH & CO. KG  
 Emil-Hilgen-Straße 1  
 26188 Friedrichsfehn  
 info@emil-hilgen.de  
 www.emil-hilgen.de

Bernd **Ahlers**  
 Einbauküchen und Wohnmöbel

... MIT LIEBE ZUM DETAIL!

Möbeltischlerei Bernd Ahlers  
 Lindendamm 16  
 26188 Edewecht  
 Tel.: 04405 / 98 46 511

# Tanzen

*ist ein Männersport!*

Beim Tanzen bist du noch "Chef"!



Es ist jedes Jahr zu Jahresbeginn das gleiche Dilemma. Du hast Silvester versprochen, dass du im neuen Jahr mehr Sport machen möchtest, und dann hat deine Frau oder Freundin dir den ganzen Abend mit mehr gemeinsamer Zeit in den Ohren gelegen und schließlich hast du im dunen Kopf auch noch zugesagt.

Erst hast du gedacht, dass du das entschieden hast, aber am nächsten Morgen bist du wach geworden und wusstest gaaaanz genau, dass nicht du das entschieden hast, sondern deine „Partnerin“. Dann fängst du an, darüber nachzudenken, was du wirklich entschieden hast. War es die neue Wandfarbe im Wohnzimmer, bei der sie dir gesagt hat: „Lass uns diese Farbe nehmen, die sieht doch gut aus, oder, Schatz?“ Du sagst ja, aber entschieden hast du das nicht. Entscheidungen über Möbel, Gartenmöbel, Stühle, Couch, Couchtisch, Geschirr, Mittagessen, und und und ... Wenn du ehrlich bist, ganz ehrlich zu dir selbst, dann weißt du, dass du nichts – aber auch so gar nichts – davon entscheidest. Bei längerem Rumgrübeln merkst du, dass du bestenfalls noch in deinem Job Entscheidungen treffen kannst, aber auch nur, wenn du in der Schule gut aufgepasst hast.



Weiter geht's auf Seite 59 ...

Es ist eigentlich ein Trauerspiel, was aus dem Jäger und Sammler geworden ist: ein Softie, ein Weichei. Was tröstet dich jetzt? Richtig, es geht so ziemlich allen Männern in einer festen Beziehung so. Du bist nicht allein!

Mit den Worten „Schatz, ich denke, wir sollten jetzt aufstehen und frühstücken“ wirst du von deiner Partnerin aus den Gedanken gerissen. Sie hat entschieden, dass es JETZT Frühstück gibt und nicht, wann DU willst. Am liebsten würdest du mit dem Joggen deinen neuen Sport-Vorsätzen nachkommen – du wärst weg und hättest es entschieden. Aber du hast keinen Bock auf Joggen. Noch beim Frühstück kommt deine Partnerin mit der Zusage bezüglich der gemeinsam zu verbringenden Zeit um die Ecke und schlägt dir direkt einen Tanzkurs vor. Voller Trauer über deinen Entscheidungsverlust stimmst du in geistiger Abwesenheit mit einem lockeren „Ja, ja“ zu. Und ehe du dich versiehst, kommt deine Partnerin mit der Anmeldebestätigung der ADTV-Tanzschule ihres Vertrauens um die Ecke. Möööp – nicht aufgepasst und im falschen Augenblick „Ja, ja“ gesagt – denkst du – sagen wirst du natürlich nichts. Und schon gar nicht Neujahr. An solchen Tagen bist du noch weniger konfliktfähig als an normalen Tagen.

Du hast die Tanzschule deiner Vorstellung genau vor Augen: Bänke, rechts und links im Saal, wahrscheinlich getrennt nach Herren und Damen; in der Ecke eine alte abgeranzte Einbauküche, die als Theke dient. Zu trinken gibt es wahrscheinlich nur alkoholfreies Bier (ist ja auch Sport und Kultur), Cola, Wasser und Saft – das Bier kommt aus der Kiste und ist warm.

