Aurichs Kult-Wirt übernimmt Traditionskneipe

GASTRONOMIE Nachfolge in Auricher Szene-Lokal „Brasserie“ – Bewährtes und Neues gleichermaßen

AURICH/GGM – Sascha Hellwig steht hinter dem Tresen der „Brasserie“. „Ich bin angekommen“, sagt er. Die Lichter tanzen auf polierten Gläsern, obwohl es regnet ist es hell in der urigen Szene-Kneipe in der Marktpassage. Mit routiniertem Griff schnappt sich der Wirt das Bierglas, lässt das goldene Getränk langsam ins Glas fließen.

Hellwig kann auf eine bewegte Gastronomiekarriere zurückblicken – und seine nächste Etappe kommt einem Traum nahe. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Christina Schilling hat er die traditionsreiche „Brasserie“ in der Auricher Marktpassage übernommen.



Sascha Hellwig am Zapfhahn in der Brasserie: Mit Leidenschaft und einem Lächeln begrüßt er die Gäste im traditionsreichen Lokal in Aurichs Marktpassage. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER



Die Brasserie in der Auricher Marktpassage – ein lebendiges Quartier: Das traditionsreiche Lokal lädt mit den Nachbarlokalen mit Charme und offenen Türen zum Verweilen ein. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER

Jüngster Wirt kehrt zu seinen Wurzeln zurück

Viele Auricher kennen Hellwig noch als jüngsten Gastwirt der Stadt, als er bis 2009 das legendäre „Purzelbaum“ in der Kirchdorfer Straße führte. „Damals war ich gerade mal 18 Jahre alt. Viel zu jung“, schmunzelt Hellwig. Er bildete sich um Veranstaltungskaufmann weiter.

Doch der Weg führte wieder zurück zum Auricher Marktplatz. Seit fünf Jahren betreiben die beiden das beliebte Café „Tresor“, das mit seiner Lage und fast 100 Stammgästen täglich zum Treffpunkt in Auricher Innenstadt geworden ist.

Hellwig bleibt der Innenstadt treu

Doch im Februar 2027 ist hier Schluss, dann endet der Mietvertrag. „Wir bleiben aber in der Innenstadt“, betont Hellwig. Wo genau, das will er noch nicht verraten. „Wir bleiben“, sagt er. Christina und Mitarbeiterin Ramona werden dort den Betrieb führen, während Hellwig selbst in der „Brasserie“ die Fäden zieht.

Die Brasserie – seit 32 Jahren ein Betrieb mit Geschichte und Charakter – stand zum 1. Juli vor einem Generationenwechsel. Frank und Gabi Preuß, die langjährigen Betreiber, verabschiedeten sich Ende Juni in den Ruhestand und übergaben die Schlüssel an Hellwig und seinen Geschäftspartner, der im Hintergrund wirkt. Für die neuen Betreiber war sofort klar: Die Brasserie bleibt, wie sie ist. Tresen, Tische sowie Elvis und Marilyn werden weiterhin Gäste empfangen, die Getränkekarte bekommt einige moderne Akzente.

Idee für Neuerungen vorhanden

Das Konzept bleibt traditionsbewusst – auch als Raucherkneipe, die im Winter viele Gäste anzieht. Doch Hellwig möchte weiterentwickeln: „Hier ist noch einiges möglich“, betont der gelernte Veranstaltungskaufmann und denkt an regelmäßige DJ-Auftritte, Livemusik, und eine größere Außenbestuhlung.

Kooperationen mit Nachbarn wie „Trautes Burgerbar“ und „Eddas Pizzastübchen“ könnten die Marktpassage noch mehr zu einem Anlaufpunkt machen. „Gemeinsame Veranstaltungen, ein Maibaum – einfach mehr Leben im Quartier“, sagt Hellwig. „Ich bin angekommen“ – und Aurich kann sich auf frischen Wind, neue Ideen und bewährte Gastfreundschaft freuen.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €