

# JOCHEN! II

■ DAS ULTIMATIVE MAG FOR MEN (OLDENBURG EDITION)

AUSGABE 1 | 2023

**Top  
Thema:**

Dirk & Michael:  
Zwei Freunde  
ein Volvo &  
das Nordkap!

**GRATIS** ZUM  
MITNEHMEN!

Der Trend  
2023

**Rumliegen**

Mehr auf Seite 38+39

Ein Raum, in dem  
Männer noch  
Männer sein  
können:

**The Man  
Cave**

*Ride like  
the wind!*



Porsche Taycan 4S



Beauty by Leffers



Besuch im Ratskeller



Jan – der Fischflüsterer

VOLVO



## Sicherheit neu definiert: Der Volvo EX90.

Unser neues vollelektrisches Premium-SUV.

Im Volvo EX90 vereinen sich wegweisende Technologie, puristisches skandinavisches Design und innovative Materialien. Entdecken Sie nachhaltigen Luxus für Ihren Alltag und erleben Sie den Beginn einer neuen Ära.

Jetzt bei uns bestellen.



Autogalerie Schlickel GmbH  
Am Patentbusch 11 | 26125 Oldenburg  
Tel. 0441 390 390 | www.schlickel.de



# JOCHEN!

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

## INHALT:

	Seite
<b>JOCHEN!</b> – Die Fortsetzung	5
Dirk und Michael – Einmal Nordkap und zurück!	6
Ride like the wind – Die neuen Segway e-Roller	12
Just for fun – Mopedfreunde MF Tweetakt	14
Der Matchmaker – Benjamin Porath	15
Sicher, Dicker! Auto, Motor, Navigation	16
Alter Falter! – Die neuen Faltanhänger	17
New Power Generation: Der Porsche Taycan 4S	18
Jan Olsen – Der Fischflüsterer	20
A beautiful feeling – By Leffers	22
We are family – Ein Besuch im Ratskeller	26
Keine Angst vorm Ehrentanz	29
Mighty Mike's – Best of Rezeptwelt	30
Let's get ready to grill!	33
The Man Cave	34
Nachhaltig dunkel	35
Raumausstattung – richtig gudd gemacht!	36
Krasser Sporttrend: Rumliegen	38
Ey, chill mal ... Entspannung für Männer	40
Interessante People aus Oldenburg: Cehan San	42
Helden der Sanierung	45
Männersachen – Shoppingtipps	46
Feng Shui für deine Man Cave	49
Kein Ass im Ärmel	50
Auf die Pedale, fertig, los!	51
CrossFit Oldenburg	52
Die ultimativen Challenges	53
Männergrippe – Der natürliche Feind des Mannes	54
Mach's dir selbst! DIY-Tipps	56
Gute und schlechte Unterhaltung!	57
Ganz großes Kino	58
Gute Unterhaltung	59
Traden wie die Großen	60
Making of	62

**NACH DER WINTERPAUSE GEHT ES ZURÜCK  
AUF DIE ROLLER!**

Jetzt von den neuen Modellen und Accessoires der Marken Vespa, Piaggio und Aprilia inspirieren lassen!

WWW.VESPA-NORD.DE  
Wilhelmshavener Heerstraße 70  
26125 Oldenburg  
Tel: +49 441 / 350 250-190  
E-Mail: info@vespa-nord.de  
Instagram: vespa\_nord  
Facebook: Vespa Nord

Vespa Nord Freese Gruppe

WWW.RUSTY.EU

R U S T Y

**10% SPAREN** MIT CODE: JOCHEN FÜR ONLINE & OUTLET  
GÜLTIG: 1.4. – 31.12.23, NICHT KOMBINIERBAR

HOODIES // SWEATER // HOSEN // BOARDSHORTS // JACKEN // HEMDEN // SHIRTS // KLEIDER // STRICKPULLOVER // ACCESSOIRES // UVM.

RUSTY OUTLET VAREL // HANS-SCHÜTTE-STR. 20 // 26316 VAREL  
ÖFFNUNGSZEITEN: MO – FR: 10:00 – 18:00 UHR // SA: 10:00 – 16:00 UHR



# JOCHEN!

## Die Fortsetzung!

JOCHEN! ist zurück! Moin Nummer zwei!

### Kinners, da sind wir wieder – endlich :)

Der Premiere-JOCHEN! hat erst mal seinen Rausch ausgeschlafen, in den ihn die vielen begeisterten Reaktionen der Leser und Leserinnen (ja, die auch!) versetzt haben. „Cool“, war eines der häufigsten Wörter, die dabei gefallen sind. „Witzig“ war auch oft dabei. „Cool und witzig“ hieß es auch.

„Also ich muss sagen, ein cooles Magazin. Gefunden habe ich es durch Zufall in Brake bei Neptun ... aber ... wie komme ich da in Zukunft dran?“, schreibt uns ein glücklich-verzweifelter Leser.

„Durchhalten!“, schreibt uns ein anderer. Gemeint ist: Im Ammerland brauche man immer so zwei Jahre, um festzustellen, dass es etwas Neues gibt.

JOCHEN! ist also so angesagt, dass wir wohl dann 2024 unseren großen Durchbruch haben werden.

„Danke schön für diese Zeitschrift!“, heißt es richtig artig in einer anderen Mail. Na, aber gern geschehen!

Weil JOCHEN! I so viel Laune gemacht hat, muss es natürlich ein Sequel geben, frei nach dem Motto: JOCHEN! II – jetzt knallt's richtig! Und wieder hat die Crew keine Zeit, Mühen und Kosten gescheut, um euch mit feinsten Storys und ultracoolen Fotostrecken zu beglücken, über all das, was Mann so bewegt. Wir haben für euch den neuesten heißen Scheiß aus dem Hut gezogen, getestet und für fett gut befunden. JOCHEN! II hat zudem wieder ein super Line-up an ziemlich coolen Typen anzubieten, deren Storys wir erzählen durften. Toll, wen man alles nur eben ums Eck so kennenlernt.

### Ansonsten gibt es auch in dieser Ausgabe wieder heißgeliebte Männerthemen:

Autos, Outdoor, Camping, BBQ und anderes richtig gutes Essen, eine Geschichte über zwei Kumpels, ihren Volvo und ihre Fahrt ans Nordkap, die Faszination von 50 Kubik, ein Auto-Menschen-Verkuppeler, ein Fischflüsterer ...

Wir sprachen mit einem Handwerksmeister über seine Vision von der Zukunft des Handwerkes und haben Räume gefunden, in denen sich Mann so richtig wohlfühlt. Wellness kommt hier eh nicht zu kurz.

Wer es noch ein wenig anspruchsvoller mag, der schau mal auf die Entdeckung eines neuen Trendsports: Rumliegen (nichts für Weicheier!).

### Und? Genug angefütert?

Die Spannung steigt und die Vorfreude ebenso – nur noch einmal umblättern und dann geht's schon los mit der vollen Packung. Also – seht zu und lest rein.

### P.S.: Wir sind übrigens keine Roboter :)

Für diese Zeitschrift wurde noch echtes Hirnschmalz verarbeitet.





# Dirk & Michael

## und der Super Sonic Elk

Einmal Nordkap und zurück!

Abenteurer und Autoverrückte, die in ihrem Leben einmal etwas wirklich Ungewöhnliches erleben möchten, nehmen an der nördlichsten Rallye des Erdballs teil.

Die Herausforderung ist klar: deine ganz persönliche Grenze erreichen und über dich hinauswachsen. Der Trip durch die nördliche Hemisphäre ist die ultimative Erfahrung. Die Fahrer verlassen sich auf ihre Instinkte, GPS und Navi spielen in diesem spannenden Wettkampf keine Rolle.

Wie schon die alten Seefahrer navigieren die Fahrer mit Karten und einem Kompass die Strecke bis zum Polarkreis. Über 7.500 km Eis, Schnee und Einsamkeit müssen bezwungen werden.

Die Wahl des Lieblingsautos ist frei, die Teilnehmer nutzen teilweise Fahrzeuge, die sie schon immer mal ausprobieren wollten oder an denen auch schon monatelang rumgeschraubt worden ist, um die Schätzchen fahrtüchtig zu machen. Im Vordergrund der Challenge steht aber nicht der Wettkampf, sondern

Freude, Spaß, Gemeinschaft und Unterhaltung. Mit dem Team in der Mitternachtssonne im Polarmeer baden gehört genauso dazu wie wild ums Lagerfeuer tanzen. Partytime ist angesagt!

In den wilden Wäldern des Baltikums werden gemeinsam die Zelte zu den magischen Weißen Nächten aufgeschlagen. Wo genau, bleibt bis zum Start ein Geheimnis ...

### Baltic Sea Circle 2022

- 7.500 km
- 9 Länder
- 16 Tage
- Fahrzeuge älter als 20 Jahre
- kein GPS
- keine Autobahn

Zwei Oldenburger Jungs haben sich dem Abenteuer gestellt. Wie genau es ihnen ergangen ist, erfährst du im nachfolgenden Interview von Dirk & Michael persönlich ...

Im vergangenen Jahr haben sich zwei Oldenburger aufgemacht, die großen Weiten des Polarkreises mit einem alten Volvo zu erkunden. Sie haben an der „Baltic Sea Circle Rallye“ teilgenommen. JOCHEN! (der übrigens mit auf der Reise dabei war, siehe Foto unten) hat die beiden Globetrotter interviewt.

Hallo Dirk und Michael, vielen Dank, dass ihr euch die Zeit für dieses Interview nehmt. Lasst uns gleich loslegen. Die Eckdaten sind beeindruckend: Zwei Männer auf engstem Raum: 16 Tage, 7.500 km – kein Navi, keine Autobahnen, ein über 20 Jahre altes Auto. Die erste Frage:

### Was war für euch die größte Herausforderung auf der 16-tägigen Reise?

**Dirk:**

Die größte Herausforderung war wohl die Streckenfindung im Allgemeinen. Wir mussten ja den Weg abseits von Autobahnen und ohne Navi und andere Hilfsmittel finden. Außerdem war es sehr anspruchsvoll, auf den engen Straßen und den kurvigen Bergstraßen zu fahren.

**Michael:**

Ich denke auch, dass es schwierig war, die Route zu planen. Wir mussten uns auf unbekanntem Terrain zurechtfinden und uns schnell auf die jeweiligen Verkehrssituationen einstellen. Hätten wir keinen Kompass dabei gehabt, wäre es manchmal eng geworden.

### Wie seid ihr auf den Teamnamen „Super Sonic Elks“ gekommen?

**Dirk:**

Wir haben uns für diesen Namen entschieden, weil Elche in Schweden und Norwegen sehr verbreitet sind und wir uns als schnelle und agile Fahrer fühlen wollten. In Norwegen hat uns unser Tempo auch einmal richtig Geld gekostet. Bei Bußgeldern verstehen die Jungs da oben keinen Spaß!

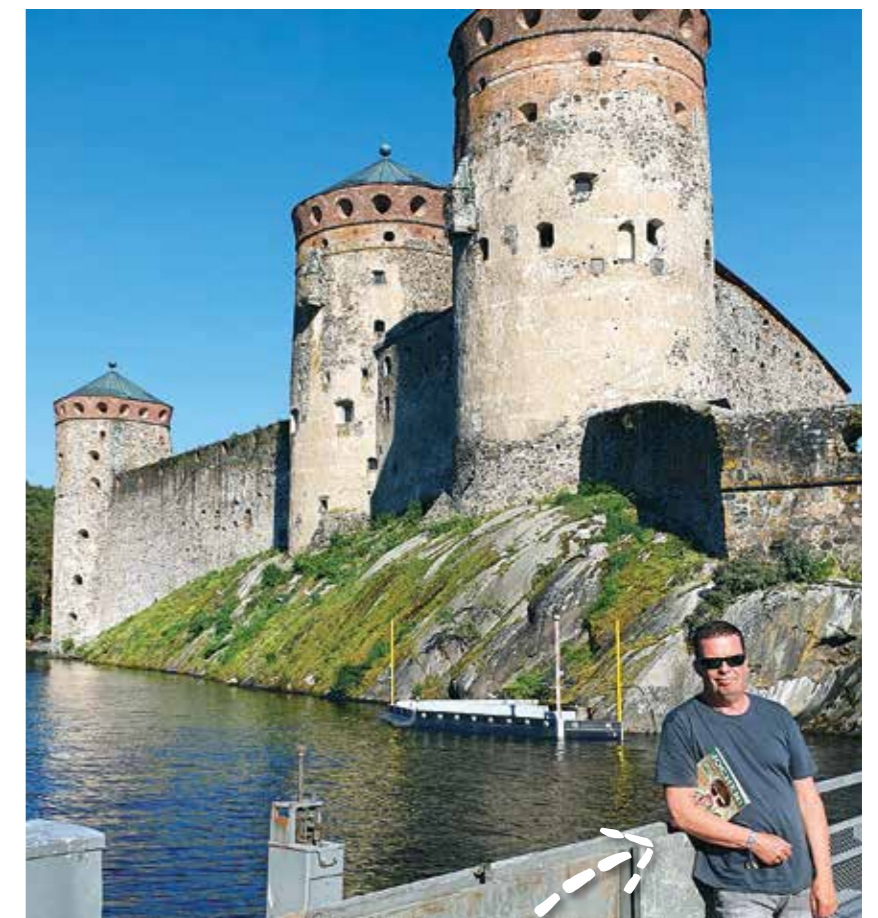
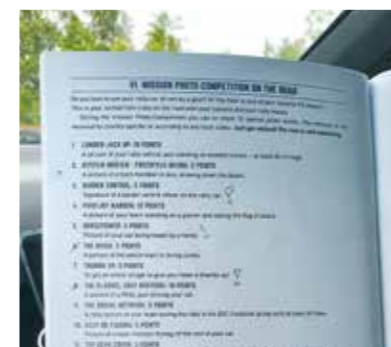
**Michael:**

Außerdem wollten wir einen Namen, der leicht zu merken war und der gut zu uns als Team passte. Super Sonic Elks bedeutet ja „Überschall Elche“.

### Hat der Volvo gehalten und die 7.500 Kilometer gut überstanden?

**Dirk:**

Ja, der Volvo hat sehr gut gehalten. Wir hatten keine größeren Probleme und der Wagen ist zuverlässig durch die gesamte Rallye gekommen, obwohl er ja der leistungsschwächste Volvo ever war. :)



JOCHEN! war dabei!



**Michael:**

Wir hatten keine technischen Probleme (Schwedenqualität eben). Gott sei Dank hatten wir im Vorfeld den Volvo gut auf Stand gebracht und 1-2 ausführliche Testfahrten gemacht.

**Wie war es um eure Gesundheit bestellt?**

**Michael:**

Uns ging es während der gesamten Rallye gut, wenn man mal von einer echt heftigen Männergrippe, die uns kurz vor dem Nordkap ereilt hat, absieht.

**Das heißt, in Wirklichkeit habt ihr heftigst gelitten, richtig?**

**Dirk:**

Das kann man wohl sagen. Wir waren natürlich sehr müde und manchmal gestresst, aber wir haben versucht, uns so gut wie möglich zu entspannen und uns in den kurzen Pausen ausreichend zu erholen.

**Was war das schönste Erlebnis?**

**Michael:**

Das schönste Erlebnis war für mich, als wir durch die norwegischen Fjorde fuhren. Die Landschaft ist einfach atemberaubend. Und natürlich meinen Geburtstag am Nordkap zu feiern – mit vielen tollen Geschenken (Mäusespecktorte, Gin und ein spezieller Becher), die Dirk im Wagen versteckt hatte. Die Überraschung ist ihm echt gelungen!

**Dirk:**

Für mich war es die Natur, das Miteinander und die vielen Treffen mit den anderen Teilnehmern und den Einheimischen. Wir haben so viele tolle Leute aus verschiedenen Ländern kennengelernt und hatten mega viel Spaß zusammen.



**Was könnt ihr noch über Norwegen sagen?**

**Michael:**

Norwegen ist ein unglaublich schönes Land. Die Natur und die Tierwelt sind atemberaubend und die Menschen sind überall sehr freundlich und hilfsbereit.

**Dirk:**

Ich kann dem nur zustimmen. Wir haben so viel von Norwegen gesehen und es war wirklich eine einmalige Erfahrung. Ich kann jedem empfehlen, dieses Land zu besuchen und die Schönheit zu erleben.

**Würdet ihr es noch einmal machen?**

**Michael:**

Ein ganz klares Vielleicht. Die Rallye war ein unvergessliches Erlebnis und wir haben viele tolle Menschen kennengelernt, aber die 7.500 Kilometer in so kurzer Zeit – das war schon ein ganz schöner Ritt.

Ehrlich gesagt konnte man die Reise nicht so genießen, wie man es sich gewünscht hätte.