Dann kommst du zu deiner ersten Tanzstunde in die ADTV-Tanzschule, die deine Partnerin ausgesucht hat. Das merkst du aber nur an dem Schild am Gebäude: Tanzschule. Die ausgewählte Tanzschule deiner Partnerin hat einen hervorragend sortierten Gastronomiebereich. Das fällt dir als

Gastroprofi mit dem ersten Blick in die Getränkekarte sofort auf. Die Stühle und Tische sind einladend platziert. Das Ambiente lässt kaum Wünsche offen – modern und stilsicher (wahrscheinlich von einer Frau eingerichtet). Du schaust in die Gesichter der anderen wartenden Kursteilnehmenden. Es gibt zwei Gesichter: Frauengesichter – juhuuu, es geht los – und natürlich die verunsicherten Gesichter der Männer, die nicht wissen, ob sie vor Freude über die Getränkekarte lachen oder wegen der Tatsache des Unbekannten im bevorstehenden Tanzkurs weinen sollen.

Der Schockmoment! Der Tanzlehrer startet seinen Aufruf zum Tanzkurs. Alle Frauen springen auf und gefühlt schleifen sie ihre Männer an den Haaren hinter sich, bis es aus dem Saal kein Zurück mehr gibt. Du hättest gerne vorher noch ein Bier getrunken, aber das wurde dir als „Belohnung“ für die Pause angeboten.

Nachdem der Tanzlehrer alle begrüßt hat, eröffnet er die eigentliche Tanzstunde mit den Worten: „Damit es hier keine Missverständnisse gibt: Beim Tanzen haben die Frauen nichts zu sagen, alle Entscheidungen treffen die Männer, solange sie das Parkett unter ihren Schuhen haben.“ Für einen kurzen Augenblick denkst du, du hättest dich verhöhrt. Im nächsten Augenblick siehst du in das verstörte Gesicht deiner Freundin, und spätestens jetzt weißt du: Du hast dich NICHT verhöhrt. Der Tanzlehrer legt noch einen drauf: Egal, was der Mann tut, er hat recht, die Hierarchie beim Tanzen ist wie folgt: An erster Stelle der Mann, dann der Tanzlehrer, dann die Musik und erst dann schließt die Frau die Hierarchie ab. Für einen kurzen Augenblick denkst du, dass du den Mann unbedingt in deinem Testament berücksichtigen musst.

Du hast einen neuen Freund – deinen Tanzlehrer. Die Tanzstunde läuft super, in der Pause bekommst du sogar ein Getränk DEINER Wahl, denn die Tanzlehrerassistentin geht während des Unterrichts herum

und fragt die Pausengetränke ab. Zwischendurch erklärt dir der Tanzlehrer, dass du auch häufiger in der Woche zum Tanzunterricht kommen kannst. Es kommt irgendwann so, wie es kommen muss: Du musst aus terminlichen Gründen deinen Vorzugstag wechseln und hast plötzlich eine Tanzlehrerin. Die Tanzlehrerin erzählt genau die gleichen Dinge. Es ist also nicht nur der Tanzlehrer, der zu einem Freund wird, auch die Tanzlehrerinnen sind dem Mann wohlgesonnen. Es ist das Paradies. Die Tanzschule – die Stätte der Entscheidungen und du bist ein Teil von ihr. Tanzen ist ganz plötzlich dein neues Hobby geworden, du verbringst Zeit mit deiner Partnerin, du machst Sport – du hast ganz einfach drei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Tanzen ist ein Männersport.

**Unterstützt von**



**LALAFARJAN**

Ihr Spezialist für Tanzschuhe & Tanzbekleidung  
www.lalafarjan.de  
Tel. 01733013671/ 01736611403



**ADTV Tanzschule Beyer**

Hansa-Ring 48  
26133 Oldenburg  
Tel. 0441 883055  
www.ts-beyer.de

*(Text: Ralf Beyer, Inhaber und Betreiber der ADTV-Tanzschule Beyer. Ausgebildeter ADTV-Tanzlehrer und der erste IHK zertifizierte Tanzlehrer in Oldenburg und Trainer für Umgangsformen im Beruf.*

*Foto: Freepik)*

# YIPPIE-YA-YAY, SCHWEINEBACKE

## Gute & schlechte Unterhaltung!

.....

JOCHEN! – ENTERTAINMENT präsentiert: Filme & Serien, die man gesehen haben muss?! – Und irgendwas mit Streaming und Podcast, weil das voll in ist.

.....

