

Mein Senioren Magazin

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Kultur

Die Kultband

TRUCK STOP

geht wieder auf Tour.

Sein Sie dabei!

Freizeit

Wandern ist Trend

in der Freizeit- und

Touristikwelt.

Ruhestätte

Mit dem Audioguide

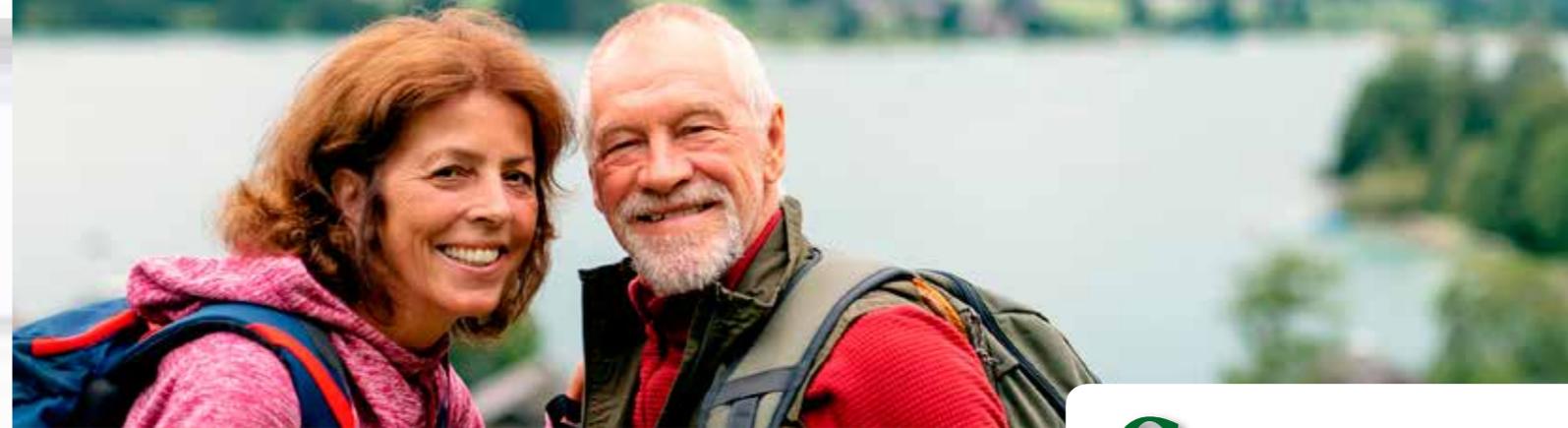
Friedhöfe und ihre

Geschichten mal ganz

anders entdecken.



WIR VERLOSEN 
Gutscheine, Konzert- und
Theaterkarten sowie ein Buch
zu gewinnen!



*Es ist nicht der Berg den wir bezwingen,
wir bezwingen uns selbst.*

Edmund Hillary

Mein
Senioren
Magazin

Unser Titelbild: © Halfpoint/stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser,

als wir die ersten Beiträge für diese Ausgabe zusammengetragen haben, wussten wir zunächst gar nicht, was wir nehmen können. Alles schien unsicher – die Konzerte, die Lesungen und dann auch noch die Schließung des Theaters. Doch es hat sich alles zum Guten gewendet. Wir sehen ein Licht am Horizont der Pandemie und ich kann Ihnen sagen, diese Ausgabe ist so wunderbar und abwechslungsreich geworden, wie die Frühlingsboten, die die Natur erwachen lassen.

In unserer Rubrik Freizeit finden Sie viele schöne Anregungen für gesellige Nachmittage, Tagesausflüge und Geschichtliches. Auch das Theater in Lüneburg öffnet wieder seine Türen. Wir haben wieder Karten für Sie zur Verlosung. Dieses Mal geht es um das Stück „Sein oder Nichtsein“.

Ein ganz besonderes Highlight ist die Konzerttour von der Kultband Truck Stop. Wer Countrymusik mag, dem schlägt sofort das Herz höher. Endlich spielen sie wieder live. Wir verlosen Karten für das Konzert in Hitzacker! Das ist schon am 18. März, daher lohnt es sich, schnell zu sein.

Außerdem haben wir uns mal an ein größeres Vorhaben gewagt: Fernwandern. Gehen Sie doch mal über (Ihre) Grenzen hinaus! Der Ausblick, der sich Ihnen dabei jeden Tag aufs Neue bietet, wird Sie belohnen.

Zur Vorbereitung auf eine größere Tour oder einfach nur um die eigene Fitness zu verbessern, gibt es in Lüneburg ein neues Angebot. REHA-Sport im Fitness-Studio. Eine perfekte Kombination für alle, die trotz oder gerade wegen kleiner Wehwechen Sport machen wollen. Wir haben dort mal nachgefragt. Lesen Sie mehr dazu in der Rubrik Gesundheit.

Ein ganz besonderes und sensibles Thema beschäftigt den Verein Lichtblick e. V. Hierher kommen Kinder und Familien, die einen geliebten Menschen verloren haben und Hilfe brauchen, um Trauer zu verarbeiten und wieder ein Licht am Horizont zu sehen. Kinder kennen keine Tabus! Das müssen wir Erwachsenen lernen.

Lernen und lesen Sie jetzt ganz viele Neues und genießen Sie diese Ausgabe.

Herzlichst, Ihre
Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW

**Sie finden uns
auch online:**

www.mein-senioren-magazin.de



**Gaststätte
Partyservice
Räume für Ihre
Veranstaltungen**

Gaststätte „Grüne Stute“
Inh. Bernhard Most
Kirchweg 15 · 21385 Brietlingen
Tel. 04133 / 3107
www.gruene-stute.de

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Samstag: 12.00 – 22.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 21.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(Warme Küche: Mi. bis Sa.: 12.00 – 15.00 Uhr / 17.00 – 21.00 Uhr • Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr)





18



9



27



11



32



44



36

Kultur & Freizeit

- > Veranstaltungstipps 6
- Freilichtmuseum am Kiekeberg:
Pflanzenmarkt und
Seniorentag „Abenteuer Alter“ 7
- Buchvorstellung 8
- > Veranstaltungstipps 8
- Die Genusswelt: Frühling, Sonne und
steigende Temperaturen – kurz:
Erholung 9
- Buchvorstellung 10
- > Veranstaltungstipps 10

THEATER-GEWINNSPIEL

- 3 x 2 Karten für „Sein oder
Nichtsein“ zu gewinnen 11

RATEN UND GEWINNEN

- Unser Kreuzworträtsel 12
- > Veranstaltungstipps 13
- > Veranstaltungstipps 14
- Literatur live erleben 15
- Modetipp: Natürlichkeit ist Trend .. 16
- „Alles im Blick“ – Der Schlossturm
zu Lauenburg 17
- „Nur wo du zu Fuß warst, bist du
wirklich gewesen“ – Wanderinspiration
für Anfänger und Fortgeschrittene . 18
- KVG – Das RufMobil 20

**KONZERTKARTEN
zu gewinnen**

- Die Kultband TruckStop
geht wieder auf Tour 22

Gesundheit und Pflege

- Pflegeeinrichtungen/-dienste
Adressverzeichnis 24
- Der Gesundheitsverein
REHA Med e. V. bietet Kurse im
Studio ElbFitness 27
- Mit Yoga aus dem Winterschlaf 28

Beratung

- Beratungsstellen 30
- „Steuererklärung?“
Kann ich nicht – gibt’s nicht! 32
- Zeit für Veränderung 33
- Finanzamt und Zinsen ade?
Das Warten hat ein Ende. 34

Ruheplätze

- „Oma? Wenn du stirbst, kommst du
dann in den Himmel?“ – ein Bericht
über den Verein Lichtblick 36
- Pflegeleichte Bepflanzung
fürs Grab 39
- „Wo sie ruhen“ – die neuen
Audioguides für den Spaziergang
über Friedhöfe 40

Wohn- und Lebensart

- Regionale Anbieter: Spargelhof
König in Neetze 42
- Blütenwunder für den Garten –
Meganolia® mit 30 cm-Blüten 44
- Mein Senioren-Magazin im Abo 46

- Impressum..... 31

Schuhtechnik/Sanitätshaus
FUTH
AM KLINIKUM



Die
Adresse,
wenn
es um
Ihre
Füße
geht!

Auf der Höhe 10 · LG
☎ (04131) 789 98 48



Ihre Maklerin aus
Überzeugung



RE/MAX
Ingrid Hesebeck-Keil

04131 7670123
i.hesebeck-keil@remax-lauenburg.de

Veranstungst!pps

Marc Weide – Kann man davon leben???

Marc Weide zählt zu den gern gesehenen Gästen in TV Shows und wurde 2018 zum Weltmeister der Zauberkunst ausgezeichnet. In seinem neuen Programm stellt er sich der Frage „Kann man davon leben?“. Und wie sich zeigt kann man dies durchaus, solange man der Agentur für Arbeit klar machen kann, dass Zauberei ein Beruf ist und das Finanzamt einsieht, dass man für einen Zaubertrick gekaufte Gummipuppen von der Steuer absetzen kann. An einem Abend voller Lachen und Staunen können Sie sich davon selbst überzeugen.

 **Rollstuhltaxi**
☎ **04131**
22 30 200

Schon mit elf Jahren stellte Marc Weide seine hellseherischen Fähigkeiten unter Beweis, als er seiner Mutter verkündete: „Ich werde Zauberer!“. Damals waren die beiden auf dem Rückweg von einem Auftritt von David Copperfield in Oberhausen. Er holte Marc aus dem Publikum als Assistent auf die Bühne. Heute, 17 Jahre später, ist klar: Dieser Wunsch war keine kindliche Eingebung. Das Erlebnis ebnete seinen Weg, den er konsequent verfolgte. Mit 13 Jahren gewann er die ersten Zauberver Wettbewerbe, mit 16 Jahren wurde er jüngstes Mitglied im magischen Zirkel. Nach dem Abi entschied er sich ein „Probearbeit als Zauberer“ zu nehmen und wenig später wird er bereits als einer „der besten Zauberer Deutschlands“ bezeichnet.

Termin 10. März 2022, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt 28,25 €

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!

Aufgrund der Situation mit Covid-19, weisen wir darauf hin, dass alle aufgeführten Veranstaltungen sorgfältig recherchiert wurden, aber alle Termine unter Vorbehalt zu verstehen sind. Informieren Sie sich bitte immer aktuell bei den Veranstaltern, um sicher zu gehen, dass Gewünschtes stattfindet und unter welchen Regeln.

Nachts im Museum

Beim Schein der Taschenlampen erklärt der Museumsführer kindgerecht das Leben an und mit der Elbe.

Hat sich die lustige Person etwa bewegt? Gackert dort ein Huhn? Was ist da los Nachts im Museum? Bei diesem geführten Rundgang durch die Ausstellung des Elbschiffahrtsmuseum darf mit Taschenlampe entdeckt werden. Im Schein der Taschenlampe lässt sich die spannende Geschichte der Elbschiffahrt in neuem Licht entdecken. Taschenlampen bitte selbst mitbringen!

Die Taschenlampenführung „Nachts im Museum“ ist nur mit Anmeldung im Elbschiffahrtsmuseum telefonisch unter 04153 / 5909219 oder per Mail an museum@lauenburg-elbe.de möglich.

Termin 18. März, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort Elbschiffahrtsmuseum
Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe
Eintritt Erwachsene 9,50 €, Kinder 4,50 €
Info Teilnehmerzahl begrenzt! Anmeldung erforderlich! Zutritt nur unter 2G!
Kontakt 04153 / 5909219 oder museum@lauenburg-elbe.de



Foto © Mareike Pöls



Freilichtmuseum am Kiekeberg

Pflanzenmarkt im Frühjahr

Der Frühling steht vor der Tür und es ist wieder Zeit, um Samen und Setzlinge in die Erde zu bringen.

Von Obst und Gemüse bishin zu Zierpflanzen und Bäumchen: Der Pflanzenmarkt hält für seine Besucher auch in diesem Jahr eine Vielfalt für alle Interessenten und Hobbygärtner bereit.

Die Besucher können fast vergessene Sorten wieder entdecken, sowie seltene Stauden und Gehölze, duftende Rosen, heilende und würzige Kräuter, seltene Wasserpflanzen, Blumenzwiebeln, alte Apfelsorten oder Saatgut.

Wer seinem Garten das gewisse Etwas verleihen möchte, kann auch dekorative Elemente für den Garten erwerben.

Rund 130 Aussteller aus Deutschland und dem benachbarten Ausland sind mit ihren neuesten Züchtungen und Spezialitäten vertreten.

Sie haben eine Frage? Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich an den Ständen fachkundig beraten.

Termin 9. und 10. April, 10.00 – 18.00 Uhr
Eintritt 9,00 €



Seniorentag „Abenteuer Alter“ erneut am Kiekeberg

Gemeinsam mit dem Landkreis Harburg feiert das Freilichtmuseum am Kiekeberg ein großes Fest für Senioren und ihre Familien. Unter dem Motto „Abenteuer Alter“ findet eine bunte, abwechslungsreiche und informative Veranstaltung für alle Altersgruppen statt. Sie wird von Rainer Rempe, Landrat des Landkreises Harburg, eröffnet. Erstmals gibt es auch ein vielfältiges Programm für Kinder, sodass alle Generationen einen besonderen Tag am Kiekeberg erleben. Der Kreissenientag wird gemeinsam vom Landkreis Harburg, dessen Seniorenstützpunkt, dem Seniorenbeirat und dem Freilichtmuseum am Kiekeberg ausgerichtet. Der Eintritt ins Museum ist aus diesem besonderen Anlass frei.

„Der Landkreis Harburg und das Freilichtmuseum am Kiekeberg haben für den Kreissenientag 2022 wieder ein sehr attraktives Programm für Alt und Jung auf die Beine gestellt. „Wir freuen uns auf viele Besucher!“ lädt Landrat Rainer Rempe ein. Im malerischen Ambiente des Museums mit über 40 historischen Gebäuden und Gärten präsentieren die Aussteller ihr breitgefächertes Angebot für Senioren: Neben Informationen über Bildung, Pflege, Gesundheit, Reisen, Sport und Freizeit gibt es zahlreiche Mitmachaktionen für jedes Alter. Ein großes, abwechslungsreiches Programm erwartet Besucher an vielen Stellen im Museum – mit Musik, Tanz und Informationen zu ehrenamtlicher Arbeit oder Weiter-

bildung. Der Tag beginnt mit einem Gottesdienst unter freiem Himmel.

Das Freilichtmuseum am Kiekeberg wurde 2016 als erstes Freilichtmuseum in Deutschland barrierefrei zertifiziert. „Es ist uns wichtig, ein schönes, umfangreiches Angebot für Senioren zu schaffen“, erklärt Museumsdirektor Stefan Zimmermann. „Seit Jahren bauen wir den barrierefreien Weg über das Gelände immer weiter aus. Besucher mit Rollstühlen, Rollatoren oder Kinderwagen können sich auf ebenen Wegen mühelos bewegen.“

Ausreichend Parkplätze stehen direkt vor dem Museum kostenlos zur Verfügung.

Eine Stärkung zur Mittagspause bietet der Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“ an. Frisch gebrösten Kaffee und selbstgemachten Kuchen können Besucher im Rösterei-Café „Koffietied“ genießen.

Der Landkreis Harburg richtet den Kreissenientag traditionell alle zwei Jahre aus. In diesem Jahr findet er zum vierten Mal mit einem großen Programm aus Musik, Tanz, Vorträgen, Lesungen, Beratung und Gastronomie am Kiekeberg statt. Das gesamte Freilichtmuseum steht den Besuchern dabei offen.

Termin 15. Mai, 10.00 – 18.00 Uhr
Eintritt frei

Stiftung Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1, 21224 Rosgarten-Ehestorf

Fotos © FLWK



Bucht! pp

Ruthchen schläft

Kerstin Campbell

Fast vierzig Jahre und drei Stockwerke liegen zwischen Frau Lemke und Georg. Frau Lemke wohnt schon ihr ganzes Leben in dem Haus, das Georg geerbt hat. Es hat nicht viel geklappt in seinem Leben, aber eines weiß Georg sicher: An seinem Geburtstag wartet der von Frau Lemke gedeckte Tisch auf ihn, auf Frau Lemke ist Verlass. Doch jetzt soll alles anders werden: Frau Lemke muss zu ihrem Sohn Wolfgang nach New York ziehen. Nur solange ihre Katze Ruthchen lebt, hat Wolfgang verfügt, darf die alte Dame in Berlin bleiben. Als die Katze eines Morgens nicht mehr aufwacht, ist es Zeit für Plan B: Was, wenn Ruthchen einfach weiterhin auf dem Sofa schläft, für immer vielleicht? Tierpräparatorin Caro setzt die wahnwitzige Idee in die Tat um – und stellt auch Georgs Leben auf den Kopf. Eine Freundschaft, die kein Alter kennt, eine unverhoffte Liebe und Freunde, die die bessere Familie sind.

©Kampa Verlag

erhältlich bei:



Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

Ruthchen schläft - Kerstin Campbell
224 Seiten, ISBN: 978-3-311-15037-4,
Kampa Verlag, Preis: 12,00 EUR

Anne Gesthuysen – Wir sind schließlich wer

Von einer jungen Pastorin am Niederrhein, die ihre Gemeinde aufmischt, vom Aufwachsen zweier ungleicher Schwestern in Adelskreisen und vom Mut, den es braucht, ein Leben selbst zu gestalten, wenn alles vorherbestimmt scheint. Die Bürger der Gemeinde Alpen sind skeptisch, als Anna von Betteray die Vertretung des erkrankten Pastors übernimmt. Schließlich ist sie geschieden, blaublütig, mit Mitte dreißig viel zu jung für den Posten und eine Frau. Der einzige Mann an ihrer Seite: ihr Hund Freddy. Während Anna versucht, ein dunkles Kapitel ihrer Vergangenheit zu bewältigen und die Gemeinde behutsam zu modernisieren, gerät das Leben ihrer Schwester Maria komplett aus den Fugen. Ihr Mann wird verhaftet, kurz darauf verschwindet auch noch ihr Sohn.



Ausgerechnet sie, die in den Augen der standesbewussten Mutter die Vorzeigetochter war, die auf Schützenfesten zur Königin gekrönt wurde und einen Grafen heiratete, während Anna mit schmutzigen Hosen im Stall spielte und sich in die falschen Männer verliebte. Erst in der Not überwinden die Schwestern ihre Gegensätze – und erhalten Unterstützung von überraschender Seite. Denn wenn es darum geht, einen kleinen Jungen zu finden, halten die Alpener fest zusammen. Und allen voran: Otilie Oymann aus dem Seniorenstift Burg Winnenthal!

Termin 19. März, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt 27,95 €



Vom Segel zum Kolben – Rundgang

Kann man Arschbackenbrühe trinken? Warum schwammen früher regelmäßig Nackedeis auf der Elbe? Und was ist der Hungerstein? Antworten auf diese und alle weiteren Fragen rund um die Elbschiffahrt erhalten Sie bei dieser Führung durch die interaktive Ausstellung. Vom Leben an Bord, den Herausforderungen am Naturfluss Elbe und der Entwicklung der Schifffahrt berichtet der Führer während des Rundgangs. Die spannend gestaltete Ausstellung des Elbschiffahrtsmuseums zeigt eindrucksvoll die Leistung und Ingenieurskunst der Menschen in Lauenburg/Elbe. Gehen Sie Unterdeck in die „Schatzkammer der Schiffsantriebe“ und erleben Sie Schiffsmotoren in Bewegung.

Termin 20. März, 11.00 – 12.30 Uhr
18. April, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Elbschiffahrtsmuseum
Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe
Eintritt Erwachsene 9,50 €, Kinder 4,50 €
Info Teilnehmerzahl begrenzt! Anmeldung erforderlich! Zutritt nur unter 2G!
Kontakt 04153 / 5909219 oder museum@lauenburg-elbe.de



Foto © Christof Klepke

Frühling, Sonne und steigende Temperaturen

kurz: Erlösung!

Darauf warten wir alle nach diesem gefühlt sehr langen Winter und der andauernden Belastung durch die virusbedingte Gesamtsituation.

Gesunde und leichte Ernährung trägt dazu bei, generell unser Befinden zu verbessern und auch unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Das gelingt mit leichter Frühjahrsküche besser als im Winter und die Farben von Gemüse und Früchten tragen ein übriges zum Genuss bei.

Ich mag in dieser Zeit besonders gerne Zitrusfrüchte und Rohkost. Wer die direkte Säure der Zitrusfrüchte nicht besonders gut verträgt, kann zum Aromatisieren der Speisen auch auf Öle und unsere milden Essigzubereitungen zurückgreifen. Bei den Ölen empfehlen sich besonders unser Orangen- und das Zitronen-Olivenöl. Edle Olivenöle kalt gepresst, Früchte eingelegt und nach einigen Wochen Reifezeit gefiltert und abgefüllt. Wer die asiatische Frische liebt, greift zu unserem Olivenöl mit Zitronengras – das schmeckt auch hervorragend zu einem kleinen Lachsfilet! Köstliche Kombinationen mit unseren Essigzubereitungen bieten sich an: Der Li-

moncino-Essig trägt seinen Namen zu Recht. Er schmeckt fruchtig-frisch wie der bekannte Limoncello-Likör aus Italien, ist auch mit den besten Zitronen der Amalfi-Küste hergestellt – aber selbstverständlich ohne Alkohol. Unser zweiter Liebling aus diesem Bereich ist der Calamansi-Essig. Die Calamansi ist eine Frucht, die überwiegend auf den Philippinen angebaut wird. Sie ist eine natürliche Kreuzung aus Mandarine und Kumquat und bringt daher ein ganz eigenes Aroma mit sich.

Ist Ihnen das zuviel Zitrus im Salat? Kombinieren Sie dann unsere tollen Öle zum Beispiel auch mit einem Essig aus mediterranen Kräutern oder mit dem herb-fruchtigen Cranberry-Essig, beides ein Genuss. Ich verrate Ihnen in dieser Ausgabe eines meiner Lieblingsrezepte gegen den Winterblues – schnell gemacht und extrem erfrischend! Ostern lässt auch nicht mehr lange auf sich warten und das Carpaccio passt doch perfekt zum Brunch für die Familie, oder? Auch an den länger werdenden Tagen zählt: Jeder Moment ein Genuss. Bleiben Sie gesund und es grüßt Sie herzlich, Ihre

Heidi Seiffen



Die Genusswelt

Lüneburgs
kulinarisches Schatzkästchen

Fenchel-Orangen-Carpaccio mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

1 kleine Fenchelknolle putzen, in dünne Scheiben schneiden, Fenchelgrün aufbewahren
1 Bio-Orange, waschen und in dünne Scheiben schneiden
100 g Räucherlachs, fein gehackt
Zitronen-Olivenöl
Calamansi-Essig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Anrichten:

Fenchelscheiben auf einem Teller schuppenförmig anrichten, die Orangenscheiben darüber schichten. Gehackten Räucherlachs in die Mitte geben. Mit Zitronen-Oliven-Öl und Calamansi-Essig großzügig beträufeln, Fenchelgrün darüber streuen und mit dem schwarzen Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen.

Dieses Gericht enthält neben einer ordentlichen Portion Vitamin C unter anderem Eisen, Kalium und Omega 3.

Mo.-Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 16 Uhr
Rote Straße 3, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 996 41 83
www.diegenusswelt-lueneburg.de



Bucht! pp

Miss Bensons Reise

Rachel Joyce

»Dies ist die Geschichte einer spektakulären Frauenfreundschaft, über die Wunder der Welt und die Freude am Unbekannten – und damit das perfekte Gegenmittel zu dieser seltsamen, eingeschränkten Zeit, die wir gerade durchmachen.« Der SPIEGEL-Bestseller von Rachel Joyce jetzt im Taschenbuch.

Raus aus dem grauen London der fünfziger Jahre, hinein ins Abenteuer bis ans andere Ende der Welt. Margery Benson und ihre junge Assistentin Enid Pretty wagen sich auf den Weg nach Neu-Kaledonien, um ihre Lebensträume wahr zu machen. Eine hinreißende Geschichte über Freundschaft und Freiheit, voller Mut und Hoffnung. Und ein Roman über die Wunder der unbekannt Welt, der mit viel Wärme und Witz über zwei unvergessliche Freundinnen auf der Reise ihres Lebens erzählt.

© Fischer Verlag

erhältlich bei:



Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

Miss Bensons Reise - Rachel Joyce
480 Seiten, ISBN: 978-3-596-03141-2,
Fischer Verlag, Preis: 11,00 EUR

Blasorchester des MTV „Frisch auf“ Amelinghausen

Das 1962 gegründete Blasorchester des MTV „Frisch auf“ Amelinghausen umfasst ca. 50 Musikerinnen und Musiker im Alter von 10 bis 70 Jahren, die unter der musikalischen Leitung von Silke Behr ein breit gefächertes Repertoire präsentieren. Angefangen bei traditioneller Marschmusik, über Polka und Walzer, Unterhaltungsmusik und modernen Kompositionen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Moderation liegt in den Händen des ersten Vorsitzenden Hartmut Imort, der mit viel Charme und Witz, gerne auch auf platt, gekonnt durch das Programm führt.

Termin 20. März, 15.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 11,00 €

TAXI-GELLERSEN

☎ 04131 - 4 77 03

☎ 04135 - 80 999 20

Thomas Kundt – Geschichten eines echten Tatortreiniger

„Ein echter Tatortreiniger“ enthüllt tragische Schicksale hinter verschlossenen Türen realer Tatorte von nebenan. Ob eingetrocknetes Blut auf dem Teppich, verschmierte Fäkalien am Türrahmen, oder lebendige Maden in der ganzen Wohnung – seine Arbeit beginnt, wenn Polizei und Spurensicherung abrücken. Hinter jedem Leichenfundort verbirgt sich ein bestürzendes Schicksal und jede Messiewohnung erzählt ihre eigene Geschichte: „Niemand könnte ich behaupten, schon alles gesehen zu haben, denn jeder Tatort beweist mir das Gegenteil.“, so ein echter Tatortreiniger. Seine Fälle sind schockierend und nicht jugendfrei, aber humorvoll und mitreißend erzählt. „Hinter verschlossenen Türen“ erfährt der Zuschauer aus erster Hand, wie man Tatortreiniger

wird, was der Unterschied zwischen einem Messie und normalem Chaos ist und was diesen ausgefallenen Beruf zur absoluten Leidenschaft werden lässt. Die lebhaften Stories richten sich an Fans von echten Kriminalfällen und alle, die sich schon immer gefragt haben, wie es beim Nachbarn hinter verschlossenen Türen aussieht. Ein Abend mit „Ein echter Tatortreiniger“ hinterlässt beim Zuschauer bleibende Spuren.

Termin 22. März, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt 23,70 €

#diewellevon2022

Von Jochen Strauch, nach dem Roman „Die Welle“ von Morton Rhue und der Kurzgeschichte „The Third Wave“ von Ron Jones.

Eine Geschichtslehrerin arbeitet zum Thema Faschismus. Die Schüler*innen verstehen nicht, warum die deutsche Mehrheit die Verbrechen der Nationalsozialisten schweigend und tatenlos mit angesehen hat. Sie startet ein simples Experiment, indem sie die Klasse mit Übungen in Disziplin und hierarchischem Verhalten zu stärkerer Verbundenheit eint, in der Gruppe Gemeinschaftssinn durch Symbole und Parolen stiftet. Die Verführbarkeit durch faschistisches Gedankengut gewinnt erst spielerisch, dann immer radikaler die Oberhand. Das Experiment entgleitet. Das reale Experiment »The third wave« des kalifornischen Highschool-Lehrers Ron Jones, das 1981 als weltweit erfolgreicher Roman »The Wave« von Todd Strasser (Morton Rhue) jahrzehntelang Schullektüre war, wirft unter den aktuellen politischen Umständen alte Fragen neu auf: Was gibt es einer Gruppe, sich einer anderen gegenüber überlegen zu fühlen? Wer ist drin und wer ist draußen? Wer hinterfragt? Wer kämpft für was und wer schaut zu? Braucht es letztlich nur entsprechend viele schweigende Zuseher*innen, um Demokratie zu gefährden? Welche Rolle spielt das Internet dabei? Und: Auf welcher Seite stehst du?

Termin 22. April, 20.00 Uhr

Ort Theater im e.novum
Munstermannskamp 1,
21335 Lüneburg

Eintritt 13,00 €



SEIN ODER NICHTSEIN

Warschau 1939. Das Polski Theater probt die NS-Farce GESTAPO. Aber noch vor der Premiere wird sie von der Zensurbehörde verboten. Das Theater nimmt kurzerhand seinen HAMELET wieder auf, mit dem eitlen Josef Tura in der Titelrolle, der sich als der erste Schauspieler in ganz Polen wähnt. Aber immer dann, wenn Tura zum legendären Monolog „Sein oder Nichtsein“ anhebt, steht ein junger Mann in der ersten Reihe auf und verschwindet Richtung Damengarderobe. Es ist der Fliegeroffizier Sobinsky, der während des Monologs von Turas Frau Maria als Liebhaber empfangen wird. Doch bevor das Techtelmechtel aufliegen kann, ist die Zeit für private Befindlichkeiten abgelaufen. Die Deutschen marschieren ein. Sobinsky entpuppt sich als Widerstandskämpfer. Und plötzlich geht es wahrhaftig um Sein oder Nichtsein.

Eine Liste mit den Namen von polnischen Untergrundkämpfern ist in die Hände der Nazis gefallen. Um das Schlimmste zu verhindern, bauen die Theaterleute ihre NS-Farce zu einem täuschend echt wirkenden Szenario um. Josef Tura schlüpft in die Rolle seines Lebens ...

Ernst Lubitsch drehte seinen weltberühmten Film 1942 und bewies ähnlich wie Chaplin mit DER GROSSE DIKTATOR, dass intelligente Komik und scharfer Witz eine Stärkung gegen das absolute Böse sein können. Zudem schuf er mit SEIN ODER NICHTSEIN eine Hommage an das Theater. Die scharfsinnige Komödie in der Inszenierung von Jan Bodinus feiert am 22. April Premiere im Großen Haus des Theater Lüneburg. Bis zum 1. Juni 2022 stehen sechs weitere Vorstellungen auf dem Programm.

■ Theater Lüneburg

Stefanie Schwab als Maria Tura und Yves Dudziak als Fliegeroffizier Sobinsky
Foto: © Theater Lüneburg



Mein Senioren-Magazin
und das Theater Lüneburg

verlosen 3 x 2 Karten

für das Theaterstück

„Sein oder Nichtsein“

am 28. April 2022, um 20.00 Uhr,
im Großen Haus

**3 x 2 Karten
zu gewinnen!**

Unsere Gewinnfrage:

Wer verlässt den Saal beim Monolog von Tura?

ACHTUNG!

Einsendeschluss: 20.04.2022

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich (per Mail) oder telefonisch benachrichtigt. Vergessen Sie daher nicht Ihren Namen und Adresse! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zuschriften per Post an: Mein Senioren Magazin,

Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder

per E-Mail: gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Kartenvorverkauf unter Tel. 04131 / 42 10 0 oder

oder www.theater-lueneburg.de,

sowie direkt an der Kartenkasse des Theaters,

An den Reeperbahnen 3, 21339 Lüneburg

Öffnungszeiten der Theaterkasse

für den Vorverkauf: Mo: geschlossen

Di – Sa: 10.00 bis 13.30 Uhr u. 17.00 bis 19.00 Uhr

So und feiertags: Nur Abendkasse, 1 Std. vor

Vorstellung. Das Kartentelefon ist aktuell **dienstags**

bis samstags zur Kassenzeit besetzt.

Tel. 0 41 31 / 42 100

Kartenspiel	ein Planet	Stadt in den Niederlanden	Burg-, Kloster-saal	Metallbolzen	Schreitvogel, Sichler	Kinder-tages-stätte (Kzw.)	frühere britische Pop-gruppe	asia-tischer Affe	Auslese der Besten	Vorweih-nachts-zeit
Junges der Henne				4	leichter Wind			Vorrich-tung zum Kochen, Backen		
Verbund dt. TV-Sender (Abk.)			sehr kurze Kleidung			Hauptstadt des Iran	Bruder Kains		7	Sport-stätte (Pferde)
					Renn-beginn			franz. Herr-scher-anrede		
Ort, Platz, Stelle	mit der Zunge an-stoßen	Fehl-betrag; Mangel	griechi-scher Buch-stabe			italie-nisch: Liebe	traum-haft, unwirk-lich	heißen; klingen, tönen		5
durch-triebene Person					Wider-sacher, Feind	Klei-dungs-stück		9	Neben-meer des Atlantiks	
			Lobrede	Ost-germane			Handels-brauch		von der Zeit an	politi-sches Gebilde
Fluss zur Seine	Teil des Vogel-Kleides					lang-weilig; schal	Platz-mangel, Raumnot	japani-sches Gericht		10
				getönt (Haare)					Senke im Gelände	
Monats-name	heftiger Unwille				eng-lische Prin-zessin			Tier-unter-kunft		12
				6	Schwur		netz-artiges Gewebe		eng-lisches Bier	11
spaßig, komisch	zähflü-siges Kohle-produkt				kostbar; mensch-lich vor-nehm			2	tieri-sches Milch-organ	

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wir verlosen
2 Gutscheine
im Wert von **10,- €**



Teilnahmebedingungen:
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Adresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss: 31.05.2022

Senden Sie das Lösungswort per Post an:



Mein Senioren Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg



oder per E-Mail an:
gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Werner Momsen „Mensch bleiben!“

Hummel! Hummel! Werner Momsen, Hamburgs größtes Klappmaul liebt seine norddeutsche Heimat und noch mehr den Menschen im Land auf Finger, Kochtopf und Seele zu gucken. Seinen besonderen Blick auf typische und untypische Befindlichkeiten von Typen und Untypen hat er schon häufig für das NDR Fernsehen und den Rundfunk verarbeitet und tut es auch in dieser Bühnenshow.

Was macht der Mensch nicht alles, wenn er versucht, gut durch den Tag zu kommen? Hat sich das der Schöpfer so gedacht, als er damals Adam und Eva in den Dschungel des Lebens geschickt hat? Lachyoga, Wacken und Kreuzfahrten? Was wäre bloß gekommen, wenn sie den Apfel damals nicht gegessen hätten. Oder war der gespritzt?

Wer auch immer sich die Erdenbürger ausgedacht hat, er hat eigentlich für alles vorgesorgt. Nur leider keine Bedienungsanleitung beigelegt. Zum Glück weiß Werner meist wo es lang geht!

Komisches für Einheimische und Zugereiste mit einem Momsen, dessen Humor trockener ist, als das Wetter vor Ort.

Termin 23. April, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 22,00 €

Busausflug Hitzacker

Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie die Inselstadt Hitzacker näher kennen. Treffpunkt in Bad Bevensen ist vor dem Kurhaus, damit die Busfahrt um 10.00 Uhr starten kann. In Ebstorf startet die Fahrt am Domänenplatz um 10.20 Uhr.

Auf dem Weg nach Hitzacker erfahren Sie viel Wissenswertes von der Elbtalaua und Ihrer (Entstehungs-)Geschichte von Ihrer Ausflugsbegleitung. Nach der Ankunft vor Ort werden Sie auf einem Rundgang durch Hitzacker begleitet. Im Anschluss erkunden Sie gern auch auf eigene Faust die Stadt. Schauen Sie in den verschiedenen Restaurants, Cafés und kleinen Läden rein.

Die Rückfahrt ist für 14.00 Uhr angesetzt. Gegen 15.00 Uhr erfolgt die Ankunft zurück in Bad Bevensen, die Rückkehr in Ebstorf ist gegen 15.15 Uhr geplant.

Termin 14. Mai, 10.00 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt 30,00 €

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte ...

Es geschah an einem schönen sonnigen Tag, dass der Maulwurf aus seinem Maulwurfshügel herauslugte und eine dicke braune Wurst mitten auf seinem Kopf landete. Empört rief er: »So eine Gemeinheit! Wer hat mir auf den Kopf gemacht?« Der Maulwurf brach auf, um sich auf die Suche nach dem Übeltäter zu machen. Er fragte jedes Tier, dem er begegnete, wie sein Haufen aussieht. Schließlich fand er den Schurken ...

Ein vergnügliches Detektivstück für Menschen ab 3 Jahren. Nach einem Buch von Werner Holzwarth, Illustrationen: Wolf Erlbruch, Regie: BühneBumm & Kevin Young. Es spielen: Judith Mauch & Katrin Sagner.

Termin 15. Mai, 15.00 Uhr

Ort Theater im e.novum,
Munstermannskamp 1,
21335 Lüneburg

Eintritt Erwachsene 10,00 €, Kinder 7,00 €

nord Menü
frisch gemacht und schnell gebracht

- Mahlzeiten in großer Auswahl
- wir liefern im Großraum Lüneburg
- täglich frisch zubereitet

Ohne Vertragsbindung!
ab 1 Portion frei Haus

Tel. 04133 - 40 49 195
www.nord-menue.de



Reisebericht „Die Stimme der wilden Orte“

Eine Reise in die Wunderwelt des brasilianischen Urwalds mit Ortwin Brukner.

Ortwin Brukner wurde 1936 in Breslau geboren. Er wollte Zoologie studieren, um zu ergründen, wie das Leben auf unserer Erde entstanden ist.

Wegen seiner geringen mathematischen Begabung schrieb er sich stattdessen als Student der Jurisprudenz ein - was dann jedoch zum Studium Generale wurde. Er fand auch hier keine Antwort auf die Frage nach dem Ursprung des Lebens.

Er wurde Journalist. Seine erste Station war die BILD-Zeitung. Es folgten die Hamburger Morgenpost, die neue Revue und die WELT am Sonntag.

In den letzten Jahren schrieb er als freier Autor für verschiedene Blätter, unter anderen für die Rheinische Merkur.

Das Buch „Lost World - Die verlorene Welt“ verleitet den Autor Ortwin Brukner dazu, dem Wahrheitsgehalt des Abenteuerbuches auf den Grund zu gehen. Brukner bricht auf ins wilde Herz Amazoniens und wird in einen Strudel von Abenteuern gerissen.

Er lernt die Wunder- und Märchenwelt des Urwalds und seine Bewohner kennen, begegnet Menschen, wie sie nur in solch verlassenem Gegenden gibt, Menschen, die er nie vergessen wird.

„Die Stimme der wilden Orte“ ist ein Gemisch aus Abenteuer und Entdeckungsgeschichte, ein Buch, das von der ersten bis zur letzten Seite fesselt. Was für eine Fülle an Erlebnissen und Erkenntnissen.

Mit dem genialen Kunstgriff, Humboldt, Darwin und anderen großen Geistern als imaginäre Begleiter nimmt Brukner Sie mit auf die Reise durch den Dschungel Amazoniens und verleiht dem Buch einen außergewöhnlichen Tiefgang.

Seit Alexander von Humboldt wissen wir, dass Forschung und Abenteuer zusammengehören. „Die Stimme der wilden Orte“ liefert erneut den Beweis.

Termin 20. Mai, 16.00 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 8,00 €

Klavierkonzert mit Louisa Sophia Jefferson

Lassen Sie sich von den Stücken großer Komponisten wie Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Franz Liszt und Frédéric Chopin erneut begeistern!

Zu hören sind die Stücke von der jungen Pianistin Louisa Sophia Jefferson in der Kulturbühne.

Seit ihrem fünften Lebensjahr spielt Louisa Sophia Klavier und hat viele 1. Plätze bei verschiedenen nationalen und internationalen Musikwettbewerben gewonnen.

Seit einiger Zeit gibt sie nun auch Solokonzerte.

Termin 21. Mai, 16.00 Uhr

Ort Kulturbühne Altes Lichtspielhaus
Weinbergstraße 5 A, 29574 Ebstorf

Eintritt ab 22,00 €

ChornettO „More than a dream“

Endlich wieder im Kurhaus Bad Bevensen! Der beliebte Gute-Laune-Rock- und Popchor aus Amelinghausen ChornettO ist wieder zu Gast.

Unter dem Motto „More than a dream“ hat die quirlige und energiesprühende Chorleiterin Joana Toader ein wahrhaft traumhaftes Programm zusammengestellt!

Von „Dream a little Dream“ (The Mamas & The Pappas) bis „Solange man Träume noch leben kann“

(Münchener Freiheit), von Leonard Cohen's „Hallelujah“ bis Jan Delay's „Hoffnung“: das Programm lädt zum Träumen und Schwelgen ein. Aber auch schwungvolle Songs wie „Mama Loo“ oder „Mas que nada“ reißen das Publikum mit und verbreiten Lebensfreude pur! Es darf mitgeklatscht, getanzt und mitgesungen werden!

Zusammen mit den beiden Musikern Mathias Bozó am Piano und Michael Hendel an der Percussion lässt ChornettO den Zauber auf das Publikum überspringen!

Seien Sie dabei und lassen auch Sie Träume wahr werden!

Termin 22. Mai, 15.30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 15,00 €



Pfingstkonzert mit dem Wendland-Sinfonieorchester

Das Wendland-Sinfonieorchester (WSO) veranstaltet zweimal jährlich – über Silvester und Pfingsten – Orchesterwerkstätten. Dabei kommen Musiker*innen aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland zusammen, um anspruchsvolle sinfonische Werke einzustudieren und vor großem Publikum aufzuführen.

Termin 7. Juni, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 25,00 €

Literatur live erleben!

Einblicke in das Frühjahrsprogramm des Literaturbüros

Mit dem einsetzenden Frühjahr und der Aussicht auf Lockerungen steigt die Vorfreude auf die Veranstaltungen der nächsten Monate.

Kurt Drawert, ausgezeichnet mit dem Walter Kempowski Preis des Landes Niedersachsen 2021, spricht mit Renatus Deckert über seinen autobiographischen Roman „Dresden. Die zweite Zeit“.

In der Reihe „Was uns bewegt“ sind Nora Bossong und Karl-Heinz Ott zu Gast. Bossong befasst sich in ihrem Buch „Die Geschmeidigen“ mit ihrer Generation, den um die 40-Jährigen, die jetzt wichtige politische Ämter bekleiden. Sie sind Kinder der Friedens- und Ökobewegung und wollen vieles besser machen. Wie begegnen sie den großen Herausforderungen unserer Zeit? Und Karl-Heinz Ott fragt in seinem Essay „Verfluchte Neuzeit“, ob die Aufklärung ihren Zweck verfehlt hat angesichts des Misstrauens in die Demokratie, der Radikalisierung und der autoritären Staatsmodelle.

In der Reihe „Ausgewählt“ liest Emine Sevgi Özdamar aus ihrem Roman „Ein von Schatten begrenzter Raum“, ein vielstimmiges Loblied auf ein Nachkriegseuropa, in dem es für kurze Zeit möglich schien, allein mit den Mitteln der Poesie Grenzen einzureißen. Das Buch wurde mit dem Bayerischen Buchpreis 2021 ausgezeichnet und ist für den Preis der Leipziger Buchmesse 2022 nominiert.

Lucy Fricke Roman „Töchter“ war ein Bestseller und wurde verfilmt, in der Reihe „Ausgewählt“ stellt sie im Mai ihren neuen Roman „Die Diplomatin“ vor.

Als Heinrich-Heine-Gastdozent kommt Gregor Sander im Juni an die Leuphana. In seiner öffentlichen Vorlesung geht es unter anderem um sein neues Buch „Lenin auf Schalke“.

Weitere Lesungen sind in Planung. Das ganze Programm und aktuelle Informationen finden Sie auf www.literaturbuero-lueneburg.de

■ Literaturbüro Lüneburg e.V.

Literatur live!

Walter Kempowski Preis

Mi. 09.03. | 19.30 | Heine-Haus

Kurt Drawert

liest aus „Dresden. Die zweite Zeit“

Was uns bewegt

Di. 22.03. | 19.30 | Heine-Haus

Nora Bossong

„Die Geschmeidigen“

Mo. 28.03. | 19.30 | Heine-Haus

Karl-Heinz Ott

„Verfluchte Neuzeit“

Mi. 06.04. | 19.30 | Heine-Haus

Emine Sevgi Özdamar

liest aus „Ein von Schatten begrenzter Raum“

Mi. 11.05. | 19.30 | Glockenhaus

Lucy Fricke

liest aus „Die Diplomatin“

Heinrich-Heine-Gastdozentur

Do. 23.06. | 19.00 Uhr | Leuphana

Gregor Sander liest

Literaturbüro Lüneburg e.V.

Heinrich-Heine-Haus

Am Ochsenmarkt 1a

Telefon: 04131-3093687

www.literaturbuero-lueneburg.de



Geöffnet

Mi. + Do. von 13.00 - 18.00 Uhr
Fr. von 13.00 - 16.00 Uhr
und nach persönlicher
Vereinbarung

Agnes-Kall-Straße 3
21409 Embsen
Telefon: 04134 - 66 43
info@lightgreen-mode.de
www.lightgreen-mode.de

Natürlichkeit ist Trend

Endlich können wir die ersten Sonnenstrahlen genießen und uns langsam von der Wintergarderobe verabschieden! In Sachen Fashion 2022 warten spannende Farben die Fröhlichkeit und Leichtigkeit ausstrahlen. Farben wie Sonnengelb bis Rosa und Hellblau bis Jadegrün geben den Ton an. In meiner neuen Kollektion kommen wie immer Naturstoffe, aber auch noch mehr Stoffe in Bioqualitäten zum Einsatz. Auch für uns Modeschöpfer*innen wandelt sich der Markt. Es gibt immer mehr Hersteller, die auf Bio und Nachhaltigkeit achten. Dadurch ändert sich auch das Angebot für Sie als Kundin.

Meine Mode können Sie nicht nur in meinen kleinen Laden in Embsen kaufen, sondern in Kürze auch Online in meinen neuen Onlineshop. So können alle, die sich das Ganze lieber von zu Hause aus erst einmal ansehen wollen, ganz in Ruhe ihre neuen Lieblingsstücke aussuchen. Bestellung mit Versand nach Hause oder zur Abholung in Embsen – alles ist möglich.

Mit dem Onlineshop geht die Modemanufaktur einen für sie neuen Weg. Was wir aber ganz traditionell beibehalten, ist die Art und Weise der Stoffe, der Produktion und des Standortes. Alle Modelle werden nach wie vor hier vor Ort gefertigt. Handmade in Heimat!



■ Anja Backert



Alles im Blick

Lauenburgs Schlossturm schreibt über die Jahrhunderte eine ereignisreiche Geschichte. Die Nutzung reicht vom ursprünglichen Aussichtsturm hin zum Archiv oder gar als Schlafstätte einer Jugendherberge.

