

**kostenlos**  
zum Mitnehmen

# Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

**Tipps und Adressen**

## Lebensgefühl

Smoothies sind  
Vitalstoffbomben

## Kultur

Geheimtipp aus dem  
wilden Wendland:  
Pension Tante Storch

## SaLü

Gesund und fit  
im Alter – besondere  
Angebote

## Wohnen

An die Fliese,  
fertig los – jeder  
kann fliesen legen!

**Gewinnen Sie**  
1 Wochenende  
für Zwei!





**Gutschein**  
für 1 Gratisgetränk  
beim Verzehr eines Hauptgerichts!  
Gültig bis 31. Mai 2017.



# Geniessen Sie erstklassige Steaks in gemütlichem Ambiente

täglich von 11.30 - 23.00 Uhr

Tel. 04131 - 39 04 03

[www.elrado-house.de](http://www.elrado-house.de)



**Ihre Adresse am Lüneburger Marktplatz** Am Markt 4 · 21335 Lüneburg

**Gutschein**  
für 1 Gratisgetränk  
beim Verzehr eines Hauptgerichts!  
Gültig bis 31. Mai 2017.



DIE BAR IN LÜNEBURG



**SA·BACCA**  
FEIERABENDKULTUR



**Im Gewölbekeller des Elrado-House**  
Mo. - Sa. ab 18 Uhr · Tel. 04131 - 39 04 05  
[www.sabacca.de](http://www.sabacca.de)

# Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen, liebe Leser !



Endlich ist es wieder soweit: Die Temperaturen steigen langsam aber stetig an, die Tage werden länger und der Winter weicht der Frühlingssonne. Sind Sie auch schon voller

Tatendrang und freuen sich raus in die Natur zu gehen oder das Fahrrad aus dem Keller zu holen?

In diesem Fall haben wir einen wunderbaren Tipp, um ganz in der Nähe einen tollen erlebnisreichen Tag auf dem Fahrrad zu verbringen. Auch an der kulinarischen Belohnung nach der Anstrengung soll es nicht mangeln. Oder zieht es Sie an die Elbe in Richtung Wendland? Dort kommen Sie ebenfalls voll und ganz auf Ihre Kosten. In der „Pension Tante Storch“, nahe Hitzacker, können Sie herrlich Schlemmen, Genießen, Philosophieren und sogar ein Wochenende für zwei Personen gewinnen. Sollten Sie doch lieber das Element Wasser bevorzugen, dann nutzen Sie unbedingt die neuen, seniorenge-rechten Wassergymnastikangebo-

te im SaLü. Danach noch den ein oder anderen entspannten Saunagang und Sie haben Körper und Seele was richtig Gutes getan.

Wie Sie zusätzlich noch das Immunsystem mit unseren „Vitalstoffbomben“ stärken, das lesen Sie in unserer Rubrik Gesundheit auf Seite 30. Probieren Sie Ihren Lieblingssmoothie aus und schicken uns anschließend das Rezept – vielleicht wird es ja unser „Büro-smoothie des Jahres“.

Wer gerne mal seine handwerklichen Fähigkeiten unter Beweis stellen möchte, der kann dies beim Fliesenlegen ausprobieren. In unserem Beitrag „An die Fliese, fertig los!“ finden Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Boden erneuern oder dem Bad ein schickes, frisches Fliesengewand verpassen können. Trauen Sie sich, denn das macht richtig Freude und Sie werden sehr stolz auf sich sein!

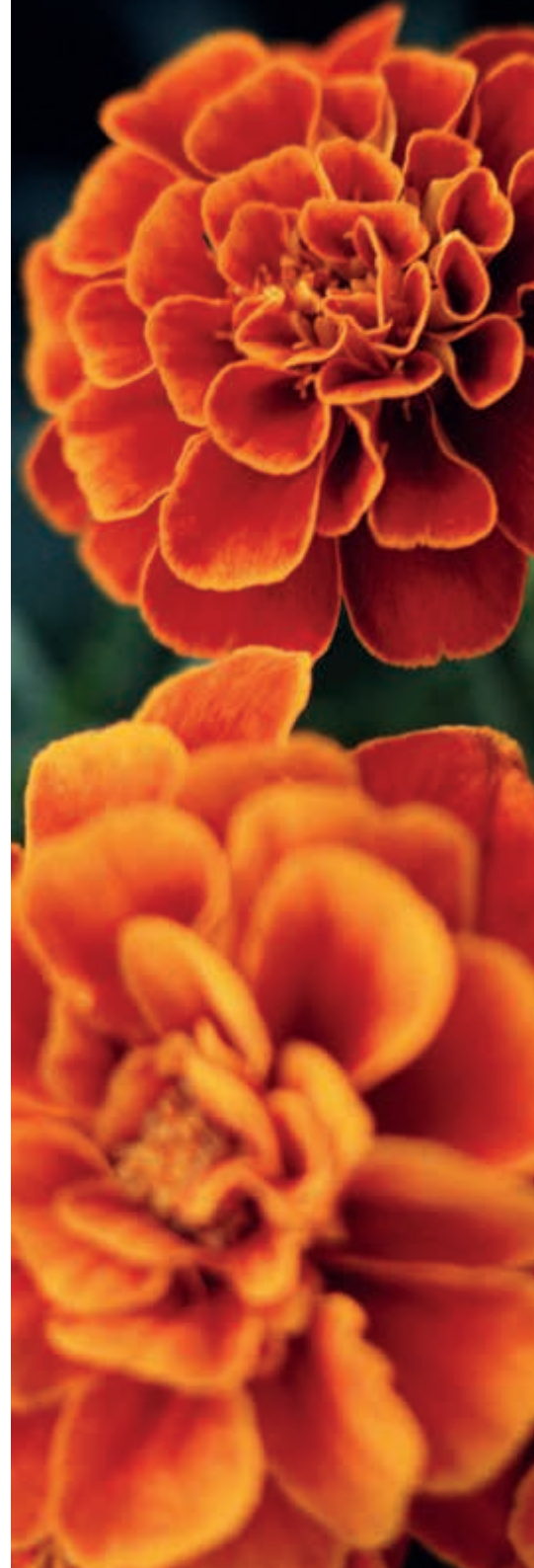
Der Frühling inspiriert auf jeden Fall dazu, Neues anzupacken und auszuprobieren. Genießen Sie dieses Gefühl des Neuanfangs und des Auftriebs und starten Sie durch in einen fantastischen Frühling!

Herzlichst,  
Sabine Butenhoff  
Herausgeberin

WWW

**Sie finden uns  
online unter:**

[www.mein-senioren-magazin.de](http://www.mein-senioren-magazin.de)







6



8



30



20

## Kultur & Freizeit

Pension Tante Storch – Geheimtipp  
aus dem wilden Wendland ..... 6

Ein erlebnisreicher Tag im  
schönen Salzhausen ..... 8

> Veranstaltungstipps ..... 11

Die Gartenschmiede – botanisches  
Schatzkästchen in Kirchgellersen .. 13

Termine Wasserturm..... 15

## RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel ..... 16

VHS REGION Lüneburg ..... 18

Gesund und fit im Alter –  
besondere Angebote im SaLü .... 20

## THEATER-GEWINNSPIEL

2 x 2 Karten für das Tanzstück  
„Die Geschichte von Blanche  
und Marie“ ..... 22

> Veranstaltungstipps ..... 23

Ein junges Familienunternehmen  
stellt sich vor – Seiffert, Busreisen  
mit Charme. .... 24

## Gesundheit

Apotheken- / Ärzte- und  
Klinikverzeichnis ..... 26

Smoothies sind wunderbare  
Vitalstoffbomben ..... 30

## Pflegeeinrichtungen/-dienste

Pflegeeinrichtungen/-dienste  
Adressverzeichnis ..... 34

Ankommen und wohlfühlen  
im Pflegeheim bella-Vita ..... 35



6

Als Highlight verlosen wir  
**1 x ÜF für Zwei**  
in der Pension Tante Storch

22

**2 x 2 Theaterkarten  
zu gewinnen**

für das Tanzstück  
„Die Geschichte von Blanche  
und Marie“ im Theater Lüneburg

WWW

**Sie finden uns  
auch im Internet!**

[www.mein-senioren-magazin.de](http://www.mein-senioren-magazin.de)



40

## Wohn- und Lebensart

Altersgerecht modernisieren –  
das Bad von Frank Harth ..... 37

An die Fliese, fertig los – jeder  
kann fliesen legen. .... 38

Mit Blumen Freude schenken  
am Muttertag ..... 40

Frühlüher vertreiben den Winter  
vor dem Haus ..... 42

LÜNESTROM macht die Stadt  
e-mobil ..... 54

**Rätseln, raten  
und gewinnen!**

*Machen Sie mit!*

16



44



48

## Ruheplätze

Der Friedhof – Ort der Ruhe  
und des Trostes ..... 44

Ein gutes Gefühl haben bei  
Lüneburgs alteingessenem Bestat-  
tungsunternehmen Pehmöller. .... 47

## Steuerberatung

Außergewöhnliche Belastungen  
in der Einkommensteuer-  
erklärung. .... 48

## Rechtsberatung

Patientenverfügung, Vorsorge-  
vollmacht, Betreuungsverfügung,  
Testament ..... 50

Beratungsstellen in Lüneburg. ... 52

Impressum ..... 52



In Bewegung mit  
**KÖGLER**

Verkauf, Beratung und  
Service erhalten Sie  
persönlich und ganz  
unverbindlich.

**Auf Wunsch beraten  
wir Sie Zuhause!**

**KÖGLER Treppenlifte**  
Am Hatzberg 4  
21224 Rosengarten

☎ **04108-4141110**



# Pssst – Geheimtipp aus dem wilden Wendland!



*Mitten im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue, etwas versteckt im verträumten Örtchen Tießau bei Hitzacker, finden Sie einen wunderbaren Ort der Entschleunigung. Willkommen in der Welt von Blanka Haiduck und Jürgen Kakoschke.*

Die beiden haben sich im Juli 2016 einen langjährigen Traum erfüllt und die „Pension Tante Storch“ eröffnet. Zwischen Wald und Elbe, in herrlicher Abgeschiedenheit und unmittelbar an der „Deutschen Storchestraße“, betreiben die Inhaber mit Weltoffenheit, Humor und Kreativität ihre gemütliche, ökologische Pension mit Café. „Wir unterstützen das internationale, solidarische und ökologische Leitbild der Naturfreunde. Alle Besucher mit demokratischer und toleranter Grundhaltung sind bei uns willkommen.“ Ob bei einem leckeren, ökologischen Frühstück oder zu köstlichem, selbstgebackenem Kuchen, der ja bekanntlich immer geht, bei Tante Storch sind Sie gut aufgehoben. Probieren Sie unbedingt die Zitronentarte oder den Walnußkuchen. Aber vorsicht, Suchtgefahr! In der lockeren, kulturell geprägten Atmosphäre laden viel Literatur sowie diverse Zeitungen (z.B. „Süddeutsche“, „TAZ“, „Die Zeit“) zum Schmökern ein. Die ansprechende Kunst an den Wänden, sowie verschiedenste gestalterische Besonderheiten regen zum Nachdenken und Diskutieren an. „Visionär möchten wir ein kleines ausgesuchtes Kulturprogramm





(Lesungen, Ausstellungen und Theater) anbieten, sowie Weinproben veranstalten.“ Für alle Pensionsgäste stehen der Gastraum, die Lounge und der Garten rund um die Uhr zur Verfügung. Die Pension verfügt über 6 Doppel- und 2 Einzelzimmer mit jeweils einem eigenen Duschbad und WC. WLAN inklusive. An lauen Sommerabenden kommen Sie beim Anblick des unendlichen Sternenhimmels über Tießau bei einem nach Pfirsich und Stachelbeeren duftenden Glas Rueda Verdejo leicht ins Phi-

losophieren. Tante Storch ist eine radfahrerfreundliche Pension und bietet einen eigenen Abholservice für alle Bahnreisenden ab Bahnhof Hitzacker an. Gerne können Fahrräder auch ausgeliehen werden.

Die Gaststätte liegt nur 120 m vom beliebten Elberadweg entfernt und bietet auch Unterkünfte für eine Nacht an. Auch Pferdefreunde kommen auf Ihre Kosten und sind herzlich eingeladen, sich zu erfrischen, während die Pferde an speziellen Anbindevorrichtungen auf dem Parkplatz ausruhen können. Natürlich gibt es auch einen Eimer frisches Wasser für die Vierbeiner! Grün, gemütlich, lecker – dieser Slogan steht für die ökologische, naturschützende und -verbundene Ausrichtung. In die-

sem Sinne freuen sich Blanka Haiduck und Jürgen Kakoschke auf Sie, als neue „Pension Tante Storch-Fans“.

Rufen Sie an, reservieren Sie einen Tisch und genießen Sie ein rundum leckeres Frühstück. Danach bei einem ausgiebigen Elbspaziergang die einzigartige Natur erleben – was kann es Schöneres geben? P.S. Wenn Sie Glück haben, können Sie Singschwäne hören ... ■ EL

### 1 ÜF für zwei Personen zu gewinnen!

Einfach Zuschrift senden und mitmachen!

**Stichwort „Pension Tante Storch“**

Per Post an: Mein Senioren-Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder auch per E-Mail an: [gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de](mailto:gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de).

Der/Die Gewinner/in wird schriftlich benachrichtigt, vergessen Sie nicht, Ihre Kontaktdaten anzugeben.

Terminabsprache erfolgt mit den Inhabern direkt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. ES: 30.04.2017



## Kaffeegarten und Wohnzimmer

Öffnungszeiten: Cafe tägl. ab 14 Uhr, Mitte Okt. - April Do-So

Pension: 6 DZ und 2 EZ, alle mit eigenem Bad

Pension Tante Storch

Tiessauer Str. 32 | 29456 Hitzacker | OT Tießau

Telefon: 05862 · 98 51 44 | [info@tante-storch.de](mailto:info@tante-storch.de)

[www.tante-storch.de](http://www.tante-storch.de)

# Ein erlebnisreicher Tag in Salzhausen!

„Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah.“  
Frei in Anlehnung an Goethes Vierzeiler „Erinnerung“, möchte ich Ihnen einen tollen Freizeittipp in unmittelbarer Nähe vorschlagen. Wann waren Sie das letzte Mal in Salzhausen? Schon eine Weile her? Dann habe ich genau die richtige Empfehlung für Sie, um frisch gestärkt, nach der langen, langen Winterruhe, in den Frühling zu starten ...

Eyendorfer Windmühle

Das hübsche Salzhausen ist ein 1000-jähriger Heide- und Erholungsort, ganz in der Nähe von Lüneburg. Diese einzigartige Naturlandschaft umgeben von Wäldern, Wiesen und Feldern, durch die sich das kleine Heideflüsschen Luhe seinen Weg bahnt, lädt zum Wandern, Radeln und Paddeln ein. Rund um die St. Johankirche befinden sich Geschäfte,

Eiscafé, Biergärten und Restaurants, die zum Shoppen und Verweilen locken. Freitags findet ein Wochenmarkt mit regionalen Produkten statt. In der Dörpschün (eine Fachwerkscheune von 1778) werden regelmäßig kulturelle Veranstaltungen angeboten. Das kleinste Museum Deutschlands (hölzerner Feuerwehrschauchurm von 1902) und die Eyendorfer Windmühle

(1897) sind nur einige der ansprechenden Sehenswürdigkeiten in Salzhausen.

## *Rauf aufs Rad und los geht die Tour ...*

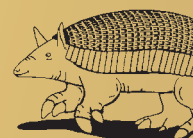
Nach einem ausgiebigen Frühstück, brechen Sie gestärkt und voller Energie zu Ihrer Radtour rund um Salzhausen auf.

KOMPETENT  
VOR ORT



**BUCHHANDLUNG  
HORNBOSTEL**

# BÜCHER MIT GLÜCKSAKTOR



Hauptstr. 6b · 21376 Salzhausen · Tel. 04172 961321  
[www.buchhandlung-hornbostel.de](http://www.buchhandlung-hornbostel.de)



Der Rad-/Wanderweg ist bestens ausgeschildert und erstreckt sich über ca. 14 km Länge. Da Sie auch auf unbefestigten Wegen unterwegs sein werden, ist es witterungsbedingt möglich, dass Sie Ihr Rad auch einmal schieben müssen.

Die Tour führt Sie an vielen Orten vorbei, die zum Verweilen und Besichtigen einladen. Besonders zu erwähnen sind hier die wunderschöne Gartenanlage am „Haus des Gastes“ und die romanische St. Johanniskirche (Besichtigungen von Juli – Oktober möglich).

Die Route durch fruchtbare Felder, saftige Wiesen und ausgedehnte Mischwälder führt direkt zum Waldbad. In der Zeit von Mai bis Anfang September können Sie sich hier wunderbar erfrischen, also: „Pack die Badehose ein ...!“

Der weitere Routenverlauf führt nahe am Paaschberg vorbei, wo Sie unbedingt den Skulpturenpark besichtigen sollten. Wenn Sie die Stufen des 17 m hohen Aussichtsturms erklimmen, erschließt sich Ihnen ein atemberaubender Blick über das Luhetal. An dieser Stelle noch ein kurzer Schwenk zur **berühmten Paaschbergsage**:

„Es war einmal ein reicher und mächtiger König, der glaubte, ihm könne niemand widerstehen und so hielt er sich beinahe selber für einen Gott und fürchtete nicht einmal den Zorn der Götter. Als der König schnell herbeieilen wollte, um vom Osten her eindringende Feinde mit seinem Heere zu vertreiben, erschwerten Sonne, Sand und Heidekraut sein Vorwärtskommen. Angesichts der schwarzen Rauchwolken am Horizont, die ein tiefes Eindringen des Feindes in das Land anzeigten und Verwüstung mit Mord und Brand fürchten ließen, fluchte der König wegen des

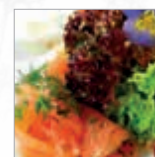
langsamen Vorrückens seines von acht Rappen gezogenen, goldenen Wagens. „Welch ein gottverlassenes Land! Sand, Sand und wieder Sand! Kein Baum der kühlen Schatten spendet, kein Windzug der die heiße Stirne kühlt! Fluch über Donar, der dies Land geschaffen! Fluch über Frigga, die es ohne Blumen und Bäume ließ! Fluch über Ziu, der mich in die Wüste führte! Verflucht seien alle Götter!“

Doch kaum hatte er diese grausigen Worte gesprochen, als sich ein mächtiger Sturm erhob, der den Heidesand in ungeheuren Massen in die Luft wirbelte. Den Schritt der Pferde hemmend, die Poren füllend, den Atem erschwerend,



*Rüter's*

Hotel • Restaurant



Saisonale Küche von hochwertigen Produkten aus der Region

Mittagstisch: Mo.-Fr. (außer Mittwochs). Auch zum Mitnehmen

Realisierung von Betriebs- und Familienfeiern bis zu 120 Personen

TRADITION VERBUNDEN MIT  
MODERNER GASTLICHKEIT

Kosten Sie eine kreative Küche oder probieren Sie eine Vielfalt an Weinen. Gern sind wir für Sie da!