**SchleFaZ oder Must-see? In dieser Rubrik findet sich von Trash bis Gold alles, was das Männerherz begehrt: richtig geile Filme und Serien, richtig schlechte Filme, von gestern und heute, cooles Hörzeugs & andere entertaine Things.**

Starten wir mit einem der schlecht-bedeutendsten Filme der 1970er-Jahre, der wie Tutti Frutti auf RTL plus in den 1990ern eine ganze Generation verdorben hat:

### „LASS JUCKEN, KUMPEL“

... lautet der Titel eines deutschen „Sexfilms“ aus 1972 (und einer späteren Serie) nach dem gleichnamigen Roman von Hans Henning Claer. Hauptdarsteller (in Teil 1 & 2) Teil ist Michel Jacot als Bergbauarbeiter Heiner Lenz, der zahlreiche „Sexabenteuer“ erlebt. Heute kaum zu glauben, aber wahr: Der Film bzw. die Serie war an den Kinokassen sehr erfolgreich. Er hatte in Westdeutschland etwa vier Millionen Zuschauer. 2020 sieht man das anders: Der Film wurde August 2020 von Tele 5 im Rahmen des Formats „Die schlechtesten Filme aller Zeiten“ (SchleFaZ) ausgestrahlt – wir schließen uns dem an, können alle 5 Teile nicht empfehlen. Dann schon eher „Zehn – Die Traumfrau“ mit Bo Derek. Aber das ist eine andere Geschichte.

Aber genug von schlechtem Sex – wenden wir uns der gepflegte Unterhaltung mit nach oben gezogenen Mundwinkeln zu. Einer der maximalen Knaller ist:

### „DAS LEBEN DES BRIAN“

Eine Komödie der begnadeten Komikertruppe Monty Python aus dem Jahr 1979, in der der naive und unauffällige zu Zeiten Jesu lebende Brian durch diverse Missverständnisse gegen seinen Willen als „der Messias“ verehrt wird. Weil er sich gegen die römischen Besatzer engagiert, findet er schließlich in einer Massenkreuzigung sein Ende. Diesem genialen Film haben wir das epischen Lied „Always Look on the Bright Side of Life“ zu verdanken. Der Song gehört zu den zehn meistgewünschten Begräbnisliedern. Das British Film Institute wählte „Das Leben des Brian“ übrigens auf Platz 28 der besten britischen Filme aller Zeiten, Canal 4 2006 sogar zu der „besten Komödie aller Zeiten“.

**Funfact:** Ex-Beatle George Harrison hörte von den Schwierigkeiten, die benötigten rund vier Millionen Dollar Produktionsmittel aufzutreiben – und stieg kurzerhand selber mit ein. JOCHEN! meint: Neben „Die Ritter der Kokosnuß“ (1976) sicherlich das ultimative „Must-see“ für einen lustigen Männerabend.

**Sicherheitshinweis:** Beide Filme können alleine ohne Freunde, ohne Bier, Pizza und ohne Joint konsumiert werden. Ob das das Vergnügen aber steigert, bleibt jedem selber überlassen.

**Anmerkung der Redaktion:** Dies ist ausdrücklich keine Aufforderung, Drogen, Alkohol oder Pizza zu sich zu nehmen!

(Text: Axel Berger)



Foto: Preppis, netfix-nederland.nl

## Weiter geht's: Machen wir einen Zeitsprung – von den 70ern, über 1986 in das Jahr 2022:

### Der beste Blockbuster des Sommers:

#### TOP GUN: MAVERICK

Ab 26.5.2022 im Kino

„Top Gun: Maverick“ sollte ursprünglich am 12. Juli 2019 (!!!) in die amerikanischen Kinos kommen, dann kam „C“ ... aber jetzt ist es endlich so weit.

Was habe ich diesem Film entgegengebracht.



Tom Cruise ist back – in der Rolle seines Lebens. 36 Jahre ist es her: Der 1. Teil „Top Gun – Sie fürchten weder Tod noch Teufel“, ist aus dem Jahr 1986. Und das Gruselige: Tom Cruise sieht in „Top Gun: Maverick“ kaum älter aus als damals – ich schon. :-)

Die Story ist fast egal, denn was zählt, sind die Bilder, die Musik und die Gefühle, die der Film erneut schafft in einem Fan hervorzurufen, aber sei es drum:

Nach über 30 Jahren in der Navy ist Pete „Maverick“ Mitchell nun als Ausbilder tätig. Unter seinem Kommando befindet sich auch Bradley „Rooster“ Bradshaw, der Sohn seines verstorbenen Freundes „Goose“. Die Jungs sollen von Maverick für eine spezialgelagerte Sonderoperation ausgebildet werden ...