Dieses Bauwerk auf dem Amtsplatz sticht besonders ins Auge. Der Schlossturm gehört zu den wenigen erhalten gebliebenen Gebäuden des einstigen herzoglichen Ensembles. Bereits 1429 wurde er zum ersten mal erwähnt. Herzog Johann IV gestaltete aus dem einstigen Aussichtsturm einen mächtigen Wehrturm. In zwanzigjähriger Bauzeit wurde er 1477 fertiggestellt. Zu dieser Zeit, begannen die aufkommenden Feuerwaffen die damalige Festung zu bedrohen. Der Schlossturm ist deshalb mit über zwei Meter dicken Wänden errichtet worden. Noch heute sind im oberen Bereich die vermauerten Schießscharten zu sehen. Das Untergeschoss hingegen diente als Pulverkammer.

Nach seiner Nutzung als Gefechtsturm war hier auch einige Zeit das herzogliche Archiv mit wichtigen Dokumenten untergebracht. Im 18. Jahrhundert lagen darin Gefängniszellen. Die schmalen Kammern mit den kleinen Fenstern sind heute noch zu besichtigen. In den 1920er Jahren bot der Turm schließlich 22 Schlafstätten für eine Jugendherberge. Seit 1963 beherbergt das Untergeschoss als Lapidarium frühbarocke Steinplastiken.

Wer den Aufstieg die schmale Treppe hinauf bis in das oberste Stockwerk wagt, der wird mit einem herrlichen Blick über Lauenburg, die historische Altstadt und die Elbe belohnt. Der Schlossturm ist auch idealer Ausgangspunkt für einen kleinen Spaziergang. Folgt man von hier aus den Wallweg



Besonderer Tipp:

Die Tourist-Information bietet geführte Rundgänge zu unterschiedlichsten Themen an. Wie wäre es mit einem historischen Rundgang? Diese Themenführung geht auch besonders auf die Geschichte des einstigen Schlosses ein und klärt zudem die Frage, wer heute noch im Schlossturm „spuckt“.

© FrauleinLehner.parchment-pixabay.com

hinunter, so gelangt man in die schöne Altstadt.

Seit Kurzem können Sie gar mit General Tillys Leibdiener die Stadt erkunden. Florian Baier schlüpft in diese fiktive Rolle und plaudert ordentlich aus dem Nähkästchen. Sie erfahren, was genau eine Hellebarde ist und warum diese mit dem modernen Sportfechten kaum noch was gemein hat. Der Rundgang zum 30-jährigen Krieg ist „nichts für zarte Gemüter“ warnt der Leibwächter. Doch keine Angst: seine Anekdoten sind mehr zum Schmunzeln als zum Fürchten.

■ Tourist-Information Lauenburg/Elbe

nächster Termin: 23.04.2022,
14:30 Uhr Führung zum 30-jährigen Krieg
Der Schlossturm und das Lapidarium,
Amtspl. 6, 21481 Lauenburg/Elbe
März – Oktober, tägl. 10:00 – 17:00 Uhr geöffnet

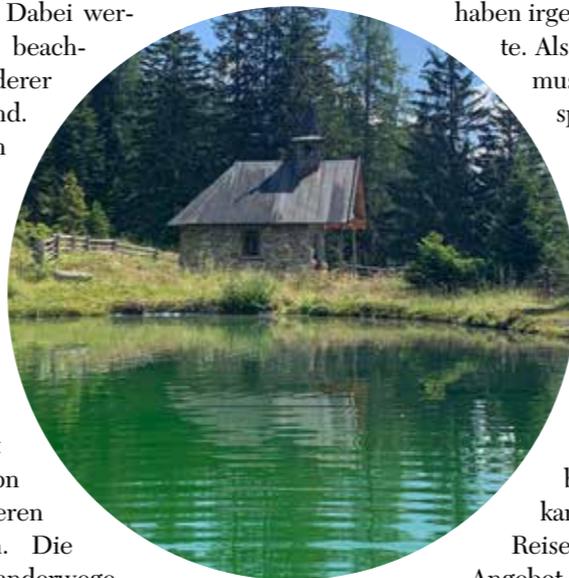
Tourist-Information Lauenburg/Elbe
Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe
Tel.: 04 159 - 590 922 0
E-Mail: touristik@lauenburg.de
März-Okttober tägl. 10:00 – 17:00 Uhr geöffnet

Nur wo du zu Fuß warst, bist du wirklich gewesen

Wandern hat sich gerade in den letzten Jahren zu einem beliebten Volkssport entwickelt. Unabhängig von Alter, finanzieller Situation oder Motivation – Wandern führt die Menschen zurück zur Natur.

Vor ein paar Monaten habe ich eine interessante Sendung im Fernsehen gesehen, bei der einige Prominente einen Ureinwohnerstamm besuchten und dessen Rituale kennenlernen und nachmachen sollten. Als es darum ging, ein Heimatlied aus Deutschland vorzutragen, fiel ihnen „Das Wandern ist des Müllers Lust“ ein – ein Lied, das alle Mitgereisten mitsingen konnten. Diese Szene zeigt eindrucksvoll, was tief in unseren Wurzeln steckt. Wandern ist so ursprünglich für die Menschen, dass niemand behaupten kann, es erfunden zu haben, es wurde nur wiederentdeckt. Was mir persönlich am Wandern so gefällt, ist die Freiheit, die man im Kopf verspürt, wenn man nur lang genug unterwegs ist. Wandern bedeutet für mich raus aus dem Alltag, weg von der Straße und rein in die Natur. Aktuell gibt es allein in Deutschland etwa 300.000 Kilometer Wanderwege. Etwa 600 Wanderwege tragen das Zertifikat „Wandersiegel Premiumweg“. Der erste von ihnen war der „Rothaarsteig“ im Naturpark Sauerland Rothaargebirge. Er wurde im Jahr 2011 vom Deutschen Wanderinstitut zertifiziert. Das 2004 in Marburg gegründete Institut

prüft unabhängig und regelmäßig die Qualität der Wege. Dabei werden viele Kriterien beachtet, die für den Wanderer von Bedeutung sind. Inzwischen hat auch der Deutsche Wanderverband e. V. sein Qualitätssiegel für Fern- und Rundwanderwege touristisch ausgeweitet. Das Angebot an Wanderwegen reicht von Kurzstrecken von 3 km bis zu mehreren hundert Kilometern. Die so genannten Fernwanderwege (meist mit einem „E“ gekennzeichnet) führen dann schon mal durch mehrere Länder. Ohne dass man eine Grenze sieht, überwindet man selbige und das nicht nur geografisch und politisch, sondern auch im Kopf. Es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man weiß, Strecken überwunden zu haben, von denen man dachte, dass sie mit dem Auto schon weit sein. Doch eine Straße nimmt eben eine andere Route, als der Wanderweg,



Bilder: © S. Butenhoff

der auf kleinen Pfaden die Natur durchquert. Ausgewiesene Wanderwege und insbesondere Premiumwanderwege sind touristisch so angelegt und gewählt, dass sie innerhalb von einem Kilometer Sitzgelegenheiten bieten, es hin und wieder Einkehrmöglichkeiten gibt und der Blick eben möglichst nicht über bebauten Gebiete und entlang von Straßen führt. Eine meiner schönsten Touren bisher führte mich in den Alpen über eine Gipfelkante zum Kreuz, über mit Felsen gespickten Wiesen, entlang an glasklaren Bächen und vorbei an einem See mit einer bezaubernden Kapelle. Jeder Blick ein Postkartenmotiv – jeder Moment voller Freude über die Schönheit der Natur. Es war ein Tagesmarsch, eine Rundtour, sodass wir am Abend wieder in unserem Hotel waren. Viele, die einmal von der „Wanderlust“ angesteckt wurden, haben irgendwann den Wunsch nach einer one-way-Route. Also von einem Ort zum anderen wandern. Dafür muss man kein Wanderprofi sein und auch nicht in sportlicher Höchstform. Man sollte schon über eine gewisse Grundfitness verfügen. Dann steht dem Wunsch nichts im Weg.

Wer sich auf große Tour begeben möchte, der kann dies auf ganz individuelle Weise tun oder sich mit einem Reiseanbieter und zertifizierten Wanderführer auf den Weg machen. Großer Vorteil der geführten Reise ist der Gepäcktransport und die Sicherheit, die eine Gruppe mit sich bringt.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Anbietern, die solche Reisen organisieren. Man kann sich nach Schwierigkeitsgrad, gewünschte Reisedauer und Reisegebiet das für sich passende Angebot aussuchen. Auch Reisebüros vermitteln individuelle oder geführte Wanderreisen durch Deutschland und Europa.

Der wohl bekannteste Wanderweg im Norden ist der prämierte Heidschnuckenweg mit seinen 223 Kilometern von Fischbeck bis Celle. Wer es etwas anspruchsvoller liebt, der kann auf dem E5 Wanderweg die Alpen zu Fuß überqueren. Dieser führt zum Beispiel von Oberstdorf nach Meran. Eine komplette Alpenüberquerung ist es allerdings nicht, denn südlich von Meran sind die Alpen noch lange nicht zu Ende. Ob Heide, Harz, Schwarzwald, Fichtelgebirge, Elbsandsteingebirge oder Alpen – Hauptsache zu Fuß.

■ S. Butenhoff

Deutschland
neu entdecken ...

Wir planen Ihren Individualurlaub,
um Ihnen das Reisen weiterhin zu
ermöglichen

Seit 17 Jahren in
Adendorf für Sie da!

Reisebüro
Adendorf
im EDEKA



(im EKZ an der B209)
Artlenburger Landstrasse 66, 21365 Adendorf
Mo. – Fr. 9.00 – 19.00 Uhr, Sa. 9.00 – 18.00 Uhr
Tel. +49 4131 - 24 53 91
E-Mail: info@reisebuero-adendorf.de

Neu!

Endlich kann es losgehen - das Rufmobil ist startklar

Landkreis Lüneburg und KVG Stade weiten das RufMobil-Angebot auf die Samtgemeinden Dahlenburg, Scharnebeck und Ostheide sowie Amelinghausen und Ilmenau aus.

Unmittelbar vor der Betriebsaufnahme im August 2020 legte die Kreisverwaltung die Pläne vorerst auf Eis: Hintergrund waren die zur Zeit der Corona-Pandemie, dramatischen Einnahmeverluste im öffentlichen Personennahverkehr. Der Landkreis hielt jedoch weiter an seinen Erweiterungsplänen fest.

Jetzt steht der neue Starttermin für die Ausweitung des RufMobils fest: am 12. Dezember kann es endlich losgehen. Der Rufbus soll in den genannten Samtgemeinden den regulären Buslinienverkehr ergänzen und die ländlichen Regionen durch zusätzliche Wochenend- und Querverbindungen besser miteinander verbinden. Das RufMobil ist schon in einem kleinen Teil des Kreisgebietes unterwegs: in der Stadt Bleckede, in Teilen der Samtgemeinde Bardowick und den Gellerser Dörfern.

Die Kampagne „Bus gleich!“ soll darüber informieren, wie das neue Angebot bzw.

Bilder und Text © Presse KVG Stade

Linienskizze Mein RufMobil

LEGENDE

- 5751 5752 5753 RufMobil Amelinghausen
- 5333 5355 5356 RufMobil Dahlenburg
- 5651 5752 RufMobil Ilmenau
- 5351 5352 RufMobil Ostheide
- 5952 5953 RufMobil Scharnebeck
- Hinweis zur Anschlusslinie
- ⊙ Haltestellen

RufMobil-Fahrten sind spätestens 1 Stunde vor Fahrtantritt telefonisch unter 04131/880777 anzumelden.
Die RufMobil-Zentrale ist täglich 24 Stunden erreichbar.



das RufMobil funktioniert. Der Rufbus ist von ca. 5 bis 21 Uhr alle 2 Stunden unterwegs. Je nach Bedarf fährt es nur die Strecke des Fahrplans, die tatsächlich benötigt wird und auch nur dann, wenn es gebraucht wird. So einfach funktioniert 's: das RufMobil spätestens 1 Stunde vor Abfahrt bestellen, entweder über das Online-Portal unter www.kvg-bus.de, über hvv.de oder die hvv App oder telefonisch unter der 24-Stunden-Hotline 04131/880 777 und ans Ziel kommen.

Alle Informationen zum RufMobil, zum Bestellvorgang sowie die aktuellen Fahrpläne unter:
www.kvg-bus.de und
www.luenebus.de oder QR-Code scannen.



■ KGV Stade



KVG Stade GmbH & Co. KG
Kraftverkehr GmbH - KVG
Harburger Straße 96
21680 Stade
www.kvg-bus.de

TRUCK STOP

Truck Stop ist die erfolgreichste deutsche Country Band aller Zeiten

Die Gruppe gründete sich 1973 in Hamburg. Sie spielte zunächst englischsprachigen Country, Rock'n Roll und Bluegrass. Gründungsmitglieder waren Burkhard „Lucius“ Reichling, Günter „Cisco“ Berndt, Wolfgang „Teddy“ Ibing, Rainer Bach, Erich Doll und Eckhart Hofmann.

Ihre ersten Konzerte gaben sie in den angesagten Musikclubs auf der Reeperbahn und in der legendären Musikkneipe „Onkel PÖ“ in Hamburg-Eppendorf. Im gleichen Jahr 1974, gingen sie auf Europa-Tournee, spielten im Vorprogramm von Fats Domino und Gilbert O'Sullivan, u. a. in der „Royal Albert Hall“ in London, in Paris, Amsterdam und Brüssel. 1975 gab Truck Stop fünf Konzerte in Polen.

Zwischen 1973 und 1977 brachte Truck Stop vier Alben in englischer Sprache heraus. Stilistisch orientierten sie sich an den bekannten, amerikanischen Country Stars, wie Johnny Cash und „Kris Kristofferson“, aber auch an Rock'n Roll-Größen, wie Fats Domino und Chuck Berry.

Doch die Alben verkauften sich zunehmend schlechter. Die Band entschloss sich zu einem Stilwechsel. Sie wollten zukünftig ihre Country Songs in deutscher Sprache singen. Das hatte bis dahin keiner gewagt. Bereits mit ihrem ersten deutschsprachigen Country Album „Zu Hause“ landete Truck Stop zwei Single-Hits mit „Die Frau mit

dem Gurt“ und „Ich möcht' so gern Dave Dudley hör'n“, für den sie auch eine Goldene Schallplatte erhielten.

Von Anfang an war Joe Menke Förderer und Produzent der Band. In seinem Studio in Maschen wurde zwischen 1973 und 1994 für und mit Truck Stop produziert. Joe wurde vertrauensvoller Berater und Freund der Band und Menkes Studio in Maschen zur neuen Heimat der Cowboys. 1976 gab Truck Stop ein umjubeltes Konzert auf der Musikmesse in Chicago, spielte deutsche und englische Songs im Mix und stand mit amerikanischen Musikgrößen wie Hank Williams Jr. und Lloyd Green auf der Bühne. Es war ihr erster und sehr erfolgreicher Auftritt in den USA.

Beim deutschen Vorentscheid zum Grand Prix Eurovision belegte Truck Stop 1979 mit „Take it easy altes Haus“ den zweiten Platz. Truck Stop wurde „Stammgast“ in der ZDF Hitparade bei Dieter Thomas Heck. Ihr größter Hit „Der wilde, wilde Westen“ erschien 1980 und landete auf Platz 1. Anfang der Achtziger kam der Däne Nils Tuxen als Ersatz für Rainer Bach zur Band, der kurzzeitig musikalisch pausierte. Tuxen war einer der wenigen Musiker in Europa, der Pedal Steel Guitar spielen konnte. Er blieb auch nach Bachs Rückkehr als Musiker und Komponist mit der Band verbunden.