Hauptstraße 1, 21376 Salzhausen  
Telefon: 04172 - 969 28 0  
E-Mail: [info@rueters-gasthaus.de](mailto:info@rueters-gasthaus.de)  
Web: [www.rueters-gasthaus.de](http://www.rueters-gasthaus.de)



## Ein Tag der Gesundheit & Entspannung



### Atemwege

45 Minuten in der  
Salzgrotte bei 2 % Sole,  
einem Gradierwerk und  
entspannender Musik  
oder

20 Minuten in der  
Soleverneblung bei 5 %  
Sole.



### Haut

## franz. Bistro



Brainlight  
Shiatsu-  
massagesessel

### Gelenke

**Mittagstisch  
& Abendkarte  
Gemütlich bei  
Flammkuchen,  
Crepe, frischen  
Smoothies, uvm.**  
Im Sommer auch auf  
der Terrasse!

### Immunsystem

Das Salzhaus  
Martina Freynick

Papenkamp 12  
21376 Salzhausen  
Gewerbegebiet  
Oelstorf

04172-9888178  
[www.salzhaus-  
salzhausen.de](http://www.salzhaus-salzhausen.de)



Flußufer an der Luhe

rieselte der Sand in solchen Mengen herab, dass höher und höher der Berg sich auftürmte, der König mit Ross und Wagen unter sich begrub. Als endlich sich der Sturm legte, war von den König und seinem Heere nichts mehr zu sehen. So heißt es, dass der König im goldenen Wagen unter dem Paaschberg begraben liegt, während die anderen Hügel in der Umgebung seine Heerhaufen bedecken.“

Die Faust des vom Heidesand verschütteten Königs ragt aus dem Sand und droht den Göttern mit Rache. Ein Rad der verschütteten Kutsche ist ebenfalls noch zu sehen. Vielleicht finden Sie ja das ein oder andere Relikt aus dieser Sage?

Nach Ihrer ausgedehnten Fahrradentdeckungstour rund um Salzhausen, wäre doch eine kleine körperliche und mentale Entspannungsreise im „Salzhaus Salzhausen“ ein schöner Zwischenstopp. Lehnen Sie sich zurück, atmen Sie die wohltuende salzhaltige Luft ein und genießen Sie die kleine Reise in eine andere Welt!

Entspannt und wieder ausgeruht rundeten Sie Ihren kleinen Aktivurlaub mit einer romantischen Paddeltour auf der

Luhe ab. Die Natur entlang des Flussufers ist eine wahre Idylle. Lassen Sie Ihr Boot in Luhmühlen zu Wasser. Die knapp 10 km lange Strecke bis Garstedt bahnt sich ihren Weg durch wunderschöne Naturabschnitte. Örtliche Taxiunternehmen sind beim Rücktransport behilflich, oder Sie deponieren Ihren PKW an der Ausstiegsstelle.

Um viele Eindrücke reicher und nach soviel Bewegung an der frischen Luft, sind Sie bestimmt hungrig geworden. Stärken Sie sich verdienstermaßen und ausgiebig bei einem leckeren Menü in Rütters Hotel & Restaurant, frisch zubereitet aus regionalen Produkten. Zum Abschluß noch einen Espresso und einen köstlichen Nachtisch – was will man mehr? Lassen Sie diesen perfekten Tag bei einem schönen Glas Wein ausklingen und schwelgen Sie in Erinnerungen an Ihre schönsten Momente.

■ EL/Fotos+Text: Kulturverein Salzhausen

### Für weitere Informationen:

Verkehrs- und Kulturverein Salzhausen e.V.,  
Rathausplatz 1, 21376 Salzhausen  
Tel.: 04172 - 909 915, Fax: 04172 - 909 936  
[vkvv@rathaus-salzhausen.de](mailto:vkvv@rathaus-salzhausen.de)  
[www.vkv-salzhausen.de](http://www.vkv-salzhausen.de)



## Veranstaltungst!pps

### **Eine Frühstücksführung Jutta Bossard und Wilma Krull**

In den Tag starten mit einem kleinen Frühstück und anschließender Führung von Dr. Gudula Mayr anlässlich des Internationalen Frauentags. Wilma Krull war die Schwester von Jutta Bossard-Krull. Ab 1929 lebte sie mit dem Künstlerpaar an der Kunststätte und übernahm die gesamte Hauswirtschaft. Im Selbstversorgerhaushalt Bossard gab es jede Menge Nutztiere: Ziegen, Schafe, ein Schwein, Hühner, Enten und selbst Bienenstöcke.

**Termin** 8.03.2017 um 11.00 Uhr  
**Ort** Kunststätte Bossard,  
Bossardweg 95, 21266 Jesteburg  
**Kosten** 5,00 €  
**Info** Anm. erforderlich, [Info@bossard.de](mailto:Info@bossard.de)

### **Nacht des Wolfes im Wildpark Schwarze Berge**

Wölfe - seit jeher faszinieren sie die Menschen. Aber warum? Was ist so besonders am Wolf? Müssen wir uns fürchten? Und wo lebt er eigentlich, der Wolf? Am 11.03.2017 werden diese und viele weitere Fragen anschaulich erklärt. Es gibt die Möglichkeit, vor Ort mit Wolfsexperten über die Verbreitung freilebender Wölfe zu sprechen, die Fütterungen der Wölfe mitzuerleben, bei verschiedenen Vorführungen zuzuschauen oder Vorträgen zu lauschen. Bei Anbruch der Dunkelheit begeistern Lichterumzüge und eine Feuershow die Besucher.

Kurz gesagt – Ein rundum spannendes Programm für Wolfs-Fans und Hundefreunde in der Zeit von ca.

**Termin** 11.03.2017, 14:30 Uhr bis 21 Uhr.  
**Ort** Wildpark Schwarze Berge,  
Am Wildpark 1, 21224 Rosengarten  
**Kosten** Erw. 10,00 € / Kinder 8,00 €  
**Info** [info@wildpark-schwarze-berge.de](mailto:info@wildpark-schwarze-berge.de)

### **Musik und Dichtung**

> Tarquinio Merula (1595-1665),  
„Hor ch'è Tempo di dormire“  
Kantate für Sopran und Basso continuo  
> Johann Sebastian Bach (1685-1750)  
Lieder aus dem „Schemelli'schen Gesangbuch“

Mitwirkende: B Pahn (Sopran), J. Held (Laute), J. Vogelsänger (Orgel), D. Rathin (Lesung).

**Termin** 11.03.2017 um 18.00 Uhr  
**Kosten** Eintritt frei, Kollekte  
**Ort** St. Johannis/Elisabethkapelle, Lüneburg

### **Mahltag in der Holmer Mühle**

Geschichts- und Museumsverein Buchholz und Umgebung e.V. - Beim Mahltag in der alten Holmer Wassermühle wird die Mühle in Aktion vorgeführt, das Mahlwerk aus dem Jahr 1758 von den Hobby-müllern erläutert, ein Videofilm von der Mühle vorgeführt, Mühlenbrot verkauft, das aus biologischem Mehl hergestellt wurde und Kaffee und Schmalzbrot zum Verzehr im Kaminzimmer angeboten.

**Termin** 11.03. / 8.04. / 13.05.17 je 10.30 Uhr  
**Ort** Schierhorner Str. 1, 21244 Buchholz  
**Kosten** Eintritt frei!  
**Info** Jürgen Bleckert Tel. 041 81 - 311 62

### **Celler Wasa-Lauf**

Internationaler Volkslauf durch die malerische Altstadt von Celle. Am ersten Märzwochenende steht Celle ganz im Zeichen des traditionellen Wasa-Laufes. Über 400 Fachwerkhäuser bieten jedes Jahr Tausenden von Teilnehmern eine stimmungsvolle Kulisse. Egal ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, versierter Läufer oder ambitionierter Hobbyjogger. Läufer können zwischen vier verschiedenen Strecken (5, 10, 15, und 20 Kilometer) wählen. Wenn tausende bunte Ballons zum Start des 2,5 Kilometer Mini Wasa-Lauf für die Kleinen in den Himmel steigen, ist dies immer wieder ein besonderer Hingucker. Dazu kommen noch eine fünf Kilometer lange Walking-Strecke sowie eine zehn Kilometer lange Nordic-Walking-Strecke und elf Kilometer Volkswandern dazu. 2,5 km Mini-Wasa-Lauf, 5 km für trainierte Jogger, 10 km, 15 km und 20 km für versierte Läufer, 11 km Volkswandern, 5 km Walking, 10 km Nordic Walking. Begleitet von Musik und Moderation entlang der Laufstrecke und insbesondere im Start/Zielbereich am alten Rathaus im Stadtzentrum erleben auch die Zuschauer eine einzigartige, begeisternde Atmosphäre.

**Termin** 12.03.2017 um ca. 9.00 Uhr  
**Kosten** Eintritt frei  
**Ort** Celler Wasa-Lauf, Markt, 29221 Celle  
**Info** [info@celler-wasa-lauf.de](mailto:info@celler-wasa-lauf.de)

# Mein Senioren Magazin

## Wir suchen zuverlässige Verteiler

Wir wachsen und wachsen. Zahlreiche Aufgaben spannen unsere Mitarbeiter Tag für Tag voll ein, sodass wir an manchen Stellen einfach nicht mehr hinterherkommen. Um nicht den Anschluss zu verlieren, suchen wir rüstige Helfer zur Verteilung des Magazins.

In Lüneburg und Umgebung wird „Mein Senioren-Magazin“ in verschiedensten Geschäften ausgelegt. Für die Verteilung unserer Magazine suchen wir tatkräftige Unterstützung mit Pauschalvergütung. Die Verteilung erfolgt vierteljährlich, jeweils innerhalb der ersten Woche im März, Juni, September und Dezember. Sie sollten kontaktfreudig sein, einen PKW und Führerschein der Klasse B besitzen.

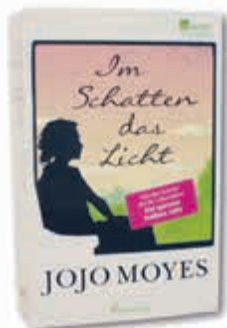
**Sie haben Lust  
dazu? Dann melden  
Sie sich bei uns!**

**So erreichen Sie uns:**

Telefon: 04131 - 247 21 08

E-Mail: [redaktion@mein-senioren-magazin.de](mailto:redaktion@mein-senioren-magazin.de)





## Bucht!pp

### *Im Schatten das Licht* von Jojo Moyes

Sarah und ihren Großvater verbindet die Liebe zu Pferden. Einst war er ein gefeierter Dressurreiter, bis das Schicksal seine Karriere beendete. Täglich trainiert er die Vierzehnjährige und ihr Pferd. Seit dem Tod von Mutter und Großmutter haben die beiden nur einander. Als Henri einen Schlaganfall erleidet, bleibt seine Enkelin allein zurück. Natasha und ihren Mann Mac verbindet nur noch wenig. Ihre Ehe ist gescheitert und sie müssen sich arrangieren. Für Natasha nicht leicht, denn ihre Gefühle für einen anderen Mann sind alles andere als lauwarm. Als zufällig Sarah in ihr Leben tritt, nehmen die beiden das Mädchen bei sich auf. Plötzlich ist Sarah verschwunden. Ein turbulenter Roadtrip durch England und Frankreich beginnt ...

erhältlich bei:



in Adendorf und Bardowick · [www.buechervorort.de](http://www.buechervorort.de)

*„Im Schatten das Licht“ von Jojo Moyes,  
Rowohlt Verlag  
ISBN 978-3-499-26735-2  
576 Seiten  
**14,99 €***

## Veranstaltungst!pps

### **Handgefertigte Raritäten aus Holz, Metall und Stoff: Kunsthandwerker- markt im Freilichtmuseum am Kiekeberg**

Der Kunsthandwerkermarkt im Freilichtmuseum am Kiekeberg findet am Sonnabend und Sonntag, dem 18. und 19. März, von 10 bis 18 Uhr statt. Aussteller präsentieren den Besuchern ihre handgefertigten Raritäten. Zum Kunsthandwerkermarkt ist der Eintritt ins Museum für Erwachsene auf 6 Euro reduziert, Besucher unter 18 Jahre haben freien Eintritt. Staunen, stöbern, einkaufen – In den historischen Gebäuden des Freilichtmuseums bieten ausgewählte Hersteller ihr selbst gefertigtes Kunsthandwerk an. Rund 100 kleine Marktstände laden zum gemeinsamen Schlendern und Entdecken ein. Das Angebot reicht von Schmuck und Accessoires über exklusive Mode bis hin zu Dekorativem aus Holz, Metall und Glas. Passend zur Jahreszeit finden Besucher auch Osterdekoration aus Glas, Keramik und Holz. Die Kunsthandwerker sind Experten auf ihrem jeweiligen Gebiet und garantieren eine hohe Qualität bei allen Produkten. Besucher erhalten im Gespräch mit den Herstellern Informationen und Tipps rund um das hochwertige Kunsthandwerk. Das Freilichtmuseum am Kiekeberg bietet mit den über 40 historischen Gebäuden und Gärten eine einzigartige Kulisse für den Markt. Zur Stärkung zwischendurch gibt es norddeutsche Köstlichkeiten vom Museums-gasthof „Stoof Mudders Kroog“. Das Rösterei-Café „Koffietied“ serviert Kaffeespezialitäten und hausgemachten Kuchen.

**Termin** 18./19.03.2017, 10.00 – 18.00 Uhr  
**Ort** Stiftung Freilichtmuseum am Kiekeberg  
Am Kiekeberg, 21224 Rosengarten-Ehestorf

**Kosten** 6,00 € für Erwachsene  
**Info** [www.kiekeberg-museum.de](http://www.kiekeberg-museum.de)  
[presse@kiekeberg-museum.de](mailto:presse@kiekeberg-museum.de)  
Tel. (0 40) 79 01 76-12/-32

### **Osterausstellung Scheuenkünstler**

**Termin** vom 25.03.2017 - 26.03.2017  
**Ort** Kunst und Handwerk in der Dörpschön,  
Salzhausen Verkaufsausstellung  
**Kosten** frei

### **Leipziger Buchmesse am 25.03.2017**

Die Buchhandlung Hornbostel lädt zu einer Fahrt in komfortablen Reisebussen zur Leipziger Buchmesse ein. Erkunden Sie das Frühjahrsereignis der Buch- und Medienbranche und erleben Sie Ihre Lieblingsautoren hautnah.

**Termin** 25.03.2017, Abfahrt 5.30 Uhr,  
Ankunft ca. 22.30 Uhr in Salzhausen  
**Ort** Buchhandlung Hornbostel  
**Kosten** 69,00 € (inkl. Fahrt, Eintritt und  
Frühstück)  
**Info** In der Buchhandlung unter  
Tel. 04172 - 961321 oder  
[www.buchhandlung-hornbostel.de](http://www.buchhandlung-hornbostel.de)

### **Klassik im Kulturforum**

#### **„Wie ein Phönix aus der Asche“**

Ein Konzert zum ewigen Kreislauf der Liebe Wer kennt das nicht? Ein Jüngling liebt ein Mädchen, die hat einen andern erwählt; der andre liebt eine andre, und hat sich mit dieser vermählt. (H. Heine). Verschmähte Liebe ist von jeher ein großes Thema, sowohl in der Lyrik als auch in der Musik. Durch welches Medium könnte man so große Gefühle besser ausdrücken, als in der Kombination dieser beiden!? Das Konzertprogramm „Wie ein Phönix aus der Asche“ widmet sich der ganzen Bandbreite möglicher Gefühlszustände unerfüllter Liebe: Sehnsucht jeder Spielart, Melancholie und Herzschmerz sind nur der Anfang, dann nimmt das ganze Drama seinen Lauf: Tod, Zorn, die Rachegefühle einer Verschmähten... Lassen Sie sich überraschen, wie man (oder Frau) aus solchen Tiefen dann auch wieder „wie ein Phönix aus der Asche“ ersteht... und wie sodann das ganze Drama wieder von vorne beginnen kann ... Auf dem Programm stehen Kompositionen von Mozart, Schubert, Schumann, Brahms und andere.

**Termin** 26.03.2017, 16.30 Uhr  
**Ort** Kulturforum Lüneburg e.V.,  
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg  
**Kosten** VVK 12,00 € zzgl. 10% VVK-Gebühr,  
bei LZ-Kasse (Am Sande) und  
Ticketcenter Rosenstraße,  
AK 15,00 €/erm. 10,00 €



**Lesung „Die Falle“ mit Melanie Raabe**

Thriller - Vor sieben Jahren ist der reiche und zurückgezogene lebende Geschäftsmann Philipp Petersen während einer Südamerikareise spurlos verschwunden. Seither zieht seine Frau Sarah (37) den gemeinsamen Sohn alleine groß. Doch dann erhält Sarah wie aus heiterem Himmel die Nachricht, dass Philipp am Leben ist. Die Rückkehr des vermeintlichen Entführungsopters löst ein gewaltiges Medieninteresse aus. Sarah hat zwiespältige Gefühle, nach all der Zeit verständlich. Sie ist auf alles vorbereitet, nur auf das eine nicht: Der Mann, der aus dem Flugzeug steigt, ist nicht der, als der er sich ausgibt. Es ist nicht ihr Ehemann ...

**Termin** 30.03.2017 um 19.30 Uhr

**Ort** Dörpschün, Salzhausen

**VVK** Buchhandlung Hornbostel Salzhausen

**4 Kilometer auf den Spuren der Lüneburger Stadtmauer**

Die Stadtmauer Lüneburgs ist bis auf ein kleines Stück verschwunden. Der Grundriss der Stadt um 1600 ist jedoch auch heute noch so gut erhalten, dass sich ihr Verlauf sehr gut nachempfinden lässt. Veranstalter ist der Lüneburger Stadtführer e.V.

**Termin** 7.04. / 5.05.17 je 16.00 Uhr

**Kosten** 8,00 €

**Ort** Treffpunkt ist am Reichenbach-Brunnen  
**Info** Reservierung für alle Führungen erforderlich, Änderungen vorbehalten.  
 Alle Rundgänge auf Anfrage auch für Gruppen buchbar.

**Erlebnisführung „Fabelhaftes Lüneburg“**

Die imaginären Schauspieler Claude und Mary Gasenhauer erzählen mit theatralischem Fingerspitzengefühl über ihr Leben und Spiel auf großen Bühnen. Manchmal waren es auch nur Bretterbuden in dunklen Hinterhöfen, die ihnen dennoch die Welt bedeuteten.

Die Familiengeschichte des Schauspielerehepaares ist genauso spannend wie die Lüneburger Sagen und Geschichten, die sie mit einem Augenzwinkern in den Winkeln und Gassen der lieb gewonnenen Salz- und Mondstadt zu Gehör bringen. Wenn Sie an dem Spektakel teilnehmen wollen, begeben Sie sich für

**Geheimtipp in Kirchgellersen****Die Gartenschmiede**

*Eine Quelle der Inspiration für jeden Gartenfreund, die Sie sofort in ihren Bann ziehen wird ...*

Lassen Sie sich verzaubern und tauchen Sie ein in eine ganz einzigartige Gartenwelt. Pia Lemke hat es geschafft das Besondere mit dem Schönen in ihrer Welt der Pflanzen zu vereinen: Es erwartet Sie eine große Auswahl an ausgefallenen Rosen, ansprechenden Stauden, besonderen Gehölzen und hübschen Wasser- und Nutzpflanzen. Auch ihr Sinn für attraktive Dekoartikel und einem guten Gespür für Details lässt die Herzen der Kunden höher schlagen. Langjährige Kunden schätzen besonders die hohe Qualität der Produkte und die angenehm familiäre Atmosphäre in der Gartenschmiede. Gerne geht Pia Lemke und ihr fachkundiges Team auf Ihre individuellen Wünsche ein und berät sie kompetent und mit viel Erfahrung. Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine Auszeit unter dem alten Apfelbaum mit Blick in den Bauerngarten. Pia Lemke und ihr Team freuen sich auf Sie!

■ EL/Gartenschmiede



**GARTENSCHMIEDE PIA LEMKE**  
Pflanzenverkauf

Wir starten im März mit einer großen Auswahl an Frühlingsblühern!

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

Lüneburger Str. 20  
21394 Kirchgellersen  
Telefon: 04135-7554  
Mail: pia.lemke@gartenschmiede.net  
Web: www.gartenschmiede.net



## Bucht!pp

*Gottes Häuser*  
von Berit Neß

Bilder von Kirchen (Außen- aufnahmen, Innen, Details) und kirchlichen Themen.

Mehr als 70 Gotteshäuser stehen in und um Lüneburg. Dieses Buch porträtiert sie in Worten und Bildern: evangelische, katholische, ökumenische und auch interreligiöse Orte des Glaubens. Bekannt Kirchen und versteckte Kapellen. Von der Elbtalau bis zur Heide. Vom Turm aus Feldstein bis zum Glasaltar. Die Autorinnen machen am Ende acht Vorschläge für Fahrradtouren durch die Region.

erhältlich bei:



in Adendorf und Bardowick · [www.buechervorort.de](http://www.buechervorort.de)

„Gottes Häuser von Berit Neß  
Ev. lutherischer Kirchenkreis Lüneburg  
ISBN 978-3-00-054672-3  
156 Seiten  
**9,90 €**

## Veranstaltungst!pps

„gute Groschen“ in die Reihen des Publikums. Bühne frei! Eine Anmeldung für die Führung ist unbedingt erforderlich! Karten und Gutscheine sind in der Touristik-Information der Lüneburg Marketing GmbH erhältlich.

**Termin** 13.04.2017 + 20.05.17 um 16.30 Uhr  
**Ort** Rathaus / Am Markt, 21335 Lüneburg  
**Kosten** 12,00 €  
**Info** [Touristik@lueneburg.info](mailto:Touristik@lueneburg.info)

### Uelzen gestern und heute - Stadtführung durch die neue, alte Hansestadt

Wo bitte geht's zur Hanse? Diese Frage liegt nahe, wenn wir, in Uelzen angekommen, zunächst einmal vor dem bunt-modernen Gebäude des Hundertwasser-Bahnhofes stehen. Die Schätze dieser historischen Ära finden wir erst auf den zweiten Blick. Umso spannender ist es, sich mit unseren Gästeführern auf Spurensuche durch die Geschichte zu begeben. Wir erfahren, wie der internationale Handel mit Flachs und Leinen im Mittelalter zum Wohlstand der Stadt beitrug, wo sich die hohen Vertreter des Städtebundes im 15. Jahrhundert zum Hanse tag trafen und warum das Wahrzeichen der Stadt, das Goldene Schiff, bis heute Rätsel aufgibt. Genauer wissen die Gästeführer hingegen über einen gestohlenen Apfel zu erzählen, der in der Stadt einen Großbrand auslöste. Gemeinsam mit ihren Besuchern streifen sie mit allerhand weiteren Anekdoten durch die Innenstadt, vorbei an Gotik- und Fachwerkhäusern, Utluchten, Twieten, kunstvoll bemalten Felsbrocken und der historischen Ratsweinhandlung, die zu den ältesten Europas gehört.

**Termin** samstags von Ostern (15.04.2017 bis 28.10.2017), Beginn: 11 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Stunden  
**Ort** Stadt- und Touristinformation, Herzogenplatz 2 (im Rathaus), 29525 Uelzen  
**Kosten** Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 4,00 €  
**Info** Tel. 0581 / 80 06 172, [tourismusinfo@stadt.uelzen.de](mailto:tourismusinfo@stadt.uelzen.de)

### Die Haus & Garten WELT-Messe auf Hof Oelkers

Regionale Handwerker und viel Schönes rund um Haus und Garten laden ein zu einem Besuch auf Hof Oelkers. 90 Aussteller freuen sich auf Sie. Hofcafé und Restaurant, sowie der Hofladen haben Ihre Tore für Sie geöffnet. Starten Sie mit einem Frühstück in den Messtag oder gönnen Sie sich die hausgebackenen Torten und Kuchen aus der Hofbäckerei!

**Termin** 22.04. und 23.04.17, 10.00 Uhr  
**Ort** Die Haus & Garten WELT-Messe auf Hof Oelkers, Klauenburg 6, 21279 Wenzendorf  
**Info** [info@diehausundgartenwelt.de](mailto:info@diehausundgartenwelt.de)

### Geführte Wanderung auf den Spuren der Salzgewinnung in und um die Sülze

Ausgerechnet Sülze - eine Saline auf Wanderschaft 500 Jahre prägte die Salzgewinnung das Leben im Heidedorf Sülze. Ganz besonders die Suche nach dem Brennmaterial Torf veranlasste die Salinenarbeiter, ihre Gewerke für die Salzgewinnung immer wieder auf- und abzubauen. Salzsieder, Torfstecher, Schmiede und Stellmacher, Salzschieber und Salzfuhrer und viele mehr verlegten mehrfach die Stätten ihres Wirkens und somit entstand eine Saline auf Wanderschaft. Obwohl die Saline vor rund 150 Jahren aufgegeben wurde, sind auch heute noch die Spuren dieser Epoche zu finden. Entdecken Sie mit der waschechten Sülterin und zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Gabriele Link die Schätze der einzigartigen Kulturlandschaft im Naturpark Südheide. Die Wanderung beginnt im Ortskern von Sülze. Mit Eindrücken und Einblicken in den Soletransport, die Grädierung und das Salzsieden führt der Weg zum Kokturhof, dem heutigen Kathof. Dem Brennmaterial Torf folgend geht es weiter zur ehemaligen Salzsiedestelle in Lindhorst. Die Ausstellung zur letzten Epoche der Salzgewinnung in Sülze beendet die Wanderung. Auf gut befestigten Wegen beginnt die Wanderung in Sülze und führt ca. 12 km durch Feld, Wald und Flur.

**Termin** 30.04. / 28.05.17 je 13.00 Uhr  
**Ort** Salinenplatz, 29303 Bergen  
**Kosten** 10,00 €  
**Info** Gabriele Link „Die Sülterin“, Salzstraße 34, 29303 Bergen - Sülze



## Veranstaltungen im Lüneburger Wasserturm

### **Vollmondnacht: Quartetto**

Wer kennt sie nicht, die berühmten Melodien der Filmklassiker. Der hinreißende Film „Die fabelhafte Welt der Amelie“ mit den Walzern von Yann Thiersen oder „Das Piano“ von Jane Campion mit den Themen von Michael Nyman. In kleiner Besetzung, erweitert um Orchester-Mallets, präsentiert Quartetto die Filmklassiker der Moderne in neuem Gewand - mit deutlichem kammermusikalischem Impuls.

**Termin** 12.03.17, 20.00 Uhr

**Eintritt** 10,00 €



### **Jazz: Tom Shaka - Mr. Delta Thunder**

Wer Tom Shaka je auf der Bühne erlebt hat, weiß, dass er den Blues nicht nur spielt, sondern dass er ihn lebt. Seine Musik ist geprägt von tiefer Leidenschaft und Intensität. Während Tom spielt und singt, stampft sein linker Fuß unaufhörlich den Rhythmus der Songs in den Boden. Auf diese Weise zelebriert er den Blues. Tom Shaka genießt ein hohes Renommée in der internationalen Blueszene.

**Termin** 7.05.17, 11.30 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

### **Vollmondnacht: Maja Taube**

Die Harfenistin Maja Taube hat mit ihrem Programm „Klanggewebe“ Musik aus ihrem Instrument und für ihr Instrument erfunden, befreit die keltische Harfe von Klischees und etabliert sie als autonomes Soloinstrument. Maja Taubes Klanggewebe bezaubern. Sie tun das nicht mit rauschenden Arpeggien und Glissandi, vielmehr ist es eine unpräzise, profunde und innige Musik. Sie überrascht mit treibender Motorik, vielschichtigen Melodien und einem breitgefächerten Klangspektrum.

**Termin** 10.05.17, 20.00 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

Mein Schiff.

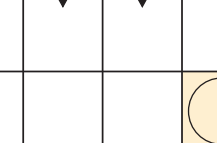
**PREMIUM**  
**ALLES INKLUSIVE**  
*Ohne Aufpreis\**

**MITTELAMERIKA**  
*Mein Schiff 4*  
November 2016 bis März 2018  
Balkonkabine, 14 Nächte  
**ab 1.995 €\*\***  
inkl. Flug ab 2.995 €\*\*

**Reisebüro Adendorf im Marktkauf**  
Artlenburger Landstraße 66, 21365 Adendorf  
Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 09:00 – 19:00 Uhr  
Sa. 09:00 – 18:00 Uhr  
Tel.: 041 31 - 24 53 91  
info@reisebuero-adendorf.de

\* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Kinderbetreuung, Entertainment und Trinkgelder. | \*\* Flex-Preis (limitiertes Kontingent) p.P. bei 2er-Belegung einer Balkonkabine. Bei inkludierter Flugleistung: Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer, Transfers und „Zug zum Flug“. Dieser ist für die DB innerhalb Deutschlands ohne Aufpreis erhältlich. | TUI Cruises GmbH - Anckelmannsplatz 1 · 20537 Hamburg · Deutschland

|                             |                            |                                   |                               |                            |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| schriller Ton               | Lichtbild (Kurzwort)       | falsche Methode                   | jährlich wiederkehrendes Fest | Blumenfülle                |
| →                           | ▼                          | ▼                                 | ▼                             | ▼                          |
| russische Stadt an der Oka  | →                          |                                   |                               | ○ <sub>2</sub>             |
| Dreimannkapelle             | →                          |                                   |                               |                            |
| →                           |                            |                                   |                               | Hauptstadt von Uganda      |
| Bauwerk in London           | altägyptischer Gott        |                                   | umschlagen, umkippen (Schiff) | mittelbar                  |
| →                           | ▼                          | ○ <sub>5</sub>                    |                               |                            |
| Region an Saale u. Elster   | zeitlich später, hinterher |                                   | jedoch, hingegen              | südamerikanischer Indianer |
| →                           | ▼                          | ▼                                 | ▼                             |                            |
| Stadtstaat in Südostasien   | ○ <sub>3</sub>             | ein Süddeutscher                  | →                             |                            |
| →                           |                            |                                   | ○ <sub>8</sub>                | Kugelspiel, Sportart       |
| Wahrzeichen Hamburgs (ugs.) |                            | ein Bild in viele Punkte zerlegen | →                             |                            |

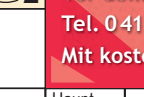


## Das Fachgeschäft für Hobby, Kunst und Basteln

Großes Sortiment und viele Ideen ... auf über 300 m²

Vor dem Bardowicker Tore 35 • 21339 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 246 15 51 • [www.art-creativ-lang.de](http://www.art-creativ-lang.de)

Mit kostenlosen Parkplätzen direkt vor der Tür!



|                              |                |                             |                                 |                       |
|------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| mengenmäßiger Anteil         | Ferien         | ▼                           | Wüste in Innerasien             | Hausvorbau            |
| →                            | ▼              | ○ <sub>7</sub>              |                                 | ▼                     |
| Aussicht; Augen Ausdruck     |                |                             | salopp: kühl und lässig (engl.) |                       |
| →                            |                |                             | ▼                               |                       |
| →                            |                |                             |                                 |                       |
| →                            |                |                             |                                 |                       |
| ital. Komponist (Giuseppe)   | →              | Disziplin beim Gewichtheben | →                               | im Jahre (lateinisch) |
| Turkvolk angehöriger         | →              | Probe, Stichprobe           |                                 |                       |
| Betreuer von Studenten       | →              |                             |                                 |                       |
| →                            | ○ <sub>1</sub> |                             |                                 | Grünfläche im Dorf    |
| Schallbecken aus Metall      |                | Übriggebliebenes            |                                 | Schluss               |
| Nutz- und Zierpflanzenanlage | →              | →                           | →                               | →                     |
| Fenster Vorhang              | →              |                             |                                 | ○ <sub>6</sub>        |
| abgestochenes Rasenstück     | →              |                             | ▼                               |                       |
| zaunartige Abspernung        | →              |                             | ○ <sub>4</sub>                  |                       |

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



## Das Lösungswort

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Teilnahmebedingungen:**  
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Adresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 3 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
**Einsendeschluss: 12.05.2017**



**Senden Sie Ihre Lösung bitte an:**

**BUTENHOFF**  
Werbeagentur und Verlag  
Stichwort „Mein Senioren-Magazin“  
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg

**@ oder per E-Mail an: [gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de](mailto:gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de)**



# Veranstaltungst!pps

## 8. Bevenser Gesundheitstage

Bereits zum 8. Mal finden die Bevenser Gesundheitstage statt, die von der Bad Bevensen Marketing GmbH und der Häusliche Krankenpflege Kerstin Effe organisiert werden. Unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Mit den Bevenser Gesundheitstagen wird den Besuchern die Gelegenheit, im direkten Gespräch mit den vielen Anbietern ihre Fragen zu beantworten. Über 40 Aussteller zeigen die große Bandbreite an Angeboten. Die Ausstellung wird ergänzt durch ein wechselndes Angebot an Vorträgen und Schnupperangeboten.

**Termin** 22./23.04.2017 um 10.00 Uhr  
**Ort** Kurhaus Dahlenburger Str. 1,  
 29549 Bad Bevensen

Über einen Gutschein im Wert von 10 Euro für die „Bücherstube vor Ort“ aus der letzten Ausgabe freuten sich: Ursula Rüther, Erika Schulz, Rolf Hartmann. **Herzlichen Glückwunsch!**

## John Doyle „Voll der Stress“

Weit und breit gestresste Menschen. Kinder sind gestresst. Ihre Eltern sind gestresst. Die unmittelbare Umgebung, die mit ihnen zu tun hat, ist gestresst. Früher konnten Kinder einfach ganz entspannt Kinder sein. Sie haben gespielt, getanzt, gemalt und ab fünfzehn gekifft. Heutzutage werden sie von Termin zu Termin gehetzt und zwischendurch kriegen sie Fragen um die Ohren geballert, wie: „Weißt du, wie viel Zucker in der Cola steckt, junger Mann?“ Dabei ist der junge Mann gerademal zwei! Besonders Mütter erleben den Stress von Familie und Beruf. Doch trotz aller Mühe, müssen sie manchmal einsehen, dass es nicht genug war.

Denn der kleine Max von nebenan kann schon Latein, obwohl er gerade mal ein Jahr alt ist. Herzlich Willkommen in der Stresswelt der modernen Familie. In seinem neuen Programm „Voll der Stress“ beschäftigt sich John Doyle mit Menschen, die auf der Arbeit, bei der Kindererziehung und selbst im Schlafzimmer gestresst sind. Also mit Menschen wie du und ich! Ja, das Leben ist voller Stress, doch bei John Doyle kann man entspannt darüber lachen!

**Termin** 22.04.2017 um 20.00 Uhr  
**Kosten** ab 18,00 € zzgl. VVK-Gebühr  
**Ort** Zum alten Bahnhof, Bahnhofstraße 9  
 21376 Götendorf

## Mit der Kutsche ab Behringen zum „Schäferstündchen“

Sie fahren ab der Behringer Ortsmitte mit der Kutsche durch Felder, Wald und Heide zum Schäfer und seinen Heidschnucken. Sie erleben den Heidschnuckeneintrieb und können mit dem Schäfer über seine Arbeit und vieles mehr plaudern. Auf der Rückfahrt können Sie den Blick über weite Heidelandschaft genießen und die Abendstimmung erleben.

**Termin** j. Montag vom 1. 05.17 – 16.10.17,  
 Dauer: ca. 2,5 Std.  
**Kosten** Erwachsene 10,00 €, Kinder 6,00 €  
**Ort** Verkehrsverein Behringen, Tel. 05194/830 oder Bispingen-Touristik, Tel. 05194/9879690, Treffpunkt: Verkehrsverein Behringen, Mühlenstr. 2  
 29646 Bispingen-Behringen

## Führungen Eulengarten Amelinghausen

Vom 1. Mai bis 30. September finden jeden Mittwoch und Sonnabend (wenn es nicht regnet) um 15 Uhr Führungen durch den Eulengarten Amelinghausen statt. Im Eulengarten werden Ihnen 60 Eulen und Taggreife in mehreren natürlich gestalteten Volieren gezeigt. Sie können 18 verschiedene Arten erleben, so auch den großen europäischen Uhu und die kleinste Eule der Welt. In einem 1,5 stündigen Rundgang unter Führung von Rolf Nobel erfahren Sie viel Wissenswertes über die Tiere. Beim Rundgang werden Sie von zwei wunderschönen Kranichen begleitet. Ein Blick in die Futterküche und Aufzuchtstation beendet die Führung.

# OUTLET

Das gibt es nur bei uns im OUTLET: Stöbern Sie in einer großen Auswahl hochwertiger Seidenfloristik, sowie Dekoartikel für drinnen und draußen. Ergänzen Sie Ihr Outfit durch eine schöne Tasche oder ein anderes tolles Accessoire und lassen sich ganz nebenbei von Produkten der Wajos Genußmanufaktur kulinarisch verzaubern.