Und dann geht es richtig zur Sache ... und mit Liebe und Kampfszenen und überhaupt ... Und mit Musik: Für die Filmmusik zeichnete, wie beim Vorgängerkino, Harold, der Faltermeyer verantwortlich. Yes!!!

Die ersten Reaktionen fielen überwiegend positiv aus. Die Kritiker loben die Emotionalität, die „Kamerafluchten“ während der Luftkampfsszenen und die schauspielerischen Leistungen der Darsteller. Einzig die vorhersehbare Handlung wurde vereinzelt kritisiert – tja, was soll's – so soll es doch auch sein. Wo Top Gun draufsteht, sollte auch Top Gun drin sein. Wir wollten ja auch keinen Rambo mit kurzen Haaren ... aber ... ach ja, ... äh ... das ... äh ... andere Story.

JOCHEN! sagt: „Top Gun: Maverick“ – ein echtes Must-see! Ich spür die Gier... die Gier... nach Tempo in mir!“



Soweit das Kino – und die Vergangenheit, kommen wir zu der Zukunft aka Science-Fiction:

(Text: Axel Berger, Foto: paramount)

### Streaming

#### STAR TREK: PICARD –

und warum sich alleine dafür Prime Video schon gelohnt hätte, wenn ich es nicht eh schon gehabt hätte. Ich gebe zu, ich habe geweint – in bzw. während der 2020 erschienenen Staffel 1 von „Picard“; vor Freude und Rührung und als Verneigung vor den Drehbuchschreibern.



Grundsätzlich kann man sagen: Kirk ist der erste Kapitän gewesen und Spock und Pille und die anderen sind eh episch und Janeway hat ihren Job auch ganz gut gemacht, außer dass sie sich gleich zum Anfang total verfliegen hat (Frau am Raumschiffsteuer – das wird teuer. Blöder Witz ;-)) aber musste sein), über Deep Space Nine und Discovery möchte ich an dieser Stelle gar nicht erst sprechen, doch der einzig wahre Captain ist und bleibt für mich Jean-Luc Picard. Daher war ich natürlich Feuer und Flamme, als ich mitbekam, dass es einen „Neuaufguss“ mit Patrick Stewart geben würde.

Die erste Staffel zeigt Picards Versuche, eine romulianische Sekte von der Vernichtung von Androiden abzuhalten. Romulus ist kollabiert und auf dem Mars fand eine Androiden-Katastrophe statt, weshalb Androiden seitdem verboten sind.

Ich war begeistert – und traurig, bist zum 4. März 2022 auf Staffel 2 warten zu müssen. Aber es hat sich gelohnt, auch diesmal wurde ich nicht enttäuscht. Aktuell wird an der dritten und voraussichtlich letzten Staffel gearbeitet. Ich könnte weinen ... diesmal aber, weil Picard ein Ende haben muss.

Fazit: Wer braucht schon Game of Thrones oder The Walking Dead, wenn er Picard haben kann?! :-)

PS: Ach, was wäre es schön, wenn seine Erklärung zum Stand der menschlichen Rasse: „Das Sammeln von Wohlstand und Gütern ist nicht länger die treibende Kraft unserer Gesellschaft. Wir arbeiten, um uns selbst und den Rest der Menschheit zu verbessern“, wahr sein würde ...



(Text: Axel Berger, Foto: prime video)

## PODCAST-TIPP:



Der Podcast-Tipp vom JOCHEN! ist ... nein, nicht gehacktes Berlin oder Baywatch Matze, es ist:

### MIT DEN WAFFELN EINER FRAU - VON BARBARA S.

Jedes Wochenende trifft Frau Schöneberger Prominente aus Musik, Fernsehen, Sport und Showbiz – so weit, so klar. Aber jetzt kommt's, der Unterschied zu allen anderen Talkshows: Barbara Schöneberger hat Waffeln gebacken. Viele. Sehr viele. Und sie zögert nicht, diese auch einzusetzen. Ganz nach dem Motto: „Wenn der Gesprächspartner leckere Waffeln isst, plaudert er oder sie auch das dunkelste Geheimnis aus“. Soweit der Werbetext für das Pod-Hördings von der Barbara. Törnt Mann jetzt nicht gerade an. Aber, was man sagen muss, wenn man von seiner Freundin bei der einen oder anderen längeren Autofahrt in die Nummer reingezogen wird, die Schöneberger, man mag sie mögen oder nicht, macht das echt gut. Ich habe mich mehrfach hinters Regal geworfen und abgeroht vor Lachen – daher: Hör doch mal rein! Episch: die Folge mit Elton und Kurt Krömer ... und mit Torsten Sträter und Kayar Yanar, mit Jenke von Wilmsdorf und ... ach ... hör einfach mal rein, brauchst es den Kumpels ja nicht verraten. ;-) Auf [www.barbaradio.de](http://www.barbaradio.de), Spotify, iTunes und überall, wo es gute Podcasts gibt.