**Dirk:**

Da kann ich nur zustimmen. Im Moment wohl eher nicht. Der „Elk“ ist ja auch bereits verkauft und wird demnächst mit einem anderen Team wieder auf Tour gehen. Aber man soll ja nie nie sagen ... Aktuell baue ich schon an einem neuen Auto ...

**Vielen Dank, Dirk und Michael, für das tolle Interview. Ich wünsche euch alles Gute für die Zukunft.**

**P.S.:** Wer mehr über die Reise der beiden Elks nachlesen will, kann das unter [bsc2020.drag1.de](https://bsc2020.drag1.de) tun. Hier wurde ein ausführlicher Blog geführt.

<https://superlative-adventure.com/baltic-sea-circle.html>



**CORNELIUS & SCHRÖDER**

AUTOKOSMETIK

**Cornelius & Schröder  
Autokosmetik**

**Neue Anschrift:**  
Heidplackenweg 8 | 26209 Hatten  
(Direkt an der Autobahn A28  
Abfahrt Hatten-Altmoorhausen)

[www.cs-autokosmetik.de](https://www.cs-autokosmetik.de)



# RAW STUFF





Ob Denim mit Charakter, Custom Design, Made to Measure mit feinsten italienischen Stoffen oder lässige Playlist. Mehr in der Haarenstraße oder auf die-form.de

Die pure Leidenschaft für Mode – seit 1971.



## die form

damenmode  
herrenmode  
maßkonfektion

ONLINE-SHOP: [die-form.de](https://die-form.de)    

VOR ORT: Haarenstraße 32-33  
26122 Oldenburg | t +49(0)441 21909-0

Und, bist du angefixt und möchtest im Sommer 2023 oder 2024 etwas wirklich Abgefahrenes unternehmen? Du bist auf der Suche nach Action, Abenteuer und neuen Herausforderungen? Du willst die pure Wildnis und den Puls der unbarmherzigen Natur spüren?

Dann starte bei der nördlichsten Rallye des Planeten: Dem Baltic Sea Circle.

### Das sind die Eckdaten im Überblick:

- Start und Ziel: Hamburg
- Strecke: 7.500 km in 16 Tagen, durch 9 Länder
- Auto: dein Fahrzeug (Auto, Motorrad, Nutzfahrzeug) muss mindestens 10 Jahre alt (neue Regel 2023) ODER rein elektrisch sein
- Es darf kein GPS, kein Navi eingesetzt werden
- Route: Über Stock & Stein, keine Autobahnen
- Challenge: Ein Roadbook voller unglaublicher Aufgaben fordert dich heraus
- Und der Spaß kostet: 2er Team ab 980 €

Entdecke die nördliche Hemisphäre auf dem ultimativen Road-Trip deines Lebens. Schnapp dir das Auto, welches du schon immer fahren wolltest. GPS und Navi bleiben zu Hause, lass dich von deinen Sinnen und guten alten Hilfsmitteln wie Karte und Kompass über 7.500 km bis zum Polarkreis und um die einzigartige Ostsee leiten.

**Die Zeit ist reif für dein ganz persönliches Abenteuer! Die Anmeldung 2023 ist geöffnet!**



### RALLYE DATEN:

17. Juni bis 02. Juli 2023

RALLYE DATEN UND ANMELDUNG 2024

22. Juni – 07. Juli 2024

Die Anmeldung öffnet am 04. Juli 2023



Mehr erfährst du auf <https://superlative-adventure.com/baltic-sea-circle.html>

PS.: Für die ganz harten Hunde gibt es den Spaß auch im Winter 2024 vom 24. Februar – 10. März 2024: Die Anmeldung öffnet am 15. März 2023.

(Text: Axel Berger, Fotos: Dirk und Michael)

# E-Rider



*Ride like the wind!*

Entdecke die Segway e-Roller bei Gerdes in Oldenburg!

Die Straßen werden immer voller und die Umwelt leidet darunter. Doch es gibt eine Alternative: die neuen Segway e-Roller. Als führender Anbieter für zweirädrige Elektromobilität hat Segway eine Vision – umweltfreundliche Alternativfahrzeuge für kurze Strecken zu produzieren. Und diese Vision wird nun im Autohaus Gerdes in Oldenburg Wirklichkeit.

Mit dem Segway e-Roller B110S startet man direkt ins Abenteuer! Das neue Modell besticht durch ein elegantes, tiefschwarz-mattes Finish und viele

intelligente Funktionen, und die e-Mofas sind sogar mit dem Smartphone verbunden. Die höchstmögliche Reichweite von bis zu 97 km macht den Roller zum perfekten Begleiter für jede Alltagsfahrt. So ist man nicht nur umweltfreundlich unterwegs, sondern auch noch voll im Trend.

Doch auch der Segway e-Roller E110S ist eine Überlegung wert. Mit einer Reichweite von bis zu 75 km und der Wahl zwischen 5 Farben bietet auch er eine neue, saubere und intelligente Art, sich fortzubewegen.



Zahlreiche Funktionen wie das Airlock-System und das RideyGo sind über die mobile App zugänglich und machen das Fahrerlebnis noch angenehmer.

Für diejenigen, die es besonders stilvoll mögen, gibt es den Segway E125S. Der Premium-Look mit den luxuriösen Chrom-Metall- und Cognac-Finishes ist ein absoluter Hingucker. Und dank der zwei Akkus unter dem Fußteil kann man extra weit, nämlich bis zu 140 km, cruisen.

The best: Die Segway e-Roller sind nicht nur umweltfreundlich, sondern auch praktisch. Durch ihre kompakte Bauweise sind sie auch in der City verwendbar und somit die ideale Alternative für kurze Strecken, die sonst mit dem Pkw zurückgelegt werden würden.

**Tipp:** Einfach mal ausprobieren! Lass dich von den Segway e-Rollern begeistern und buche dir in einer der drei Filialen der Autohaus Gerdes Gruppe eine Probefahrt! In diesem Sinne, auf die Roller, fertig, PROST!



AUTOHAUS  
**GERDES**  
MIT SICHERHEIT BESSER

Autohaus Gerdes  
Tel. +49 (441) 30668  
[www.autohaus-gerdes.de](http://www.autohaus-gerdes.de)  
[segway@autohaus-gerdes.de](mailto:segway@autohaus-gerdes.de)

(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke)



# Just for fun

*... lässiger Geschwindigkeitsrausch*

Die Mopedfreunde MF Tweetakt feiern die 50 Kubik

Der Öztaler Mopedmarathon war damals die Initialzündung. Als Nils Hoogendorn das Event zum ersten Mal besuchte, stand für ihn fest: Bei sowas müssen wir auch mitmachen. „Wir“, das ist eine Gruppe langjähriger Freunde, die seit ihrer Jugend die Liebe zum Moped und dem dazugehörigen Lifestyle verbindet. Bisher waren die Kumpel Mofacrossrennen gefahren und hatten sich regelmäßig zu privaten Moped-Ausfahrten und zum Schrauben getroffen. Die gemeinsame Teilnahme an einem großen Moped-Event brachte schließlich den Stein ins Rollen – Ergebnis: die Mopedfreunde MF Tweetakt waren geboren. Von da an ging es standesgemäß mit eigener Moped-Kutte und auf ihren Oldtimern der Marken Simson und Puch auf die Straßen. Und man schloss viele neue Bekanntschaften mit anderen Moped- und Mofa-Clubs – davon gibt es auch in Norddeutschland so einige.

Der kleine feine Club Tweetakt feiert die Entschleunigung, die man bei 50 km/h erfährt. Ohnehin geht hier alles entspannt zu. Spaß am Fahren und die gemeinsamen Aktivitäten stehen im Vordergrund – just for fun statt Vereinsmeierei. Spontane Ausfahrten sind immer mal drin, ansonsten plant der Club wenigstens einmal im Jahr eine feste gemeinsame Veranstaltung, wie z.B. die Teilnahme am besagten Event im Ötztal oder am Mopedmarathon im Weserbergland oder einen Trip nach Dänemark. Neben dem eigentlichen Fahren und Fachsimpeln bleibt dabei viel Gelegenheit, Landschaft und Kultur kennenzulernen. Entschleunigung im Zweitakt – Tweetakt, eben!

Wer den Club näher kennenlernen will, kann dies auf seiner Homepage ([www.mftweetakt.de](http://www.mftweetakt.de)) tun oder in den sozialen Medien: [www.facebook.com/mftweetakt](https://www.facebook.com/mftweetakt)

(Text: Renée Repotente, Fotos: MF Tweetakt)



# Der Matchmaker

*Auf der Suche nach der besseren Hälfte?*



Lass dich von Benjamin Porath verkuppeln

**Als „Dein Automensch“ bringt Benjamin Porath dich und dein Wunschfahrzeug zusammen.**

Autobörse? War gestern. Wenn du das ideale Auto für dich suchst, dann lass dich persönlich von Branchen-Profi Benjamin Porath dabei begleiten.

Anders als auf anonymen Online-Portalen bekommst du alles aus einer Hand: Beratung, Vermittlung, Ver- und Ankauf. Seine Spezialität ist es, das genau passende Fahrzeug für dich zu finden und dich dabei sicher durch den Dschungel Automarkt zu führen: Welcher Händler/Verkäufer ist vertrauenswürdig und welches Angebot das beste für dich?

Lehn dich entspannt zurück. Von der Bedarfsanalyse, Recherche, Verhandlungen, technischer Beratung bis hin zur Überführung deines Wunschautos kann „Dein Automensch“ die komplette Abwicklung übernehmen. Du hast schon ein Auto in Aussicht? Als gelernter Automechaniker prüft Benjamin Porath das Fahrzeug auf Herz und Nieren und unterstützt dich bei deiner Kaufentscheidung.

Wenn du endlich deine bessere Hälfte finden willst, dann schau gleich mal bei Benjamin auf [www.dein-automensch.de](http://www.dein-automensch.de) und lass dich verkuppeln :)

(Text: Renée Repotente, Fotos: Max Stoyke)



*Dein Automensch:  
Benjamin Porath*



Tel. 0441 - 39 063 065  
[www.dein-automensch.de](http://www.dein-automensch.de)





## Auto, Motor, Navigation

Testsieger von Zenec begeistert Wohnmobilisten!

In puncto Navigation sollte man keine Kompromisse eingehen, besonders wenn es um richtig teure Spielzeuge für Reise- und Freizeitmobil geht. Deshalb bietet ACR Oldenburg professionelle Navis an, die einem die notwendige Sicherheit geben, wenn man unterwegs ist und auf dem rechten Weg bleiben will.

Als Vertriebspartner von renommierten Herstellern wie z.B. ZENEC bietet ACR höchste Qualität in Sachen „schnell und sicher ans Ziel kommen!“

„Auf dem Markt gibt viele gute Car-Entertainment-Geräte, doch nur wenige sind so gut wie das ZENEC Z-E3766, dass es uns und die Kunden schlichtweg begeistert“, so Frank Dost auf Nachfrage, warum er speziell dieses Gerät für Wohnmobilisten empfiehlt.

**Produktipp:** Der Testsieger aus dem vorletzten Jahr, das ZENEC Z-E3766, wurde mit dem EISA Award als „Best Product“ in der Klasse Reisemobil Head Unit ausgezeichnet.

„Mit vielen krassen Features und Daten von 20.000 Stell- & Campingplätzen führt das Navi in 47 Ländern zuverlässig ans Ziel, die 3D-Darstellung auf dem 9-Zoll-Display ist der Hammer und der Sound episch. Meine Empfehlung: vorbeikommen, angucken und ausprobieren!“

**Fazit:** Bei ACR Oldenburg erhält man nicht nur hochwertige Produkte, sondern auch eine kompetente Beratung und einen exzellenten Einbau-Service. Das Team von ACR ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um das richtige Navi für dein „Baby“ geht.



**P.S. & in eigener Sache:**

Falls du dich für die Themen, Car Hi-Fi und Navigationssysteme interessierst, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen coole Typen\*innen, die Bock auf Tech haben!



**ACR Oldenburg GmbH**  
Geschäftsführer: Frank Dost

Nadorster Straße 229a  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441 98 33 01 90  
acr-oldenburg@t-online.de  
www.acr-oldenburg.de

(Text: Axel Berger, Foto: freepik)

# Alter Falter!

*Klapp ... äh ... pack ... die Badehose ein!*

Faltanhänger: der Camping-Trend 2023

Ein moderner Faltanhänger, auch als Zeltanhänger bekannt, bietet alles, was man für eine unvergessliche Campingreise benötigt. Er ist nicht nur leicht und einfach zu transportieren, sondern auch robust und stabil genug, um den Herausforderungen im Gelände standzuhalten. Mit nur wenigen Handgriffen kann der „Camp-let“ (eine dänische Wortschöpfung aus „camp“, Campen, und „let“, leicht) von Isabella auf- und abgebaut werden. Man kann also innerhalb weniger Minuten sein Zelt aufschlagen und die Küche einrichten.

Ein weiterer Vorteil des Zeltanhängers ist, dass er Platz für alles bietet, was man benötigt, von Schlafsäcken und Kleidung bis hin zu Lebensmitteln und Küchenutensilien. Außerdem kann man ihn individuell gestalten, um ihn an die jeweiligen Bedürfnisse anzupassen. Ein Campingurlaub mit einem Camp-let bietet die Möglichkeit, das Ursprüngliche mit modernem Komfort zu verbinden. So kann man beispielsweise ein traditionelles Lagerfeuer genießen und gleichzeitig moderne Annehmlichkeiten wie ein ordentliches Bett und eine Küche nutzen.

**Fazit:** Insgesamt bietet das Campen mit einem Faltanhänger ein unglaubliches Maß an Flexibilität und Freiheit. Mit dem „Camp-let“ genießt man dann bequemen Komfort und die beste Materialauswahl, kombiniert mit solider, dänischer Handwerkskunst. Wenn man die Natur liebt und eine unvergessliche Reise erleben möchte, ist ein Camp-let die perfekte Wahl. Und preislich attraktiv ist er allemal!

**Hast du Bock auf so ein Gerät bekommen? Melde dich bei ...**



**Braasch**  
Gemeinsam mehr bewegen.

Nutzfahrzeug Zentrum Oldenburg  
Rudolf-Diesel-Str. 32-38, Tel. 0441-21010454  
www.braasch-gruppe.de /braasch-camping



(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke)

# Auf Tour

## New Power Generation



Der fünfte Stern wird übrigens nur deshalb verwehrt, weil der Energieverbrauch mit 23,6 kWh pro 100 Kilometer keinen Effizienz-Bestwert darstellt.

Wer an die nächste Generation denkt, der weiß, warum es sich lohnt, zu einem elektrischen Sportwagen wie dem Taycan 4S zu wechseln, leise und ohne Abgas unterwegs sein. Die Produktion im Stammwerk Zuffenhausen funktioniert zudem mittels Blockheizkraftwerk so nachhaltig und CO<sub>2</sub>-arm wie möglich. Der Innenraum des Taycan wird zum Teil aus wiederverwerteten Materialien gefertigt.

Da bleibt mir nur zu sagen:  
Auf in die Zukunft – mit dem Taycan 4S und einer New Power Generation.

(Text: Georg Krone, Fotos: Max Stoyke)

### Unterwegs mit dem Porsche Taycan 4S

„Da werden Sie sich aber freuen. Der Porsche, den wir für Sie ausgesucht haben, passt genau zu Ihrer roten Weste.“ Als ob ein Porsche nicht per se auffällt.

Nun überreicht mir Stefan Maraun vom Porsche Zentrum Oldenburg die Schlüssel für den kaminroten Porsche Taycan 4S. „Viel Spaß – ist vollgeladen.“ Sicher, aber zuvor noch mal alles checken.

Beim Armaturenbrett sind Knöpfe und Ablageflächen den digitalen Touch-Flächen gewichen. Über den Home-Touchscreen wähle ich die Fahrwerkeinstellungen für unsere unterschiedlichen Fahrbahnbeläge.

Als JOCHEN!-Fotograf Max Platz nimmt, wird automatisch ein Zugang zum eigenen Screen aktiviert. Auffällig ist auch das großzügige Platzangebot: 366 Liter im hinteren Kofferabteil sowie 81 zusätzliche Liter unter der vorderen Haube sind alltagstauglich.