Floristik

Dekoartikel



Modeschmuck

Taschen



Wajos

Gartendeko

## Deko Florale Selection

Boecklerstr. 20a  
 21339 Lüneburg / Goseburg  
 Fon 041 31 - 77 73 965  
[www.dekoflorale-outlet.de](http://www.dekoflorale-outlet.de)

**Mo - Fr von 9 - 18 Uhr**  
**Sa von 9 - 16 Uhr**



## Keine Angst vor Computer & Co.

Viele Kurse im Bereich EDV für Senioren erwarten Sie in unserem neuen Programmheft.

Haagestr. 4 • 21335 Lüneburg  
Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0  
Telefax: 0 41 31 / 15 66 – 150  
Email: [vhsinfo@vhs.lueenburg.de](mailto:vhsinfo@vhs.lueenburg.de)  
Internet: [www.vhslg.de](http://www.vhslg.de)

### Lüneburger Altäre

Der Reichtum unserer Stadt im späten Mittelalter drückt sich auch in den Kirchengestaltungen aus, insbesondere den Altären. Welche Bedeutung und Aussage sie für die Menschen hatten und haben, soll erarbeitet werden. Hauptsächlich sollen die nur in der Fastenzeit gezeigten Gemäldeflügel der Altäre thematisiert werden.

**Termin** 16.03.17, 18.00 - 19.30 Uhr,  
24.03.17, 14.00 - 17.00 Uhr,  
25.03.17, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort** VHS, Haagestr. 4, Lüneburg  
**Kosten** 45,00 €, ermäßigt 40,50 €  
**Kurs-Nr.** 171-21010

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Testament

Wie regle ich rechtssicher, wer im Falle Erkrankung, Unfall oder Gebrechlichkeit über mein Leben und mein Vermögen bestimmt? Wie vermeide ich den Einsatz gerichtlich bestellter Betreuer? Wie kann ich meinen Willen bezüglich ärztlicher Versorgung im Falle schwerer Erkrankung festlegen? Im gegenseitigen Meinungsaustausch wird erläutert, was man nach der neuesten Rechtsprechung beachten muss und wie wichtig richtige Formulierungen sind.

**Termin 1** 31.03.17, 16.00 – 19.00 Uhr  
**Ort** Rathaus Amelinghausen  
**Kosten** 15,20 €  
**Kurs-Nr.** 171-11300  
**Termin 2** 12.05.17, 16.00 – 19.00 Uhr  
**Ort** Realschule Bleckede,  
Nindorfer Moorweg 2, Bleckede  
**Kosten** 15,20 €  
**Kurs-Nr.** 171-11301

### **Anmeldung**

per Telefon: 04131 - 15 66 0

per E-Mail: [vhsinfo@vhslg.de](mailto:vhsinfo@vhslg.de)

oder einfach die Kurs-Nr. auf der Homepage

[www.vhslg.de](http://www.vhslg.de) eingeben und direkt buchen.

### Sieben Tage - Sieben Räume

In Kooperation mit dem Museum Lüneburg Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, sich auf die Begegnung mit Kunst und Natur im Museum Lüneburg einzulassen. Jeden Tag steht eine Abteilung im Mittelpunkt. Sie erhalten Informationen zu Themen der Ausstellungen und können diese vor Ort betrachten.

**Termin** 24.04.17 – 19.06.17  
11.00 - 12.30 Uhr  
**Ort** Museum Lüneburg, Eingangsfoyer,  
Willy-Brandt-Str. 1, Lüneburg  
**Kosten** 63,00, ermäßigt 56,70 €  
**Kurs-Nr.** 171-21000

### Französisch(-Auffrischung) mit guten Vorkenntnissen A2

Sie möchten gerne Ihre in Vergessenheit geratenen Französischkenntnisse aktivieren? Dann sind Sie hier richtig. Sie beschäftigen sich damit, wie Sie sich in Alltagssituationen auf einfache Weise äußern können und vieles mehr.

**Termin** 28.03.17 – 20.06.17  
18.00 – 19.30 Uhr  
**Ort** Realschule Bleckede,  
Nindorfer Moorweg 2,  
**Kosten** 71,00 €, ermäßigt 56,80 €  
**Kurs-Nr.** 171-43530

### English Life (mit Muße) A2 Alltag in Großbritannien

Was sagen Sie, nachdem Sie „Hello“ gesagt haben? Aufbauend auf Ihre Vorkenntnisse werden Sie lernen, Persönliches und Aktuelles in englischer Sprache auszutauschen und sich in Alltagssituationen zu Recht zu finden.

**Termin** 25.04.17 – 20.06.17  
15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort** VHS, Haagestr. 4, Lüneburg  
**Kosten** 56,80 €, ermäßigt 45,30 €  
**Kurs-Nr.** 171-42640



# Gesprächsrunde

## Weststädt's Garten

Christianne Klinkmüller ist bereits seit 2004 für die Volkshochschule als Kursleiterin tätig. Ihre Kursthemen sind vielfältig: Qigong für Anfänger, Gedächtnistraining oder Achtsame Berührungen für Senioren. Ihre zahlreichen Erfahrungen fließen in die Gesprächsrunde Weststädt's Garten ein, die sie seit 2012 leitet. Die Größe der Runde variiert, die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden.

Als Diskussionsgrundlage dient ein Text. Durch diesen angeregt, sprechen die Teilnehmer über die Dinge, die sie zurzeit beschäftigen und tauschen sich miteinander aus. Kleine Einheiten Gedächtnistraining, Sitztanz oder Gleichgewichtsübungen bringen Bewegung in die Gruppe und kräftigen für den All-

tag. Den Ausklang gestaltet Christianne Klinkmüller mit einer Meditation oder Fantasiereise.

An der Arbeit in der VHS schätzt sie besonders den liebevollen Umgang mit den Kursteilnehmern, die Kreativität beim Entwickeln neuer Angebote und die Freiheit, diese selbst zu gestalten. Dabei liegt ihr am Herzen, die Kursteilnehmer in ihrer Weiterentwicklung zu fördern und den Teilnehmern zu zeigen, wie sie das Gelernte in ihren Alltag integrieren können.

■ Volkshochschule REGION Lüneburg

*Neue Teilnehmer sind in der Gesprächsrunde Weststädt's Garten herzlich willkommen. Sie findet immer donnerstags von 9.30 – 11.00 Uhr statt.*

# [skeitbo:d]



## Sprachkurse für Senioren

**vhs**  Volkshochschule  
REGION Lüneburg

Haagestr. 4 • 21335 Lüneburg  
Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0  
Telefax: 0 41 31 / 15 66 – 150  
Email: [vhsinfo@vhs.lunenburg.de](mailto:vhsinfo@vhs.lunenburg.de)  
Internet: [www.vhslg.de](http://www.vhslg.de)





*Gesund und aktiv zu bleiben – das wünschen sich viele auch für die späteren Jahre ihres Lebens. Aber nicht jeder weiß, was er tun kann, um trotz des Älterwerdens nicht einzurosten und körperlich fit zu bleiben. Bewegung im Wasser ist hier ideal.*

## Gesund und fit im Alter: **Besondere Angebote im SaLü**

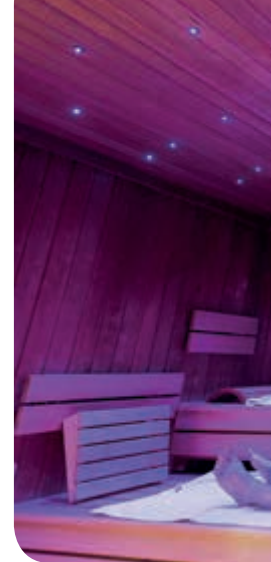
Beim Schwimmen werden Gelenke und Organe entlastet. Der Kreislauf kommt in Schwung, und die Muskeln bleiben beweglich. Gleichzeitig wird auch das Immunsystem gestärkt. Man fühlt sich rundum gesünder und ausgeglichener.

Alle, die zwar motiviert sind, denen der Schwimmbadbesuch aber alleine keinen Spaß macht, lädt die

Salztherme Lüneburg (SaLü) zu besonderen Senioren-Angeboten ein. An drei Tagen in der Woche finden Wassergymnastikkurse für Senioren im Flachwasser statt. Jede Kurseinheit à 6,50 Euro besteht aus 30 Minuten Gymnastik mit schonenden Bewegungsabläufen und 30 Minuten Entspannung. Jeder kann spontan mitmachen. Ein beliebter Treffpunkt für Frauen und Männer ab 60 ist der Seniorentreff-60up zum ver-

günstigsten Seniorentarif in der Badewelt. Neben ausgiebigem Klönen kann man hier mehrfach Gutes für sich tun: Das Schwimmen stärkt den gesamten Körper, und die speziellen Übungen der Wassergymnastik trainieren Elastizität und Ausdauer. Beim Seniorentreff ist immer etwas los, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wer noch mehr für seine Fitness tun möchte, für den ist Aqua-Fit Vital das Richtige. Ein Kurs besteht aus acht 45-minütigen Einheiten, in denen schonendes Koordinations- und Ausdauertraining im Vordergrund stehen. Die muskelkräftigenden Übungen verbessern nicht nur Beweglichkeit und allgemeine Fitness, sie unterstützen auch das Herz-Kreislauf-System. Der nächste Kurs startet am 22. März 2017,





Anmeldungen unter 04131 723-0. Neben diesen Fitnessangeboten gibt es im SaLü auch vieles zur Entspannung und Erholung zu entdecken. Besonders ruhig ist die separate Kleine Sauna. Unter dem Motto „Entspannter entspannen“ können sich die Saunagäste von einem vierteljährlich wechselnden Aufgussprogramm überraschen lassen, das sich an den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde orientiert.

### *Entspannter entspannen in der „Kleinen Sauna“*

Auf ca. 300 m<sup>2</sup> bietet die Kleine Sauna unter anderem zwei verschiedene Schwitzräume: In der oval angeordneten Birken sauna findet jeden Freitag die traditionelle Lüneburger Banja-Zeremonie statt. Das jahrhundertealte russische Sauna-Ritual nutzt die einzigartige Kombination aus Hitze, Birkensud-Aufgüssen, Dampf, Birkenzweigen und Einreibung mit Birkencreme zum Wecken der Lebensgeister und zur Stärkung des Immunsystems. Die abwechselnden Lichtimpulse der wärmenden Farblightsauna stimulieren Körper und Geist. Bei etwa 30 Prozent Luftfeuchtigkeit können die Gäste ihre Seele unter einem Sternenhimmel baumeln lassen und herrlich entspannen.

Tauch- und Fußbecken, ein kleiner Freiluftthof, ein Ruhebereich und verschiedene Räume mit Massage- und Kosmetikangeboten sowie ayurvedische Anwendungen vervollständigen die Vielfalt der Kleinen Sauna. ■

*Alle Informationen zu den SaLü-Angeboten, Öffnungszeiten, Preisen usw. gibt es im Internet unter [www.salue.info](http://www.salue.info).*



### **Gesunder Sport oder Kleine Sauna?**

z. B. Seniorentreff 60up die Schwimm- und Klön-Kombination mit sanfter Wassergymnastik und danach wohltuende Aufgüsse in der Kleinen Sauna zum Spartarif genießen.  
Infos und Termine unter: [salue.info](http://salue.info)





## 2 x 2 Karten gewinnen!

**Mein Senioren-Magazin  
und das Theater Lüneburg  
verlosen 2 x 2 Karten**

für „Die Geschichte von Blanche und Marie“ am 27.05.2017, um 20.00 Uhr

**Unsere Preisfrage lautet:**  
*Was erleben die beiden Frauen?*

**Einsendeschluss ist der 10.05.2017**

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Vergessen Sie 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 an:** [gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de](mailto:gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de)

**Mein  
Senioren  
Magazin**

**THEATER  
LÜNEBURG**

**Kartenvorverkauf:** unter Tel. 04131 / 42 10 0  
oder unter [www.theater-lueneburg.de](http://www.theater-lueneburg.de),  
sowie direkt an der Kartenkasse des Theaters,  
An den Reeperbahnen 3, 21339 Lüneburg

**Öffnungszeiten:** Mo: 10 – 13 Uhr  
Di bis Sa: 10 – 13 Uhr und 17 – 19 Uhr  
Spielplan unter: [www.theater-lueneburg.de](http://www.theater-lueneburg.de)

## Die Geschichte von Blanche und Marie

Tanzstück von  
Olaf Schmidt



© Andreas Tammé

«Die Liebe überwindet alles» Mit diesem Satz beginnt „Das Buch von Blanche und Marie“ aus der Feder des schwedischen Meistererzählers Per Olov Enquist. Der Roman bildet die Grundlage für das Tanzstück DIE GESCHICHTE VON BLANCHE UND MARIE von Olaf Schmidt mit Musik von Thomas Dorsch. In den Rollen Marie Curie und Blanche Wittman sind Claudia Rietschel und Giselle Poncet zu erleben. Wie bei Olaf Schmidts Tanzstück ORESTIE in der vergangenen Spielzeit zeichnet Manuela Müller für das Bühnenbild verantwortlich und schuf Claudia Möbius die Kostüme.

Der Autor Enquist erfindet in seinem Roman für zwei historische Persönlichkeiten ein zweites literarisches Leben, indem er sie zusammenführt: die Hysterie-Patientin Blanche Wittman, die von einem Lehrer Sigmund Freuds behandelt wurde, und die Wissenschaftlerin Marie Curie. Beide Frauen erleben jeweils eine verbotene Liebe, die ihr Leben zutiefst verändern wird. Enquist beschreibt, was an der Schwelle zum 20. Jahrhundert mit dem Beginn der Moderne an Abgründen entstand – zwi-

schen Wissenschaft und Kunst, Geist und Materie, Bewusstem und Unbewusstem, Frauen und Männern, Körpern und Seelen.

Durch das choreographische Schaffen Olaf Schmidts zieht sich die Bearbeitung von literarischen Werken wie ein roter Faden. Generalmusikdirektor Thomas Dorsch komponiert nach der Märchenoper STERN TALER UND RABENHEXE nun zum ersten Mal für das Große Haus.



Weitere Vorstellungen:

12.03. 15 Uhr / 31.03. 20 Uhr / 05.04. 20 Uhr /  
21.04. 20 Uhr / 30.04. 19 Uhr / 27.05. 20 Uhr

Einführung jeweils 30 Minuten vor  
Vorstellungsbeginn



# Veranstaltungst!pps

**Termin** 1.05.17 - 30.09.17 um 15.00 Uhr  
**Kosten** Um eine Spende wird gebeten  
**Ort** Finkenweg 18, 21385 Amelinghausen  
**Info** Anmeldung für Gruppen unter: 04132 / 7804 (Familie Nobel).  
 tourist-info@amelinghausen.de

## Orchesterkonzert

W.A. Mozart: Sinfonia concertante Es-Dur für Violine, Viola und Orchester, KV 364, L.v. Beethoven: Sinfonie Nr.3 in Es-Dur, op. 55, „Eroica“. Mitwirkende: Juliane Färber (Violine), Christian Färber (Viola), Ahrensburger Kammerorchester, Frank Löhrl (Leitung)

**Termin** 7.05.2017 um 18.00 Uhr  
**Ort** St. Nicolai, Lüneburg

## Erlebnissführung

### „Historische Lüneburger Innenhöfe“

Mit jedem Schritt und Tritt begegnen Ihnen in Lüneburg Geschichten zu Giebeln, Straßen und berühmten Persönlichkeiten. Doch auch ein Blick hinter die

Kulissen der mächtigen Backsteinhäuser lohnt sich sehr: Entdecken Sie idyllische, historische Hinterhöfe, die Sie mit Ihrem ganz besonderen Charme verwöhnen.

**Termin** 13.05.17 + 27.05.17, 14.30 Uhr  
**Kosten** 8,00 €  
**Ort** Tourist Information. Eine Reservierung ist für alle Führungen erforderlich.  
**Info** Verein der Lüneburger Gästeführer e.V.  
 Volgerstraße 29, 21335 Lüneburg  
 E-Mail: touristik@lueneburg.info

## Oldtimertreffen am Kiekeberg

Chromblitzende Oldtimer, ein Sammlermarkt mit Modellautobörse, Motorengeräusche und Live-Musik – das Freilichtmuseum am Kiekeberg entführt die Besucher mit allen Sinnen in die 1950er Jahre. Aus den Baujahren von 1950 bis 1965 sind auf Hochglanz polierte Fahrzeuge vertreten. VW-Käfer, Isettas, das Auto der Wirtschaftswunderjahre, aber auch amerikanische Modelle prägen das große Treffen. Im Agrarium frönen Sammler ihrer Leidenschaft, der Sammlermarkt und die Modellautobörse laden zum Stöbern ein. Live-Musik sorgt für eine ausge-

lassene Stimmung auf dem Museumsgelände. Eine Modenschau im Stil der 1950er Jahre rundet das Programm ab.

**Termin** 14.05.2017 um 10.00 Uhr  
**Kosten** Erwachsene 9,00 € / Kinder frei  
**Ort** Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten  
**Info** info@kiekeberg-museum.de

## Hamburg Oldtime Allstars Himmelfahrts-Jazz-Frühsschoppen

Zum Oldtime-Jazzact am Himmelfahrtstag wird die Swingkiste erneut von erstklassigen Musikern der Hamburger Jazzszene geöffnet: Thorsten Maas, Thomas Gramatzki, Markus Voigt, „Pieke“ Bergmann, Barbara Hörmann und Ulrich Meletschus sorgen für eine breite Stilpalette. Jochim Scheel wird als Gastsolist eine Prise Blues, Soul und Musical-Jazz ins Bandgeschehen einstreuen.

**Termin** 25.05.2017 um 11.15 Uhr  
**Kosten** VVK 9,50 € zzgl. 10% VVK-Gebühr bei LZ-Kasse und Ticketcenter Rosenstraße, AK 12,50 € / erm. 7,50 €  
**Ort** Kulturforum Lüneburg e.V., Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg



## RASIERER-ZENTRALE-LÜNEBURG

Ihr Fachgeschäft in der Lüneburger Innenstadt

- fachgerechte Beratung
- umfangreiche Produktkenntnis
- Reparaturservice im Haus

Wir führen Qualitätsprodukte namenhafter Hersteller sowie Markenprodukte und Zubehör:

- **Elektro-Kleingeräte** (Rasierer, Fön, Epiliergeräte)
- **Stahlwaren, handgeschmiedete Messer** (Rasiermesser, Jagdmesser, Taschenmesser),
- Produkte für die **Körperpflege** und zur Gesunderhaltung,
- Marken-**Taschenlampen, Batterien** u.v.m.

### Öffnungszeiten:

Montag - Freitag  
 09:00 - 18:00 Uhr  
 Samstag  
 09:00 - 13:00 Uhr

Inh. Michael Kalb  
 Am Berge 18  
 21335 Lüneburg  
 Tel.: 0 41 31 - 44 383  
 Fax: 0 41 31 - 733 666

Jubiläum  
 60 Jahre Rasierer  
 Zentrale



E-Mail: mail@rasierer-team.de

www.rasierer-zentrale-lueneburg.de

# Busreisen mit Charme im familiär geführten Unternehmen

*Busreisen Seiffert ist ein junges, in  
Deutsch Evern und Lüneburg ansässiges  
Familienunternehmen.*

**W**ir haben es uns zur Aufgabe gemacht Sie mit Kompetenz, Charme, der Liebe zum Detail, Zuverlässigkeit und fairen Marktpreisen zu überzeugen.