(Text: Axel Berger)

## YOUTUBE-MUST-HEAR:

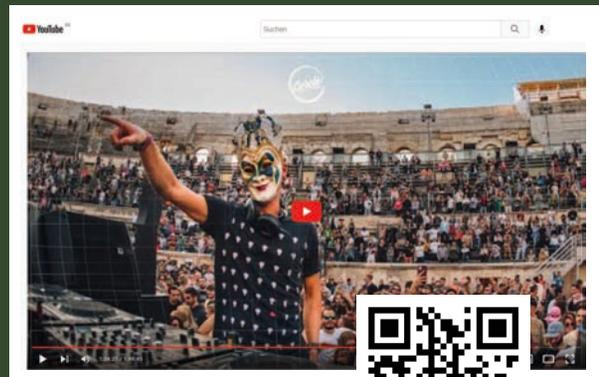
Kein JOCHEN!-Entertainment ohne YouTube. Ich persönlich schau (bei der Arbeit) am liebsten Musikvideos und Shows von DJ wie

### CHRIS LUNO ODER EELKE KLEIJN

(live at Mont Saint-Michel).  
Mein ultimativer YouTube-Musik-Tipp:

### BORIS BREJCHA AT ARÈNES DE NÎMES

Boris Brejcha ist ein deutscher DJ und Musikproduzent. Er selbst beschreibt seinen Musikstil als „High-Tech Minimal“. Sein Markenzeichen ist eine venezianische Maske, die er bei Konzerten trägt. Das hat einen krassen Hintergrund: Als Sechsjähriger wurde er als Zuschauer beim Flugtagunglück von Ramstein durch Verbrennungen schwer verletzt. Die Narben trägt er heute noch. Das Konzert ist episch!



Hör/schau mal rein:  
<https://bit.ly/38dhyGO>

(Text: Axel Berger, Screenshot: YouTube)

## Armer JOCHEN! :-)

„ICH HATTE IMMER VIEL PECH MIT FRAUEN. DIE ERSTE IST MIR WEGGELAUFEN – DIE ZWEITE NICHT!“

**FIPS ASMUSSEN GEDENKWITZ**  
„ICH HAB' HEUTE MORGEN IN DEN SPIEGEL GESCHAUT UND GESAGT: ICH KENN' DICH NICHT, ABER ICH RASIERE DICH TROTZDEM!“

# Kolumne

## Das wird Mann ja wohl noch sagen dürfen:

Wir fordern das Recht auf einen eigenen Schuhschrank!

Wer kennt das (Vorurteil) nicht? Angeblich träumt jede Frau von einem vollen Schuhschrank wie aus einem Hollywoodfilm. Am besten soll er vom Boden bis zur Decke reichen. Doch was ist mit uns, den Männern? Was ist mit der Gleichberechtigung?

Auch viele Männer können von coolen Sneakern, bunten Sportschuhen, (Wander- oder Cowboy-)Stiefeln, Stiefeletten und Pumps ... äh, vielleicht nicht unbedingt Pumps ... obwohl ... wer es mag, bitte sehr! ... nicht genug kriegen.

### Ich kann nichts dafür – die Schuhe haben „Papa“ zu mir gesagt!

Ja, auch Männer lieben Schuhe. Ich z.B. liebe meine Sneaker-Sammlung. Ich würde mal behaupten, dass mittlerweile um die 20 Paar Adidas (aber nur das Modell Superstar) das gemeinsame Ankleidezimmer zieren – verbannt aber, oben auf den Schrank; lieblos zum Verstauben verdammt.

Und sie liebe ich auch, meine schwarzen Nike-Turnschuhe mit der extradicken Sohle. Ich habe sie nun zum dritten Mal genauso nachbestellt – und geweint, als sie jetzt aus dem Programm genommen wurden. Hier hätte ich hamstern sollen, aber naja. Irgendwas ist ja immer.