Im Jahr 1988 durften die Cowboys der Nation erstmals in die DDR einreisen, nachdem es zuvor wegen ihrer Texte immer wieder zu Schwierigkeiten gekommen war. Schließlich traten sie in Weimar und Suhl vor ausverkauften Häusern auf. Und obwohl von oben verboten, spielten sie ihren Hit „Der wilde, wilde Westen“ auf Wunsch der Fans trotzdem.

LIEBE, LUST & LASTER
Das neue Album (© 2021)

Nur ein Jahr später, am 09. November 1989, hatte Truck Stop einen Gig in der Deutschlandhalle in Berlin. Während des Konzerts wurde bekannt, dass die Grenzen zur DDR geöffnet wurden. Die Band spielte an diesem Abend nicht zu Ende. Stattdessen feierten sie und ihre Fans gemeinsam mit Tausenden am Brandenburger Tor das Ende der Teilung Deutschlands.

1991 wurden die Cowboys erneut in die USA eingeladen. Mit „Arizona, Arizona“ waren sie Nummer 1 der Hitparade eines deutschen Radiosenders in Phoenix, Arizona. Sie gaben drei Konzerte – in Phönix, Los Angeles und San Francisco. 1996 erhielt Truck Stop ihre erste „Goldene Stimmgabel“. Weitere folgten 1998 und 2006. 1999 nahmen sie gemeinsam mit Stefan Raab den „Maschendrahtzaun“ auf und erhielten dafür vier Gold- und eine Platin-Auszeichnung für über 1 Mio. verkaufte Singles.

Im März 2000 wurden Truck Stop mit vier Country-Oscars von der German-American Country Music Federation GACMF ausgezeichnet. Zuvor hatte die GACMF die Elbe-Cowboys bereits für ihr Lebenswerk geehrt und als erste deutsche Band in die „Country Hall of Fame“ aufgenommen. Zum 35-jährigen Bestehen und für ihre norddeutsche Ausstrahlung, die sie in ganz Deutschland repräsentieren, wurde Truck Stop 2008 der Nord Award verliehen. Ihr Song „Große Haie, kleine Fische“ ist seit 25 Jahren Titelsong der erfolgreichen ARD-Vorabendserie „Großstadtrevier“.

Ab 2012 folgten schwierige Jahre für Truck Stop. Lucius Reichling verstarb im Alter von 65 Jahren unerwartet an den Folgen einer Lungenentzündung. Nur ein Jahr später nahm Cisco aus gesundheitlichen Gründen musikalisch seinen Hut. Er verstarbt 2014.

2015 – Truck Stop starten neu durch
Der Tod der beiden Gründungsmitglieder ist für Truck Stop ein schmerzhafter Einschnitt. Teddy, Uwe und Knut denken darüber nach, die Band aufzulösen. Doch bestärkt durch den Zuspruch der Fans entscheiden sie sich gemeinsam zu einem Neuanfang. Die Jungs machen sich auf die Suche nach Musikern, die den Sound und das Lebensgefühl, das Truck Stop seit mehr als 40 Jahren verkörpert, verstehen und weitertragen wollen.

Andreas Cisek ist bereits seit 1992 als Texter und Musiker für die Band tätig, u. a. stammen Songs wie „Heute rocken wir das Haus“, „So ist Sommer“ und „A7 Blues“ aus seiner Feder. Nach Lucius Tod wird er zum festen Sänger neben Cisco. Nun ist er der erste Mann am Mikrofon bei Truck Stop. Chris Kaufmann übernimmt 2013 die E-Gitarre und Tim Reese spielt seit 2014 bei den Cowboys Fiddle, Gitarre, Banjo und Mandoline. Frisch angeheuert bei Truck Stop hat in diesem Jahr Uwe Frenzel. Er übernimmt von Uwe Lost, der die Band am 31.12.2021. nach 44 Jahren verlassen hat, die Parts an Bass, Akkordeon und Gesang. Wie Truck Stop selbst ist auch Uwe Frenzel eine Institution, der hiesigen Country Szene, vor allem als Mitglied Band Texas Lightning.

TRUCK STOP-TOUR 2022

Greatest Hits – Gestern und Heute

Echte Typen mit Cowboyhut geben Gas!

Die erfolgreichste Country Band aller Zeiten geht wieder auf Tour!

- 15.03.2022 Magdeburg - AMO Kulturhaus
- 15.03.2022 Emden - Nordseehalle
- 17.03.2022 Buchholz - Empore
- 18.03.2022 Hitzacker - Verdo**
- 19.03.2022 Gotha - Gothaer Kulturhaus
- 20.03.2022 Stadtlendorf - Stadthalle
- 21.03.2022 Mannheim - Capitol
- 23.03.2022 Radolfzell - Milchwerk
- 24.03.2022 Leonberg - Stadthalle
- 25.03.2022 CH-Weinfelden - Thurgauerhalle

Truck Stop - Konzert
Fr. 18.03.2022 in Hitzacker/Verdo
Einlass: 19.00 Uhr / Beginn: 20.00 Uhr
WK: PK 1: 44,00 € / PK 2: 40,00 € / PK 3: 36,00 €
(Alle Preise zzgl. Gebühren, erhöhte Preise an der Abendkasse)
www.truck-stop.de
www.verdo-hitzacker.de

Wir verlosen **2 KARTEN**
für das Konzert am **18.03.2022** in Hitzacker

Gewinnfrage: Wo beginnt für Truck Stop der wilde Westen?

Schicken Sie Ihre Antwort per Post oder E-Mail an die Redaktion von Mein Senioren-Magazin!
>> Einsendeschluss: 15.03.2022

Ambulante Pflege

Adendorf

Ambulante Krankenpflege Körper & Seele

Dorfstraße 168,
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 5 91 36

Ihr Pflegeteam

Rathausplatz 6, 21356 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 24 53 53

Amelinghausen

Ambulante Hauskrankenpflege Fischer GmbH

Triangel 20
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 81 44, 24 Std.
Pflegenotruf

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH

Hinter der Worth 5a
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 26 56 57

Marianus-mobil

Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 41

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR

Bahnhofstr. 1,
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 8 20 34 24

Pflegedienst Ilmenau

Timelostr. 8b, 21407 Deutsch
Evern, Tel. 0 41 31 / 263 43 0

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH

Böhmsholzer Weg 15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 2 67

Lüneburg

Amb. Psychiatrischer Pflegedienst

Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 602 30 00

ASB Kreisverband Lüneburg

Moldenweg 10-12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 66 10

Der Paritätische Lüneburg

Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 86 18 0

DRK Ortsverein

Lüneburg-Stadt e.V.

An den Reeperbahnen 1a
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 66 9 - 12

DRK Augusta-Schwesternschaft e.V. Häusliche Krankenpflege

Heinrich-Heine-Straße 48,
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.

Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 13

GAR - Ganztags ambulante Rehabilitation Lüneburg GmbH

Bei der St.Lambertikirche 12
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 50

Herz & Hand

Pflege- und Betreuungsdienst

Gut Wienebüttel Nr. 9
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 61 14

Home Instead Senioren- u. Familienbetreuung Lüneburg

Theodor-Marwitz-Str. 7
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 72 06 400

MDT Agentur Marcel Modrzynski & Thorsten Hencke GbR

Rosenstraße 9
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 24 89 57

Pflege- und Therapiezentrum Gut Wienebüttel GmbH

Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 674 0

Pflegedienst „Cura“ GbR Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst

Wichernstr. 10
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 85 49

PMK-Pflegedienst GmbH

Herrman Löns Straße 30
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 73 12 73

Sozialkonzept

Christinenhof GmbH

Auf der Hude 60, 21339
Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 247 40

TMK-Tagespflege mit Kompetenz GmbH

Am Ebensberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 9 99 45 10

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Verena Ruth Pflegedienst

Auf der Höhe 70g, 21339 Lüne-
burg, Tel. 0 41 31 / 40 22 88

Wir pflegen Sie e.V.

Bessemer Str. 12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 32 111

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 75 47 10

Mechtersen

Lüneburger Haus-und Familienpflege

Am Bahndamm 5
21358 Mechtersen
Tel. 0 41 78 / 337

Neetze

Alternative Pflege

Süttorfer Weg 20, 21398 Neetze
Tel. 0 58 50 / 97 13 42

TAXI-GELLERSEN
☎ 0 41 31 - 4 77 03
☎ 0 41 35 - 80 999 20

Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege Birgit Etzen

Beethovenstraße 17
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 65 13 5

Salzhausen

Interessengemeinschaft e. V.

Am Paaschberg 8,
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 1200

Heidmarkhof Pflege zu Hause

Hauptstraße 6b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 121

Heidmarkhof Betreutes Wohnen

Maschensfeld 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 98 20 10

Die Johanniter

Bahnhofstraße 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 966 201

Südergellersen

Pflegeteam Südergellersen Petersen & Kelsen GmbH

Stoppelweg 3
21394 Südergellersen
Tel. 0 41 35 / 80 89 03

Westergellersen

Pflegedienst

Burmester & Tochter GbR

Schuhmacherstr. 1
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 83 83

Der Pflegedienst Mackenthun

Einemhofer Weg 4
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 82 32 0

Betreutes Wohnen

Adendorf

Ratsdomizil Adendorf

Drechslerstraße 2-6
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 18 07 27

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen

Am Dorfplatz 47 a+b
21335 Häcklingen
Tel. 0 41 31 / 85 58 70

Lüneburg

Domizil Bockelsberg I

Wichernstraße 36-38
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 56 74

Domizil Bockelsberg II

Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 483 74

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

Olof-Palme-Straße 4-29
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 22 43 262



Hörladen
Alles für dein Ohr



kostenloser Hörtest



Hörgeräte kostenlos Probetragen



Parkplätze direkt vor der Tür



Hörsysteme auch zum Nulltarif



barrierefreier Zugang



günstige Markenbatterien

Bardowick

Pieperstr. 3 | **21357 Bardowick**
E-Mail: info@hoerladen.de

Tel. 04131 - 864 20 20

Montag – Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

Scharnebeck

Bardowicker Str. 16 b | **21379 Scharnebeck**
E-Mail: scharnebeck@hoerladen.de

Tel. 04136 - 911 99 33

Montag – Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

© iiztes - AdobeStock.com

Wohnpark Schlüter

Bülows Kamp 11, 21337 Lüneburg
Tel. 041 31 / 844 35

Reppenstedt

Heidberg Domizil

Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 041 31 / 650 88

Vögelsen

Alt & Jung GbR

Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 041 31 / 26 59 96

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Alten- und Pflegeheim

Röntgenstraße 34,
21365 Adendorf
Tel. 04131/ 988-0

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim

„Elbuferpark“
Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 0 58 54 / 9 69 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH

Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32 / 932 00

Altenpflegezentrum

Haus Hoheneck
Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32 / 9 13 90

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum

Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 041 31 / 9 25 15 42

Betzendorf/Dröggennindorf

Haus Herbstrose

Alter Wanderweg 4
21386 Dröggennindorf
Tel. 041 38 / 5 10 70

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch

Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 058 57 / 2 91

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“

Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 058 57 / 2 54

Boltersen

Seniorenpflegeheim

„Zum Alten Gutshof“
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 041 36 / 90 80

Deutsch Evern

Senioren- und Pflegeheim

Ilmenau Palais
Georg-Soltwedel-Str. 16–20
21407 Deutsch Evern
Tel. 041 31 / 9 77 10

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“

Böhmsholzer Weg 13-15
21394 Kirchgellersen
Tel. 041 35 / 80 98 88

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim

Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 97 87 0

GBS Senioren-Residenz Lüneburg

Neue Sülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 71 90



Posener Altenheim

Bernhard-Riemann-Straße 30
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 8 54 46 17

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 041 31 / 77 35 00

Senioren- und Pflegezentrum

Am Lambertiplatz

Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 72 80

Seniorenpflegeheim

Christinenhof

Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg
Tel. 041 31 / 247 40

Seniorenheim Lüner Hof

Alten und Pflegeheim e.V.
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 3 88 88

Wohnpark an der Alten Saline

Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 26 38 0

Reppenstedt

Seniorenzentrum

„Haus Reppenstedt“ GmbH
Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 041 31 / 26 30 - 0

Vastorf

Alten und Pflegeheim

„Haus Linda“
Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 041 37 / 49 3

Westergellersen

Alten- und Pflegeheim

„Haus Albers“
Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 041 35 / 216

Salzhausen

Heidmarkhof

Senioren- und Pflegeheim
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 041 72 / 900 10

Das neue Reha-Sport-Angebot

ElbFitness ist das brandneue Sport- und Gesundheitszentrum in Lüneburg! Hier treffen jahrelanges Know-how der Trainer auf die neusten Technologien. Jetzt wurde durch den Verein REHA Med Gesundheitsförderung e.V. das Angebot um einen starken Partner erweitert.

Den REHA Med Gesundheitsförderung e.V. gibt es seit 2006 in Norddeutschland. Er hat seinen Hauptsitz in Geesthacht. Nun arbeitet REHA Med mit ElbFitness zusammen und nutzt die Räumlichkeiten des Fitnessstudios in Lüneburg, Geesthacht, Hamburg-Lohbrügge und Schwarzenbeck, um dort Reha-Sport für jedermann anzubieten.

In kleinen Gruppen werden gymnastische Übungen in Schwerpunkt-Wochen praktiziert und somit jeder Bereich des

Körpers in ca. 45 min zur Vorbeugung oder akuten Behandlung therapiert. Sie können bei REHA Med Vereinsmitglied werden, oder auch mit einer Verordnung von ihrer Krankenkasse teilnehmen. In 50 Einheiten, verteilt über 1,5 Jahre, sorgt das aufgeweckte Team von REHA Med für Ihre individuelle Mobilisierung, um Sie in Ihrer OP-Nachbetreuung zu unterstützen oder muskuläre Schmerzen mit Ihnen gemeinsam zu lindern.

Wichtig: Hier bei REHA Med starten Sie mit Ihrem „Problem“ sofort durch und haben keine Wartezeit, denn Gesundheit kann nicht warten! Zusätzlich können Sie, für einen geringen Aufpreis, in den Studios von ElbFitness unter anderem die Kurse, den Wellnessbereich mit Sauna, Ruhezone und vieles mehr mitbenutzen. Vereinbaren Sie mit dem freundlichen Team jetzt Ihren Starttermin, auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



AUF DIESEM LEGENDÄREN LIVE-KONZERT TRAF SIE DIE LIEBE IHRES LEBENS.

„Und jedes Mal, wenn wir zusammen die Platte hören, erzählt sie von dem langhaarigen jungen Mann, der später Vater ihrer Kinder wurde.“

Gerda T., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir auch Ihnen als Angehörige einfach persönlicher helfen und Sie entlasten können.

Senioren- und Familienbetreuung Lüneburg
lueneburg@homeinstead.de

Telefon 04131 72064 -00

WWW.HOMEINSTEAD.DE

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2022 Home Instead GmbH & Co. KG



KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

EINFACH PERSÖNLICHER:
BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS |
GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

WIR BRINGEN DICH IN BEWEGUNG!

04152 9026339 - INFO@REHAMED.TEAM
BEI DER PFERDEHÜTTE 5, 21339 LÜNEBURG

Mit Yoga aus dem Winterschlaf

Ich habe gerade das Gefühl, der Winter dauert ewig und ich sehne mich nach etwas Sonne und frischem Grün in der Natur! Wenn es Ihnen da geht wie mir, möchte ich Ihnen ein paar Tipps und Übungen aus meiner Yoga-Trickkiste verraten. Denn auch wenn der Winter noch etwas anhält, verheißen die langsam etwas länger werdenden Tage, dass bald wieder der Frühling vor der Tür steht.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie sich diese Zeit der Vorfreude zu Nutzen machen können, um neue Energie zu tanken und langsam aus dem Winterschlaf zu erwachen. Sie können diese Übungen zum Beispiel gleich morgens nach dem Aufstehen machen.