Ihre Sicherheit liegt uns sehr am Herzen und ein technisch einwandfreies Fahrzeug sowie die Einhaltung der Lenk- und Ruhezeiten sind für uns selbstverständlich.

Unser klares Ziel ist es Ihnen langfristig ein zuverlässiger Partner zu sein.

Lassen Sie sich auf besondere Art verzaubern! Genießen und entdecken Sie wunderschöne Landschaften, Sehenswürdigkeiten und die Begebenheiten anderer Länder.

Profitieren Sie von unserem fachkundigen Wissen und unserem auf vielen Reisen gewonnenen Erfahrungsschatz.



## Bornholm 01.06. - 05.06.2017

5 Tage Sonne satt – mitten in der Ostsee

Was gibt es Herrlicheres als Sonne, mildes Klima und wunderschöne Strände, aber auch charakteristische, weiße Rundkirchen, malerische Dörfer und farbenfrohe Häuser? Ja, wir sprechen von Bornholm. Besuchen Sie mit uns Nordeuropas größte mittelalterliche Burgruine. Kommen Sie mit nach Christiansø und Frederikssø, einer kleinen Inselgruppe, Dänemarks östlichster Punkt. Probieren Sie den köstlichen Hering, der in zahlreichen Fischräuchereien noch heute auf traditionelle Weise geräuchert wird. Entschleunigen Sie mit uns bei den glücklichsten Menschen der Welt.

### Leistungen

- Fahrt im modernen 4-Sterne-Fernreisebus
- Reisebegleitung während der gesamten Reise
- Fähre Sassnitz-Rønne
- Fähre Rønne – Sassnitz
- 4 x Übernachtung im 3-Sterne-Hotel Balka Strand, Nexø
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü inkl. Softdrink, Bier oder Wein
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Inselrundfahrt mit Führung
- Besuch von Svaneke
- Besuch der Ruine „Hammershus“
- Fähre von und nach Christiansø und Frederikssø
- Besuch von Aakirkeby und Rønne

**Anmeldeschluss:**  
**14.04.2017**

**Preis p. P.: 545,00 €**

Einzelzimmerzuschlag: 110,00 €

Mindestteilnehmerzahl  
dieser Reise: 20 Personen

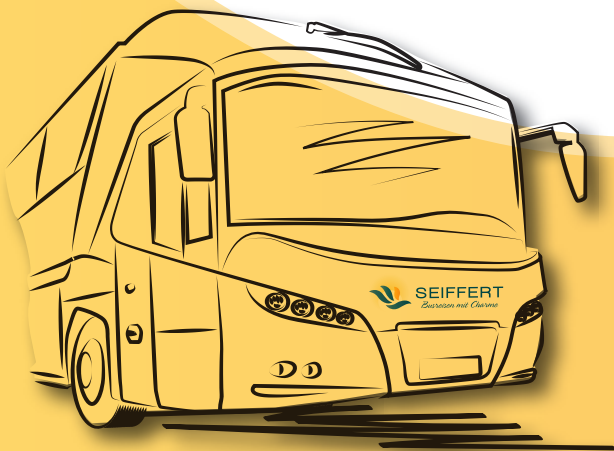
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein auf Ihre Wünsche abgestimmtes Angebot!  
Rufen Sie uns an unter Tel. 04131-799 896 oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Das Reiseieber kann beginnen!  
Fordern Sie unseren **Reisekatalog** an



**SEIFFERT**  
*Busreisen mit Charme*

Seiffert Busreisen | Theodor-Fontane-Weg 1 | 21407 Deutsch Evern/Lüneburg  
**Tel.: (04131) 79 98 96** | [info@seiffert-busreisen.de](mailto:info@seiffert-busreisen.de) | [www.seiffert-busreisen.de](http://www.seiffert-busreisen.de)  
**Büro Lüneburg** | Eulenberg 20 a | 21337 Lüneburg



## Tages- und Mehrtagesreisen

### Wir begrüßen...

Seniorengruppen  
Vereine  
Schulklassen und Kindergärten  
Betriebe

### ... und begleiten Sie bei

Ausflügen  
Konzert-, Musical- und Theaterfahrten  
Messebesuchen  
Bildungsreisen  
Transferfahrten zu Ihrem Wunschziel!



**Apotheken Lüneburg****Apotheke am Bockelsberg**

Gaußstrasse 15  
Tel. 041 31 / 44688

**Apotheke am Kreideberg**

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

**Apotheke am Kran**

Lünertorstraße 5  
Tel. 041 31 / 35933

**Apotheke am Moldenweg**

Moldenweg 18  
Tel. 041 31 / 391622

**Apotheke am Schragenplatz**

Schröderstr. 11  
Tel. 041 31 / 42091

**Die Alte Raths-Apotheke**

Große Bäckerstraße 9  
Tel. 041 31 / 42349

**Einhorn Apotheke**

Am Sande 54  
Tel. 041 31 / 76 38 - 0

**Elch Apotheke**

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

**Flora Apotheke**

Dahlenburger Landstr. 70  
Tel. 041 31 / 850771

**Grapengießer Apotheke**

Grapengießerstr. 48  
Tel. 041 31 / 49594

**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

**Allgemeinmedizin****Adendorf****Dr. med. Jörg Berling****Markus Bette****Michael Otto****Catherine Wittmann**

Böttcherstr. 2 a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 189900

**Beate Friederike Block**

Dorfstr. 23, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 777299

**Dr. med. Michael Dröge**

Böttcherstr. 2a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 9277980

**Dr. med. Jörg-Friedrich Gerzmann**

Kirchweg 50, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 18112  
Innere Medizin

**Dr. med. Kristian Jacobi**

Dorfstr. 64 a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 405001

**Dr. med. Mechthild Petersen**

Dorfstr. 23, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 777299

**Dr. med. Eberhard Schröder**

Kirchweg 19a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 2243600  
Innere Medizin

**Amelinghausen****Elke Behr-Eggers**

Oldendorfer Str.10,  
21385 Amelinghausen  
Tel. 04132 / 939202  
Physik. u. rehab. Medizin

**Dr. med. Sigrid Bormann****Dankwart Masing**

Grenzweg 11, 21385 Amelinghausen  
Tel. 04132 / 251

**Christoph Haroska****Elke Haroska**

Rackerstieg 1, 21385 Amelinghausen  
Tel. 04132 / 9399795

**Bardowick****Dr. med. Markus Endsinn**

Hofkamp 5, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 12304  
Innere Medizin

**Wolfgang Hense**

Wallstr. 16, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 12655

**Dr. med. Peter Herbst****Dr. med. Jochen Langhof**

Große Straße 6 b, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 121088

**Friederike Reimann**

Hintern Dom 3, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 407199  
Privatpraxis

**Dr. med. Michael Windisch**

Beim Dom 3, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 921022

**Barendorf****Valentina Makowski**

Beim Imkerhause 2, 21397 Barendorf  
Tel. 04137 / 7177

**Deutsch Evern****Dr. med. Karl-Heinz****Braun-von Gladiß**

Auf dem Vievacker 16,  
21407 Deutsch Evern  
Tel. 04131 / 799800

**Dr. med. Lothar Krüger**

Timelostr. 8 b, 21407 Deutsch Evern  
Tel. 04131 / 791020

**Dr. med. Hans-Joachim Marzock****Dr. med. Jesko Matthes**

Dorfstr. 28, 21407 Deutsch Evern  
Tel. 04131 / 791213  
Chirurgie

**Embsen****Dr. med. Klaus Finkenauer**

Lindenstraße 2 a, 21409 Embsen  
Tel. 04134 / 8941

**Kirchgellersen****Dr. med. Mirwais Karimi**

Lüneburger Str. 14 b  
21394 Kirchgellersen  
Tel. 04135 / 7797

**Lüneburg****Dr. med. Joachim Aron**

Uelzener Str. 45, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 406020

**Dr. med. Christine Assmus**

Schildsteinweg 28 a, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2237694

**Franziska Barth****Dr. med. Jörg Könnecke**

Große Bäckerstr. 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42388

**Dr. med. Michaela Buller**

Gravenhorststr. 23, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7999540

**Dr. med. Hans-Friedemann Clauß**

Gaußstr. 2, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44451

**Dr. med. Margrit****Gölling-Steffenhagen****Dr. med. Uta Löning**

Am Werder 13, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 33360

**Dr. med. Jörg Martin Glodzei****Dr. med. Stefan Janzen**

Dahlenburger Landstraße 12,  
21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 56717

**Dr. med. Sibylle Gollub****Sebastian Maas**

Bülows Kamp 6, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 850787

**Dirk Gahlenbeck**

Am Sande 15, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 267400

**Doris Hinterthaler**

Kurt-Huber-Straße 4, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 56900

**Dr. med. Thorsten Inselmann**

Julius-Leber-Str. 11, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 852809

**Dr. med. Zakarya Said****Dr. med. Dick Graf****Brigitte Helmich-Kapp****Prof. Dr. med. Gerhard Hintze****Dr. med. Naber-Carstens**

Wallstr. 54, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41188

**Dr. med. Hans-Michael Kratz**

Feldstr. 21, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 46222

**Dr. med. Andrea Linsel****Dr. med. Olaf Templin****Dr. med. Michael Beschorner****Jutta Koke**

Carl-von-Ossietzky-Str. 6  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 4040066

**Dr. med. Elke Müller**

Vor dem Bardowicker Tore 5  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 266448

**Dr. med. Petra Naber-Carstens**

Auf dem Meere 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 400410

**Dr. med. Kerstin Ohlberg****Hans-Henning Schulze**

Jägerstr. 25, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 66606

**Primitivo Forcadell de Dios**  
**Dr. med. Dominic Schöneich**  
**Jörg Vennmann**

Hermann-Löns-Str. 15  
21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 840300

**Wolfram Pulsfort**

Sonnenhang 16, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 404151

**Katharina Rinke**

Rosenstr. 6, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 220547

**Alfons Saure**

Im Wendischen Dorfe 21  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 33116

**Astrid Schneider**

Lauensteinstr. 5, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 769878

**Dr. med. Marianne Steinbach**

Vor dem Bardowicker Tore 49  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 404191  
Innere Medizin

**Dr. med. Britta Waldmann**

Stöteroggestr. 50, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 37787

**Dr. med. Reinhard Wiens**

Schützenstr. 52, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 51313

**Dr. med. Henning Winter**

Kefersteinstr. 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43449

**Dr. med. Christa-Marie Zachow**

Soltauer Str. 80, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 45850  
Kinderheilkunde

### Melbeck

**Dr. med. Göran Lönngren**

Am Diemel 19, 21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 248

**Dr. med. Axel Schußmann**

Zur Ohe 2, 21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 900313

### Reppenstedt

**Dr. med. Stephan Blunck**

Eulenbusch 8, 21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 65082

**Anna Hartwich**

**Dr. med. Wolf Lüsebrink**

An der Eulenburg 28  
21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 62072  
Innere Medizin

*Wir sind die  
für die Ohren.*

**hörpunkt**  
adendorf



## Beste Beratung in Meister- qualität

Lassen Sie sich nicht von alters-  
bedingten Hörverlusten die Freude  
am Leben nehmen! Nutzen Sie die  
Wissenschaft und holen Sie sich ein  
Stück Lebensqualität zurück.

Mit den neuesten Hörgeräten können  
Sie sich rundum sicher und wohl  
fühlen. **Machen Sie die Probe!**  
Testen Sie ein Hörgerät ganz  
unverbindlich und **kostenlos!**

Unsere **beiden Meister** Michael  
Pape und Katrin van Dam  
und die anderen  
Fachkräfte  
beraten Sie  
gern.



Hörpunkt Adendorf GmbH  
Michael Pape  
(Hörgeräte-Akustikmeister  
und Päd-Akustiker)

Kirchweg 56  
21365 Adendorf

**Tel. 04131 2231 97**

Beratungstermine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

- Tinnitus-Beratung
- Kinder-Akustik
- individuelle Beratung in  
höchster Qualität
- Analysen und Anpassungen
- Hörgeräte auch ohne Zuzahlung

(Für gesetzl. Krankenversicherte mit  
Leistungsanspruch und gültiger ohrenärztlicher  
Verordnung, zuzüglich der gesetzlichen Zuzahlung  
von 10,- € pro Hörsystem)

- Hausbesuche  
(in medizin. begründeten Einzelfällen)

**Katrin Kahmann**

Eulenbusch 6, 21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 65081

**Dr. med. Wolf Lüsebrink**

An der Eulenburg 28  
21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 62072  
Innere Medizin

**Scharnebeck****Dr. med. Heinz Jarmatz**

Hauptstr. 19 a, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 919131

**Dr. med. Susanne Kretschmer,****Felix Nitsche**

Marktplatz 2, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 234

**Vögelsen****Dr. med. Birgit Burucker**

An der Bauernwiese 14,  
21407 Vögelsen  
Tel. 04131 / 120751

**Dr. med. Michael Gaide**

Lüneburger Str. 10, 21407 Vögelsen  
Tel. 04131 / 129470

**Augenheilkunde****Lüneburg****Dr. med. Thomas Damms**

Moldenweg 18, 21339 Lüneburg  
Tel. 0581 / 98133

**Dr. Gabriele Scharenberg****Dr. Klaus Ellendorff****Dr. Andreas Walter****Dr. Rudolf Stamer****Dr. Johannes W. Koch****Dr. Birgit Platz**

Soltauer Str. 6 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 47952

**Dr. med. univ. Ursula****Kopeinig-Praschak****Dr. med. Dr. med. Firuse Sistani**

Moldenweg 18, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 767000

**Dr. med. Markus König****Michael Kießling****Fouad Mahfouz**

Barckhausenstr. 42, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43320

**Kajetan Kreft**

Am Sande 40 – 41, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 401626

**Hals-, Nasen-, Ohrenkunde****Adendorf****Stefan Drumm****Bernd Rohmeyer**

Kirchweg 24 a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 981081

**Lüneburg****B.S./Vietn. Dr. med. Anh-Tam****Maria Ha Thi, Ute Dost**

Bei der St. Johanniskirche 6  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 401919

**Dr. med. Alexander von Boetticher****Dr. med. Marcus Möller**

Willy-Brandt-Str. 2, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 47178

**Stefanie Kamlade****Kerstin Marlies Ramke****Philipp Raschke**

Schießgrabenstr. 19, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 33768

**Margarete Victoria Weber**

An der Schule 31, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 391260

**Innere Medizin****Adendorf****Dr. med. Michael Dröge**

Böttcherstraße 2a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 9277980

**Bardowick****Nicolas Klein****Wolfgang Schwarz****Dr. med. Michaela Triebs**

Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 9251560

**Barendorf****Dr. med. Frank Lehnhoff**

Beim Imkerhause 2, 21397 Barendorf  
Tel. 04137 / 7177

**Kirchgellersen****Dr. med. Anja Bruns****Dr. med. Mirwais Karimi****Dr. med. Christian Doobe**

Lüneburger Str. 14 b,  
21394 Kirchgellersen  
Tel. 04135 / 7797



**Salzgrotte**®

mit Sole-Vernebelung

Wie ein  
Tag am Meer ...

Empfohlen wird die Salzgrotte u.a. bei:  
**Atemwegserkrankungen, Asthma und Allergien,  
Hauterkrankungen, Neurosen, Schlafstörungen  
und Stress.**

Dahlenburger Str. 1 (im Kurzentrum,  
Wandelgang-Erdgeschoss) · 29549 Bad Bevensen  
Tel. 0 58 21 / 9 76 60 66 · [www.salzgrotte.de](http://www.salzgrotte.de)

**Öffnungszeiten**

Montag bis Sonntag  
09.45 – 13.00 Uhr  
13.45 – 18.00 Uhr



**Lüneburg**

**Dr. med. Jürgen Bolte**  
Rörmstedter Straße 25,  
29549 Bad Bevensen  
Tel. 05821 / 820

**Prof. Dr. med. Andreas Bonz**  
**Dr. med. Frank Ebeling**  
**Peter Gerhard Schaefer**

**Dr. med. Florian Dilcher**  
Feldstr. 2 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 73720  
SP Kardiologie

**Dr. med. Dirk Bruns**

**Dr. med. Michael Leidert**  
Haagestr. 3, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 49291

**Dr. med. Thomas Buller**  
**Dr. med. Joachim Schenck**  
**Dr. med. Konrad Zimmermann**  
**Dr. med. Reiner Mahlke**  
**Dr. med. Michaela Buller**  
Gravenhorststr. 23, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42222

**Dr. med. Rolf Bunte**  
Am Sande 17, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 76340

**Dr. med. Michael Claßen**  
**Dr. med. Andreas Schnitzler**  
**Dr. Stefan Falk**  
Oedemer Weg 3 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 243070

**Dr. med. Hermann Doßmann**  
**Dr. med. Marianne Steinbach**  
Vor dem Bardowicker Tore 49,  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 404191

**Dr. med. Marc Engelbrecht**  
**Dr. med. Gunnar Jochimsen**  
Am Galgenberg 26, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 603000  
FA Innere Medizin u. SP Kardiologie

**Dr. med. Christian Gade**  
**Dr. med. Oliver Struck**  
Bei der St. Johanniskirche 12  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 46046

**Dr. med. Axel Gartemann**  
Feldstr. 2 A, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 4086720

**Dr. med. Hans-Bernhard Goldmann**  
Schildsteinweg 26, 21339 Lüneburg  
Tel. 0581 / 9735950

**Dr. med. Dieter Graf**  
Auf dem Meere 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 400410

**Torsten Hanke**  
Kefersteinstr. 37, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 402546

**Dr. med. Manfred Haseloff**  
Soltauer Str. 15, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43303

**Dr. med. Peter Heinkele**  
**Dr. med. Katrin Link**  
**Dr. med. Jan Rutjes**  
Schildsteinweg 26, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 4086860

**Dr. med. Margret Konle**  
**Dr. med. Oliver Konle**  
Kefersteinstr. 11, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44099

**Dr. med. Christoph Kreiker**  
Schießgrabenstr. 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 604474  
Lungen- und Bronchialheilkunde

**Priv.-Doz. Dr. med. Frank Krümel**  
Schießgrabenstr. 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 38385  
FA Innere Medizin u. SP Kardiologie

**Dr. med. Jan Priesack**  
**Dr. med. Carsten Moser**  
**Dr. med. Ursula Wetzstein**  
**Dr. med. Meike Laatzén**  
**Prof. Dr. med. Christian Weiß**  
Bögelstr. 1, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 770

**Andreas Kuhlmann**  
Münzstr. 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 32255

**Dr. med. Christoph Laage**  
Kurt-Huber-Straße 4  
21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 56900

**Dr. med. Dirk Langer**  
Stöteroggestr. 71 A + B  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 34244

**Dr. med. Alexander Link**  
**Prof. Dr. med. Christian Maaser**  
Bögelstr. 1, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 772342

**Dr. med. Stephan Piwowarczyk**  
Schießgrabenstr. 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31477

**Dr. med. Hans-Eckart Sarnighausen**  
Auf der Höhe 69, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 223222

**Dr. med. Angela Schäfer**  
Barckhausenstr. 57, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 741144

**Dr. med. Hans-Martin Werner**  
Brückensteig 2, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 66603

**Dr. med. Oec. med.**  
**Dörte Wietholt-Wilke**  
Schildsteinweg 32 a, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 8550022  
SP Kardiologie

**Dr. med. Thomas Wätzold**  
Planckstr. 69, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44763

**Melbeck**

**Dr. med. Jörg Burmeister**  
Am Diemel 19, 21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 248

**Reppenstedt**

**Ulrich Magiera**  
Brockwinkler Str. 2  
21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 63166  
Allgemeinmedizin

**Dr. med. Peter Strohmaier**  
**Maren Wilder**  
Eulenbusch 6, 21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 65081

**Scharnebeck**

**Dr. med. Ellen Thiele-Meyer**  
Hauptstr. 19 a, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 7177

**Orthopädie****Lüneburg**

**Dr. med. Ahmed Aljan**  
Moldenweg 11, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 697611

**Dr. med. Robert Bethke**  
St. Lambertiplatz 6, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43031  
Unfallchirurgie

**Dr. med. Wolfgang Böker**  
**Dr. med. Steffen Brand**  
Ginsterweg 8, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7569999  
Unfallchirurgie  
speziell Rheumatologie

**Dr. med. Hans-Steffen Braun**  
Feldstr. 2 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 73720  
Humangenetik

# Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.



- Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Rückenmassage nach Breuss
- Osteopathie der Gesichts- und Kaumuskulatur
- Fußreflexzonentherapie
- Pflanzenheilkunde
- Psychologische Beratung und Astrologie

**Naturheilpraxis Gertrud Meier – Heilpraktikerin**

Neue Sülze 5-6 („Integra-Gesundheitszentrum“) · 21335 Lüneburg · Tel.: 04131/860042 · E-Mail: gertrud.meier.heilpraktikerin@t-online.de

# Smoothies sind Vitalstoffbomben

*Es gibt keine einzige Liste der „gesündesten Lebensmittel“, die nicht wenigstens zur Hälfte aus Obst besteht. Selbstgemachte Smoothies schmecken nicht nur köstlich, sondern steigern die Wirkung, weil sie wertvolle Vitalstoffe konzentrieren. Selbst in der kalten Jahreszeit ist die Zubereitung mit vielen regionalen und saisonalen Zutaten möglich.*

Smoothies haben einen wahren Siegeszug hingelegt. Obwohl es kaum einen Supermarkt gibt, der sie nicht im Angebot hat, ist es viel gesünder und preiswerter, den Smoothie selbst zuzubereiten. Selbstgemachte Smoothies haben drei entscheidende Vorteile: Sie schmecken wie das Schlaraffenland in flüssiger Form. Außerdem sind es Vitalstoff-Bomben – und das bleiben sie auch, weil zum Beispiel keine Vitamine durch Oxidation verlorengehen, und weil selbstgemachte Smoothies sowie so keine kalorienreichen Süßstoffe oder umstrittene Konservierungsmittel enthalten.

Das allerbeste aber ist: Der köstliche Obst-Geschmack dominiert so stark, dass man darin die gesündesten Dinge verstecken kann – ohne dass es „gesund“ schmeckt.

## Regionale und saisonale Smoothies

Obwohl im Gegensatz zu Säften alle Zutaten als Ganzes verwendet werden, ist ein Smoothie immer schön sämig. Technische Voraussetzung ist ein

Smoothie-Mixer, für den Anfang tut es auch ein Stabmixer. Die vier wichtigsten Regeln für die Zubereitung heißen: rohe Zutaten, ohne Haushaltszucker, regional und saisonal. Wer Obst aus der Region und aus dem saisonalen Angebot wählt, hat viele Vorteile. Das Obst ist garantiert reif geerntet und enthält viele Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe in einer sehr hohen Konzentration oder seltenen Form. Außerdem sind die Wege kurz, das ist gut für die Umwelt. Nicht zuletzt stärkt bewusstes Einkaufen auch die eigene Region.

Von Frühjahr bis in den Spätherbst hinein eignen sich für den Smoothie alle Früchte quer durch den Obstgarten. In der kalten Saison bieten Äpfel und Birnen eine solide Basis. Noch gesünder machen den Smoothie weitere Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitalstoffen, auch hier bietet das saisonale Angebot mit Gemüse und Kräutern allerhand.

■ (GMH/BDC), Text/Bild Grünes Medienhaus



## Smoothies in 3 farbigen Varianten

Für wohlschmeckende Smoothies sollte Obst die Oberhand haben, daher bestehen sie ganz oder aber mindestens zu zwei Dritteln aus rohen Früchten. Die Zubereitung ist einfach: Alle Zutaten waschen und in Stücke schneiden. Bitte nicht schälen, da direkt unter der Schale die meisten Vitamine sitzen. Alle Zutaten mit einer Flüssigkeit im Mixer bis zur idealen Konsistenz mixen.

Zutaten für ein **Basisrezept** für 1 Person:

- 1 Apfel und ½ Birne
- 1 Esslöffel Nüsse oder Sonnenblumen- und Kürbiskerne oder Leinsamen
- 1 cm Ingwer und Fleisch einer ½ Limette oder Zitrone
- ca. 300 ml Wasser oder eine andere kalte Flüssigkeit wie grüner Tee

Für 3 farbige Varianten einfach das Basisrezept mit den folgenden Zutaten ergänzen:

**Grüner Smoothie:** Handvoll Gemüseblätter wie Spinat, Grünkohl oder Wildkräuter wie Brennesseln  
**Oranger Smoothie:** 1 mittelgroße Möhre  
**Roter Smoothie:** 1 mittelgroße Rote Bete oder Handvoll Blätter Roter Mangold

**Dr. Martin Diedrich**

Häcklinger Weg 66, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7274334  
Chirurgie

**Dipl.-Med. Fred Dahl**

Kleine Bäckerstr. 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44074

**Dr. med. Rainer Garve**

An der Roten Bleiche 1  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2461641

**Andreas Hammermeister**

Lessingstr. 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44088

**Dr. med. Matthias Keese**

Volgerstr. 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41377

**Dipl.-Med. Andreas Köhler**

Ostpreußenring 29, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 32400

**Dr. med. Lorenz Kamp**

Ginsterweg 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 722270  
Unfallchirurgie

**Dr. med. Christian Schulze**

Walter-Bötcher-Str. 11, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 951500  
Unfallchirurgie

**Zahnmedizin****Lüneburg****Za. Daniel Abdel Nabi****Za. Peter Kling**

Käthe-Krüger-Str. 6, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131-854736

**Dr. Irina Aderhold**

Soltauer Str. 11, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44231

**Dr. Matthias Anderer****Vesna Husemann****Dr. Nico Häusler**

Große Bäckerstr. 18, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 48011

**Dr. Thomas Arit****Dr. Andrea Meyer**

Grapengießerstr. 41, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43409

**Dr. Ansgar Baeumer**

Grapengießerstr. 16, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2202176

**Dr. Olaf Barckhausen**

Thorner Str. 3 5, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 604860

**Dr. Ralf Bechly**

Marie-Curie-Str. 5, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 400640

**Dr. Erika Christmann****Dr. Charlotte Ribbat**

Uelzener Str. 107, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7077234

**Za. Michael Dehn**

Uelzener Str. 47, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 605414

**Dr. Dr. Christine Diefenbeck****Dr. Dr. Karlpeter Müller****Dr. Iselin Schwarze-Müller**

Haagestr. 3, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 48384  
HaageStr. 3, 21335 Lüneburg

**Dr. Stephan Dietrichs**

Am Sande 13, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41147

**Dr. Julia Dölcher****Dr. Klaas Hansen****Dr. Ezzat Daher****Zä. Magdalena Tolkstdorf**

Rote Str. 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41892

**Zä. Ortrud Karin Doll**

Erbstorfer Landstr. 13, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 55555

**Za. Jörg Dombrowski**

Bardowicker Str. 19, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 33227

**Prof. Dr. Christian Fenske****Dr. Antje Bremer-Fenske**

SchießgrabenStr. 18, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31668

**Dr. Florian Fischer**

An den Brodbänken 1a  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 777021

**FZÄ. f. Kfo Dr. Josefine Freiesleben**

Beim Benedikt 10, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 732073

**Dr. Carsten Fuhrmann**

AltenbrückertorStr. 8, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31783

**Za. Robert Gorgolewski**

Stadtkoppel 23a, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 9970842

**Dr. Hermann Gundlach**

Am Berge 34, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31528



**Ihre Füße  
in besten  
Händen**



**Nellja Krebs**  
mobile Fußpflege

Mohnweg 13 · 21365 Adendorf

Tel. 04131-221887

Mob. 0157-55 56 3849

**@millen 60**



**Apotheken Umland****Adendorf****Apotheke am Kirchweg**

Kirchweg 46  
Tel. 041 31 / 40 04 40

**Apotheke am Rathaus**

Böttcherstr. 2  
Tel. 041 31 / 18 70 33

**Amelinghausen****Apotheke Amelinghausen**

Lüneburger Str. 24  
Tel. 041 32 / 223

**Bardowick****Ilmenau Apotheke**

Hinter der Worth 1A  
Tel. 041 31 / 12 12 14

**Löwen-Apotheke**

Pieperstr. 12A  
Tel. 041 31 / 92 31 10

**Barendorf****Linden Apotheke**

Lüneburger Straße 10  
Tel. 041 37 / 80 80 06

**Kirchgellersen****Eichen-Apotheke**

Lüneburger Str. 7  
Tel. 041 35 / 82 07 31

**Melbeck****Apotheke am Bach**

Uelzener Str. 15  
Tel. 041 34 / 82 44

**Reppenstedt****Landwehr-Apotheke**

An der Landwehr 11  
Tel. 041 31 / 64 45 0

**Vögelzen****Lerchen Apotheke**

Lüneburger Str. 10  
Tel. 041 31 / 1 24 33

**Zahnmedizin****Lüneburg****Dr. Carsten Haase****Dr. Anabel Hagener****Dr. Beatrice Lehmann****Dr. Rainer Perplies****Zä. Sandra Perplies****Za. Jochen Stodieck**

Am Sande 48, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 48411

**FZA. f. Kfo Dr. Ulf Hauschild**

BarckhausenStr. 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 764576

**Zä. Martina Heinicke****Za. Klaus Heinicke**

HügelStr. 3, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 53121

**Zä. Judith Henkel-Bösicke**

Auf der Höhe 69, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 3030842

**Za. Bernd-Peter Hildebrandt**

Lessingstr. 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 390240

**FZÄ. f. Kfo Dr. Christiane Hinke**

Pulverweg 1 b, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 221692

**Dr. Klaus Karau****Zä. Annette Rambuschek**

Grapengießerstr. 44, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 48282

**ZÄ. Mareike Klatte****Dr. Stephanie Benn**

Wulf-Werum-Str. 2, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 56756

**Dr. Florian Klemt****Zä. Rabea Klötzer****Dr. Uwe Peters, Dr. Ursula Steffens**

HindenburgStr. 4 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31342

**Za. Thomas Koch**

Sülztorstr. 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 732770

**Dr. Hendryk Koch MSc****Dr. Silvia Kwoka****Dr. Ismail Akisli**

Auf der Altstadt 45, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2199673

**Dr. Ingo König****Dr. Tina König**

Dahlenburger Landstr. 1  
21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 53888

**Dr. Rainer Köpsell**

Auf dem Kauf 16, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 37733

**Dr. Ayten Kruggel**

Kurt-Huber-Str. 1, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 50770

**Za. Andreas Lehmberg****Zä. Manja Heigl****Za. Klaus-Peter Wojak****Julia Melenberg****Dr. Annelie-Christin Meyer**

Am Sande 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2197150

**Dr. Heinrich Meyer****Dr. Gunnar Vahrenholz**

Moldenweg 18, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 32220

**Za. Marcus Mohr**

Pulverweg 1 A, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 51519

**FZÄ. f. Kfo Dr. Matthias Möller**

Am Wasserturm 2, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7211740

**Zä. Ina Niebuhr**

BarckhausenStr. 50, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42185

**FZÄ. f. Kfo Dr. Sandra Otto**

Soltauer Straße 80, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 49110

**Zä. Charlotte Pfeifer****Dr. Holger Pfeifer**

Wallstr. 51, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42722

**Dr. Dr. Harald Hansjochen Pötschick**

Vor dem Bardowicker Tore 49,  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 221551

**Za. Thomas Quitschau**

Katzenstr. 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 46162

**Dr. Beate Reida**

Volgerstr. 56, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 35555

**Dr. Konrad Reithmayer****Dr. Kerstin Jetzer-Stegen**

Am Sande 8, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43591

**Dr. Uwe-Karsten Rosenau**

Haagestr. 3 d, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41540

**Dr. Volker Saul, Dr. Kristian Saul****Dr. Astrid Saul**

Thornor Str. 21, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 33880

**Zä. Ruthild Sawinsky**

Dahlenburger Landstr. 77  
21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 860166

**Dr. Annika Schelwis**

Häcklinger Weg 66, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 9690020

**Dr. Christoph Schlendermann**

Bei der Abtsperdetränke 7  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 36366

**Za. Frank Soldan**

Imkerstieg 4, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 62122

**Dr. Wisgard Spallek****Dr. Arnold Spallek**

Am Sande 50, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 47520

**Dr. Ansgar Tuszyński**

Rote Str. 10, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44587

**Za. Klaus Utesch**

Carl-von-Ossietzky-Str. 6  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 45018

**Dr. André Voß****Dr. Annika Schelwis**

Häcklinger Weg 66, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 9690020

**Za. Klaus Wenzel**

Witzendorffstr. 43, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 267337

**Dr. Joachim Wieg****Zä. Julia Wenzel**

BarckhausenStr. 17, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43669

**Dr. Richard Wolf**

Munstermannskamp 28  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41301

**Dr. Jörg Wünnenberg MOM**

Vor dem Bardowicker Tore 49,  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 221551

**Dr. Ullrich Zennecke**

Neue Sülze 4 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 34449

**Adendorf****Dr. Marcus Feddersen**

Sandweg 5, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 188218

**Dr. Matthias Geschwandtner**

Neue Str. 2, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 180120

**Zä. Sabine Goosmann-Stein**

**Dr. Hans-Ulrich Stein**

**Dr. Pezhman Pour**

Kirchweg 50, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 180001

**ZA. Werner Mertens,**

BöttcherStr. 2 a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 187717

**FZÄ. f. Kfo Dr. Magdalena Seifert**

Von-Stauffenberg-Str. 1,  
21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 775170

### Amelinghausen

**Dr. Rüdiger Carlberg**

**Dr. Imke Kramer**

Lüneburger Str. 45 A,  
21385 Amelinghausen  
Tel. 04132 / 437

**Zä. Anja Martens**

Uelzener Str. 2, 21385 Amelinghausen  
Tel. 04132 / 910121

### Bardowick

**Zä. Martina Cienia**

**Za. Karsten Hedemann**

Pieperstr. 10, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 121051

**Dr. Ute Müller-Windolf**

BahnhofStr. 14, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 940040

**Dr. Kay Schulze-Luckow**

Pieperstr. 20, 21357 Bardowick  
Tel. 04131 / 128885

### Barendorf

**Dr. Uta Schreiner**

**Dr. Alexandra Wörner**

Beim Imkerhause 2, 21397 Barendorf  
Tel. 04137 / 8147120

**Za. Romuald Schroeder**

Drohenweg 2, 21397 Barendorf  
Tel. 04137 / 810085

**Zä. Angela Strobell**

**Za. Benjamin Weißenborn**

Am Mühlenkamp 1, 21397 Barendorf  
04137 / 810071

### Barum

**Za. Gerrit Fischer**

Hasenwinkelweg 2, 21357 Barum  
Tel. 04133 / 8715

### Brietlingen

**Dr. Marcus Schmidt**

Moorweg 1, 21382 Brietlingen  
Tel. 04133 / 4008890

### Dahlenburg

**Za. Thorsten Burmann**

**Za. Eckhard Lütgens**

Lüneburger Str. 23 A,  
21368 Dahlenburg  
Tel. 05851 / 1010

**Zä. Sylvia Lühr**

Lüneburger Str. 7,  
21368 Dahlenburg  
Tel. 05851 / 7190

### Deutsch Evern

**Za. Stefan Benndorf**

Am Alten Landhaus 1,  
21407 Deutsch-Evern  
Tel. 04131 / 777031

**Zä. Dorothea Dubrownik**

DorfStr. 28, 21407 Deutsch Evern  
04131 / 791021

### Embsen

**Zä. Birgit Grott**

Lindenstr. 2 A, 21409 Embsen  
Tel. 04134 / 8676

### Handorf

**Za. Michael Röhr**

**Zä. Wenke Golombek**

Hauptstr. 34, 21447 Handorf  
Tel. 04133 / 210711

### Kirchgellersen

**Za. Hannes Sieck**

**Dr. Erik Timendorfer**

Westergellerser Str. 2,  
21394 Kirchgellersen  
Tel. 04135 / 1234

### Melbeck

**Zä. Anja Hafemann**

Am Diemel 19, 21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 8027

### Reppenstedt

**Za. Mohsen Hosseindjani**

Lüneburger Landstraße 1, 21391  
Reppenstedt, Tel. 04131 / 64546

**Dr. Lennart Matthaei**

An der Eulenburg 28, 21397  
Reppenstedt, Tel. 04131 / 61110

### Scharnebeck

**Za. Alexander Albrecht**

**Dr. Waldemar Albrecht**

Marktplatz 3, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 900750

**Za. Wolfgang Uhlenhop**

Marktplatz 4, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 8989

### Vögelsen

**Za. Bernhard Hevelke**

Lüneburger Str. 10, 21360 Vögelsen  
Tel. 04131 / 121091

## Kliniken Lüneburg

**Tagesklinik am Kurpark  
Lüneburg GmbH**

Uelzener Straße 1 – 5, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 723700

**Städtisches Klinikum  
Lüneburg GmbH**

Bögelstraße 1, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 77-0

**Tagesklinik am Lambertiplatz**

Salzbrückerstr. 1 – 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 789905 - 0

**ORTHOKLINIK Lüneburg GmbH**

Ginsterweg 5 – 7, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 722-0

**Ihre Praxis** ist umgezogen  
oder nicht im Verzeichnis? Dann rufen  
Sie uns an! Wir nehmen Änderungen  
gerne auf. Diese Verzeichniseinträge  
sind kostenlos.