Nun aber los. Wir möchten das Bild nutzen, dass die Windenergie von jeher genutzt wurde, um uns die Arbeit zu erleichtern, eine natürliche Ressource. Dazu passen die Windmühlen aus dem Ammerland. Ein kurzer Zwischenstopp bei Warnken Raumausstattung: Was sagt er zum Interieur? „Das ist echtes Handwerk. Super verarbeitet“, schwärmt Christian Gudd. „Beim nächsten Mal nimmst du mich mit!“

Die Beschleunigung auf 200 km/h geht gefühlt so schnell wie der Ampelfarbwechsel von Gelb auf Grün. Diese ansatzlose Beschleunigungskraft kann man vor allem beim Überholen oder beim Herausbeschleunigen aus Landstraßenkurven auskosten. Wer mit dem Taycan 4S unterwegs ist, kann Fahrstrecken von etwa 400 Kilometern schaffen und das Auffüllen des Akkus dauert maximal eine halbe Stunde. Zudem bekommt der Porsche Taycan 4S in der Umweltbewertung des ADAC Ecotest vier von fünf möglichen Sternen.



**Porsche Zentrum Oldenburg**  
Sportwagen-Center Schmidt + Koch GmbH  
Nadorster Straße 202 · 26123 Oldenburg  
[www.porsche-oldenburg.de](http://www.porsche-oldenburg.de)

Taycan 4S: Stromverbrauch kombiniert: 24,1 – 19,8 kWh/100 km (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 0 g/km (WLTP); Elektrische Reichweite: 370 – 512 km, Elektrische Reichweite Stadt: 454 – 611 km, Stand 03/2023

# Jan Olsen, der Fischflüsterer



**Aquaristik ist nicht nur ein Hobby, sondern eine Leidenschaft. Wer einmal damit angefangen hat, kann nicht mehr davon lassen. So ist es auch Jan Olsen, dem Inhaber von Aquadesign aus Oldenburg, ergangen.**

**AQUARISTIK - DAS GEILSTE HOBBY DER WELT!**

Fragt man ihn, legt er sofort los: „Aquaristik ist nicht nur ein Zeitvertreib, sondern eine Lebensphilosophie. Es ist ein Hobby, das einen auf eine Reise in eine andere Welt mitnimmt. Man kann seine Kreativität ausleben, seine eigenen Unterwasserwelten erschaffen, eine Beziehung zu seinen Fischen aufbauen und ganz in ihre Welt eintauchen, um dann eine völlig neue Perspektive auf das Leben zu bekommen.“

**JAN OLSEN, DER FISCHFLÜSTERER, IST DER FACHMANN FÜR AQUARISTIK!**

„Die Möglichkeiten sind einfach grenzenlos. Vom Süßwasser-, zum Meerwasser-, einem reinen Pflanzen-Aquarium oder einem Garten- bzw. Koi-Teich, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt – es gibt immer etwas Neues zu entdecken und zu gestalten. Deshalb wurde aus einem Hobby meine Berufung: meine Firma Aquadesign!“ Nunmehr (? Wortspiel des Redakteurs) seit 1993 teilt Jan seine Leidenschaft und sein Fachwissen mit anderen und hat in dieser Zeit natürlich viele Erfahrungen gesammelt. Seine Expertise und sein Engagement machen ihn zu einer Koryphäe und vertrauenswürdigen Quelle auf dem Gebiet der Aquaristik.

**FISCHE SIND MEHR ALS NUR EINE DEKORATIVE OPTIK HINTER GLAS!**

Was ihm wichtig ist: Er streitet dafür, dass Fische mehr sind als nur eine lebendige Deko für einen Raum. „Fische jeder Art können eine Beziehung zu ihren Besitzern aufbauen und reagieren auf ihre Fütterer. Und gerade diese Interaktion macht das Hobby interessanter!“ Natürlich legt er auch größten Wert auf die Gesundheit und die kontrollierte Beschaffung seiner Fische. Deshalb baut er sich auch eine Meerwasserfischzucht auf! Es ist ihm bereits gelungen, über 300 „Nemos“ (Clownfische) zu züchten. Durch diese Art der Nachhaltigkeit soll vermieden werden, dass Fische nur aus Wildfängen in die Aquaristik gebracht werden.

**GUT ZU WISSEN: AQUADESIGN BIETET MAXIMALEN RUNDUMSERVICE – DAS VOLLE PAKET!**

Das Team von Aquadesign bietet seinen Kunden ein Rundumservice-Paket an, das alles umfasst, von der Beratung und Planung bis hin zur Lieferung und Pflege

des Aquariums. Wenn man eine Anschaffung plant bzw. getätigt hat, gibt es sogar eine Service-Whats-App-Nummer, die einem bei Fragen zur Fütterung, Reinigung und anderen Themen zur Verfügung steht.

**WERBEBLOCK: AQUADESIGN, DAS FACHGEWERK – EIN ORT FÜR ALLE BEDÜRFNISSE!**

Aquadesign hat sich auf verschiedene Fachgewerke spezialisiert. Hier gibt es nicht nur Süßwasser- und Meerwasser-Aquarien, sondern auch Infos zu Gartenteichen, Futter und Technik. Wer sich für Reptilien und Terraristik interessiert, findet auch hier eine große Auswahl an Produkten. Die Fachgewerke sind deutlich gekennzeichnet, sodass jeder sofort das passende Angebot finden kann.

**AQUADESIGN: EIN BESUCH LOHNT – AUCH ONLINE IM SHOP AUF WWW.AQUADESIGN.DE**

**Fazit:** Aquadesign ist der perfekte Ort für alle, die Jan Olsens Leidenschaft für Aquaristik teilen. Er und sein Team sind Experten auf ihrem Gebiet und bieten ein breites Angebot an Produkten und Dienstleistungen. Ob man ein Süßwasser- oder Meerwasser-Aquarium, einen Gartenteich oder Reptilien und Terraristik sein Eigen nennt, bei Aquadesign wird jeder fündig. Das Geschäft in Oldenburg bietet alles, was das Herz eines Hobby-Aquarianers oder Pros begehrt.

**AQUADESIGN®**  
AQUARISTIK ~ TERRARISTIK ~ TEICH

aquadesign GmbH  
Stedinger Straße 83  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 43 95 0  
www.aquadesign.de



aquadesign terradesign teichdesign  
AQUARISTIK TERRARISTIK TECHPROGRAMM

(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke, aquadesign)

# A beautiful feeling

by *Leffers*

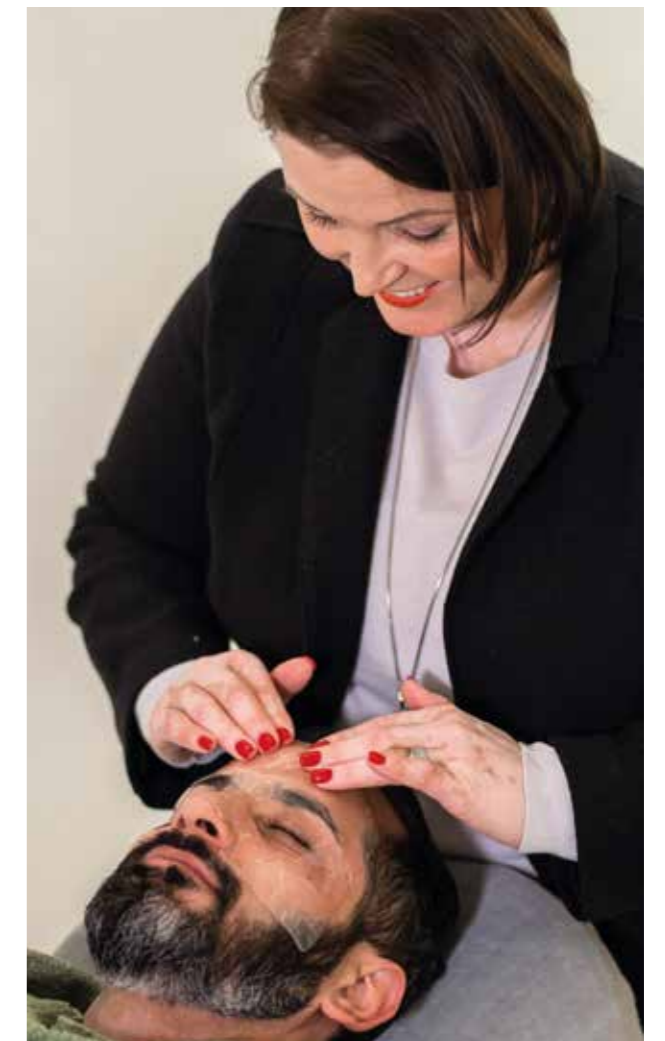
Jetzt geht's an die Haut ...

Beauty Behandlung für den Mann – ich bin neugierig, was hinter dem Leffers Service steckt und wie das Ganze abläuft. Einen Termin habe ich ganz bequem online gebucht. Am Counter werde ich freundlich begrüßt und in eine der Wohlfühloasen geleitet. Bevor meine erste Behandlung beginnt, wird sich erst einmal Zeit für eine ausführliche Anamnese genommen. Männerhaut ist tatsächlich anders, erfahre ich, daher wird genau geschaut. Trockene Haut, keine Unreinheiten, aber die ersten Fältchen, was sich mit guter Reinigung und Feuchtigkeitspflege ändern lässt.

Nun beginnt die Behandlung, mit Loungemusik im Hintergrund. Ich fühle mich sauwohl bei der wohltuenden Reinigung mit Reinigungsgel, Tonic und Peeling. Für die Pflege gibt es Serum, Creme und Augengel. Ich genieße das neue Gefühl von strahlender und gepflegter Haut.

Im Anschluss bekomme ich noch einen Pflegeplan und eine Auswahl auf meinen Hauttyp abgestimmter Produkte. Das ganze Konzept und die Produkte sind stimmig, sodass ich nun regelmäßig meiner Haut Fürsorge und Aufmerksamkeit schenken möchte.

*(Text: Georg Krone, Fotos: Max Stoyke, Leffers)*





Außergewöhnliche Düfte für die eigene persönliche Note:

## Duft-Beratung bei Leffers

Ein Duft ist wie ein Fingerabdruck: Er ist in Verbindung mit dem jeweiligen Menschen einzigartig. Er unterstreicht die Persönlichkeit seines Trägers / seiner Trägerin, weckt Erinnerungen an Personen, Momente und Gefühle.

Bei Leffers finden die Kund\*innen den Duft, der unverkennbar zu ihnen und auch zum jeweiligen Anlass passt. Bei der Beratung wird sich daher genug Zeit dafür genommen, gemeinsam die richtige Nuance zu finden, die den Unterschied macht.

Die Auswahl der exklusiven Marken im Hause Leffers beinhaltet außergewöhnliche Nischendüfte, die selten vergleichbar mit anderen sind. Viele dieser Marken haben selbst eine besondere Geschichte (etwa wie Eight & Bob) – für Individualisten genau das Richtige.

Eine ausführliche Parfüm-Beratung gehört ebenso wie die Wahl der richtigen Kleidung und eine Beauty-Behandlung zu einem rundum wohltuenden wie inspirierenden Einkaufserlebnis. Bei Leffers findet man dies alles unter einem Dach.

(Text: Renée Repotente, Fotos: Max Stoyke)

### Markenübersicht

- Acqua di Parma
- Xerjoff
- Creed
- Byredo
- Tom Ford
- Montale
- Eight & Bob
- Atkinsons
- Parfums de Marly
- HUNQ

## Gewinnspiel

- JOCHEN! verlost 3 x 1
- Behandlung „Especially for Men“ (im Wert von 69,- €)
- Inhalt: Reinigen, Peeling, Maske, Ausreinigen, Serum, Augenbrauen-Korrektur & Pflege.
- Behandlungsdauer: 75 Minuten.
- Verwöhnzeit: 60 Minuten.
- **Beantworte einfach die Frage:**
- Warum möchtest du dich als Mann gern von einer Beauty-Behandlung von Leffers verwöhnen lassen? Schick uns deine Antwort per E-Mail an [jochen@mangoblau.de](mailto:jochen@mangoblau.de) –
- Einsendeschluss ist der 15. Juli 2023. Viel Glück!

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von dem Erwerb von Waren oder Dienstleistungen. Die Daten werden von der Redaktion nur für den Zweck der eventuellen Benachrichtigung im Gewinnfall und nicht anderweitig genutzt oder weitergegeben. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.)

BEAUTY

Leffers

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

Öffnungszeiten:  
 Mo-Sa 10:00 – 19:00 Uhr



Wir erfüllen individuelle Wünsche – nicht schüchtern sein!

*Sebastian Fey*



# We are family

## Ein Besuch im Ratskeller

.....  
Gutbürgerliche Küche trifft auf kreative vegetarische und vegane Speisen  
.....

Der Ratskeller Oldenburg verbindet das Familiäre des alteingesessenen Traditionslokals mit neuen kulinarischen Impulsen. Vertraut-Bewährtes wird aus einer jüngeren Perspektive neu gedacht – das fusioniert nicht nur in der Küche, sondern auch im Erscheinungsbild und der Unternehmensphilosophie. Das ist nur einer der Gründe, warum sich im Ratskeller sowohl die Stammkundschaft als auch neue Gäste wie zu Hause fühlen.

JOCHEN! traf Inhaber Sebastian Fey im Ratskeller, den vor ihm seine Eltern geführt haben, auf einen Schnack und einen Kaffee.

JOCHEN!: Was ist der kulinarische Klassiker im Ratskeller? Grünkohl?

Sebastian Fey: Selbstverständlich! Wir fangen damit schon zum Kramermarkt an, weil wir dann verschiedene Gruppen aus ganz Deutschland haben, die nach Oldenburg kommen und dann gerne auch Grünkohl essen möchten. Bis März sind wir mit Grünkohlessen immer gut gebucht.

JOCHEN!: Eure Karte gibt aber noch viel mehr her ...

Sebastian Fey: Wir bieten schon seit Längerem viele vegetarische und auch vegane Gerichte an, was uns neue Gäste beschert hat, die eine hochwertige und innovative fleischlose Küche zu schätzen wissen. Also nicht einfach ein bunter Gemüseteller mit

Salzkartoffeln und womöglich noch ohne Soße, sondern handwerklich ausgezeichnete Speisen wie z.B. gebackenen Rotkohl mit Pastinakenpüree und Sauerkraut, einen Linsen-Nuss-Braten auf Rotkohl mit Rotweinsoupe oder Maronen mit Rosenkohl und Schupfnudeln. Dann kann auch die ganze Familie mit allen Generationen wieder gemeinsam problemlos essen gehen.

Wer bei uns etwas Vegetarisches oder Veganes möchte, der kann sich darauf verlassen, dass er bei uns etwas anderes bekommt als ein vorgefertigtes Schnitzelimitat mit grauisigen Inhaltsstoffen. Die Leidenschaft, die wir für unsere gutbürgerliche Küche haben, stecken wir genauso in unsere vegetarischen und veganen Gerichte. Der Erfolg gibt uns da Recht. Auch auf den traditionellen Grünkohl muss da niemand verzichten, weil wir diesen auch in der vegetarischen und veganen Variante anbieten.

JOCHEN!: Ratskeller für alle also?

Sebastian Fey: Kann man so sagen. Wir können viele individuelle Wünsche erfüllen, man muss nur sagen, was man will. Brat- statt Salzkartoffeln? Kein Problem. Rosenkohl zum Zander? Klar, machen wir. Nicht schüchtern sein – wir sind immer für unsere Gäste da!

**Ratskeller Oldenburg**

Markt 1, 26122 Oldenburg, [www.ratskeller-oldenburg.de](http://www.ratskeller-oldenburg.de)



(Interview: Renée Repotente, Fotos: Max Stojke)

# Feyner Genuss

## Vegetarischer Rezept-Tipp

Gebratener Rosenkohl mit Schupfnudeln  
und karamellisierten Maronen

### Für 4 Personen

500 g Rosenkohl  
500 g Schupfnudeln (frisch)  
200 g Maronen (vakuumiert, vorgegart)  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Zucker  
1 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss (gemahlen)

Rosenkohl putzen, in Salzwasser (1,5 Liter) blanchieren (ca. 5 min.) und kalt abschrecken. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Butter zugeben und schmelzen lassen. Maronen mit einem Schuss Wasser dazugeben und erhitzen. In einer großen Pfanne die gewürfelte Zwiebel in etwas Pflanzenöl anschwitzen, darin dann die Schupfnudeln anbraten. Dann den Rosenkohl dazugeben und mitrösten, bis alles goldbraun ist. Die Maronen hinzugeben und kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und auf 4 Tellern anrichten.



(Text: Ratskeller, Fotos: Max Stoyke)



## Hochzeit 2023

### Keine Angst vorm Ehrentanz

Das unschöne „Ding“ zwischen Essen und Party

Der Antrag ist geglückt und deine Freundin hat JA gesagt und schwupps hast du eine Verlobte. Jetzt geht alles ganz schnell.