Foto unten links: Auch ein lieber Freund & Biker, Marcus Buggel vom Motorrad Zentrum Oldenburg, hegt die Leidenschaft für einen flotten Schuh. Wie man auf den Bildern sehen kann, sind einige ziemlich coole Exemplare dabei! Und daher ...

### ... fordern wir Schuhschränke for men – Gleichberechtigung auf leisen Sohlen!

Euer Axel Berger

(Text und Foto: Axel Berger)



**JEFF GREEN**  
OUTDOOR- UND SPORTBEKLEIDUNG

WWW.JEFFGREEN.COM

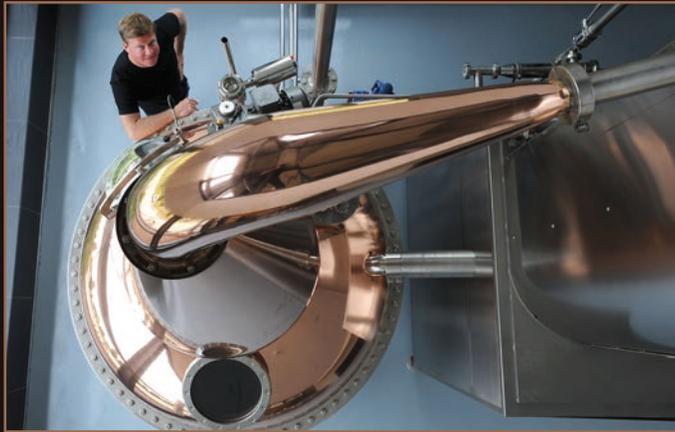
**10% RABATT\***  
30.05-30.06.22  
ANZEIGE AUSSCHNEIDEN  
UND BEI DEINEM EINKAUF  
VORLEGEN  
\*NICHT KOMBINIERBAR

JEFF GREEN // HANS-SCHÜTTE-STR. 20 // 26316 VAREL  
MO - FR: 10 - 18 UHR // SA: 10 - 16 UHR

# THE LÜBBEHUSEN



## The Lübbehusen Malt Distillery



Im Norden Deutschlands, zwischen den Moorgebieten des Oldenburger Münsterlandes, hat sich The Lübbehusen Malt Distillery niedergelassen.

Seit 2014 wird in Emstek ein einzigartiger Whisky nach allen Regeln der hohen Destillierkunst gebrannt.

Taucht in die faszinierende Welt der Whiskybrennerei ein und lasst Euch fachkundig durch unseren Betrieb führen. Bei einem Whisky Tasting im hauseigenen Probierraum geht Ihr auf eine geschmackliche Reise durch die Welt der Whiskys.

Wir freuen uns auf Euren Besuch.  
Jens Lübbehusen & Team

Besucht doch mal unseren Onlineshop:  
[www.theluebbehusen.com/Shop/](http://www.theluebbehusen.com/Shop/)

## Erlebniswelt

### Whisky Tasting / Destillateur Kurs und Tour



Whisky Tasting: Erlebt die Welt der Whiskys hautnah durch unsere Experten. Auf der Reise des heiligen Wassers lernst du unterschiedliche Whisky Marken und Sorten in unserem hauseigenen Probierraum kennen. Dauer: 3-4 Stunden

Destillateur Kurs: Herzlicher Empfang, Erklärungen zu Botanicals, Rezeptur und zur Destillation. Gemeinsame Führung durch die gesamte Destille und Essen während der Destillationen, Verkostung der Destillate, reduzieren auf Trinkstärken, Abfüllung und Etikettierung für dein eigenes Destillat zu Hause. Dauer ca. 6 -7 Stunden.

Master Destillateur Tour: Bei unseren geführten Gruppen-Touren erfahrt Ihr aus erster Hand, wie echter norddeutscher Single Malt Whisky gemacht wird. Mit unserem Master Distiller erkundet Ihr die Destillerie, werdet in die Geheimnisse der Whisky-Produktion eingeweiht und probiert anschließend.



THE LÜBBEHUSEN · Malt Destill GmbH

Süd-Allee 1 · 49685 Emstek (ecopark) · Tel. +49 4473 92 66 300 · [shop@theluebbehusen.com](mailto:shop@theluebbehusen.com) · [www.theluebbehusen.com](http://www.theluebbehusen.com)