**Tel. 0 41 31 - 247 21 07**



## **Neues Kursangebot ab Januar 2017**

- Gedächtnistraining
- Yoga
- QiGong
- Gymnastik
- Tanzen

Anmeldung und Infos bei Marion Lochowicz!



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**Ortsverein Lüneburg Stadt e.V.**

An den Reeperbahnen 1a  
21335 Lüneburg

**Telefon: 04131 / 2 66 69 11**

E-Mail: lochowicz@drklueburg.de

*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**

Oldendorfer Str. 14  
21385 Amelinghausen  
Tel. 0 41 32 / 81 44  
24 Std. Pflegenotruf  
Tel. 01 72 / 3 07 31 39

**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 42

**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**

**Ambulanter Psychiatrischer  
Pflegedienst**

Am Wienebütteler Weg 1  
21339 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 60 23 30

**ASB Kreisverband Lüneburg**

Moldenweg 10+12, 14, 16  
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 99 9 - 12

**DRK Augusta-Schwesternschaft  
e.V.**

**Häusliche Krankenpflege**

Olof-Palme-Straße 4-29  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 33

**DRK Kreisverband Lüneburg e.V.**

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

**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

**MDT Agentur Marcel**

**Modrzynski & Thorsten Hencke  
GbR**

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

**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 / 2 47 40

**TMK-Tagespflege  
mit Kompetenz GmbH**

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

**Verena Ruth Pflegedienst**

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

**Wir pflegen Sie e.V.**

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

**Mechtersen**

**Lüneburger Haus-und  
Familienpflege**

Am Bahndamm 5,  
21358 Mechtersen  
Tel. 0 41 78 / 3 37

**Neetze**

**Alternative Pflege**

Am Gutshof 43, 21398 Neetze  
Tel. 0 58 50 / 97 13 42

**Reppenstedt**

**Senioren- und Behinderten-pfle-  
ge Birgit Etzen**

Beethovenstraße 17  
21391 Reppenstedt  
Tel. 0 41 31 / 67 10 92

**Südergellersen**

**Pflegeteam Südergellersen**

**Petersen & Kelsen GmbH**

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

**Vögelzen**

**Alt & Jung GbR**

Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelzen  
Tel. 0 41 31 / 70 73 74

**Westergellersen**

**Pflegedienst**

**Burmester & Tochter GbR**

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

**Der Pflegedienst Mackenthun**

Einemhofer Weg 4  
21394 Westergellersen  
Tel. 0 41 35 / 82 01 13

*stationäre Pflege*

**Adendorf**

**Ratsdomizil Adendorf**

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

**DRK Stationäre Pflege**

Röntgenstraße 34  
21365 Adendorf  
Tel. 0 41 31 / 988-0



# Ankommen und wohlfühlen

**„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,  
Schönes zu entdecken, wird nie alt werden“ (Franz Kafka).“**

*Wir, im bella-Vita „Haus Hilsen“ in Kirchzellern, haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen ein herzliches Zuhause zu geben.*

Unsere tägliche Arbeit ist geprägt von Wertschätzung und Empathie gegenüber den uns anvertrauten Gästen und Bewohnern.

Jeder Mensch wünscht sich in der eigenen Häuslichkeit alt zu werden. Was ist jedoch, wenn man auf kurze oder dauerhafte fremde Hilfe angewiesen ist? Man benötigt dann meistens ein Zuhause, was Sicherheit und Fürsorge bietet. Art und Umfang unserer Dienstleistungen stimmen wir partnerschaftlich mit un-

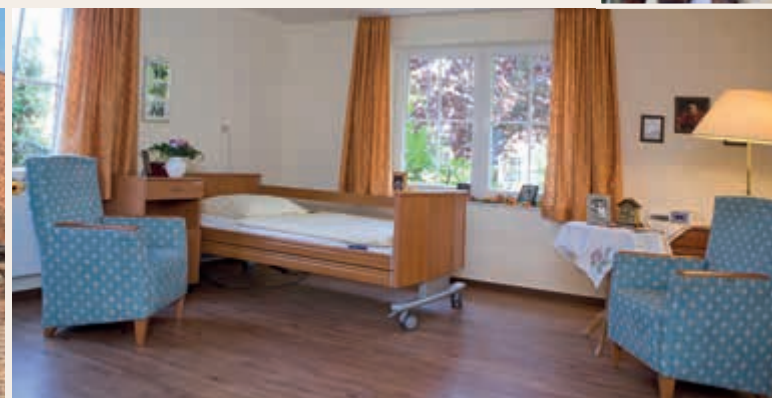
seren Bewohnern ab. Das Besondere an unserer Einrichtung ist, dass Sie in Absprache die Möglichkeit haben ihren tierischen Begleiter mitzubringen. Seit über 30 Jahren ist unser familiär geführtes Haus für qualitativ hochwertige Pflege- und Betreuungsangebote bekannt. Das Seniorenheim bella-Vita „Haus Hilsen“ GmbH ist eine integrative Einrichtung, die neben der optimalen Pflegeleistung auch besonderen Wert auf die psychosoziale Betreuung

legt. Unsere Betreuungsangebote zur körperlichen und geistigen Beweglichkeit sind sehr vielfältig und auf die verschiedenen Bedürfnisse abgestimmt und werden von unserem Fachpersonal nach den neuesten Erkenntnissen geplant, durchgeführt und überprüft.

Die täglichen Angebote, ob Einzelbetreuung oder in der Gruppe, richten sich individuell nach dem Bedarf der Bewohner und deren Aktivität und Fähigkeit. Ein Ziel ist es, das Wohlbefinden der Bewohner zu erhalten und zu fördern und bei der Gestaltung ihres Lebensraumes Brücken zwischen dem alltäglichen Leben, den Besonderheiten des Alters und dem Leben in der Gemeinschaft zu bilden. Ein weiteres Ziel ist die Erhaltung und Wiedergewinnung einer weitgehend selbständigen Lebensführung unserer Bewohner. ■



## Bei uns steht Herzlichkeit an erster Stelle.



bella-Vita „Haus Hilsen“ GmbH · Astrid Hilsen · Böhmschöler Weg 13-15 · 21394 Kirchzellern · Telefon (0 41 35) 80 98 - 88 (Verwaltung)  
(0 41 35) 26 7 (Pflege) · Telefax (0 41 35) 80 98 - 94 0 · [info@seniorenhaus-bella-vita.de](mailto:info@seniorenhaus-bella-vita.de) · [www.seniorenhaus-bella-vita.de](http://www.seniorenhaus-bella-vita.de)

*Es ist nahezu egal,  
wo man alt wird,  
von Bedeutung ist nur  
mit wem.*

Dr. Michael Kloska



**Tel. 041 31 / 977 10**

Waldfrieden  
Alten- und Pflegeheime GmbH

Georg-Soltwedel-Straße 16–20  
21407 Deutsch Evern

info@waldfrieden.org  
www.waldfrieden.org

### Alt Garge

#### Senioren- und Pflegeheim „Elbuferpark“

Hermann-Löns-Ring 24  
21354 Alt Garge  
Tel. 05854/96980

### Amelinghausen

#### Seniorenzentrum Lopaupark GmbH

Lerchenweg 11  
21385 Amelinghausen  
Tel. 041 32/93200

#### Altenpflegezentrum

Haus Hoheneck  
Wohlenbüttler Straße 18  
21385 Amelinghausen  
Tel. 041 32/91390

### Bardowick

#### St. Marianus Hospiz Zentrum

Schlöpkeweg 8,  
21357 Bardowick  
Tel. 041 31/9251542

### Betzendorf/Drögnendorf

#### Haus Herbstrose

Alter Wanderweg 4  
21386 Drögnendorf  
Tel. 041 38/51070

### Bleckede

#### Alten- und Pflegeheim Koch

Hittberger Str. 41,  
21354 Bleckede  
Tel. 05857/291

#### Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“

Barförder Str. 1, 21354 Bleckede  
Tel. 05857/254

### Boltersen

#### Seniorenpflegeheim

„Zum Alten Gutshof“  
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen  
Tel. 041 36/9080

### Deutsch Evern

#### Haus Waldfrieden

Georg-Soltwedel-Str. 16–20  
21407 Deutsch Evern  
Tel. 041 31/977 10

### Häcklingen

#### Wohnpark Häcklingen

Am Dorfplatz 47 a+b  
21335 Häcklingen  
Tel. 041 31/855870

### Kirchgellersen

#### bella-Vita „Haus Hilsen“

Böhmsholzer Weg 13-15  
21394 Kirchgellersen  
Tel. 041 35/809888

### Lüneburg

#### Domizil Bockelsberg I

Wichernstraße 36-38  
21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/405674

#### Domizil Bockelsberg II

Nelly-Sachs-Straße 14  
21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/48374

#### Domicil-Seniorenpflegeheim

Stresemannstraße 17  
21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/97870

#### GBS Senioren-Residenz Lüneburg

Neue Sülze 25/26  
21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/7190

#### Posener Altenheim

Bernhard-Riemann-Straße 30  
21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/8544617

#### Seniorenzentrum

#### Alte Stadtgärtnerei

Olof-Palme-Straße 4-29  
21337 Lüneburg  
Tel. 041 31/861826

#### Senioren- und Pflegezentrum

Am Lambertiplatz  
Vor der Sülze 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/7280

### Seniorenpflegeheim Christinenhof

Auf der Hude 60,  
21339 Lüneburg  
Tel. 041 31/24740

### Seniorenheim Lüner Hof Alten und Pflegeheim e.V.

Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/38888

### Wohnpark an der Alten Saline

Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 041 31/26380

### Wohnpark Schlüter

Bülows Kamp 11  
21337 Lüneburg  
Tel. 041 31/84435

### Reppenstedt

#### Heidberg Domizil

Milanweg 55  
21391 Reppenstedt  
Tel. 041 31/65088

### Seniorenzentrum „Haus Reppenstedt“ GmbH

Eschenweg 1, 21391 Reppens-  
tedt  
Tel. 041 31 / 2630 - 0

### Vastorf

#### Alten und Pflegeheim

#### „Haus Linda“

Giffendorferstr. 6, 21397 Vastorf  
Tel. 041 37/493

### Westergellersen

#### Alten- und Pflegeheim

#### „Haus Albers“

Rentenstr. 15 A  
21394 Westergellersen  
Tel. 041 35/216

### Wittorf

#### Alten- und Pflegeheim

#### „Talitha-kumi“

Im Moor 4, 21357 Wittorf  
Tel. 041 33/20090



# Altersgerecht modernisieren!

*Generationenfreundlicher Handwerksbetrieb aus Winsen/Luhe*



**F**rank Harth Heizung & Bad aus Winsen/Luhe ist ein Handwerksbetrieb, wie man sich ihn nur wünschen kann: kompetent, verbindlich und zeitgemäß. Hier erwarten Sie einzigartige Bäder und Spitzenleistungen zu fairen Preisen.



Qualität muss nicht teuer sein. Maßgeschneiderte Lösungen liegen Frank Harth und seinen Mitarbeitern sehr am Herzen. Flexibel sein und auf individuelle Wünsche eingehen, um Ihr Traumbad zu verwirklichen, ist für Frank Harth selbstverständlich. Erst letztes Jahr wurde der Betrieb mit dem bundesweiten Markenzeichen „Generationenfreundlicher Betrieb – Service + Komfort“ ausgezeichnet. Betriebe, die dieses Markenzeichen verliehen bekommen, zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche älterer Kunden eingehen. Umbaumaßnahmen sind förderfähig. Die KfW (Förderbank) unterstützt mit 10% Zuschuss auf förderfähige Kosten (alles, was barrierefrei ist). Bei vorhandener Pflegestufe können Sie von der Krankenkasse mit bis zu €4.500,- unterstützt werden. Diese beiden Zuschüsse sind allerdings nicht kombinierbar.

Durch ein modernisiertes Bad kann die Lebensqualität erhalten und sogar erhöht werden. Davon profitieren alle Altersgruppen, vor allem aber die ältere Generation, der so ein selbstbestimmtes Wohnen in ihrer vertrauten Umgebung ermöglicht werden kann. Bei Frank Harth erwartet Sie Komplettservice aus einer Hand. „Verbindliche und termingetreue Umbaupläne verstehen sich von selbst, denn die Zufriedenheit unserer Kunden ist das Wichtigste.“ ■ EL

## DAS BAD VON HARTH:



## BARRIEREFREI!



Dieselstrasse 5  
21423 Winsen/Luhe  
Tel: 04171- 60 63 32  
[www.frank-harth.de](http://www.frank-harth.de)



# An die Fliese, fertig los!

## Jeder kann Fliesen legen.

*Ein wenig handwerkliches Geschick und die Tendenz zum sorgfältigen Arbeiten sollten Sie allerdings mitbringen. Dann lassen sich im Handumdrehen strapazierfähige Bodenbeläge selbst realisieren. Gutes Werkzeug, Spezialkleber und eine detaillierte Arbeitsanweisung sind hier ein wichtiges Rüstzeug.*



Wenn Sie einen Raum in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus mit einem neuen Bodenbelag ausstatten möchten, dann bietet sich Ihnen im Baumarkt eine schier unendliche Fülle geeigneter Materialien für Bodenbeläge. Doch der keramische Bodenbelag hat eindeutig einen Vorteil: Durch die Sinterung (den Brennvorgang) oder eine Glasur sind Fliesen wasserabweisend, ergeben an Boden und Wand gleichmäßige, ebene Flächen und lassen sich leicht reinigen.

Heutzutage werden im Innenbereich nahezu alle Fliesen im Dünnbettverfahren verlegt, d.h. der Mörtel wird einseitig auf den Boden „gekämmt“ und die Fliese direkt in den Mörtel gedrückt.

Bevor Sie mit der Arbeit beginnen, mes-

sen Sie Ihren Boden sorgfältig aus und kalkulieren Sie zehn Prozent Zuschuss an Material für Verschnitt, Bruch und als Reserve für Reparaturen mit ein. Bei Räumen mit Kaminvorsprüngen und vielen Ecken erhöht sich der Bedarf durch die vielen notwendigen Zuschnitte um weitere fünf Prozent. Bedenken Sie auch die Wirkung unterschiedlicher Fliesenformate: Kleinteilige Fliesen (Mosaik) können unebene Wandverläufe besser kaschieren als große Bodenplatten. Sie wirken auf weiten Flächen allerdings sehr schnell unruhig.

### Kalkulieren Sie genug Material ein

Es gilt die Regel: Je größer das Format, desto ebener muss der Untergrund sein. Ansonsten sitzen die Fliesen nicht fest

im Mörtelbett oder können unter Belastung sogar brechen.

Legen Sie die Fliesen kreuzweise im Raum aus, bevor Sie mit dem Verlegen beginnen. Beachten Sie unbedingt die Fugenbreite! An den Wänden sollten Sie im Idealfall mit einer halben Fliese anfangen, da diese fast nie gerade und rechtwinklig zueinander verlaufen.

Zum Anmischen des Klebers brauchen Sie jetzt noch einen Mörtelimer, einen Zahnpachtel (6 mm für kleine, 8 mm für mittlere und 10 mm für große Fliesen) und Fugenkreuze, dann kann es losgehen.

Der Erfolg beim Fliesen hängt nicht nur vom Material der Fliese ab, sondern auch von der Beschaffenheit des Untergrundes. Für jede Kombination



## Kanzlei am Schießgraben

**Karl-Joachim Meyer**

Notar  
Fachanwalt für Steuer- und Insolvenzrecht

Schießgrabenstraße 8/9  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 - 20 10 11  
Fax 04131 - 20 10 34  
lueneburg@notar-meyer.de  
[www.notar-meyer.de](http://www.notar-meyer.de)



gibt es einen passend abgemischten Kleber, über dessen Eigenschaften Sie sich informieren sollten, bevor Sie zur Tat schreiten.

Nachdem der Boden gefliest ist, härtet der Kleber mindestens zwölf Stunden aus (bitte die Herstellerangaben beachten). Vorher dürfen Sie auf keinen Fall die frisch geflieste Fläche betreten. Auch, wenn keine Fliese sichtbar verrutscht, kann es unterseits zu Brüchen der Haftbrücken im Mörteldünnbett kommen.

### **Warten, bis die geflieste Fläche vollständig getrocknet ist**

Bei der Wahl des Fugenmörtels berücksichtigen Sie die zu erwartenden Belastungen, das Material und die Fugenbreite, um den richtigen Mörtel und dessen

Menge zu wählen. Den Fugenmörtel wird auf den Boden gegossen und mit einer Gummilippe verteilt. Arbeiten Sie immer diagonal zum Fliesenformat. Danach wird die Fugenmasse mit dem Schwammbrett eingearbeitet. Beginnt der Mörtel anzuziehen, wischen Sie die Rückstände auf den Fliesen mit einem feuchten Schwamm weg.

### **Verschiedene Bauteile bewegen sich unterschiedlich**

Silikon ist und bleibt lange Zeit elastisch. Es verformt sich flexibel unter Druck und Zug und kehrt in seine alte Position und Form zurück. Somit verhindern Silikonfugen, dass Wasser zwischen zwei Bauteile dringt. Gerade im Bad, wo naturgemäß viel Wasser anfällt, lohnt sich die Arbeit, um langfristig und

zuverlässig Schäden an der Bausubstanz und Schimmelbildung zu verhindern.