Der bereits im Vorfeld ausgesuchte Hochzeitsplaner wird gekauft und liegt immer griffbereit, um möglichst alle Ideen und weiteren Schritte dort einzutragen. Du überfliegst ihn einfach nur kurz und schaust, an was alles zu denken ist. Aber ganz plötzlich – wie aus heiterem Himmel – kommt deine Verlobte mit „eurem Lied“ um die Ecke und signalisiert dir, dass dieser Titel genau der richtige für euren Ehrentanz wäre. Uih! Das hast du auf der Liste gar nicht gesehen.

Du selbst würdest sagen, dass Tanzen nicht zwingend deine Kernkompetenz ist, aber gleichzeitig weißt du, dass der Ehrentanz so sicher wie das Amen in der Kirche ist. Nachdem du deiner Verlobten erklärt hast, dass du nicht sooooo der Tanzbär bist, tröstet sie dich und erklärt dir, dass sie sich schon erkundigt hat – beim Profi! „Alles ist möglich“, habe dieser gesagt. Angefangen von einem Personal-Trainer, über einen Blitzkurs bis hin zu einem ganz normalen Tanzkursus sind da keine Grenzen gesteckt. Tief im Inneren weißt du, dass ein Blitzkurs wohl eher für Männer ist, die nur „auf-frischen“ müssen. Davon bist du noch ganz weit weg.

Ein Personal-Trainer ist natürlich sehr effektiv, weil du allein mit deiner Verlobten bist und du die Termine frei gestalten kannst.

Deine Freundin hat euch „erst mal“ für einen normalen Tanzkursus angemeldet, weil dort die Übungsphase länger ist – hat der Profi gesagt. Auch wenn du es nicht zugeben möchtest, weißt du, dass es richtig ist, schließlich hast du deinen Führerschein auch nicht an einem Wochenende gemacht. Außerdem wurde dir von deinen Freunden bereits verdeutlicht, dass eine Beziehung, die einen Tanzkursus übersteht, sich damit auch schon einer sehr intensiven Prüfung unterzogen hat.

Der Ehrentanz beendet das Essen und eröffnet die eigentliche Party. Du wirst also unmittelbar nach dem Ehrentanz mit einer glanzvollen Party und mit einer emotional gerührten Frau belohnt.

#### ADTV Tanzschule Beyer

Hansa-Ring 48, 26133 Oldenburg  
www.ts-beyer.de

(Text: Ralf Beyer, Inhaber und Betreiber der ADTV-Tanzschule Beyer, Foto: Freepik)

# Mighty Mike's

## Best of Rezeptwelt:

Alles, was mein Herz begehrt! Winter-Edition!

Wer hat Bock auf BBQ? Ich – und zwar immer! Wer mich noch nicht (aus JOCHEN! 1) kennt: Mein Name ist Mighty Mike, ich bin Grillmeister, Traeger-Fan, Grill-Saucen-Buddy – und für euch habe ich euch diesmal meine aktuellen Favourites zusammengestellt.

**Also Guys, nichts wie ran an den Grill und nachgemacht – es wird dann delicious!**

### Leberkäse-Burger (4 Personen)

#### Zutaten:

4 Laugenbrötchen + 4 gute Scheiben Leberkäse (nicht zu dünn und nicht zu dick), süßer Senf, einige Radieschen in Scheiben in Essig und Salz eingelegt, süß-saurer Krautsalat



#### Zubereitung:

Die Leberkäse-Scheiben von beiden Seiten gut angrillen, sodass sie ein schönes Muster haben. Ich grille jede Seite gerne zweimal. Dann die Brötchen aufschneiden und kurz auf den Schnittflächen auf dem Grill mit anrösten. Dann beide Hälften mit dem süßen Senf bestreichen. Wie dick, das kann jeder für sich selbst entscheiden. Nun die Leberkäse-Scheiben diagonal in zwei Hälften schneiden und versetzt auf die untere Brötchenhälfte legen. Zum Abschluss einen großen Löffel Krautsalat mittig platzieren, einige der eingelegten Radieschen noch dazu, obere Brötchenhälfte drauf und fertig!

### Nürnberger Rostbrat-Burger (4 Personen)

#### Zutaten:

1 Packung mildes Sauerkraut, Laugenbrötchen, lang und schmutzig Original Nürnberger Rostbratwürstchen und krass scharfer Senf



#### Und so wird's gemacht:

Das Sauerkraut in einer Gusspfanne auf dem Grill zum Köcheln bringen.

In der Zwischenzeit die Würstchen grillen. Kurz vor dem Ende die Brötchen aufschneiden und auf den Schnittflächen kurz anrösten. Dann einfach „zusammenbauen“, was zusammen gehört. Die untere Brötchenhälfte mit Senf bestreichen, darauf ca. 30 bis 40 ... äh ... 3 bis 4 Würstchen platzieren. Darauf eine großzügige Portion Sauerkraut verteilen. Die obere Brötchenhälfte auch mit Senf bestreichen, drauf damit und fertig!

### Knuspriger BBQ-Schweinebauch vom Grill – Siu Yuk Style

#### Zutaten:

900g Schweinebauch, 1 TL Salz, 1 TL Reisessig, 5TL Lieblingsrub aka trockene Gewürzmischung, (hier: Meat Church Holly Gospel), schwarzer und weißer Pfeffer, granulierter Knoblauch und etwas Zucker.

#### An den Grill, fertig, los:

So viel Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, dass der Schweinebauch komplett bedeckt ist. Sobald das Wasser kocht, die Hautseite zuerst in die Pfanne legen und ca. 1 bis 1,5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Farbe der Haut verändert. Dann umdrehen und die Hitze reduzieren. Bei mittlerer Hitze die Fleischseite ca. 30 bis 45 Sekunden köcheln lassen, bis auch diese sich farblich ändert. Dann alles in eine bereitgestellte Schale mit Eiswasser geben, damit der Garprozess aufhört. **Weiter geht's:** Mit einem Messer die Hautseite abschrubben – das entfernt die letzten Härchen. Nun den Bauch auf ein Haushaltstuch legen und trocken tupfen. Mit einem feinen Messer, z.B. einem Cutter, die Haut in kleine Rauten einschneiden. Je präziser man hier arbeitet, umso viel besser wird das Ergebnis dann, denn je kleiner die Rauten umso besser „poppen“ sie auf. Nun das Ganze umdrehen und das Fleisch längs und quer einritzen. So kann der vorher vorbereitete Rub ordentlich in das Fleisch einmassiert werden. Die Hautseite nun mit ordentlich Salz einreiben, mit der Fleischseite nach unten auf ein Stück Alufolie platzieren, die Seiten zu kleinen Wänden hochfalten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.



**Let's grill:** Den Traeger Grill auf 185°C vorheizen. Unseren Schweinebauch aus dem Kühlschrank nehmen, unter kaltem Wasser abwaschen und dann trocken reiben. Ist das Stück ganz trocken, erneut die Hautseite schön mit frischem Salz einreiben und in einer neuen gefalteten Alufolienschale mit der Hautseite oben für 35 Minuten bei 185°C auf dem Traeger grillen. Danach das Salz vorsichtig von der Haut abkratzen und den Grill auf 250°C hochstellen und den Bauch nochmals für 15 Minuten garen. Profi-Prophezeiung: Bei diesem Schritt wird die Kruste aufpoppen. Zum Schluss in Tranchen schneiden und dick mit BBQ-Sauce lackieren. Fertig!

### Die Königsdisziplin:

## Grill-Ente à la Mighty Mike

**Zutaten:** Eine Ente (ganz), möglichst regional und frisch, 3 EL Bratöl, 500 ml Gewürzmischung Meat Church „Holy Gospel“, 500 ml Geflügelfond, Zwiebel (geviertelt), 1 Glas Apfelrotkohl mit Preiselbeeren, 1 kl. Glas D'arbo Naturrein Schwarze Johannisbeere Konfitüre (28g) und 1 Packung Burgis Knödelinos.

Entenfleisch wird in Deutschland deutlich seltener gegessen als beispielsweise Hühnchen. Dabei ist es herrlich aromatisch, sehr edel und lässt sich ganz einfach zubereiten. Es gibt viele Wege, wie man zur perfekten Ente kommt.

**Dies hier ist meiner:** Für eure Ente à la Mighty Mike müsst ihr die Ente innen und außen gut würzen. Dann vakuumiert ihr sie und gebt sie bei 69 Grad für 11-12 Stunden ins Wasserbad. Dafür benötigt ihr einen Sous Vide-Stick und einen relativ großen und hohen Behälter, in den ihr das Wasser füllt. Der Stick sorgt dafür, eine konstante Wassertemperatur zu halten. Da ihr bei einer ganzen Ente kein vollständiges Vakuum erreicht, müsst ihr diese noch etwas beschweren, damit sie unter Wasser bleibt. Dafür greift ihr zu einem Teller oder einem mit Wasser gefüllten Schraubglas. Falls ihr keinen Sous Vide-Stick besitzt, wickelt ihr alternativ die gewürzte Ente fest in Frischhaltefolie ein und gebt sie dann ebenfalls

(gerne mit Rotkohl, Sauce und Klößen)

für 11-12 Stunden bei 69 Grad in den Ofen. Die Temperatur lässt sich hier allerdings nicht so konstant halten. Das Ergebnis ist dennoch nah an der Sous Vide Variante.

Nach den 12 Stunden holt ihr eure Ente aus dem Vakuumbeutel bzw. aus der Frischhaltefolie und lasst sie dann für ungefähr 30-40 Minuten auf dem Traeger-Grill bei 220 Grad schön knusprig werden. Alternativ könnt ihr die Ente auch im Ofen bei 220 Grad (Umluft) fertig braten. Auch hier solltet ihr ungefähr 30-40 Minuten einplanen.

**Geheimtipp:** Bevor ihr die Ente auf den Grill legt, noch mal mit einer Mischung aus einem Esslöffel Rub und 1 EL Backpulver bestreuen, so wird die Haut noch knuspriger.

**Ich wünsche euch Guten Appetit!**



Hier geht's zu den Beilagen





Save the date 2023:  
**MEET  
MIGHTY  
MIKE**

auf einem Event in deiner Nähe:

29.4., 11-17 Uhr  
**„Traeger Grillpromotion“**  
Ernst Hasselbring GmbH

13.5., 10-18 Uhr  
**„Traeger-Battle“**  
North Coast BBQ, Rhaderfehn

11.6., 10-18 Uhr  
**„Burger Mania“**  
Rathausplatz Rhaderfehn



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



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



(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke)

**P.S.: KEINE ZEIT AN DEN TERMINEN?**

Dir kann geholfen werden: Mich kann man sogar buchen! Du planst ein kleineres Event und hast Bock auf gutes Essen vom Grill oder Smoker? Ich komme vorbei und grille für euch (max. 20 Personen). Call MH's Mighty BBQ: 0441 57050957 or send an E-Mail: [hello@mikes-mighty-bbq.de](mailto:hello@mikes-mighty-bbq.de).

**P.S.:** Die supergeilen Fotos sind übrigens bei North Coast BBQ in Rhaderfehn entstanden. Thanks for having me, guys!



Let's get ready to grill!

Mit Stefan Last!

Ein Grill gehört in jeden (Männer)Haushalt – wenn die Saison losgeht, ist das gute Stück im Dauereinsatz: An-grillen, Grillabend am Wochenende mit den Kumpels, schnelles Wurst-Intermezzo unter der Woche, und weil's so schön ist, sind Steak und Gemüse schnell auf der Rost geschmissen. Grillen geht IMMER. Was Mann für einen perfekten Grillabend braucht, ist ebenso einfach wie vielfältig. Heißt: Grillgut und Getränke, und von beidem nicht zu knapp. Allen voran:

natürlich Bier – in allen Varianten. Im Frühjahr und bei kühleren Außentemperaturen passt etwas Süffiges, gerne ein Pülleken oder dunklere Biere. Im Sommer bevorzugen die meisten ein kühles Helles am Grill, gerne auch gemischt oder eine schöne Fassbrause ohne Umdrehungen. Hochprozentig darf es gerne nach dem Essen sein, ein Obstbrand oder mal ein ausgefallener Likör (JOCHENS! Tipp: Moonshine von den Schwarzbrennern) runden ein gelungenes Mahl ab.



Bevor es überhaupt richtig heiß wird, ist gute Vorbereitung gefragt: Grill sauber? Check. Genug Holzkohle, Briketts und Anzünder da? Check. Fleischthermometer griffbereit? Check. Spieße und Zange vorhanden (und nicht irgendwo verbummelt)? Check. Genug Burger-Buns besorgt? Check. Fleisch, Wurst, Grillkäse, Gemüse, Soßen, Salate? Check. Check. Check.

Der Supermarkt des Vertrauens? Doppelt Check und ein High-five dazu – denn falls doch was aus der obigen Liste fehlen sollte, bekommt der ambitionierte Griller hier alles, was er noch braucht und wonach es ihn verlangt, und das in bester Qualität. Wie ein optimaler Grillevent-einkauf aussehen kann, zeigt das Team um Stefan Last von REWE Last in Edeweicht und hat praktischerweise einen Bollerwagen mit allen wichtigen Utensilien und einer Auswahl an Getränken zusammengestellt – sozusagen ein Basic-Grill-Pack, mit dem man gleich loslegen kann.

Wer es so richtig lässig mag, kann bei REWE alles für den Grillabend auch online vorbestellen und dann einfach abholen. Einfacher geht's nicht. Zeit gespart. Dafür kann Mann sich mehr den wichtigen Dingen widmen. Darauf erst mal n Pils ... )

(Text: Renée Repotente, Fotos: Max Stoyke)



**NORTH COAST BBQ**  
EST. 2016

**Unsere Grillseminare 2023**  
Inklusive Getränke | Freitags 17.00 - 22.00 Uhr | Samstags 16.00 - 21.00 Uhr

Schöne Grillseminare in lockerer Atmosphäre unter professioneller Leitung.



Unsere Grillmeister geben Euch Einblicke in ihr theoretisches und praktisches „Know How“. Bei uns steht ganz klar der Abend und das Kulinarische im Vordergrund.

Wir verwenden in unseren Grillkursen hochwertiges Fleisch aus nachhaltiger und regionaler Zucht.

Außerdem könnt Ihr euch durch verschiedene Biersorten und Weine probieren.

Eine Übersicht unserer Grillseminare findet ihr unter [www.northcoast-bbq.de](http://www.northcoast-bbq.de)

**North Coast BBQ bei Poelkers Holzmarkt GmbH**

Im Gewerbegebiet 3 • 26817 Rhaderfehn • Di.-Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr | Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr • Tel.: (0 49 52) 80 98 64



# The Man Cave!

Ein Raum, in dem Männer noch Männer sein können

**Ist dein Leben zu stressig und chaotisch?** Hast du noch einen Raum übrig und weißt nicht, was du damit anfangen sollst? Dann bau dir doch eine Männerhöhle! In diesem heiligen Raum kannst du deinen Hobbys nachgehen, ohne gestört zu werden.

Mit unseren Tipps zur Einrichtung einer Männerhöhle schaffst du dir dein eigenes kleines Paradies. Aber was macht eine Männerhöhle eigentlich aus?

Eine echte Männerhöhle, auch Man Cave genannt, ist ein Raum, in dem Männer „Männer sein können“, ohne weibliche „Aufsicht“ oder dekorative Vorgaben. Kurz gesagt, es ist ein Raum nur für dich, ein Junggesellenparadies für verheiratete Familienväter.

Also, gehen wir frisch ans Werk. Welcher Raum ist am besten geeignet? Am besten eignet sich natürlich ein Raum im Keller oder der Dachboden, aber auch andere Räume wie ein Gartenhaus können in eine Männerhöhle umgewandelt werden. Achte aber darauf, dass es kein Durchgangsraum ist und er nicht direkt neben den Schlaf- und Kinderzimmern liegt. Der Raum sollte mindestens 15 Quadratmeter groß sein und wenn du ihn als Zigarrenzimmer nutzen möchtest, ist ein Fenster sicherlich sinnvoll. :-)

Denke bei der Planung deiner Männerhöhle an die Heizung, eine gute Stromversorgung für all die schönen Spielzeuge (TV, Flipper, Computer zum Zocken mit 3 Monitoren, Dartscheibe, usw.), den TV und Internet-Anschluss. Eine zusätzliche Wasserzufuhr und -abfuhr sowie eine Gästetoilette wären super, die Schalldämmung für Action-Fernsehende mit deinen Jungs ist Pflicht!

**Kommen wir zu den harten Fakten:** Was sollte in deiner Männerhöhle auf keinen Fall fehlen?

Ein großes, gemütliches Sofa, diverse Couch- und Beistelltische für das Bier, die Chios, die Erdnusslocken und die Pizza, eine Bar sowie Schränke und Regale sind Must-haves. Je nach Budget oder Vorliebe darf natürlich ein (riesengroßer) Fernseher oder Beamer aka Heimkino, ein Billardtisch oder ein Flipper nicht fehlen. Über eine Playstation brauchen wir an dieser Stelle wohl nicht extra schreiben, oder?