1. Atemübungen (Pranayama) am geöffneten Fenster

Ziehen Sie sich etwas Warmes über, öffnen sie das Fenster weit und atmen Sie tief durch die Nase ein und lang und tief durch den Mund wieder aus. Wenn Sie möchten, nehmen Sie Ihre Arme bei der Einatmung über die Seiten nach oben

und bei der Ausatmung bringen Sie die Hände mit den Handflächen aneinander vor die Mitte Ihres Brustkorbes. Wenn Sie diese Übung morgens entweder am Fenster, im Garten oder auf dem Balkon praktizieren, werden Sie schnell bemerken wie Ihr Energielevel steigt, sie wacher werden und sich vielleicht sogar den Kaffee am Morgen sparen können. Die frische Luft versorgt Ihr Gehirn, Ihre Lunge und den gesamten



Organismus mit ausreichend Sauerstoff und macht wach. Diese Übung ist auch sehr schön für zwischendurch und steigert sofort Ihr Wohlbefinden.

Hierbei ist es wichtig, gerade wenn es draußen noch kühl ist, durch die Nase einzuatmen, damit die Luft, bevor sie in die Lunge gelangt, angewärmt werden kann.

2. Dehnung des Rückens und der Schultern

Gerade im Winter haben wir oft ver-

spannte Schultern. Sei es durch die mangelnde Bewegung oder dadurch, dass wir die Schultern bei Kälte oft zu den Ohren heranziehen. Diese Übung sorgt für eine Dehnung der Schultern und des Rückens und öffnet den Brustkorb. Stellen Sie sich hüftbreit hin und greifen Sie mit Ihren Händen hinter sich in das „Venusschloss“. Nun ziehen Sie die Hände nach hinten, unten, etwas

weg von Ihrem Gesäß. Entweder bleiben Sie hier oder beugen sich nun mit etwas gebeugten Knien nach vorne und ziehen Ihre Hände, soweit es geht, in Richtung Himmel.

Übertreiben Sie nicht und gehen Sie nur so weit nach vorne, wie es sich für Sie angenehm anfühlt. Wenn Ihnen das Blut zu sehr in den Kopf fließt, kommen Sie langsam wieder raus aus der Position.



3. Der Tänzer

Diese Übung sorgt für Stabilität und schult Ihr Gleichgewicht. Geben Sie Ihr Gewicht zuerst auf Ihr rechtes Bein und winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass Sie den Fuß mit der linken Hand greifen können. Sie können sich bei dieser Übung, falls Sie etwas ins Wanken geraten, auch gerne mit der rechten Hand festhalten. Schieben Sie Ihr Becken dabei etwas nach vorne, so dass Sie eine Dehnung in der linken Leiste im sogenannten Hüftbeuger spüren. Dieser Muskel ist aufgrund des häufigen Sitzens, das zu unser aller Alltag dazugehört, oft verkürzt und liebt es mit dieser Übung gedehnt zu werden. Die Dehnung darf ruhig auch im Oberschenkel und sogar manchmal bis zum Knie gespürt werden. ■ Mirjam Michaelis



Bilder und Text © Mirjam Michaelis

Apotheken Umland

Adendorf

Apotheke am Kirchweg

Kirchweg 46, Tel. 041 31/400440

Apotheke am Rathaus

Böttcherstr. 2, Tel. 041 31/187033

Amelinghausen

Apotheke Amelinghausen

Lüneburger Str. 24, Tel. 041 32/223

Bardowick

Ilmenau Apotheke

Hinter der Worth 1A, Tel. 041 31/121214

Löwen-Apotheke

Pieperstr. 12A, Tel. 041 31/92310

Barendorf

Linden Apotheke

Lüneburger Straße 10, Tel. 041 37/808006

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke

Lüneburger Str. 7, Tel. 041 35/820731

Melbeck

Apotheke am Bach

Uelzener Str. 15, Tel. 041 34/8244

Reppenstedt

Landwehr-Apotheke

Lüneburger Landstr. 6, Tel. 041 31/64450

Apotheke Reppenstedt

Lüneburger Str. 3, Tel. 041 31/61565

Vögelsen

Lerchen Apotheke

Lüneburger Str. 10, Tel. 04131/12433

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg

Universitätsallee 13, Tel. 041 31/44688

Apotheke am Kreideberg

Thorner Str. 27/29, Tel. 041 31/31483

Apotheke am Kran

Lünertorstraße 5, Tel. 041 31/35933

Die Alte Raths-Apotheke

Große Bäckerstraße 9, Tel. 041 31/42349

Elch Apotheke

St. Stephanus-Passage 23, Tel. 041 31/86130

Grapengießer Apotheke

Grapengießerstr. 48, Tel. 041 31/49594

Hanse-Apotheke

Bleckeder Landstr. 37, Tel. 04131/776855

Helms Apotheke

Am Sande 16, Tel. 041 31/73790

Hirsch Apotheke

Feldstr. 12, Tel. 041 31/41640

Löwen Apotheke

Bardowicker Str. 19, Tel. 041 31/31365

Wasserknecht Apotheke im Loewe-Center

Wulf-Werum-Str. 2, Tel. 041 31/7899266

wir leben Apotheke

Feldstr. 2a, Tel. 041 31/7899070

Am Sande 32, Tel. 041 31/2244980

Häcklinger Weg 66, Tel. 041 31/6848790

Soltauer Str. 6a, Tel. 041 31/73740

Moldenweg 18, Tel. 041 31/2633600

Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.



- Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Rückenmassage nach Breuss
- Osteopathie der Gesichts- und Kaumuskelatur
- Fußreflexzonen-therapie
- Pflanzenheilkunde
- Psychologische Beratung und Astrologie

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de

Walter-Bötcher-Str. 3a · 21337 Lüneburg (Kostenloser Patientenparkplatz, Bushaltestelle in 150 m) · Tel.: 04131/860042 · Termine nach Vereinbarung

PARKPLATZ DIREKT AM HAUS!

BERATUNG FINDEN SIE HIER

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 0 41 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 0 41 31 / 75 96 16

Alzheimer Gesellschaft

Haus der Stiftung Haus Schlüter
Apfelallee, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 76 66 56

Behindertenbeirat

Jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat 16.00 – 17.00 Uhr,
Im Glockenhaus, 2. OG (Fahrstuhl
vorhanden), Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 309 38 48

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/ Trauerbegleitung TABEA e.V.

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.
Tel. 0 41 31 / 7 89 58 - 0 oder - 10

Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg
Tel. 04131/4 00 50-0

Demenz-FRIDA

Freiwilligenhilfe für Demenzkranke
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 0 41 31 / 2 66 69 22

Der PARITÄTISCHE

Tel. 0 41 31 / 86 18 - 0
Sprechzeiten für alle Dienste
Mo. - Do. 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Ambulante Pflege
Tel. 0 41 31 / 86 18 19
Essen auf Rädern
Tel. 0 41 31 / 86 18 16

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 - 0
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 67 36 13
Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 0 41 31 / 9 88 25 1

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 0 41 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 0 41 31 / 26 66 91 3

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

Mo. – Mi. 8 – 15 Uhr,
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Altenbrückerdamm 14, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 59 50

Diakonische Werk

(Diakonieverband)
Heiligengeiststr. 31,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 84 46 12

DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 20
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52
Ehe- und Lebensberatung
(ev. und kath.) Sprechstunden in:
Johannisstr. 36, Lüneburg
Di. 17 – 18.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus,
Mi. 15.30 – 17.30 Uhr
tel. Anmeldung: 0 41 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis

Tel. 0 41 31 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 0 41 31 / 67 90 24
Ambulante Betreuung
Tel. 0 41 31 / 67 90 24

Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 1 92 14

KIBIS des Paritätischen

Infos/Beratung zur Selbsthilfe
Mo. – Mi. 9 – 12 Uhr,
Do. 17 – 19 Uhr
Tel. 0 41 31 / 86 18 20 21

Pflegende Angehörige

über KIBIS-Betreuung

Posener Altenheim im

Johanniterorden
Bernhard-Riemann-Straße 30,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 85 44 60

Seniorenbetreuung

Hohnstorf/Elbe
Tel. 0 41 39 / 69 69 266

Verbraucherberatung

Tel. 0 41 31 / 4 49 57

Weißer Ring

Hilfe für Kriminalitätsoffer
Tel. 0 151 / 55 16 48 58

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg

Heiligengeiststr. 29a, Lüneburg
Frau Hermann Tel. 3 09 - 39 33
Frau Caro-Gan Tel. 3 09 - 33 16
Frau Groth Tel. 3 09 - 37 17
Frau Wernecke Tel. 3 09 - 33 70
Frau Gersmeier Tel. 3 09-32 13
www.lueneburg.de/senioren

kostenlose Rechtsberatung

14.30 – 16.30 Uhr,
jeden 2. und 4. Mi. im Monat,
Volljuristin u. Pflegerechtsdozentin
Frau Ellwanger-Stache

kostenlose Rentenberatung

13.00 – 17.00 Uhr
jeden Do. u.n.V. bei Versicherten-
berater Herr Strohmeier
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 31 92

Seniorenbeirat

jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 35 89



Herausgeber/Verlag

BUTENHOFF
Werbeagentur und Verlag
Auf der Hude 87
21339 Lüneburg
Tel. 04131 / 247 21 07 und -08
Fax 04131 / 247 21 09
www.butenhoff-werbeagentur.de

Kontakt zum Magazin

redaktion@mein-senioren-magazin.de
www.mein-senioren-magazin.de

Redaktion

Sabine Butenhoff, Christin Polednia
sowie Gastautoren (am Beitrag gekennzeichnet)

Anzeigenverkauf

Sabine Butenhoff

Grafik/Layout

Sabine Butenhoff, Christin Polednia,
Lea Hörster

Fotos

Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw.
Eigentum des Beitraggebers.

Druck

Quedlinburg DRUCK GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 07. Der Inhalt
dieses Magazins ist nach bestem Wissen und
Kenntnisstand erstellt worden. Wir erheben
keinen Anspruch auf Vollständigkeit in den
Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind
ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion,
auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley

Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer

Notar a.D. Fachanwalt für
Steuer- und Insolvenzrecht

Schießgrabenstraße 8/9
21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 20 10 11
Fax 04131 - 20 10 34
lueneburg@notar-ley.de
www.notar-ley.de



www.gabriele-valerius.de

Zu viel "Zeug"? Und Sie wünschen sich weniger?
Sie wollen sich verkleinern und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen,
und **wohin mit all den Dingen?** Ist Ihnen Ihr **"Papierkram"** zuviel?
Wünschen Sie sich eine **neue Ordnung** in Ihrem
Zuhause und Ihrem **Büro?**

Gerne unterstütze ich Sie.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Kennenlerntermin
unter Telefon 0172 6927594



„Steuererklärung?“

Kann ich nicht - gibt's nicht!

Ein Ratgeber hilft dabei, die eigenen Angelegenheiten zu regeln.

Die Autorin Gabriele Waldau-Cheema hat 1981 ihren Abschluss als Betriebswirtin gemacht und setzte zwei Jahre später die Bilanzbuchhalterprüfung hinterher. Seit über 40 Jahren arbeiten sie nun bereits in ihrem Beruf und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Steuern. Seit 20 Jahren hat die Autorin eine eigene Lohnsteuerhilfe-Beratungsstelle und liebt ihren Beruf noch immer.

Gabriele Waldau-Cheema hatte schon lange die Idee ein Buch zu schreiben und setzte dieses auf die „Ruhestand-to-do-Liste“. Doch durch die Verbraucherzentrale NRW fast schon ein wenig überredet, zog die Betriebswirtin das Verfassen ihres Buches vor. Ihrer Kinder haben ihr den Rücken freigehalten und so konnte sie sich an diese Herzensangelegenheit setzen und schrieb einen Ratgeber für Rentner/Pensionäre und Menschen, die es einmal werden wollen.

Solch eine Steuererklärung ist eine recht komplexe Aufgabe und nach Gabriele Waldau-Cheema ist schon einiges an Hintergrundwissen nötig, um den Überblick bei all den Formularen zu behalten. Das Steuerrecht ist stets im Wandel. Die eigenen Lebensumstände verändern sich, „Wahlrechte“ müssen beachtet werden und das Abschreiben vom Vorjahr funktioniert damit nicht.

Jeder Steuerpflichtige darf selbstverständlich seine eigene Steuererklärung (und die des Ehepartners) fertigen. Allerdings handelt es sich um eine verbotene, sogar strafbare „Freundschaftsleistung“, wenn der Nachbar oder die Kollegin es sozusagen „mit erledigen“. Im Steuerberatungsgesetz ist genau geregelt, WER eine entsprechende Zulassung bekommt und Hilfe in Steuer-sachen leisten darf. Das sind in erster Linie Steuerberater und Lohnsteuerhilfevereine. Es kann schließlich auch nicht jeder, der sich berufen fühlt, eine Arztpraxis eröffnen und doch darf jeder-man seine eigenen Krankheiten auch selbst behandeln. Bei einer schweren Erkrankung ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren und bei einer schwierigen Steuerangelegenheit eben eine/n Steuerexperten/in.

Lohnsteuerhilfevereine gibt es seit mehr als 50 Jahren. Sie sind häufig eine preiswertere Alternative zum Steuerberater – allerdings mit einer beschränkten Beratungsbefugnis. Wer also zum Beispiel selbständige Einkünfte oder sehr hohe Mieteinnahmen hat, muss im Zweifel tatsächlich einen Steuerberater zu Rate ziehen. Auf Arbeitnehmer und Rentner/Pensionäre sind Lohnsteuerhilfevereine spezialisiert. Sie bieten in der Regel eine ganzjährige Betreuung zu einem fixen Jahresmitgliedsbeitrag an. Sowohl



Bild: © GordonGrand / AdobeStock.com

Steuerberater als auch Lohnsteuerhilfevereine haben eine Haftpflichtversicherung, die bei Beratungsfehlern im Zweifel einspringt – das haben die Nachbarn und Freunde nicht. Übrigens können auch die „Hilfshotlines“ der Steuerprogramme keine fachliche Beratung leisten.

Ein kleiner Tipp der Autorin: Wer mit der Abgabe der Steuererklärung ein wenig zu spät ist, profitiert oft von der „Fristverlängerung für Berater“ und erspart sich so die Verspätungszuschläge. Steuererklärungen sind sehr komplex. In jedem Einzelfall muss geklärt werden, um welche Art von Renteneinkünften es sich handelt, wie hoch die Freibeträge sind, welche andere Einkünfte vorliegen aber auch welche Ausgaben dagegen stehen.

Neben allgemeinen Erläuterungen finden Sie auch Hintergrundwissen, jede Menge legale Tipps und anschauliche Beispiele. Außerdem sind alle neuen Steuer-Formulare im Anhang abgedruckt.

■ Interview mit Gabriele Waldau-Cheema



Wir verlosen 1x1 Buch

Zuschriften: bis zum 30.04.2022 unter der Angabe des Stichwortes „Steuererklärung“

per Post: Mein Senioren-Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder
per E-Mail: gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Das Buch ist bestellbar unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder telefonisch 0211 / 38 09 555
Preis: 14,90 EUR, ISBN: 978-3-86336-156-3

verbraucherzentrale
Bundesverband

Zeit für Veränderung

Eine Immobilie zu verkaufen ist immer ein kleines Abenteuer. Was ist der richtige Angebotspreis, sind alle Unterlagen zusammengestellt, wie viele Besichtigungen wird es wohl geben und wie verhalte ich mich bei Preisverhandlungen.