**Safety first:** Was für JOCHEN! gilt (for mens eyes only), sollte auch für deine Man Cave gelten. Außerdem solltest du an der Tür ein „Zutritt nur für Männer“-Schild anbringen – es gibt sie in vielen verschiedenen Farben und Formen, aber du kannst auch selbst kreativ werden.

**Und was ist mit Dekoration?** Das liegt ganz bei dir und deinem Geschmack. Aber vielleicht willst du Filmplakate, Pokale, alte Comic-Hefte, Musikinstrumente, Neon-Reklameschilder oder Spielgeräte hinzufügen? Wie auch immer, hier in die Bat... äh ... Man Cave kommt nur rein, was dich glücklich macht – und wenn es Bilder von biertrinkenden und rauchenden Meer-schweinchen sind. It's your Paradies! DIY-Tipps gibt es auf YouTube genug, z.B. ist die coole Beleuchtung aus geleerten Gin-Flaschen richtig geil (siehe JOCHEN! 1)!

**Noch ein Tipp:** Lass dir Zeit. Baue eine Beziehung zu deiner Cave auf. Rom wurde auch nicht an einem Tag versau... erbaut.

Jetzt weißt du, wie du deine eigene Männerhöhle einrichten kannst. Falls du noch ein paar Tipps von Pros in Sachen Einrichtung und Styling brauchst, dann blättere einfach weiter. Es lohnt sich ...

(Text: Axel Berger, Foto: Adobe Stock)



## Nachhaltig DUNKEL

Rollos, Plissees und mehr zum perfekten Abdunkeln

### Du suchst nach der perfekten Abdunklung für dein Heimkino in deiner Man Cave?

Dann solltest du definitiv auf Plissees setzen! Denn diese praktischen Helfer sorgen nicht nur für Dunkelheit im Raum, sondern bringen auch eine stylische Note in deine Männerhöhle.

Plissees gibt es in verschiedenen Ausführungen, Größen und Farben. Doch wenn es darum geht, das Licht in deinem Heimkino zu kontrollieren, solltest du dich für nachhaltige Modelle mit speziellen Verdunkelungsstoffen entscheiden. Diese Stoffe blockieren das Licht und sorgen für die Dunkelheit, die du für das perfekte Filmerlebnis brauchst.

Das Beste an Plissees ist, dass sie flexibel sind und man sie leicht anpassen kann.

**Bonusfeature:** Falls du das Licht im Raum mal nach und nach erhöhen möchtest, kannst du sie einfach etwas hochziehen, um das gewünschte Maß an Helligkeit zu erreichen.

Achte jedoch darauf, dass die Plissees korrekt angebracht sind, um eine optimale Abdunkelung zu gewährleisten. Denn nur so kannst du das ultimative Heimkinoerlebnis in vollen Zügen genießen. Im Zweifel: den Fachmann fragen!

**Fazit:** Wenn du die perfekte Abdunkelung für dein Heimkino suchst, sind Plissees die ideale Lösung. Mit ihrer flexiblen Anpassungsmöglichkeit und der Verwendung von Verdunkelungsstoffen sind sie der perfekte Begleiter für alle, die das Kinoerlebnis zuhause genießen möchten!

(Text: Axel Berger, Foto: Adobe Stock)

**SONNENSCHUTZ KRÜGER**  
Plissees - Insektenschutz - Rollläden - Markisen

Inhaber André Krüger  
Bloherfelder Straße 155, 26129 Oldenburg

Tel. 0441 95558870, [www.sonnenschutz-krueger.de](http://www.sonnenschutz-krueger.de)  
[fb.com/sonnenschutzkrueger](https://www.facebook.com/sonnenschutzkrueger)



# Raumausstattung

– richtig gudd gemacht!

.....  
 Wofür und warum man(n) einen  
 Raumausstatter braucht!  
 .....

Wer denkt, dass das Thema Inneneinrichtung nur etwas für Frauen ist, der hat sich geirrt. Denn auch wir Männer haben Sinn für Stil und Ästhetik. Doch leider darf man(n) oft nicht ran. Diese Domäne scheint fest in Frauenhand. Nun ist es Zeit, zurückzudekorieren – mit Hilfe eines Raumausstatters sollte das gelingen!

Ein Raumausstatter kann dabei helfen, eure Wohnung oder euer Haus in einen echten Männertraum zu verwandeln.

Von coolen Ledersofas über hochwertige Teppiche bis hin zu stylischen Wanddekorationen – ein Raumausstatter hat das Know-how und die Erfahrung, um euch bei der Gestaltung eurer Wohnräume zu unterstützen.

Doch das ist noch längst nicht alles: Er kann auch in Sachen Polsterie für euch tätig werden. Ob es darum geht, euren Young- oder Oldtimer mit den besten Stoffen auszustatten oder eure Sitzbank im Boot mit neuen Polstern zu versehen – ein Deko-Pro kann dabei helfen, euer Lieblingsgefährt in neuem Glanz ... äh ... mit neuem Stoff ... erstrahlen zu lassen. Und auch Männerhöhlen sind für einen Raumausstatter kein Problem. Egal, ob ihr euch eine krasse Bar, einen Billardtisch oder eine Heimkinoanlage in eurem privaten Rückzugsort wünscht – er kann euch dabei helfen, eure Man Cave zu einem echten Highlight zu machen.

**Klar soweit. Doch warum solltet man(n) nun einen Raumausstatter engagieren?**

Ganz einfach: Weil ihr euch damit viel Zeit und Nerven sparen könnt – und gegenüber der von einem schwedischen Einrichtungshaus ‚verdorbene‘ Damenwelt einen echten Profi an eurer Seite habt! Das kann ein unschätzbare Vorteil sein, werden wir Männer doch von der dekoerfahrenen Frauenwelt gerne diskriminiert, wenn es um die richtigen Farben von Tapeten, Gardinen oder Fußbodenbelägen geht! :-)

**Auf den Punkt gebracht:** Ein Raumausstatter, nennen wir ihn hier einmal exemplarisch Christian Gudd, kann euch dabei helfen, eure Vorstellungen in die Realität umzusetzen und dabei auch auf praktische Aspekte wie Raumgröße oder Einrichtungsstil achten. Außerdem könnt ihr sicher sein, dass ihr mit dem Profi der Firma Warnken aus Bad Zwischenahn an eurer Seite nur die besten Materialien und Stoffe bekommt, denn er kennt sich mit Qualität aus und weiß, welche Stoffe besonders langlebig und strapazierfähig sind – und somit ideal für Männer, die gerne auch mal etwas wilder feiern oder sich auf dem Sofa mit dem vierbeinigen Kumpel ausstrecken möchten.



**Heißer Tipp für Singles:** Ein toll eingerichtetes Zuhause lässt euch beim Erstbesuch der potenziellen neuen Ex ... äh ... zukünftigen Ehefrau einige Bonuspunkte sammeln!

**Also Männer, worauf wartet ihr noch?** Lasst euch von Christian helfen, euer Zuhause zu einem echten Hingucker zu verwandeln, auf dass die Frauen Augen machen!

*(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke)*



**Warnken Raumausstattung**, Inh. Christian Gudd  
 Feldlinie 18 | 26160 Bad Zwischenahn  
 Tel.: 04403 – 949669  
 web.warnken-raumausstattung.de



# Rumliegen

... für Einsteiger & Fortgeschrittene!

Wer kennt sie nicht: Frauentragen, Unterwasserhockey, Extrembügeln, Schwerathletik oder Schachboxen. Zum Jahresanfang und kurz vor den Sommerferien überschlagen sich die Gazetten und Onlineportale mit neuen Fitnessprogrammen oder trendy Sportarten, die Spaß und gesund machen sollen ...

Das ist alles ganz nett, aber der ganz heiße Scheiß in 2023, für alle, die die besondere Herausforderung suchen und auch mal über ihre Grenzen gehen wollen, hat eine ganz andere Qualität. Der neue Trend Rumliegen läuft allen den Rang ab.

### Das Thema ist in aller Munde. So weit, so gut. Aber was genau ist dieses Rumliegen überhaupt?

Grob kann man sagen, Rumliegen ist Rumstehen für Fortgeschrittene, das wiederum hat aber kaum etwas mit dem weit verbreiteten im Weg Stehen zu tun. Das ist zwar eine Unterart, wird aber in Fachkreisen nicht als Sportart anerkannt. Als amerikanische Variante hat sich das sogenannte Chillen vor allem bei der jüngeren Zielgruppe etabliert.

### Für wen ist Rumliegen besonders geeignet?

Soviel vorab: Ein besonderes, hausgemachtes Talent scheinen Männer und männliche Jugendliche zu haben. Eine weitere Zielgruppe ist sicherlich auch die,

die gerne Musik hört, ohne dabei joggen zu müssen. Aber auch für die, denen Yoga oder Meditation zu stressig ist, ist Rumliegen Entspannung pur, bietet aber im Gegensatz zu den vorgenannten schon nach ganz wenigen Übungseinheiten sehr schnell hervorragende Erfolgsergebnisse!

Ein weiterer großer Vorteil, der es weniger Sportbegeisterten schwerer macht, nicht aktiv zu trainieren: Rumliegen kann orts-, aber vor allem wetterunabhängig betrieben werden – auch bei Sonnenschein, z.B. am Meer auf einer Liege oder bei schlechtem Wetter indoor at home oder ganz nebenbei bei einem Kumpel vor dem Fernseher beim Playspielen.

JOCHEN! hat für alle Interessierten einen sehr gut geeigneten Einsteigerplan erstellt, der es auch untrainierten Neulingen einfach macht, mit Rumliegen anzufangen.

Der folgende Trainingsplan sollte idealerweise an einem Freitagabend begonnen werden. Je nach Kondition kann dann das Training bis in den späten Sonntagnachmittag ausgedehnt werden.

### Bereit? Lasst uns loslegen!

Am einfachsten findet man den Einstieg mit gezieltem,



aber lockerem Rumgammeln auf dem Sofa, dem Bett oder einem speziell dafür konzipierten Fernsehliegesessel (eher für Fortgeschrittene). Richtig ausgeführt, führt das oft zu einer gewissen Entspannung, die man dann prima mit Nichtstun kombinieren kann.

Aber Vorsicht, das ist auch nicht ganz anspruchslos. Es ist ein straffes Programm, aber machbar! Danach, ganz wichtig: Regeneration! Hier können dem Körper gerne ein paar Elektrolyte in Form eines Bierchens zugeführt werden.



Im Anschluss wechselt man in kurzen Intervallen zwischen Abhängen und Chillen hin und her. Fortgeschrittene und geübte Rumlieger lassen, so der Fachbegriff für die, die den Sport

professionell ausüben, auch unter der Woche nach Feierabend bis zum Einschlafen kurze Trainingssessions in den Tagesablauf einfließen.

Als Trainingsraum eignet sich ganz besonders eine gut ausgestattete Männerhöhle – einsteigen kann man aber mit jedem handelsüblichen Sofa oder Bett.

### Top-Tipp:

Speziell im Winter kann man in Varianten auch noch das Schiefiegen (nicht zu verwechseln mit dem Ski-fliegen) in den Trainingsalltag einfließen lassen.

### Fazit:

Rumliegen ist der Trendsport 2023 und hat das Potenzial zu einem echten „Dauerläufer“ (dafür musste der Redakteur 5 € in die „Schlechte-Wortspiel-Kasse“ zahlen) zu werden. Macht mit!

(Text: Axel Berger, Fotos: Adobe stock, freepik, Foto unten: Max Stoyke.)



Richtig guddes Zeug: SOULMATE – das ultimative Sofa for men! Weitere Infos findest du auf den Seiten 36+37



# Ey, chill mal ...

## ... komm mal wieder runter, Alter!

Männer, aufgepasst! Es wird Zeit, sich mal so richtig verwöhnen zu lassen

Und wo geht das besser als in der „Therapeuterei“ in Oldenburg?

Hier kann Mann chillen, entspannen und sich rundum wohlfühlen. Und das Beste: Niemand muss hier ein Adonis sein, um von den positiven Effekten der Wellness- und Pflegebehandlungen zu profitieren. Denn in der „Therapeuterei“ ist Jedermann (JOCHEN!-Wortspiel) willkommen – mit oder ohne kleinem Bauch und Falten.

Der Inhaber, Wellnessexperte und Massagetherapeut Norbert Büter-Robbers, hat sich auf die Fahne geschrieben, seinen Gästen das volle Wohlfühlprogramm zu bieten. Ob Massage, Fußpflege oder Gesichtsbearbeitung – hier wird jeder Mann individuell beraten und betreut. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Ein entspannter, erholter und gepflegter Mann, der sich in seiner Haut rundum wohlfühlt.

### Aber welche Vorteile hat man davon? Hier kommen drei gute Gründe:

- Ein gepflegtes Erscheinungsbild signalisiert Selbstbewusstsein und Stärke. Männer, die auf ihr Äußeres achten, strahlen mehr Selbstsicherheit aus und wirken dadurch auch attraktiver auf Frauen.
- Eine regelmäßige Massage oder Fußpflege kann dazu

beitragen, dass Mann sich im Alltag gelassener und entspannter fühlt. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die zwischenmenschlichen Beziehungen aus, sondern auch auf die Gesundheit.

- Gesunde und gepflegte Füße sind nicht nur ein optischer Hingucker, sondern auch ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Gerade Männer, die viel in Arbeitsschuhen unterwegs sind, sollten ihren Füßen besondere Aufmerksamkeit schenken. Denn Schmerzen und Verletzungen können sich schnell negativ auf die Lebensqualität auswirken.

Aber zurück zur „Therapeuterei“: Neben klassischen Massagen wie der Ganzkörper- oder Rückenmassage bietet Norbert Büter-Robbers auch weitere Massagearten an. Hier eine kleine Auswahl:

- **Anti-Stress-Massage:** Nimm dir Zeit für dich, drücke den Reset-Knopf. Genieße eine Rücken-, Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. Alle Energiepunkte in diesen Bereichen werden mit einbezogen und du wirst danach mit einem freien Gefühl den Alltag genießen.
- **Fußzonenmassage:** Es ist lange bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen spezifischen Zonen am Fuß und deren reflektorische Wirkung auf verschiedene Körperorgane gibt. Bei der



Fußzonenmassage werden diese Zonen durch gezielte Massage angeregt. Es ist eine besonders effektive wie einfache Methode, um Spannungen und Blockaden im Körper zu lösen und so die Energie wieder fließen zu lassen. Auch das seelische Wohlbefinden wird nachhaltig gesteigert.

- **Hot-Stone-Massage:** Bei dieser Anwendung werden erwärmte Basaltsteine auf den Körper aufgelegt und sanft einmassiert. Die Wärme der Steine dringt tief in das Gewebe ein und sorgt für eine intensive Entspannung.

Und das Beste: Jede Massage kann individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse des Gastes angepasst werden. Ganzheitliches Denken ist hier Programm: Wer sich um seinen Körper kümmert, investiert nicht nur in seine Gesundheit, sondern auch in seine Zukunft. In der „Therapeuterei“ wird Mann rundum betreut und kann sich endlich einmal ganz entspannt zurücklehnen.

**Fazit:** Also, worauf wartest du noch? Schenke dir (oder lass sie dir schenken) eine Auszeit in der „Therapeuterei“ und tu deinem Körper etwas Gutes. Denn eines ist sicher: Wer sich selbst pflegt und verwöhnt, strahlt das auch nach außen aus. Und das macht nicht nur attraktiver, sondern auch selbstbewusster und glücklicher – und sexy!

### It´s Wellnesstime – chill mal!

Bonus-Tipp: In der „Therapeuterei“ kann man sich nicht nur von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen, sondern auch seine Haut mit den richtigen Produkten pflegen. Norbert Büter-Robbers ist dafür gerne dein Ansprechpartner und legt großen Wert auf hochwertige und natürliche Pflegeprodukte, die genau auf die Bedürfnisse und Eigenheiten von Männerhaut abgestimmt sind. Denn nur wer seine Haut richtig pflegt, kann auch langfristig mit einem gesunden und attraktiven Aussehen punkten.



Das Team der Therapeuterei hat so einiges zu bieten. Schau mal auf: [www.therapeuterei.de](http://www.therapeuterei.de)



Norbert Büter-Robbers  
Termine: 0441 40 578 505  
info@therapeuterei.de  
Online-Termin:  
[www.therapeuterei.de/kontakt/](http://www.therapeuterei.de/kontakt/)



(Text: Axel Berger, Fotos: freepik, Max Stoyke,)



Investiere  
in Zukunft!

Cehan San



# Cehan San

*... viel mehr als der Duschen-Duke*

Aus der Rubrik Interessante People aus Oldenburg:  
Handwerksmeister, Speaker & Duschen Duke

„Wer, wenn nicht wir, das Handwerk, soll denn die Zukunft gestalten!“, sagt Cehan San mit Leidenschaft und Überzeugung.

Der Handwerksmeister gilt als ein wichtiger Vordenker und Gestalter der Zukunft des Handwerks in Oldenburg und darüber hinaus. Sein Engagement und seine Leidenschaft haben ihn zu einem wichtigen Ansprechpartner für Politik und Wirtschaft gemacht, so zählen mittlerweile Persönlichkeiten wie David Precht, Markus Lanz und Olaf Scholz zu seinen Gesprächspartnern.

Der Installateur- & Heizungsbaumeister hat bereits zahlreiche Projekte ins Leben gerufen, um das Handwerk zu fördern und zu stärken. Er spielt in Video-produktionen mit, spricht in Podcasts, geht als Speaker auf die Bühne, engagierte sich im Ahrtal. Und so ganz „nebenbei“ führt er auch noch die 4-Tage-Woche in seinem Betrieb ein.

Sein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, dass Handwerk mehr als nur eine Arbeit ist. „Durch uns werden Dinge geschaffen, die Bestand haben“, sagt Cehan San. „Wir müssen die Jugend wieder für das Handwerk begeistern und ihr zeigen, welche Chancen und Möglichkeiten es hier gibt.“

Cehan Sans Karriere und sein Engagement sind ein beeindruckendes Beispiel dafür, was im Handwerk alles möglich ist. Mit harter Arbeit, Leidenschaft und klar definierten Zielen hat er es geschafft, sich vom Angestellten zum erfolgreichen Unternehmer und zu einem Ansprechpartner für alle am Handwerk Interessierten zu entwickeln.

Sein Engagement ist nicht nur inspirierend, sondern leistet für die Zukunft der Gesellschaft einen wichtigen Beitrag. Er hat eine klare Vision und setzt sich unermüdlich dafür ein, dass diese auch Wirklichkeit wird.



Seine Top-Themen sind: klimaoptimiertes Heizen, die Förderung der Ausbildung, gemeinwohlorientiertes Wirtschaften, Spitzenqualität im Service und, nicht zu vergessen, sein Steckenpferd als Marke „Duschen Duke“ (siehe auch JOCHEN! 1, Anmerk. der Redaktion): anspruchsvolles Baddesign!

Der Badprofi hat nicht nur eine klare Vision, sondern auch konkrete Pläne, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Er möchte eine Akademie für Kids gründen, um schon in jungen Jahren die Begeisterung für das Handwerk zu vermitteln und zusätzlich ein positives Mindset für die Zukunft zu schaffen. Dabei geht es ihm nicht nur um die Förderung des Handwerks an sich, sondern auch um die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Menschen.

„Das Handwerk bietet viele Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung und zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit“, sagt Cehan San. „Durch die Arbeit mit den Händen können junge Menschen ihre Kreativität und ihre handwerklichen Fähigkeiten entdecken und ausbauen. Gleichzeitig lernen sie auch wichtige Werte wie Durchhaltevermögen, Disziplin und Teamwork.“

San ist überzeugt, dass das Handwerk eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der Zukunft spielen wird. Die

Digitalisierung und die Globalisierung stellen das Handwerk vor neue Herausforderungen, bieten aber auch Chancen für neue Geschäftsfelder und Innovationen.

„Das Handwerk, die Handwerker, müssen sich wandeln, um auch in Zukunft erfolgreich zu sein“, sagt Cehan San. „Aber die Wurzeln und die Werte des Handwerks bleiben bestehen. Es geht um Qualität, Nachhaltigkeit und die persönliche und freundliche Beziehung zwischen Handwerker und Kunde.“

#### Was motiviert dich jeden Tag aufs Neue?

Cehan San: Zunächst und als Allererstes natürlich meine Familie – die steht über allem! Dann motiviert mich die Liebe zu meinem Beruf sowie die Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft zu haben. Ich sehe das Handwerk als eine der wichtigsten Säulen unserer Gesellschaft und möchte dazu beitragen, dass es wieder den Stellenwert bekommt, den es verdient.

#### Woher nimmst du die Kraft und die Zeit für so ein Engagement?

Cehan San: Auch hier steht wieder meine Familie als Energiespender Nummer 1 an erster Stelle. Meine Frau und die Kids geben mir die Kraft und Motivation für mein Tun: Mein Engagement für das Handwerk ist meine Lebensaufgabe. Die Kraft und die Zeit dafür nehme ich aus meinem unermüdlichen Willen, etwas zu bewegen und eine positive Veränderung zu schaffen.

#### Was wünschst du dir für die Zukunft?

Cehan San: Ich wünsche mir, dass das Handwerk von der Gesellschaft wieder als eine wichtige Säule unserer Wirtschaft und unserer Kultur wahrgenommen wird. Ich möchte dazu beitragen, dass junge Menschen wieder verstärkt Interesse an einer Ausbildung im Handwerk finden.

**Fazit:** Cehan Sans Engagement und Leidenschaft für das Handwerk sind ein inspirierendes Beispiel für alle, die sich für eine Sache einsetzen und Veränderungen bewirken möchten. Mit seinen Ideen und Projekten hat er bereits viel bewegt und die Zukunft des Handwerks in Oldenburg und darüber hinaus maßgeblich mitgestaltet.

Man darf gespannt sein, wo seine Reise noch hingeht!



**SAN HAUSTECHNIK**  
BADDESIGN | HEIZEN | SERVICE

#### San Haustechnik e.K., Cehan San

Brombeerweg 30 A, 26180 Rastede  
Tel.: 04402 86 38 777, [www.san-haustechnik.de](http://www.san-haustechnik.de)

(Text: Axel Berger Fotos: Cehan San)



## Bau mir auf die Augen, Kleines!

Wenn du auf der Suche nach einem echten Partner für dein Bau- oder Renovierungsprojekt bist, dann bist du bei uns, dem BZN (BZN Bauzentrum Oldenburg GmbH & Co KG) aus Oldenburg, genau richtig! Wir sind der Fachpartner für Profis, Superhelden, DIY-Dudes und Selbermacher, wenn es um energieeffiziente Sanierungen für Fassaden, den Innenausbau, Fenster und Dächer geht.

**Aber wer oder was ist die BZN-Gruppe eigentlich?** Ganz einfach, wir sind ein moderner Verbund zum gemeinsamen Einkauf bei der Industrie. Mit unseren 20 Standorten, 10 Baustoffhandlungen, 11 Hagbaumärkten und einer Werkers Welt sind wir immer in deiner Nähe und bieten dir ein riesiges Sortiment an hochwertigen Produkten. Dabei sind wir nicht nur bestens gerüstet, um deine Projekte zu realisieren, sondern stehen dir auch mit unserem umfangreichen Fachwissen zur Seite.

Gerade im Bereich der Gebäudesanierung beraten wir dich umfassend und zeigen dir die besten Möglichkeiten, um dein Projekt

zum Erfolg zu führen. Ob Wärmeschutzverbesserung, Schallschutz, Raumluftverbesserung oder eine komplette Sanierung – wir haben das Know-how und die besten Produkte, um deine Immobilie zu schonen, Ressourcen zu sparen und damit automatisch zur Wertsteigerung beizutragen.

Aber das ist noch lange nicht alles! Unser Vollsortiment ist wirklich beeindruckend. Bei uns findest du alles, was du für dein Bau- oder Renovierungsprojekt brauchst, von Sanierung und Renovierung, Dach- und Fassadenbau, über Garagen- und Industrietore, Fenster und Türen, Fliesen, Trockenbau, hochwertige Innenausbauprodukte, Holz, Garten- und Landschaftsbauartikel bis hin zu Werkzeugen und Maschinen, Befestigungstechnik, Malerbedarf, Bau- und Transportgeräten, Tief- und Straßenbaugeräten oder Roh- und Hochbau-Equipment. Bei uns wird wirklich jeder fündig!

Und das Beste daran? Bei uns stehst du als Kunde im Mittelpunkt. Wir möchten, dass du mit unseren Produkten und Dienstleistungen

voll und ganz zufrieden bist – und dafür geben wir jeden Tag unser Bestes. Wir legen großen Wert auf Qualität, Beratung und Service.

**Fazit:** Bei uns bist du also in den besten Händen und kannst dich voll und ganz auf uns verlassen. Also, worauf wartest du noch?

Komm vorbei in unserem Bauzentrum in Oldenburg oder einem unserer anderen Standorte und überzeuge dich selbst von unserem Angebot.

Wir freuen uns auf dich und dein Projekt – und bis dahin: „Bau rein, alte Säge!“

Die richtige Adresse für dein Umbau- und Sanierungsprojekt



#### BZN Bauzentrum Oldenburg GmbH & Co. KG

Stubbenweg 33, 26125 Oldenburg  
[www.bauzentrum-oldenburg.de](http://www.bauzentrum-oldenburg.de)

(Text: Axel Berger, Foto: bzn)

# Männersachen

## Shoppingtipps!

Das muss MANN haben

Gehilltes Rumliegen in Perfektion:  
**DER FLOWTER** –  
endlich eine Liege für Männer!



Wer kennt sie nicht, die Babywippen, in denen sich die Kleinen in ihren ersten Monaten entspannen können und sich sprichwörtlich wie in Abrahams Schoß fühlen dürfen. Wie schön wäre es, wenn es sowas auch für Erwachsene geben würde!

**Das Warten hat ein Ende.  
Sowas gibt es jetzt, sein Name: flowter!**

Hier ein paar schnelle Eckdaten über den flowter: Er ist aus wetterbeständigem Segeltuch, der Ein- und Ausstieg kinderleicht, in unterschiedliche Liegestufen einstellbar, hat Rollen für den einfachen Transport, das Gestell ist verzinkt und pulverbeschichtet. Aber das Beste ist: Chillen im flowter kann nicht nur die Konzentration steigern, sondern man kann auch frische Energie tanken und eine einzigartige Entspannungsdimension erfahren. Neugierig? Mehr Infos auf [www.flowter.store](http://www.flowter.store)

PS: Der flowter ist übrigens offizielles Trainingsgerät der Deutschen Nationalmännerschenschaft im Rumliegen.

(Text: Axel Berger, Foto: [www.flowter.store](http://www.flowter.store))



**20% RABATT**  
AUF UNSER KOMPLETTES SORTIMENT\*

  
**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)

\* Bitte diese Anzeige mitbringen



## Individuell angepasste Brillen für alle Helmformen

Du bist Biker mit Brille und brauchst eine Lösung für dein Brillenproblem beim Biken? Die Lösung haben wir für dich: Motorradbrillen mit der eigenen Glasstärke! Wir haben enganliegende, gebogene und winddichte Bikerbrillen, die du in unserem eigenen Windkanal bis 120 km/h testen kannst!

INDIVIDUALITÄT wird bei uns großgeschrieben, sei es die individuelle Beratung, die Augenglasbestimmung direkt vor Ort, die individuelle Berechnung der Brillengläser für deine Sehbedürfnisse oder die Berücksichtigung der Sitzposition und der Lenkerentfernung für Tacho- bzw. Navi-Ablesbarkeit, wir kümmern uns darum, dass du den richtigen Durchblick behältst!

Also schau bei uns im Ladengeschäft vorbei oder nutze unser Online-Terminbuchungstool! Wir freuen uns auf deinen Besuch und der Kaffee läuft immer!



**chopper-brillen.de**

Motorradbrillen mit Korrektur

Inh. Jörg Schwarz, Tel. 0441 24 88 085  
[www.chopper-brillen.de](http://www.chopper-brillen.de)

(Text und Foto: Brillen-schwarz)



In diesem Buch geht es um Milch, Bier und eine Leiche:

## DIE LEICHE AM DEICH

von Joost Jensen

Dieser Roman markiert den Start einer neuen Nordsee-Krimireihe um Friesenbrauerin Gesine Felber.

Zum Inhalt:

An der Küste ist die Welt noch in Ordnung. Die resolute Gesine Felber betreibt in dem kleinen Dorf Sünnum den Kroog eine urige Kneipe. Bei selbstgebrautem Bier wird hier geschnackt, gesoff... äh ... gefeiert, gefeiert und gelacht.

Mit der Ruhe ist es allerdings vorbei, als die Leiche einer Frau am Strand gefunden wird. Die Tote ist die Ehefrau des Großbauern Burmeister, der sich mit seinem Milchbetrieb vor allem bei Umweltaktivisten keine Freunde gemacht hat. Wird Burmeister der Nächste sein? Als ein guter Freund von Gesine ins Visier der Ermittlungen gerät, macht sie sich unerschrocken auf die Suche nach dem wahren Täter ...

**Fazit?! Prädikat: Lesenswert!**

Der Autor Jochen ... äh ... Joost Jensen wuchs in Norddeutschland auf. Schauplatz seiner Geschichten ist meist die Nordseeküste, die inzwischen zu seiner Heimat geworden ist.



(Text: Axel Berger, Fotos: Joost Jensen)



# H HARDERS Lichtideen

## DIE NEUEN AKKU-LEUCHTEN SIND DA!

IP44.DE



Ramsauerstraße 1 · Ofen · Tel. 0441 /3407080 · [www.harders-lichtideen.de](http://www.harders-lichtideen.de)

# Feng Shui für deine Man Cave

Von wegen Feng Shui ist nur was für Weicheier!



Heike Mohring - Feng Shui Rebellin

So, mein Lieber, nun zeigt dir Frau mal, was du tun kannst, um deine Man Cave zum perfekten Rückzugsort für dich zu machen – und das mit Feng Shui. Glaubst du nicht? Kannst du glauben. Los geht's!

Schmeiß dein Sofa oder Bett an die Wand, um deinen Rücken zu schützen. Häng kein Regal drüber. Denn wenn dein Unterbewusstsein das Gefühl hat, dass dir etwas auf den Kopf fallen könnte, dann wird es schwer sein, in den Chill-Modus zu kommen.

Lass aggressive oder zu wild gemusterte Bilder und Fotos weg und setze lieber auf beruhigende oder entspannende Bilder, z.B. irgendwas mit Batman, Motorrädern oder (schnellen) Autos. :-). Und achte auf die Farben, die du benutzt, denn zu grelle Farben oder wilde Muster können deinen Entspannungsmodus echt stören. Ein freundliches Hell-schwarz gepaart mit Holzbraun und einem seichten Neonbeige hat noch jede Höhle zu einer höllischen Männerhöhle gemacht, die bereit ist für wilde Rockkonzerte!

Achtung: Mutti-Alarm! Räum auf. Halte Ordnung, du Vogel. Mal ganz ehrlich, Kumpel, wenn man in einer chaotischen Umgebung abhängt, wird es schwer sein, sich zu entspannen. Also sorg dafür, dass alles

ordentlich und sauber ist, damit dein Geist sich wirklich erholen kann. Dann zockt es sich auch gleich viel besser.

Und zu guter Letzt, umgib dich mit weichen Stoffen und flauschigen Kissen, in die du dich reinkuscheln kannst. Wie du auf Seite 38+39 lesen kannst, bist du dann beim Ausüben der neuen Trendsportart „Rum-liegen“ ganz vorne am Start! Chill mal, Digga!

Außerdem solltest du verschiedene Lichtquellen verwenden, um eine coole Atmosphäre zu schaffen. Und wenn du Düfte wie Lavendelöl, Rose oder eine Mischung wie Balance oder Serenity verwendest, wird das deine Entspannung noch verstärken. Alternativ geht aber auch Pizza-Salami/Schinken oder Currywurst-Pommes-Mayo-Flavour.

**Klar soweit?** Also geh raus und rocke deine perfekte Man Cave! Lass den Stress des Alltags hinter dir und tauche ein in eine chillige und entspannte Atmosphäre. Dein Körper und Geist werden es dir danken!

Falls du Fragen hast, frag mich, Heike ... die Feng Shui Rebellin – dir ist noch zu helfen!

(Text: Heike Mohring, [www.feng-shui-rebellin.de](http://www.feng-shui-rebellin.de), Fotos: Mangoblau, freepik.de)

# Kein Ass im Ärmel: Poker Dealer und Roulette Croupiers.

Die Rockstars in der Spielbank Bad Zwischenahn

Wenn man an das Leben in einer Spielbank denkt, denken viele Menschen sofort an Glitzer, Glamour und ein wenig Las-Vegas-Atmosphäre. Und während das nicht unbedingt falsch ist, gibt es auch eine Seite der Spielbank, die oft übersehen wird: diejenigen, die die Spiele leiten – die Poker Dealer und Roulette Croupiers.

Diese beiden Berufe sind absolut cool, aber auch höchst anspruchsvoll. Denn Poker Dealer und Roulette Croupiers müssen nicht nur die Regeln der Spiele im Schlaf beherrschen, sondern auch in der Lage sein, ein Auge auf jede einzelne Karte oder jeden Kugel zu haben, um sicherzustellen, dass alles fair und transparent abläuft. Sie sind die Rockstars des Casinos, immer im Zentrum des Geschehens und halten die Spannung an den Tischen aufrecht. Manchmal interagieren sie mit Spielern aus aller Welt.

Roulette zum Beispiel ist ein sehr beliebtes Spiel und erfordert ein besonderes Maß an Konzentration und Geschicklichkeit. Croupiers müssen in der Lage sein, den Kessel mit der perfekten Geschwindigkeit zu drehen, um sicherzustellen, dass die Kugel zufällig landet. Sie müssen auch die Einsätze der Spieler verwalten und sicherstellen, dass sie korrekt ausgezahlt werden.

Aber auch Poker erfordert eine besondere Art von Finesse, um es erfolgreich zu spielen. Ruhe und Geduld sind gefragt!

### Tipp für alle Freunde der gepflegten Pokerrunde:

Die beste Strategie beim Poker ist es, ein solides Verständnis der Regeln und Wahrscheinlichkeiten zu haben, sich auf die Position am Tisch zu konzentrieren, das Verhalten der Gegner zu beobachten, sein eigenes Blatt richtig einschätzen können und seine Wetten entsprechend anzupassen. Es ist auch wichtig, Geduld und Disziplin zu haben und nicht emotional zu spielen – sonst wird es nichts mit Full House, Royal Flush oder einer Straße!



**Fazit:** Insgesamt sind Poker Dealer und Roulette Croupiers wohl die coolsten Berufe, die es in der Spielbank gibt. Sie sind in der Lage, das Spiel zu lenken und die Spieler bei Laune zu halten, während sie den Nervenkitzel des Casinos erleben. Wenn du das nächste Mal im Casino bist, denk daran, wie hart diese Rockstars arbeiten, um dir eine unvergessliche Erfahrung zu bieten.

(Text: Axel Berger)

**DIE SPIELBANK.**  
BAD ZWISCHENAHN

**Quereinsteiger gesucht (m/w/d)!**

**karriere-spielbank.de**

**POKER DEALER**  
VZ · TZ · AUSHILFE

**AMERICAN ROULETTE CROUPIER**  
VZ · TZ · AUSHILFE

**13,39 € Stundenlohn + monatl. Prämie**

Ab 21 Jahren - Ausweispflicht - Glücksspiel kann süchtig machen  
Hilfe unter: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

# Auf die Pedale, fertig, los!

Hoogendoorn sorgt für den Ride of your life



(Text und Fotos: Hoogendoorn)

Für Männer, die den Fahrspaß lieben, bietet Hoogendoorn alles, was das Herz begehrt. Als moderner Fahrradfachhändler legen wir großen Wert auf Vermessung, Ergonomie, Verkauf, Service und Werkstatt. Denn wir wissen, dass es nicht nur um das Fahrrad an sich geht, sondern auch um den Fahrspaß und die perfekte Passform.

Unser 3D 360° Bodyscan ist dabei das Highlight: Mit über 1 Million

Messpunkten vermessen wir dich in Sekunden und finden so deine perfekte Sitzposition auf dem Rad. Gemeinsam mit unseren Zweiradprofis stellen wir sicher, dass dein neues Rad nicht nur zu deiner Körpergröße, sondern auch zu deinen individuellen Bedürfnissen passt.

Doch unser Service geht weit über den Verkauf hinaus. Unsere Werkstatt, die mehrfach ausgezeichnet und zertifiziert ist, sorgt dafür, dass

dein Rad auch nach dem Kauf in einwandfreiem Zustand bleibt. So kannst du jeden sonnigen Tag nutzen, um mit deinem perfekt angepassten Rad durch die Natur zu fahren.

**Übrigens:** Du findest uns auch auf unserem YouTube Channel, wo wir Tipps und Tricks rund um das Thema Fahrrad teilen. Hoogendoorn – Wir machen das, damit du deinen Fahrspaß genießen kannst.

**HOOGENDOORN**

Rund ums Fahrrad  
Inh. Nils Hoogendoorn  
Am Esch 2, 26349 Jaderberg  
Telefon: 04454 23396-0  
[www.zweirad-hoogendoorn.de](http://www.zweirad-hoogendoorn.de)

# CrossFit Oldenburg:

Das perfekte Trainingskonzept für Kraft und Kondition!

CrossFit ist eine Trainingsmethode, die auf Kraft- und Konditionstraining basiert. Die Übungen sind intensiv und variieren ständig.

Das CrossFit Oldenburg, beheimatet in der Karl-Fischer-Straße 2 in Metjendorf ([www.crossfitoldenburg.com](http://www.crossfitoldenburg.com)), ist die erste offizielle Box, so der Name für das „Gym aka Studio“, der Marke im Raum Oldenburg und bietet hier einzigartige Trainingsmöglichkeiten für Fitnessbegeisterte.

Das Trainingskonzept wird von ausgebildeten CrossFit-Trainern geleitet, die jeden Teilnehmer beim Namen kennen und sich individuell um ihn kümmern. Das Training ist intensiv, aber gleichzeitig sicher und verletzungsfrei. Die Gruppengröße beträgt maximal 14 Teilnehmer, was eine individuelle Betreuung durch die Trainer ermöglicht.

Die Box verfügt über eine 450m<sup>2</sup> Indoor Trainingsfläche mit zwei großen Rigs und einer Open Gym Area. Es gibt auch eine gemütliche Lounge-Area und eine Spielecke für Kinder. Die Trainingsstimmung in der Box ist frisch und motivierend und es wird an sieben Tagen in der Woche trainiert!

**Gut zu wissen:** Auch für Anfänger bietet CrossFit Oldenburg einen Basiskurs, in dem alle notwendigen Übungen und Techniken erlernt werden können, um Spaß am Workout zu gewinnen.

(Text: Axel Berger, Fotos: Max Stoyke)



## Ultimative Challenges

Vor dem Glück kommt die Qual – wo Mann über seine Grenzen gehen kann

Männer, manchmal müsst ihr auch mal raus aus eurer Man Cave und damit aus der eigenen Komfortzone. Denn jeder von euch hat sie im Kopf und im Herzen: die eine ultimative Challenge, die Mann auf seiner ewigen to-Do-Liste stehen hat. Sei es eine Oldtimer-Rallye zum Nordkap, ein 24-Stunden-Radrennen, ein Ultralauf – es gibt genug Gelegenheiten, um über sich selbst hinauszuwachsen. Muss Mann einfach auch mal gemacht haben.

### Mount Everest Treppenmarathon

7.5.2023 | Radebeul

Einmal den Mount Everest rauflaufen – dafür muss man nicht in den Himalaya fahren. Der Treppenlauf wird als Ultra-Marathon mit einem Zeitfenster von 24-Stunden veranstaltet. Als Location dient für den Sächsischen Mount Everest Treppenmarathon die Spitzhaustreppe mit 39.700 Treppenstufen. Ziel ist es, in 24 Stunden so viele Runden wie möglich zu absolvieren. Dabei legt man bis zu 8.884 Höhenmeter zurück, die Höhe des namensgebenden Mount Everest. Damit kommt man auf über 80 Kilometer. [www.treppenmarathon.de](http://www.treppenmarathon.de)

### Midsummer Sail

21.6.-5.7.2023 | Ostsee

Es heißt nicht umsonst das längste und härteste Ostseerennen! Die AGORA direct MidsummerSail ist ein Segelrennen vom südlichsten zum nördlichsten Punkt der Ostsee und in einem der schönsten Segelreviere der Welt. Der Start ist in der Bucht vor Wismar, dem südlichsten Punkt der Ostsee. Das Ziel ist in Töre (Schweden), dem nördlichsten Punkt der Ostsee. Die Strecke ist ca. 900 Seemeilen (1670 km) lang – die perfekte Balance zwischen einem Sommertörn und einem ausgewachsenen Offshorerennen. [www.midsummersail.de](http://www.midsummersail.de)

### Tough Mudder

26., 27.8.2023 | Berlin/Brandenburg

Tough Mudder ist eine der führenden Hindernisparcours-Serien der Welt, bei der vor allem Spaß, Teamgeist und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen. Mit seinen spektakulären und einzigartigen Hindernissen ist das Event eine Herausforderung an die eigenen Grenzen, eine echte Team-Challenge.

Motto: Gemeinsam seid ihr stark!  
[www.toughmudder.de](http://www.toughmudder.de)

### Marathon des Châteaux du Médoc

2.9.2023 | Pauillac, Frankreich

Laufen und saufen in Kostümen – oder, eleganter ausgedrückt: ein Marathon, der an Weingütern entlangführt, wo es Wein- und Käseverkostungen an der Strecke gibt und bei dem die Teilnehmenden ausgefallene Kostüme tragen. Für Laufsportbegeisterte ist das Highlight und Herausforderung zugleich: Käse, Canelés Entrecôte, Tarte, Eis, Wurst, Austern futtern, Wein trinken und dabei über 40 Kilometer laufen!  
[www.marathondumedoc.com](http://www.marathondumedoc.com)



Diese Übung nennt sich „Kipping-Ring Muscle-up-Übung“ und ist für Fortgeschrittene.



Ein kleiner Vorgeschmack auf dein neues Trainingsprogramm: Hier eine typische CrossFit Übung: der Thruster mit Langhantel.

# Männergrippe

## ... der natürliche Feind des Mannes

### Das Geheimnis der Wunderheilung!

Im Laufe der Zeit mussten Männer mit allen möglichen Schwierigkeiten fertig werden.

Egal ob ein eisiger Sturm auf hoher See, ein erbitterter Kampf in der Arena der Gladiatoren oder einhändig einen BH öffnen, nichts kann einen wahren Kerl aufhalten.

Allerdings existiert ein natürlicher Feind des Mannes, der auch heute noch eine echte Gefahr darstellt: die Männergrippe. Und da du hier immerhin eine Männerzeitschrift in der Hand hältst, wirst du nun erfahren, was zu tun ist, sollten du oder einer deiner Kumpels von dieser Krankheit heimgesucht werden.

Es gilt auf jeden Fall, Ruhe zu bewahren, denn mit der richtigen Behandlung stehen die Chancen gut, dass der bärtige Rotzer sich vollständig erholt. Angehörige sollten sich in seiner Gegenwart umsichtig verhalten und dem Patienten leise und sanft zureden. Er muss fühlen, dass er nicht alleine ist.

Sollte der Leidende einen ungewöhnlichen Humor oder eine gewisse Selbstironie an den Tag legen, ist er genau im Auge zu behalten, dieses Verhalten ist

überaus besorgniserregend. Üblicherweise ist der Kranke nämlich höchstens zu einem herzzerreißenden Wehklagen fähig und kaum in der Lage, mehrere Wörter zu einem Satz aneinanderzureihen.

Das Krankenlager sollte sich ganz nach den Vorlieben des Insassen richten, beispielsweise sein Lieblingskissen und eine Kuschedecke, Chips und andere Fressalien, die Fernbedienung inklusive Ersatzbatterien, Taschentücher für den Schnupfen (alternativ geht auch Klopapier, aber nur vierlagig) und Bier. Leere Flaschen sollten stets zeitnah gegen frisches Bier ausgetauscht werden, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten. Überhaupt sollte sich jede mögliche Kalorienquelle in Reichweite des armen Kerls befinden.

Der örtliche Pizzaservice muss alarmiert werden, damit er sich die Adresse schon mal aufschreibt und schneller liefern kann. Sollten alle Vorkehrungen getroffen und trotzdem keine Besserung in Sicht sein, gibt es nur noch eine Person auf der Welt, die den Betroffenen retten kann: seine Mutti. Die Entscheidung, die Mama anzurufen, sollte jedoch gut überlegt sein, denn sobald diese erfährt, dass ihr kleiner Goldschatz krank ist, wird sie womöglich eine Spur der Verwüstung hinterlassen,



wenn sie sich mit der Wucht eines wutschraubenden Pottwalbullen ihren Weg durch ganz Oldenburg bahnt, um bei ihm zu sein. Die Verwandlung in eine kräuterkundige Heilerin geht vonstatten, sobald sie die Krankenstätte erreicht, und unter Zuhilfenahme der längst vergessenen Medikamente, die sich in der Hausapotheke angefundnen haben, ihren Racker in Windeseile wieder gesund pflegt.

Ärzte versuchen übrigens bis heute, hinter das Geheimnis dieser Wunderheilung zu kommen. Ist die Männergrippe besiegt und die Hexe wieder ihrer Wege gezogen, ist es wichtig, dass die Pflegemaßnahmen noch eine ganze Weile beibehalten werden. Eine behutsame Integration in den Alltag ist von Vorteil, unter gar keinen Umständen sollte der genesene Mann zu früh mit Haushaltsaufgaben konfrontiert werden.

Jetzt weißt du, worauf es beim Kampf gegen Männergrippe ankommt!

(Text: Mangoblau, Foto: freepik)



### APOTHEKE DONNERSCHWEE

im Stadtteilzentrum  
Donnerschwee  
Wehdestraße 2  
Ecke Donnerschweerer Straße  
26123 Oldenburg

Tel.: 0441/3 17 27  
[www.apotheke-donnerschwee.de](http://www.apotheke-donnerschwee.de)

Mo. – Fr. 8:30 – 20:00 Uhr  
Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

### FAST WIE BEI MUTTI:

Du liegst krank im Bett und kannst schlecht aus dem Haus, benötigst aber Medikamente? Kein Problem! Unser Bote / unsere Botin liefert deine Bestellung in der näheren Umgebung meist am gleichen Tag direkt zu dir an die Haustür – ohne zusätzliche Kosten.

Auf Wunsch können die Mitarbeitenden dich mit ein paar tröstenden Worten aufmuntern!

**RUF UNS AN: 0441 – 3 17 27**



# Mach's dir selbst!

Durchaus ginvolle DIY-Tipps



## Kabeltrommeltisch

Ein Kabeltrommeltisch ist einfach immer ein Hingucker und bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Zunächst einmal musst du dir überlegen, wie groß dein KTT (Kabeltrommeltisch) werden soll, denn dementsprechend musst du dich um die richtige Kabeltrommel bemühen.

Mit etwas Glück bekommst du die bei einem regionalen Unternehmen, das mit dicken Erdkabeln arbeitet. Einen weiteren Versuch kannst du bei ebay starten. Dort sind oft welche zu finden.

Als Erstes entfernst du Papier und Folien von der Trommel. Mit einem Schleifgerät gehst du leicht über die gesamte Holzfläche, sodass Splitter und Späne entfernt werden. Wir finden es sehr schön, wenn die aufgedruckten oder eingebrannten Stempel, Schriften und Zahlen noch sichtbar sind. Je nach Aufstellort ist es ggf. erforderlich, eine Schutzfarbe zu streichen. Damit ist die Basis geschafft.

Jetzt kannst du den Tisch noch pimpen:

- für mehr Mobilität ggf. stabile Rollen montieren
- für leichtere Pflege eine ca. 2 mm starke, transparente Glasklarfolie auftragen. Die gibt es bei einem bekannten Onlinehändler in verschiedenen Größen und Formaten.

Besorge dir eine Metallschüssel und säge an der oberen Platte ein großes Loch rein, aber nur so groß, dass die Schüssel nicht durchfällt. Dann legst du die Schüssel in das Loch. Jetzt kannst du sie mit Eiswürfeln, Gin und Tonic befüllen. Schon hast du einen richtig coolen Kabeltrommel-Gin-Tonic-Tisch.

(Text: Ralf Beyer, Fotos: Kim Eckardt)

## Netzstück

Diesen tollen Outdoortresen haben wir im Netz auf der Toom-Website gefunden. Unter der Rubrik „Kreativwerkstatt“ kann Mann wirklich viele kreative DIY-Tipps zum Selbermachen finden.



(Text: Marlies König, Fotos: toom.de/selbermachen/kreativwerkstatt)

# YIPPIE-YA-YAY, SCHWEINEBACKE

Gute & schlechte Unterhaltung!

JOCHEN! – ENTERTAINMENT präsentiert:  
Irgendwas mit Streaming und Podcast, weil das voll in ist

**SchleFaZ at its best!** Zu gut, um schlecht zu sein:

## DIE SHARKNADO-SERIE!

Oh mein Gott, wo soll ich nur anfangen? Die „Sharknado“-Serie ist so absurd und übertrieben, dass es fast schon weh tut. Aber auf die beste Art und Weise möglich! Wir haben hier sechs Filme, die so schlecht sind, dass sie Kult geworden sind.