Oft fällt es auch schwer sein liebgewonnenes Heim zu verkaufen oder man ist nicht vor Ort. Auch bleibt wenig Zeit, sich tagtäglich um den Verkauf zu kümmern und das meist über einige Wochen. Da ist es schön jemanden an seiner Seite zu haben, der Fachmann für diese Fragen ist. **Mit Routine und ganzem Herzen**, sachlich und emotionsfrei, finde ich einen Käufer für Ihre Immobilie.

Seit 10 Jahren vermittele ich jetzt mit Begeisterung Immobilien. Ich kenne die Region, den Markt und den Job. **Die Bedürfnisse und Wünsche meiner Kunden stehen dabei an erster Stelle.** Mein größtes Bestreben ist es bei jeder Vermittlung alle Seiten auf rechtlich abgesicherten Wegen zufrieden, einvernehmlich und glücklich ans Ziel zu bringen.

Dafür bilde ich mich stets fort. 2019 wurde ich Sachverständige für Immobilienbewertungen D1 der DEKRA. Mit dem regelmäßigen Besuch von Schulungen und Seminaren halte ich mich fit für die Veränderungen in der Branche. Mein Unternehmen ist im Handelsregister eingetragen und über Re/Max bin ich im IVD. Wir sind bei RE/MAX ein starkes Team, dort finde ich auf alle Fragen rund um jede Immobilien eine Lösung.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf und wir finden für Sie den passenden Weg.

RE/MAX

Ingrid Hesebeck-Keil
E i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de
T +49 04131 76 70 123



Finanzamt und Zinsen ade?

Das Warten hat ein Ende ...

Nach langer Wartezeit hat das Bundesverfassungsgericht endlich am 18.08.2021 über die Höhe des Zinssatzes bei Steuernachzahlungen und Steuerforderungen entschieden. Worüber ging der Streit genau? Bereits seit dem Jahr 1990 wurden nach Ablauf des 15ten Monats eines Veranlagungsjahres – für das Veranlagungsjahr 2018 begann der Zinslauf ab dem 01.04.2020 – die Nachzahlungen bzw. Erstattungen mit 0,5 % monatlich verzinst.

Der zugrundeliegende Zinssatz von 6 % p. a. wurde seitdem nicht verändert. Durch die anhaltende Niedrigzinsphase auf dem allgemeinen Kapitalmarkt entstand damit ein Ungleichgewicht zu denjenigen Steuerzahlern, die nach einem kürzeren Zeitablauf ihren Steuerbescheid bekamen und damit keine Zinszahlungen zu leisten hatten bzw. erhielten. Durch die Verzinsung wollte der Gesetzgeber ursprünglich einen Ausgleich schaffen für die unterschiedlichen Zeitpunkte, an denen eine Steuer festgesetzt wird. Schließlich kann der Steuerpflichtige durch eine spätere Festsetzung länger mit seinem Geld wirtschaften oder muss länger auf den Ausgleich warten. Nur, gibt es außer beim Finanzamt seit langem keine 6 % Guthabenzinsen, zu denen der Steuerpflichtige zwischendurch sein Geld anlegen kann.

So erkannte der 1. Senat des Bundesverfassungsgerichtes zwar an, dass der Gesetzgeber typisierende Maßstäbe vorgeben dürfe. Das sei zumindest solange zu rechtfertigen, bis der Zinssatz gravierend von der Realität abweicht. Diese gravierende Abweichung sah der 1. Senat ab dem Jahr 2014 gegeben. Weder die Guthabenzinsen konnten auf dem Geldmarkt erzielt werden, noch betrug Kreditzinsen diese Höhe. Trotz der Feststellung, dass ab dem Jahr 2014 die Verzinsung nicht mehr sachgerecht ist, entschied das Gericht, eine Festsetzung der 6 % Zinsen ist erst ab dem Verzinsungszeitraum

01.01.2019 nicht mehr anzuwenden. Begründet wurde die Entscheidung mit der notwendigen Planungssicherheit der Staats-, Landes- und Gemeindehaushalte. Gleichzeitig wurde dem Gesetzgeber aufgegeben, eine Neuregelung bis zum 31. Juli 2022 zu treffen. Andernfalls ist der zugrundeliegende Paragraph 233a AO ab 2019 nicht mehr anzuwenden.

Wodurch entsteht eine späte Veranlagung? Dies kann sehr unterschiedliche Gründe haben. Zum einen die verspätete, selbst verschuldete Abgabe der Erklärung. Es kann aber auch an langen Bearbeitungszeiten im Finanzamt liegen. Gerade bei Betriebsprüfungen, die sich über Jahre hinziehen können, entstehen häufig die Zinsen in enormer Höhe. Ob ein Verschulden des Finanzamtes vorliegt, ist nach bisheriger Rechtsprechung nicht ausschlaggebend.

Oder es wurden sogenannte Grundlagenbescheide geändert, die wiederum eine Änderung der eigenen Steuerbescheide zur Folge haben. Beliebt sind solche Änderungen der Steueranmeldung bei Fondsgesellschaften, die zur Folge haben, dass die Einkommensteuerbescheide der Beteiligten sich ebenfalls im Nachgang ändern. Es ist also nicht immer selbst zu beeinflussen, wann veranlagt oder geändert wird.

Achtung: Der gleiche Zinssatz von 6 % wird auch angewandt bei Hinterziehungs-, Stundungs- und Aussetzungszinsen. Lt. dem Finanzministerium behält in diesem Rahmen der Zinssatz seine Gültigkeit. Begründet wird es mit der Möglichkeit, die Zahlung der dahinterstehenden Steuern selbst beeinflussen zu können.

Beispiel: Es gibt ein Einspruchsverfahren gegen das Finanzamt. Möchte der Steuerpflichtige die strittige Steuer zunächst nicht bezahlen, hat er die Möglichkeit, einen Antrag auf Aussetzung der Vollziehung über den strittigen Betrag zu stellen. Verliert der Steuerpflichtige das Einspruchsverfahren, ist der Streitbetrag zuzüglich 6 % Zinsen an das Finanzamt zu entrichten. Bei dem jetzigen Zinsniveau sollte überlegt werden, ob auf den Antrag auf Aussetzung der Vollziehung verzichtet werden kann und somit die 6 %-ige Verzinsung vermieden wird.

Auch im Rahmen der Stundungszinsen gibt es sicher günstigere Kreditgeber als das Finanzamt. Denn auch hier haben die 6 % ihre Gültigkeit behalten.

■ Woebken und Braune - Frau Ostermann

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

Kefersteinstraße 20
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 789 50 0
E-Mail: info@woebkenbraune.de

www.woebkenbraune.de



WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN

Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Fachanwälte



© Anatoly - stock.adobe.com

„Oma? Wenn du stirbst, kommst du dann in den Himmel?“

Kinder fragen gerade heraus und ohne Scheu.

Doch wie soll man antworten?

Es ist für niemanden leicht, einen geliebten Menschen zu verlieren. Besonders schwierig wird es, wenn man keine Zeit oder Gelegenheit hatte, sich von ihm zu verabschieden, oder wenn Kinder dabei sind.

Mit Kindern wird über vieles geredet und ihnen wird viel erklärt. Doch wie erklärt man den Tod? Was sagt man, wenn die Mutter nicht mehr nach Hause kommt? Als Erwachsene verfallen wir in Trauer, reden mit Familienmitgliedern, Freunden oder Psychologen über unsere Gefühle und suchen uns Wege, mit der Trauer umzugehen. Für Kinder ist das ein Prozess

auf den weder sie selbst noch die Mitmenschen vorbereitet sind. Das kann zu großen Belastungen in der Familie und Ängsten bei den Kindern führen.

Kati Lüdecke ist studierte Sozialpädagogin und ausgebildete Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche. Sie betreut seit 2008 Kinder und Familien. Anfangs war sie für das Jugendamt in sogenannten Familien mit Unterstüt-

zungsbedarf tätig. Eines Tages kam die Bitte, sich um ein Kind zu kümmern, dessen Angehörige verstorben ist. Es gelang ihr sehr schnell, das Kind aufzufangen und ihm eine Gesprächspartnerin zu sein. So kam schnell der nächste Fall auf sie zu und sie bemerkte, dass es überhaupt kein Angebot im Rahmen der Sozialbetreuung für solche Fälle gab.

Aus diesem Gedanken heraus gründete sie gemeinsam mit Antje Haßelfeld, Trauerbegleiterin für Erwachsene, vor 12 Jahren den Verein Lichtblick in Lüneburg. Seit sieben Jahren ist auch Janos Bartdke, Erzieher, Trauerbegleiter für Kinder und Jugendliche und Buchautor im Team.

Bis heute hat der Verein 400 Familien in Trauersituationen geholfen. Fünf ehrenamtliche Helfer unterstützen den Verein regelmäßig. Aktuell werden 35 Familien betreut und begleitet.

Für die Kinder ab 2 Jahren finden Einzelgespräche statt. Ab dem 4. Lebensjahr treffen sich die Kinder regelmäßig in kleinen Gruppen. Dann können sie sich austauschen und spielen. Sie spielen hier mit anderen Kindern, die Gleiches erlebt oder durchlebt haben. Kinder, die wie sie trauern. Ganz wichtig dabei ist, dass sie darüber reden. Sie reden über ihre Ängste, Gefühle und Träume, und sie stellen Fragen, die sie woanders nicht stellen. Gegenseitiges Ermutigen, Aufmuntern und Erfahrungen austauschen ist ein wichtiger Aspekt für Kinder, die ganz neue Gefühle einordnen müssen. Die Kinder lernen zu trauern und einen Weg zu finden, mit ihrer Trauer umzugehen. Natürlich wird in den Gruppentreffen auch gelacht. Denn das Leben geht weiter. Kinder brauchen den Raum zur Trauer genauso wie Zuversicht und Lebensfreude.



© K. Lüdecke

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips
GmbH



Wir möchten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Deswegen kümmern wir uns als Familie persönlich um jeden Trauerfall.

Bestattungsinstitut Ahorn Trauerhilfe Lips GmbH · Auf dem Wüstenort 2 · 21335 Lüneburg

Wie Kati Lüdecke feststellt, ist „Trauern eine wichtige und gesunde Reaktion, mit der Kinder erstaunlich sensibel, offen und unbefangen umgehen, wenn ihnen die Möglichkeit dazu geboten wird.“

Für etwa 2 Jahre sind die Kinder normalerweise in der Gruppe. Danach schaffen sie es, allein mit der Trauer zurechtzukommen. Was nicht bedeutet, dass die Zeit des Trauerns beendet ist.

Für die Eltern ist der Besuch der Gruppen hier ebenfalls ein großer Gewinn. Sie treffen ebenfalls auf „Leidenspartner*innen“ und können Erfahrungen austauschen. Der Umgang zwischen Eltern und Kindern verändert sich durch die Besuche in der Gruppe. Sie werden offener und manchmal sogar vertrauter miteinander. Sie begreifen und verste-

hen gegenseitig, welch große Emotionen in Kindern stecken und welch weicher Kern in den alltagserprobten Eltern wohnt.

Die Gruppenarbeit gibt Raum für die Gespräche – die nach dem Tod. Ganz selten schon vorher. Doch das ist mindestens genauso wichtig. Nämlich genau dann, wenn die Kinder bewusst mitbekommen, dass ein geliebter Mensch sterben wird. Dann gilt es, Antworten zu finden. Welcher ist der letzte Besuch? Tut das weh, wenn man stirbt? Der größte Fehler, den die Erwachsenen dabei oft machen ist, dass sie die Kinder mit ihren Fragen nicht ernst nehmen. Klare Antworten, etwas kindgerecht verpackt sicherlich, geben den Kindern die Chance, zu verstehen und das Thema verarbeiten zu können. Kin-

der können gut zuhören und malen sich manchmal ihr eigenes Bild zum Gehörten. Geben Sie ihnen die Freiheit, Bilder zu malen! Auch Sie, liebe Leser, können den Kindern helfen. Unterstützen Sie den Verein, der nur durch Spenden finanziert wird. Jeder Euro ist hier willkommen, damit Kinder wieder lachen können. ■ S. Butenhoff

Lichtblick
Beratung und Gruppen
für trauernde Kinder und
Jugendliche
Hügelstraße 3
21337 Lüneburg
Tel. 04131 - 731055
www.lichtblick-lueneburg.de

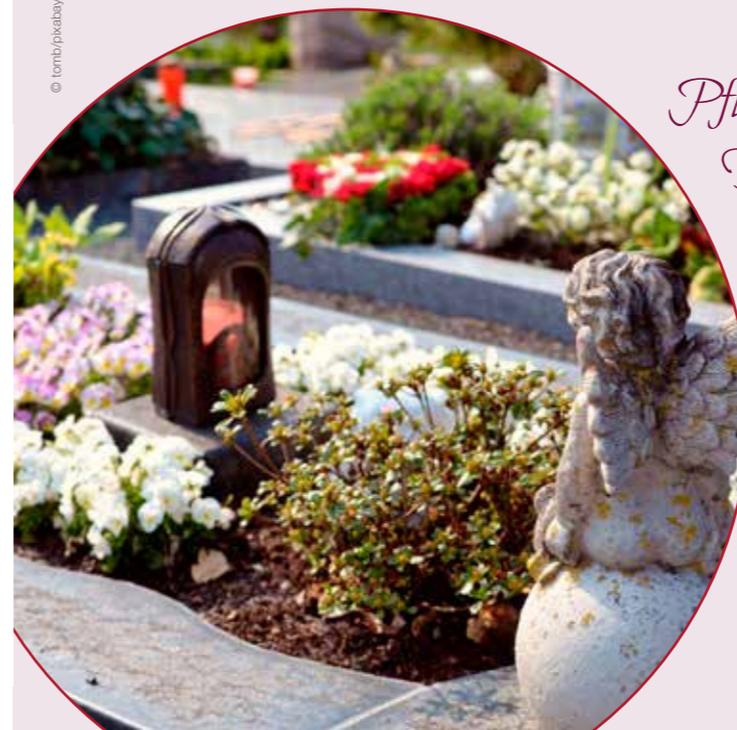


Pflegeleichte Bepflanzung fürs Grab

Trauer hat oft einen festen Ort – den Friedhof. Das Grab zu bepflanzen ist hierzulande die wohl häufigste Geste der Trauer und des Mitgefühls. Doch welche Pflanzen eignen sich am besten für welche Jahreszeit?

Gerade an Totengedenktagen, Feiertagen oder den Geburtstag sowie Todestag des Verstorbenen legen viele Wert auf eine schöne Grabbepflanzung. Einige leben andernorts oder können leider nicht mehr so wie sie gerne möchten und bevorzugen eine gleichbleibende und pflegeleichte Grabgestaltung. Andere legen Wert auf eine abwechslungsreiche Bepflanzung, doch diese muss

oft an die Saison angepasst werden, aber diese soll ebenfalls pflegeleicht und nicht zeitaufwendig sein – egal ob im Frühling, Sommer, Herbst oder im Winter. Am wichtigsten aber – ein pflegeleichtes Grab braucht eine Basis an Pflanzen, die sich über das ganze Jahr halten. Sie können selbst je nach Jahreszeit Akzente setzen, vor allem tut das aber eine dazu passende saisonale Wechselbepflanzung.



© tombpixabay.com

Pflegeleichte Beetpflanzen:

- Strauchveronica*
- Schleifenblume*
- Thymiaan*
- Heuchera*
- Sempervivum*
- Sedum*
- Calluna*
- winterharte Fuchsien*
- Ehrenpreis*
- Efeu*



Ob sanierungsbedürftig, in die Jahre gekommen, zu groß oder Sie möchten sich verändern –

Wir kaufen Ihre Immobilie,
direkt ohne Makler und aus jedem Segment.

- Eine Besichtigung, verbindliches Kaufangebot in 48 Stunden
- Diskrete, schnelle und unkomplizierte Abwicklung
- Keine Maklercourtage und keine weiteren Kosten

T 041 31 / 753 175 3
www.schweizer.immo

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893



- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege



Wir sind Partner der
Treuhandstelle für
Dauergrabpflege

TIMM

GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit



Wir freuen uns auf Ihren Anruf
04131-52329

Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof)
21337 Lüneburg · www.mencke-naturstein.de

Wo sie ruhen ... Audioguides für Ihre Spaziergänge zu Grabstätten

Die kostenlose und werbefreie App enthält Texte und Audioguides zu mehr als 1.200 historischen Grabstellen bedeutender Persönlichkeiten auf 45 Friedhöfen in 32 deutschen Städten.

Mit einer kleinen App
einfach großes Entdecken

Friedhöfe bieten in ihrer ganz eigenen Atmosphäre eine zahlreiche Anzahl an Kultur- und Gesellschaftsgeschichten. Während nicht nur Menschen die wir lieben und in unserem Herzen tragen dort ihre ewige Ruhe gefunden haben, sind unter Marmor und Granit bzw. in Archiven und

© marek-studzinski/unsplash.com



App: WO SIE RUHEN
(kostenlos) Homepage:
<https://wo-sie-ruhen.de/>

Die App ist für Android
im PlayStore und als
WebApp erhältlich.



Bibliotheken eine Wissensfülle an Geschichten und Persönlichkeiten verschlossen und liegen im Verborgenen. Hierzu hat die Stiftung Historische Kirchhöfe und Friedhöfe in Berlin-Brandenburg eine App entwickelt, um für Interessierte die kleinen und großen Geschichten sichtbar und hörbar zu gestalten und jedem Friedhofsbesucher einen leichten Wissenszugang zu ermöglichen.



**Wilhelm
Conrad Röntgen**
† 1923, Alter Friedhof Gießen

Ob Knochenbruch oder nicht, ein Röntgenbild erleichtert die Diagnose. Dem Erfinder und Physiker Wilhelm Conrad Röntgen brachte das 1901 den ersten Nobelpreis für Physik ein.

Mit der App werden die Nutzer zu den entsprechenden Grabmalen navigiert und können vor Ort die Informationen als Audio-Datei abgespielt. Alle Texte wurden von Autoren verfasst, die sich intensiv mit den jeweiligen Friedhöfen beschäftigten. Die Texte zu den Grabmalen und den Friedhöfen wurden von Hans-Jürgen Schatz, ein bekannter Schauspieler und Rezipient, eingelesen. Ein umfangreiches Bildarchiv rundet die Präsentation ab und soll ermöglichen, auch zu Hause einen emotional ansprechenden Eindruck dieser Kultur-

denkmäler und Persönlichkeiten zu bekommen. „Wo sie ruhen“ dient zur Routenplanung und audio-visuellen Information über Ehrengrabstätten, Gräber berühmter Persönlichkeiten, Grabmale mit herausragender architektonischer wie kunsthistorischer Bedeutung sowie solche mit außergewöhnlichen Restaurierungsarbeiten. Die App ist für alle „smarten“ Android-Geräte und den Internet-Browser am PC geeignet. Wichtig war den Herausgebern, damit einen umfangreichen Zugriff auf historische Informationen zu den Friedhöfen und Grabmalen in ihren jeweiligen räumlichen und kulturellen Kontext zu ermöglichen. Entdecken Sie damit Geschichte in Deutschland mal anders!

Quelle: www.wo-sie-ruhen.de

Am Ende der Reise in guten Händen



Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor Aufgaben, die fachkundige Hilfe erfordern. Wir beraten Sie, nennen die Kosten, nehmen Ihnen alle Formalitäten ab und begleiten Sie in der schweren Zeit der Trauer.

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

- Erd-/Feuer-/See- und Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

Rote Straße 6 | 21335 Lüneburg
info@pehmoeller.de
www.pehmoeller.de

PEHMÖLLER
Bestattungshaus
24h 04131/43071

- individuelle Trauerfloristik
- eigene Trauerhalle
- Trauercafé
- Trauerbegleitung



SPARGELHOF KÖNIG



Die Saison kann kommen ...

Spargeltradition die man schmeckt

Regionale Produkte haben Hochkonjunktur. Auf Wochenmärkten, in Hofläden und selbst in gut sortierten Supermärkten finden wir heutzutage Lebensmittel aus der Region. Doch wo sind sie – die regionalen Höfe? In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einen Betrieb vor, der seit über 350 Jahren existiert.

Der Spargelhof König in Neetze wurde im Jahr 1669 erstmals urkundlich erwähnt und ist seitdem in Familienhand. Bis 1993 wurde der Hof konventionell mit Ackerbau, Viehzucht und Gemüseanbau im Vollerwerb bewirtschaftet. Mit der Umstellung auf den Nebenerwerb erfolgte eine Spezialisierung auf den Anbau von zunächst nur weißem und mit zunehmender Entwicklung auch grünem Spargel.

Bis 1993 war der Betrieb im Vollerwerb

„Es ist unser Anspruch an uns selbst, gutes Gemüse anzubauen und den Kun-

den hochwertige Nahrungsmittel anzubieten. Bereits bei der Auswahl der anzubauenden Sorten achten wir auf qualitativ hochwertiges Pflanzgut, welches sich auf unseren Böden gut entwickelt und seine geschmackliche Vielfalt voll entfalten kann“, so Wolfgang König. Während der Saison verkauft Familie König ihre Produkte auf dem Hof, beliefert den Einzelhandel sowie die örtliche Gastronomie und ist regelmäßig auf dem Lüneburger Wochenmarkt anzutreffen.

Ein Hof mit 45 Hektar Land

Zum Hof gehören 45 Hektar Land. Ein Großteil davon sind sandige Böden, welche gute Anbaubedingungen für Spargel und Erdbeeren sowie auch Kartoffeln bieten. Auf den restlichen Ackerflächen wachsen Getreide und Mais. Der Anbau von Gemüse- und Sonderkulturen ist nach wie vor mit sehr viel Handarbeit verbunden. Das erfordert nicht nur den engagierten Einsatz der



gesamten Familie. „Ohne unser eingespieltes Team an Erntehelfern, die schon seit vielen Jahren während der Saison zu uns auf den Hof kommen und uns tatkräftig unterstützen, wäre es uns nicht möglich, die Produkte zu ernten und aufzubereiten.“ Familie König pflegt eine enge Freundschaft zu den Gastarbeitern. Während der Saison leben alle gemeinsam auf dem Hof, arbeiten tagsüber zusammen auf den Feldern und sitzen abends gemütlich beisammen. Die Gemeinschaft ist es, die die anstrengende Arbeit versüßt!

Die Tradition geht weiter!

Der Spargelhof König befindet sich derzeit in elfter Generation – die zwölfte steht bereits in den Startlöchern. Beide Söhne haben ihre Ausbildungen im Bereich der Landwirtschaft absolviert und werden den Hof weiterführen.

Die Saison 2022 beginnt

Momentan bereitet die Familie König alles für die bevorstehende Spargelsaison vor, die je nach Witterungsbedingungen im April beginnt. Dann wer-

den die Produkte auf dem Hof selbst sowie auf dem Lüneburger Wochenmarkt erhältlich sein. Im Hofladen finden Kunden neben weißem und grünem Spargel aus dem eigenen Anbau weiterhin Kartoffeln, Schinken, Soßen sowie passende Weine, die von ausgewählten regionalen Anbietern bezogen werden. Ab Mai werden außerdem Erdbeeren aus eigener Ernte angeboten oder können auf dem Feld selbst gepflückt werden.

Einem zünftigen Spargelesen steht somit nichts mehr im Wege!

■ Spargelhof König

Spargelhof König

Annette und Wolfgang König
Bahnhofstr. 19, 21398 Neetze
Tel.: 0 58 50 -14 02
kontakt@spargelhof-koenig.de

Zur Spargelsaison geöffnet:
täglich von 8.00 – 18.00 Uhr

Spargel-Gratin

1 kg Spargel (weiß oder grün), Prise Salz, 50g Butter + etwas mehr zum Einfetten, 50g Mehl, ½ Liter Milch, Prise Muskatnuss, 1 Bund Schnittlauch, Optional: 250g Schinken oder Putenbrustaufschnitt, 100g Reibekäse

Zubereitung:

Den Spargel schälen, waschen, Enden abschneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzugeben und goldgelb anschwitzen. Dann die Milch angießen und unter Rühren bis zu 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in kleine Röllchen schneiden. Etwas davon beiseitelegen, den restlichen Schnittlauch unter die Soße rühren. Eine Auflaufform gut mit Butter austreichen. Den Spargel in grobe Stücke schneiden und in der Form verteilen. Nach Wunsch geschmittenen Schinken oder Putenaufschnitt darüber geben. Den Auflauf mit der Soße übergießen, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und servieren. Köstlich dazu: neue Kartoffeln!
Guten Appetit!



Blütenwunder für den Garten

Meganolia® mit 30 cm-Blüten

Ein schöner Hausbaum im eigenen Garten, ist ein wichtiger Aspekt bei der Gartengestaltung. Ein Hausbaum sorgt für Struktur aber auch für Geborgenheit und Wohnlichkeit. Nicht umsonst haben Hausbäume eine lange Tradition.

Früher wurde zu wichtigen Anlässen wie Hochzeit oder Geburt einen sogenannten Schutzbaum gepflanzt. Ein Ziergehölz, das sich ideal als Hausbaum eignet, ist die besondere Magnolie Meganolia®. Ab März zeigt sie ihre leuchtend pinken Blütenbälle, die mit einer

Größe von bis zu 30 cm zu neuen Blütendimensionen einladen. Mit ihren großen XXL-Blüten gehört die Meganolia® zu den auffälligsten Ziergehölzen im Garten. Unter den ersten Strahlen der Sonne erscheinen sie und kündigen den Frühling an. Sie ist ein Blickfang von ganz großem Stil, an deren Blüten kein Blick vorbeiführt. Die Blüten der Meganolia® sind dank der festen Struktur windbeständiger und verbleiben im Vergleich zu anderen Magnoliensorten außergewöhnlich lange am Baum. Damit wird der Zierstrauch mit den pinken Megablüten lange zum Garten-Highlight. Besonders schön wird der Garten oder die Terrasse, wenn die Osterdekoration zum Bei-

spiel mit dem Ziergehölz kombiniert wird. Die Meganolia® lässt sich dabei wunderbar mit Primeln, Narzissen und Dekohäsen arrangieren. Das Besondere: Magnolien blühen, bevor sie Blätter bilden. So kommen ihre Blüten bestens zur Geltung. Die Zweige der Meganolia® lassen sich aber auch bestens in Vasen



drapieren. Ist die Magnolie schon älter und entsprechend hoch gewachsen, sind bauchige Bodenvasen für längere Zweige ideal geeignet. Aber nicht nur die Zweige, sondern auch einzelne Blüten sind für drinnen echte Deko-Highlights. Schwimmend in einem Glas mit Wasser oder als Tischdeko rund um Kerzen, Teelichtgläser und Co. werden sie zum stilvollen Arrangement. Gepflanzt wird sie am besten im Herbst bis zum zeitigen Frühjahr an einem sonnigen bis halbschattigen und gerne windgeschützten Standort. Die Mega-

nolia ist äußerst robust und winterhart. Ein regelmäßiger Rückschnitt ist nicht erforderlich. Sie darf einfach ungehindert wachsen und wird bis zu fünf Meter hoch. Sie bevorzugt humus- und nährstoffreichen Boden, der nach der Pflanzung mit Rindenmulch abgedeckt werden kann. Von März bis April können sich Outdoor-Liebhaber und Einrichtungs-Fans dann auf die pinken Blüten der Meganolia freuen, die sowohl draußen als auch drinnen Herzen höherschlagen lassen.

■ Fotos und Beitrag von Harries Plantdesign

Details Meganolia® im Überblick:

Verkaufsstart:	ab sofort
Gartencenter:	erhältlich bei Floraland, Grün erleben, Bellandris sowie in vielen weiteren gut sortierten Fachgartencentern und Gartenbauschulen
Botanischer Name:	Magnolia var
Besonderheit:	riesige Blüten (30 cm), intensive Farbe
Blütezeit:	leuchtend pinke Blütenbälle, essbar
Standort:	sonnig bis halbschattig, Solitärpflanze auf nährstoffreichem Boden
Winterhärte:	winterhart bis -20° C
Blütezeit:	März bis April
Preis im Handel:	50,00 € im 6-Liter-Container, 150,00 € im 16-Liter-Container



FRÜHLINGSERWACHEN

Ab März begrüßen wir Sie wieder mit einer großen Auswahl an Frühlingsblumen! Wir freuen uns auf Sie!



Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 9 bis 18 Uhr
Sa.: 9 bis 13 Uhr



Lüneburger Str. 20
21394 Kirchgellersen
Telefon: 04135-7554
www.gartenschmiede.net

Ökologische Farben für
die Gesundheit
unserer Liebsten!



Ob kleine oder große Flächen – wir erfüllen ihre Wünsche mit Qualität vom Fachmann:

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Wärmedämmung



www.theodor-schulz.com
Lüneburg ☎ 04131/82880



Mein Senioren Magazin

Jetzt kostenlos abonnieren!

... per Abo direkt ins Haus!

Das Seniroen-Magazin für Lüneburg und Umgebung erscheint 4mal im Jahr und liegt an über 300 Stelen kostenlos zur Mitnahme aus. Damit Sie keine Ausgabe verpassen und sich damit die Chance auf tolle Gewinne sichern, haben wir für Sie einen Abonnement-Service eingerichtet.

Machen Sie es sich bequem!
Nutzen Sie unseren Abo-Service und bleiben Sie auf dem Laufenden. Unser Veranstaltungskalender ist prall gefüllt mit handverlesenen kulturellen Leckerbissen. Unter Rechts- und Steuerberatung finden Sie wertvolle Tipps von unseren Fachanwälten und Steuerberatern.

Abonnieren leicht gemacht!
Auf unserer Website finden Sie ein Bestellformular zum Herunterladen. Oder Sie rufen uns an und wir schicken es Ihnen zu.
Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur eine Versandpauschale von 10,00 Euro pro Jahr.



Nie mehr verpassen!

So erreichen Sie uns:
Mein Senioren-Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg
Telefon: 04131 - 247 21 08
E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de

Jetzt Abo abschließen und das Magazin bequem nach Hause geliefert bekommen.



Ist meine Immobilie wirklich so viel wert?

Wir kennen die Antwort und geben Ihnen eine professionelle Marktpreis-Einschätzung.

Carola Müller Immobilienberaterin
LBS Beratungszentrum Lüneburg
Bei der Abtspferdetränke 2 • 21335 Lüneburg
Telefon 04131 7371-40 • Mobil 0177 6485609
carola.mueller@lbs-nord.de
www.lbs-immobilien-profis.de

www.lbs-immobilien-profis.de
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.



DARAUF VERSTEHEN WIR UNS

Kompetente individuelle Beratung,
umfassenden Service und immer ein
offenes Ohr für Sie und Ihre Wünsche!

GUTSCHEIN
**GRATIS
HÖRTEST**

Vereinbaren Sie jetzt
Ihren persönlichen
Hörtest-Termin unter:
04131 22 31 97

GUTSCHEIN
**KOSTENLOS
TESTEN**

Tragen Sie neueste
Hörgeräte 2 Wochen
im Alltag zur Probe.

Einfach Gutschein(e) ausschneiden und mitbringen:

Hörpunkt Adendorf
Kirchweg 56
21365 Adendorf
Tel.: 04131 22 31 97



hörpunkt

Der Akustiker,
der mich versteht