Aber der Reihe nach: In „Sharknado“ (2013) haben wir einen Tornado, der Haie aufsaugt und sie in Los Angeles ausspuckt. Das allein wäre schon verrückt genug, aber in den folgenden Filmen wird das Ganze noch krasser. In „Sharknado 2: The Second One“ (2014) greifen die Haie New York City an und Tara Reid kämpft mit einer Kreissäge gegen die Viecher. In „Sharknado 3: Oh Hell No!“ (2015) verbündet sich Fin Shepard mit David Hasselhoff, um den Sharknado zu stoppen, denn diesmal wird Washington D.C. bedroht. In „Sharknado: The 4th Awakens“ (2016) weht der Sharknado nach Las Vegas. Der Film ist eine Anspielung auf die „Star Wars“-Saga.

In „Sharknado 5: Global Swarming“ (2017) reist Fin Shepard um die Welt, um den Sharknado zu bekämpfen, und in „The Last Sharknado: It's About Time“ (2018) geht es um Zeitreisen und Dinosaurier, die von einem Sharknado angegriffen werden. Die Handlung (äh ... Tschuldigung, welche Handlung?) in diesen Filmen ist so verrückt, dass man sie einfach ... äh ... ja, was eigentlich? Und warum schaut man sich das immer wieder an? Und warum wurde sowas Kult? Ich weiß es auch nicht ... Aber der komplette Irrsinn ist wohl der Reiz dieser Serie. Selbst die Schauspieler wissen, dass sie in einem Film sind, der so schlecht ist, dass er schon wieder gut ist, und sie scheinen es zu genießen.

**Fazit:** Wenn du auf trashige Filme stehst und ein Fan von übertriebenen Handlungen bist, dann ist die „Sharknado“-Serie definitiv einen Blick wert.

Gut:

**Keinen Bock auf (lange) Bücher?**

**Die Lösung: Wissen kompakt – mit**



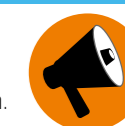
Blinkist ist eine App, die es ermöglicht, Zusammenfassungen von Sachbüchern zu lesen oder zu hören. JOCHEN! hat die App ausprobiert und, soviel schon mal vorab, ist sehr beeindruckt von der Funktionalität und Vielfalt des Angebotes.

Schon mal gut: Es ist sehr einfach, sich bei Blinkist anzumelden und eine kostenlose Testversion zu starten. Nachdem man angemeldet ist, kann man aus Hunderten von Sachbüchern aus verschiedenen Kategorien wählen.

Ich fand es toll, dass die Zusammenfassungen sehr prägnant und auf den Punkt gebracht sind. Sie bieten einen schnellen Überblick über das Buch und helfen, das Wesentliche schnell zu erfassen.

Ein weiterer Pluspunkt von Blinkist ist, dass man die Bücher entweder lesen oder anhören kann. Das ist superpraktisch, wenn man unterwegs ist oder keine Zeit hat, ein ganzes Buch zu lesen. Ich höre Blinkist fast immer im Auto, auch auf kürzeren Strecken, da die „Blinks“, die einzelnen Highlights, sehr kurz sind. In der Regel ist ein Buch so nicht länger als 15-20 Minuten.

Insgesamt würde ich Blinkist jedem empfehlen, der gerne liest, aber nicht immer die Zeit hat, ganze Bücher zu lesen. Es ist eine großartige Möglichkeit, Wissen aufzunehmen und neue Ideen zu entdecken.



(Text: Axel Berger)

# Ganz großes Kino:



Coldewey holt Hollywood nach Westerstede!

Das Kino ist ein Ort, an dem man in eine andere Welt eintauchen und den Alltag hinter sich lassen kann. Mit der großen Leinwand und heftigem 3D-Surround-Sound ist man bei jedem Film nicht nur Zuschauer, sondern Teil des Geschehens.

Möchte man dieses Erlebnis auch in den eigenen vier Wänden genießen, ist die Firma Coldewey der perfekte Partner. Mit fast 40 Jahren Erfahrung und einem breiten Angebot an technischen Lösungen ist das Westersteder Unternehmen darauf spezialisiert, individuelle und raumbezogene Heimkino-Wünsche aller Art zu realisieren. Ein Besuch in WST lohnt!

Auf einer Ausstellungsfläche von über 2.500 qm findet man in den drei Studios alles über Projektoren, Leinwände und Sound. Coldewey bietet maßgeschneiderte Lösungen für jeden Geschmack: vom minimalistischen Heimkino im Wohnzimmer bis hin zum High-End-Kinoraum mit akustischer Optimierung und einem Bild wie direkt aus Hollywood überbeamt.

Die Kunden profitieren hier von der umfassenden Beratung, individuellen Planung und fachgerechten Durchführung durch das erfahrene Team.

**Von der Planung bis zur Umsetzung ist bei Coldewey alles möglich!**

**Tipp:** Die Firma Coldewey ist jedoch nicht nur ein Experte für Heimkino, sondern entwickelt mit ihren rund 180 Mitarbeitern auch professionelle technische Lösungen in Bereichen wie Audio-, Video- und Medientechnik, Mobilfunk, Festnetz, IT-, Software- und Kommunikationslösungen, regenerative Energie-, Sicherheits- und Klimatechnik sowie intelligente Gebäudesteuerung.



**Fazit:** Coldewey aus Westerstede ist der ideale Partner, wenn es um technische Lösungen und professionelle Beratung geht. Wer sich für das Unternehmen entscheidet, kann sicher sein, dass er in guten Händen ist!

(Text: Axel Berger, Foto: Coldewey)



Tel.: 04488 8384-716 | www.coldewey.de

# Gute Unterhaltung

**Best Film in 2022:**

## „BULLET TRAIN“

mit Brad Pitt

Wer ihn im Kino verpasst hat, muss ihn sich unbedingt im Stream anschauen oder eine DVD kaufen. „Bullet Train“ ist ein wahrer Adrenalinkick auf Schienen und mein absoluter Lieblingsfilm aus 2022.



Die Basics: Der Action-Thriller, inszeniert von David Leitch, hat ein unglaublich talentiertes Ensemble an Schauspielern, darunter Brad Pitt, Sandra Bullock, Zazie Beetz, Joey King und Michael Shannon, und es ist eine absolute Freude, sie in Aktion zu sehen. Der Film spielt fast ausschließlich in einem Hochgeschwindigkeitszug, in dem sich eine Gruppe von Auftragskillern befindet, von denen jeder seinen eigenen Plan verfolgt. Als sie feststellen, dass ihre Ziele miteinander verbunden sind, wird der Zug zu einer blutigen Arena, in der jeder ums Überleben kämpft.

Der Film ist vollgepackt mit Spannung, Action und Überraschungen. Die Inszenierung ist atemberaubend, die Story grandios und die Kameraarbeit von Jonathan Sela ist einfach brilliant. Die Szenen auf dem Zug sind unglaublich choreografiert und die Stunts sind spektakulär. Der Film hat mich nach einer kurzen Eingewöhnungsphase bis zum Ende total gefesselt und ich habe mich keine Sekunde gelangweilt. Und das vor allem, weil die Handlung des Films so viele unerwartete Wendungen hat, dass man sich nur vor dem Drehbuchschreiber verneigen kann. Ich musste immer wieder meine Vorhersagen überdenken, wer überlebt und wer nicht.

Das Highlight des Films ist zweifellos die Leistung von Brad Pitt. Seine Darstellung eines Auftragskillers namens „Ladybug“ ist ein Genuss. Pitt bringt eine Mischung aus Lässigkeit und Präzision in die Rolle, die einfach faszinierend ist.

**Fazit:** Insgesamt ist „Bullet Train“ ein Must-See für alle Fans von Action-Thrillern, die Filme im Stile von Quentin Tarantino mögen. Geheimtipp: Unbedingt auch den Abspann ansehen!



(Text: Axel Berger, Foto: paramount)

**Videospiel goes TV-Serie!**

## „THE LAST OF US“

Bei „The Last of Us“ handelt es sich um eine postapokalyptische Action-Adventure-Serie, die von Naughty Dog entwickelt und von Sony Computer Entertainment veröffentlicht wurde. Seit Anfang 2023 gibt auch eine TV-Serie-Adaption, die von HBO entwickelt wurde und nun auf Sky und WOW ausgestrahlt wird.



Die Handlung der Serie dreht sich um Joel und Ellie, die versuchen, in einer Welt zu überleben, die von einer Pilz-Infektion (endlich mal kein Virus) heimgesucht wurde, die Menschen in aggressive Kreaturen verwandelt hat. Das Besondere an der Serie: Es sind gar nicht unbedingt die heftigen Bilder oder Gewaltextesse und die Special Effects (die trotzdem mega sind), die sie so sehenswert machen, es ist die Story.

Es sind die leisen Momente, in denen eigentlich gar nicht so viel passiert, die einen gebannt auf den Bildschirm starren lassen. Stephen King gelingt so etwas in seinen Büchern. Hier ist es den Drehbuchautoren von The Last of Us ebenfalls grandios gelungen. Eine Wohltat im Gegensatz zu den vielen mit Special Effects überladenen, meist recht inhaltslosen Filme und Serien der letzten Zeit.

Die erste Staffel umfasst 9 Folgen und bildet die Geschehnisse des ersten Videospieles ab. Eine 2. Staffel ist in Planung. Man darf gespannt sein! Ich freue mich auf jeden Fall mega auf die Fortsetzung. Bleibt nur zu hoffen, dass die zweite Staffel nicht so versaut wird wie die von Krieg der Welten. Aber das ist eine andere Geschichte ...

**Unfunfact:** Den beschriebenen Zombie-Pilz gibt es wirklich. Sein Name: Ophiocordyceps unilateralis. Dieser Parasit befällt Ameisen, übernimmt die Kontrolle über ihren Körper und ernährt sich von dem Insekt. Nachdem das Tier verendet ist, wächst der Fruchtkörper des Pilzes aus dem Kadaver heraus und verteilt seine Sporen. Dann beginnt der Zyklus von vorne. Maximal gruselig – und real!



(Text: Axel Berger, Foto: HBO)



# Trade Republic

## Traden wie die Großen

mit der App des Berliner Neobrokers

Trade Republic (TR) ist eine großartige App, die es jedem ermöglicht, direkt und eigenständig in Aktien, ETFs, Bitcoin und andere Anlageprodukte zu investieren. JOCHEN! hat sie getestet:

Die App ist maximal benutzerfreundlich und total einfach zu bedienen. Das Design ist ansprechend und bietet eine sehr intuitive Benutzeroberfläche, die es ganz einfach macht, Transaktionen durchzuführen und der (Kurs-)Entwicklung der Investitionen zu folgen.

Es ist sehr einfach, die verschiedenen Produkte zu finden, und man kann schnell und unkompliziert Handelsaufträge ausführen. TR bietet eine große Auswahl an Finanzinfos wie z.B. Echtzeit-Charts, Nachrichten und Analystenberichte, die es einem leichter machen, fundierte Investitionsentscheidungen zu treffen.

Wichtig: Selber denken und recherchieren ist aber erlaubt – und bei den Themen Aktien, Bitcoin & Co. ein unbedingtes Muss!

Die Transaktionskosten sind mit 1 € pro Trade sehr niedrig, was die App zu einem attraktiven Tool für alle macht, die mit kleineren Beträgen handeln möchten.

TR ist also auch für Kleinanleger und Anfänger geeignet. Nett: Seit Anfang 2023 gibt es 2 % Zinsen p.a. auf sein nicht investiertes Kapital im Portfolio.

Background-Check: Der Online-Broker hat seit Ende 2018 den Status als Wertpapierhandelsbank und unterliegt der Aufsicht der Bafin. Ein- und Auszahlungen sowie die Verwahrung der Kundengelder werden von der Solaris-, der Deutschen Bank und der Citybank vorgenommen. Die Wertpapiere werden bei der HSBC gelagert.

**Fazit / Zusammenfassung:** Die App bietet eine sehr breite Palette von Anlageprodukten, eine intuitive Benutzeroberfläche, niedrige Transaktionskosten und eine Vielzahl von Funktionen. Wenn man auf der Suche nach einer benutzerfreundlichen und kosteneffektiven Möglichkeit ist, in Aktien und andere Anlageprodukte zu investieren, dann ist Trade Republic eine ausgezeichnete Option.

Sehr klein Gedrucktes: Dieser Artikel soll nicht zum Zocken verleiten und stellt auch keine Anlageberatung dar. Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Arztenden und Apothekenden ... oder die Jungs und Mädels von der Bank ... oder ...

(Text: Axel Berger, Foto: freepik, traderepublic)

**BEAT & BAR  
CELONA**

MONTAG, AB 11 UHR  
— 1. MAI 2023 —  
OLDENBURGER MAIFRÜHSCHOPPEN  
MIT DJ PADDY, DJ PD UND PLAY HIGH

»»»  
EINTRITT  
FREI!

DONNERSTAG, AB 11 UHR  
— 18. MAI 2023 —  
LIVE AUF DER BÜHNE:  
VIERZIG FIEBER, LIVE AND FAMOUS, DJ PADDY UND DJ PD

BOCK AUF PARTY? DANN KOMM IN DIE FINCA!  
FINCA & BAR CELONA · AMMERLÄNDER HEERSTR. 252 · 26129 OL

### Das JOCHEN!-TEAM\*in



Axel Berger  
Redaktion  
axel.berger@mangoblaue.de



Marlies König-Berger\*  
Gestaltung  
marlies.koenig@mangoblaue.de



Renée Repotente\*  
Redaktion  
renee.repotente@mangoblaue.de



Katja Mickelat\*  
Kundenberaterin  
katja.mickelat@mangoblaue.de



Max Stoyke  
Foto / Bild / Ton  
max.stoyke@mangoblaue.de



Georg Krone  
Kundenberater  
georg.krone@mangoblaue.de

WWW.JEFFGREEN.COM

**JEFF GREEN**  
OUTDOOR- UND SPORTBEKLEIDUNG

**10% SPAREN** MIT CODE: JOCHEN FÜR ONLINE & OUTLET  
GÜLTIG: 1.4. – 31.12.23, NICHT KOMBINIERBAR

REGENJACKEN // WANDERHOSEN // FLEECEJACKEN // THERMOSHHELLS // SPORTSHIRTS // MIDLAYER // LEGGINGS // SKIJACKEN // SKIJACKEN // REGENHOSEN // DAUNENJACKEN // UVM.

**JEFF GREEN OUTLET VAREL // HANS-SCHÜTTE-STR. 20 // 26316 VAREL**  
ÖFFNUNGSZEITEN: MO – FR: 10:00 – 18:00 UHR // SA: 10:00 – 16:00 UHR



# Making of

*So sieht es aus, wenn Arbeit Spaß macht*

Heute habe ich ein Foto für dich!



**Katja**  
#Kamerascheu  
#Kundenberaterin



**Georg**  
#Der Ausprobierer #Kundenberater



**Axel**  
#JOCHEN!erfinder #Wortakrobat



**Marlies**  
#JOCHEN!erfinderin #Gestaltung



**Renée**  
#Wortakrobatin #Lektoratpause



Rautenberg Druck

## IMPRESSUM

**JOCHEN!** ist ein Produkt der Mangoblau Medien GmbH und erscheint bei der Mangoblau Medien GmbH und wird kostenlos in Oldenburg, Ammerland und im Umland vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau Medien GmbH, Axel Berger, Marlies König-Berger, Jürnweg 7, 26215 Wiefelstede, 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 Medien GmbH. Redaktionelle Mitarbeit: Axel Berger, Renée Repotente, Katja Mickelat, Marlies König-Berger, Ralf Beyer, Georg Krone. Druck: Rautenberg Druck. Vertrieb: Eigenvertrieb. Bildnachweis: Mangoblau, eigene Bilder / www.freepik.com / Axel Berger, Max Stoyke. Erscheinungstermin: Frühjahr / Winter 2023. Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgezeichnete 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 © 2023 liegen bei der Mangoblau Medien GmbH.



DER NEUE RANGE ROVER SPORT

# THROUGH HELL AND HIGH WATER



Der neue Range Rover Sport hat alles, was Sie brauchen, um jede Herausforderung zu bewältigen. Die adaptive Offroad-Geschwindigkeitsregelung - eine Weltneuheit - erkennt die Geländebedingungen und passt Ihre Geschwindigkeit für optimale Traktion und Kontrolle an. Adaptive Dynamics minimiert unerwünschte Karosseriebewegungen, indem es das Fahrzeug bis zu 500-mal pro Sekunde überprüft und abstimmt. So können Sie auch an den spannendsten Orten immer entspannt bleiben.

Ab jetzt bei uns bestellbar.



Autogalerie Schlickel GmbH

Am Patentbusch 11 | 26125 Oldenburg  
Tel. 0441 390 390 | [www.schlickel.de](http://www.schlickel.de)