Unerlässlich sind Silikonfugen zwischen dem Boden und allen aufgehenden Bauteilen, wie Wänden, Pfeilern und Brüstungen (z. B. auf dem Balkon). Da sich die verschiedenen Bauteile (Wände, Boden) unterschiedlich bewegen, kommt es dort zu Rissen in der Fuge. Selbst durch die feinsten Risse dränge Wasser ein, würde man den Spalt zwischen den Bauteilen nur mit Fugenmörtel füllen. Wenn Sie nun motiviert genug sind, Ihre Fliesen selbst zu verlegen und noch mehr Informationen zu diesem Thema möchten dann schauen Sie zusätzlich im Internet unter [www.selbst.de](http://www.selbst.de) nach. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim handwerklichen Schaffen. ■ Quelle: selbst.de/EL

- freundlich und zuverlässig seit 1998
- kostenfreie Ermittlung des Marktwertes Ihrer Immobilie
- Rundum-Service bis zur Übergabe
- wir selektieren für Sie die qualifizierten Interessenten und sorgen für eine zügige und rechtssichere Kaufabwicklung zum bestmöglichen Preis



*Rufen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!*



WeßlingImmobilien  
Thomas Weßling

Lüneburger Str. 24  
21385 Amelinghausen

Tel. 04132 / 933719  
[www.wesslingimmobilien.de](http://www.wesslingimmobilien.de)

# Schenken Sie mit Blumen Freude am **Muttertag**

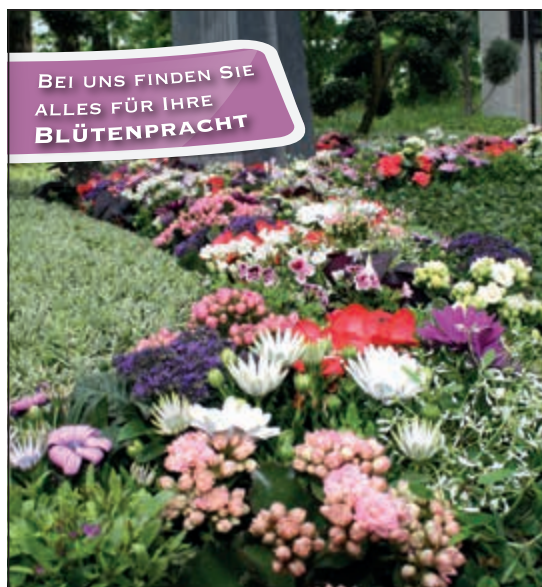
*Echte Blüten stehen zum Muttertag am 8. Mai hoch im Kurs. Blumen machen glücklich. Virtuell ist ihre Wirkung jedoch nicht annähernd so groß, wie bei echtem Gewächs zum Anfassen und daran riechen. Es reicht nicht einen Gruß auf elektronischem Wege zu verschicken. Um wahre Freude zu schenken, müssen es schon reale Blüten sein.*

Das Angebot im Internet an Gratis-Bildern von Rosen, Nelken und Co. ist riesig. Die Verlockung ist groß, einfach ein Foto aussuchen, über Whatsapp oder als E-Mail zu verschicken oder als Gruß bei Facebook zu posten. Doch mal Hand auf Herz: So richtig freuen wird sich die Mama darüber vermutlich nicht. Viel persönlicher und emotionaler ist ein echter Strauß oder eine schöne Blühpflanze als Liebesbeweis an Muttertag. Das Lächeln im Gesicht der Beschenkten wird zeigen, dass Blumen tatsächlich glücklich

machen. Wissenschaftler an der Rutgers Universität in New Jersey (USA) haben die Wirkung sogar professionell untersucht. Dabei fanden sie heraus, dass alle Studienteilnehmer ausnahmslos echte Freude zeigten, nachdem sie Blumen geschenkt bekamen. Das Präsent half gegen negative Gefühle und sorgte für mehr Lebensfreude.

## Muttertag hat Tradition

Umfragen zeigen immer wieder, dass Mütter insgeheim auf eine liebevolle Aufmerksamkeit an ihrem Ehrentag hoffen. Dass Blumen da auf der Wunschliste ganz oben stehen, hat Tradition: Den ersten Muttertag in Deutschland im Jahr 1923 initiierten Blumenhändler. Sie griffen damit eine Idee der US-Frauenrechtlerin Anna Jarvis auf. Um ihre eigene Mutter zu ehren und



BEI UNS FINDEN SIE  
ALLES FÜR IHRE  
BLÜTENPRACHT

## BLUMENHAUS LÜNEBURG

*Wir gestalten Erinnerungen*

- BLUMEN UND PFLANZEN FÜR BALKON UND GARTEN – SCHÖNE GESTALTUNG RUND UMS HAUS
- FLORISTIK FÜR JEDEN ANLASS
- GRABPFLEGE UND DAUERGRABPFLEGE
- ERINNERUNGSGARTEN AUF DEM LÜNEBURGER WALDFRIEDHOF IN ZUSAMMENARBEIT MIT STEINMETZEN



04131 - 51122

GÖXER WEG 21  
21337 LÜNEBURG

INFO@BLUMEN-IN-LUENEBURG.DE  
WWW.BLUMENHAUS-LUENEBURG.DE





zugleich auf die Probleme vieler Frauen aufmerksam machen, hatte sie sich für einen Muttertag eingesetzt. 1914 erließ der US-Kongress eine Resolution, den zweiten Sonntag im Mai den Müttern zu widmen. Später schwappte die Idee

des Feiertages nach Europa über und hat trotz vieler Widrigkeiten bis in die moderne Zeit überlebt.

### Erlaubt ist, was gefällt

Heute ist der Muttertag für viele Familien zum lieb gewonnenen Ritual geworden. Erlaubt ist, was gefällt. Während in früheren Zeiten mit der Auswahl der Blüten eine klare Aussage getroffen wurde, ist die Blumensprache weitgehend in Vergessenheit geraten. Nur rote Rosen (sie stehen für leidenschaftliche Liebe) und weiße Lilien (Reinheit oder Vergänglichkeit) haben nach wie vor eine starke Symbolik. Bei allen anderen Blüten zählt allein der Geschmack. Die Auswahl insbesondere in den Fachgeschäften ist zum Muttertag besonders groß. Dabei eignen sich ein individuell gebundener Strauß und eine hübsch de-

korierter Blühpflanze gleichermaßen als blumige Glücksboten. Sie erzeugen viel länger Aufmerksamkeit und Freude, als das ein digitaler Gruß zum Muttertag könnte.

### Blühpflanzen richtig lagern

Werden Blühpflanzen nicht gleich verschenkt, verlängert ein kühler Ort ohne pralles Sonnenlicht die Haltbarkeit. Eine Papier-Verpackung oder eine Plastik-Manschette müssen für die Übergangszeit nicht entfernt werden. Ist das Blumenpräsent jedoch komplett in Folie verpackt, sollte für Luftzirkulation gesorgt werden. Auch darf die Erde nicht komplett austrocknen. Deshalb empfiehlt es sich, mit dem Finger die Feuchtigkeit zu prüfen und bei Bedarf ein wenig zu gießen.

■ (GMH/BDC), Text/Bild Grünes Medienhaus

# Entspannt in den FRÜHLING starten.

## Mit dem Automower® ist Ihr Rasen immer perfekt gemäht!

Der Husqvarna Automower® ist ein wahrer Orientierungskünstler und meistert selbst schwieriges Terrain.

**Jetzt mit Zufriedenheitsgarantie!**



**Landtechnik**  
**Stehr**

Lindenstraße 17 · 21409 Embsen  
Tel. (04134) 284 · [www.landtechnik-stehr.de](http://www.landtechnik-stehr.de)

**Beratung**  
**Verkauf**  
**Installation**  
**Service**  
**Reparatur**

# Die **Frühblüher** vertreiben den Winter

*Der Frühling ist da – denn zumindest meteorologisch endet am 1. März der Winter. Um die kalte Jahreszeit endgültig zu vertreiben und die ersten wärmenden Sonnenstrahlen angemessen zu begrüßen, eignen sich farbenfrohe Frühlingsblüher, die schön in der Sonne leuchten.*

Es ist eine schöne Tradition, den Frühling mit Pflanzenklassikern zu begrüßen: Viole gibt es in einer riesigen Farbpalette als großblütige Stiefmütterchen (*Viola wittrockiana*) und kleinblütige Hornveilchen (*Viola cornuta*). Vergissmeinnicht (*Myosotis sylvatica*) mit den kleinen, meist blauen Blüten hat vor allem für Liebende seit der Romantik eine



besondere Symbolik. In Rosa- und Weißtönen stecken Kultur-Gänselblümchen (*Bellis perennis*) ihre Köpfe der Sonne entgegen. Dicht gefüllt erinnern sie kaum noch an ihre wilden Verwandten. Elegant wirken auch die runden Köpfe von Ranunkeln (*Ranunculus asiaticus*). Kräftigen Blütenfarben von Weiß über Gelb und Orange bis hin zu Pink und Rot leuchten mit Sonne um die Wette.

## Blühpflanzen

Für viele sind Primeln die schönsten Frühlingsboten, diese sind in zunehmend ausgefallenen Farben auf dem Markt. Ihre lange Haltbarkeit macht sie zur dankbarsten Blühpflanze in dieser Jahreszeit. Sie trotzen schlechtem Wetter und dabei bilden sie über viele Wochen hinweg unermüdlich immer wieder neue Knospen.

Im Trend ist dieses Jahr eine hohe Wuchsform: Statt sich als Kissen dicht über den Blättern zu öffnen, strecken sich Stängelprimeln vorwitzig in die Höhe. In natürlich wirkenden Creme- und Gelbtönen sind sie, egal ob auf der Terrasse im Kübel oder im Bauerngarten, ein echter Hingucker.

## Primeln nicht austrocknen lassen

Als Frühblüher vertragen Primeln kurzzeitig Temperaturen unter null Grad. Bei Temperaturen unter -2 °C sollten die Blüten vor Frost geschützt werden. Die Erde der Primeln muss immer leicht feucht gehalten werden, Wassermangel schadet den Knospen.

■ (GMH/BDC), Text und Bild von „Grünes Medienhaus“

## BESUCHEN SIE UNS! GUTE BERATUNG & GUTER SERVICE

- Garten, Haus und Hof - Gartengeräte, Dünger, Erden u.v.m.
- Heim & Haustier - Markenfutter und umfangreiches Zubehör
- Pferd & Reiter - Reitbekleidung, Stallbedarf und Pferdefutter
- Freizeitbekleidung, Spielwaren u.v.m.



**Coupon: Beim Einkauf über 20€ erhalten Sie  
1kg Neudorff Gartendünger gratis!**



**KIEBITZ MARKT**



— Die Fachmärkte für Haus, Tier und Garten —

**Buchholz | Büchen | Lüneburg | Marschacht | Winsen**

# FÜR MEHR DRIVE.



**ŠKODA**



## Die Sondermodelle DRIVE.

Das wird Sie begeistern: unsere Sondermodelle DRIVE – jetzt mit extra Fahrspaß und jeder Menge serienmäßiger Highlights. Ob FABIA, OCTAVIA, RAPID oder YETI – mit tollem Design, Leichtmetallfelgen, Klimaanlage Climatronic, Paket „Licht & Sicht“ und vielem mehr bringen sie Sie so richtig in Fahrt. Erleben Sie diese aufregenden Modelle direkt bei uns live. Am besten gleich Probe fahren und bei Kauf kostenlos 5 Jahre Garantie<sup>1</sup> sichern. ŠKODA. Simply Clever.

<sup>1</sup>3 Jahre kostenlose Garantieverlängerung im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie\*, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, mit einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie unter [www.skoda-auto.de/garantieplus](http://www.skoda-auto.de/garantieplus)

**Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,6-4,2; außerorts: 5,6-3,2; kombiniert: 6,4-3,6; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 147-93 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C-A**

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**Autohaus Plaschka GmbH**

Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg, Tel.: 04131 22337-0, Fax: 04131 22337-29, [www.plaschka.com](http://www.plaschka.com)



# Ort der Ruhe und des Trostes

*Vogelgezwitscher ertönt und der Wind rauscht leise durch die Baumkronen. Sträucher, Büsche, liebevoll arrangierte Gestecke und Blumen, schmückende Gegenstände wie Keramikengel, Herzen oder andere liebevoll ausgesuchte Objekte, welche dem Verstorbenen ihre friedliche Energie zuteil werden lassen, zieren diese Orte.*

Unmittelbar nach Betreten eines Friedhofs ist die tiefe Ruhe, welche sich in Geist und Körper ausbreitet, sofort spürbar. Friedhöfe muten oft an, wie gepflegte Parks mit hohen Bäumen und angelegten Wegen. Es sind Plätze an denen Menschen ihre „letzte Ruhe“ finden, trostspendende Ort, die man aufsucht, um einem verstorbenen Menschen nah zu sein, im Zwiegespräch den Kontakt mit seiner Seele sucht oder sich in Gedanken mit der Person unterhält. Das kann sehr tröstlich sein und dabei helfen seine Trauer besser zu verarbeiten. In fast allen Kulturen der Welt glauben die Menschen daran, dass die Seele nach dem Tod weiter lebt.

*Wir geben dem Stein Persönlichkeit.*

- Grabmalberatung
- Natursteintechnik
- Restaurierung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf  
☎ **04131-52329**

Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof) · 21337 Lüneburg · [www.mencke-naturstein.de](http://www.mencke-naturstein.de)





Kerzen werden als Symbol für die Seele des Verstorbenen aufgestellt. Dieser Brauch ist schon sehr alt und geht auf die Zeit der Germanen zurück. Damals glaubten die Menschen, dass die Flamme die Seele dabei unterstütze, sich ihren Weg durch das Totenreich zu bahnen. An Allerheiligen ist es ein christlicher Brauch, die Gräber besonders schön zu schmücken und ein neues Licht am Grab zu entzünden.

Einige Pflanzen haben auch eine Bedeutung: Das immergrüne Efeu, wel-

ches sich oft um die Grabsteine rankt, erinnert an das ewige Leben. Rosen sind das Symbol für die Liebe. Sie stehen aber auch für die Vergänglichkeit des Lebens auf der Erde, weshalb sie sehr beliebt bei der Verarbeitung in Friedhofsgestecken sind.

### Woher kommt das Wort „Friedhof“ eigentlich?

Die Wortherkunft von Friedhof hat nichts mit Frieden zu tun, auch wenn hier die Verstorbenen in Frieden ruhen. Sie leitet sich ab vom Althochdeutschen „frithof“, dem eingefriedeten (abgegrenzten) Vorhof einer Kirche.

Der erste Wortteil wurde außerdem angepasst an Friede (n), da der Friedhof als ruhige und harmonische Stätte galt. Friedhöfe findet man auch heute noch

oft in der Nähe von Kirchen. Friedhöfe mit mehreren Gräbern, so wie wir sie heute kennen, gibt es bereits seit dem 4. Jahrhundert n. Chr. Um die Verbreitung von Seuchen zu unterbinden, wurden Friedhöfe im Mittelalter außerhalb der Städte verlegt.

Im christlichen Raum gibt es protestantische und katholische Friedhöfe, doch auch immer mehr konfessionsübergreifende Friedhöfe wurden in letzter Zeit geschaffen.

### Mausoleen und Gräfte

Auf einigen Friedhöfen befinden sich die letzten Ruhestätten berühmter Persönlichkeiten. Das macht sie auch für Touristen attraktiv. Dazu gehört zum Beispiel der historische Friedhof in Weimar.

[www.ahorn-lips.de](http://www.ahorn-lips.de)  
04131 – 24 330

**ahorntrauerhilfelips** GmbH 

**Selbstbestimmung – Sicherheit – Verantwortung**

Alle Infos zur Bestattungsvorsorge in  
unserem kostenlosen Vorsorgeordner.



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



www.gartenbaumschule-timm.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**



### Warum gibt es Friedhofszwang?

Friedhofszwang bedeutet, dass Bestattungen - mit Ausnahme der Seebestattung - außerhalb kommunaler oder kirchlicher Friedhöfe grundsätzlich unzulässig sind. Dies gilt sowohl für Erd- wie Urnenbeisetzungen.

Oft wird angenommen, bei einer Seebestattung würde der Körper des Verstorbenen im Meer beigesetzt. Tatsächlich setzt eine Seebestattung jedoch eine Einäscherung voraus. Anschließend wird die Asche des Verstorbenen in einer wasserlöslichen Urne (Quarz, Sand- oder Salzstein) der See übergeben.

Die Beisetzung erfolgt in gesondert ausgewiesenen Gebieten in Nord oder Ostsee, auf Wunsch aber auch auf allen Weltmeeren („Seefriedhöfe“). Orientierungspunkte können dabei zum Beispiel bestimmte Positionen untergegangener Schiffe sein. Der genaue Ort der Beisetzung wird von der ausführenden Reederei für die Angehörigen auf einer Seekarte dokumentiert.

Das Standardwerk „Handbuch des Friedhofs- und Bestattungsrechts“ (Jürgen Gaedke, Köln 2004) sieht den Friedhofszwang „durch legitime öffentliche Interessen und überragende Gründe des Gemeinwohls gerechtfertigt“.

Bei der historisch vorherrschenden

Erdbestattung war ein wesentlicher Grund der Schutz vor Krankheiten. Durch die Bestattung aller Verstorbenen auf besonders ausgewiesenen Flächen sollte die Verbreitung von Seuchen unterbunden werden. Im Interesse der Strafrechtspflege soll durch den Friedhofszwang auch die Verschleierung unnatürlicher Todesursachen verhindert werden.

Diese Argumente lassen sich nicht auf die Feuerbestattung übertragen. Durch die hohen Temperaturen bei der Kremation geht von der Asche Verstorbener keinerlei Seuchengefahr mehr aus, und eine Todesursache lässt sich nach der Verbrennung des Körpers auch nicht mehr überprüfen. Gleichwohl gilt der Friedhofszwang auch für die Urnenbeisetzung.

Hier wird zur Aufrechterhaltung des Friedhofszwangs angeführt, dass die Totenruhe, die Ehrung der Toten und die Pflege ihres Andenkens eine kulturelle Aufgabe darstellen, die am besten auf öffentlichen Friedhöfen wahrgenommen werden kann. Auch soll es möglich sein, die Gedenkstelle eines Verstorbenen zu besuchen, um ganz persönlich Abschied zu nehmen. Bei der Zulassung privater Begräbnisorte wäre dies nicht mehr gewährleistet.

■ EL/Otto Berg GmbH



# Wir geben Ihnen ein **gutes Gefühl!**

Das Traditionsunternehmen Pehmöller unterstützt nun schon seit 60 Jahren Menschen in einer schweren Lebenssituation – dem Abschiednehmen von einer geliebten Person.

Unser Anspruch ist es, den Abschied für einen geliebten Menschen sehr würdevoll und zu dem Menschen passend zu gestalten. Viele Stilelemente, die über Blumenschmuck und Musikauswahl hinausgehen, stehen Ihnen zur Verfügung. Sowohl der gekonnte Einsatz digitaler Medien als auch die Einbindung persönlicher Gegenstände des Verstorbenen in die Aufbahrung, bereichern die Trauerfeier sehr. Sie stehen für uns als Mensch mit ihren Wünschen im Mittelpunkt. Unsere eigene Trauerfloristik rundet mit passendem Blumenschmuck den optischen

Eindruck der Trauerfeier ab. Können Sie uns nach der Trauerfeier trotz des Schmerzes sagen: „Es war schön!“, dann ist es für uns das größte Lob. Das Ritual der Kaffeetafel nach der Trauerfeier bietet Freunden und Verwandten die Möglichkeit, sich gemeinsam über die Erlebnisse mit dem Verstorbenen auszutauschen. Gleichzeitig signalisiert die Stärkung mit Speisen und Getränken, dass das Leben weiter geht. Es entsteht ein Gefühl von Zusammengehörigkeit mit der Gewissheit, in der Trauer nicht allein zu sein. 2015 haben wir unsere Räumlichkeiten in der

Ritterstraße um das Trauercafé erweitert. Sie gehen von unserer Trauerhalle direkt über den Flur in den farblich fein abgestimmten und mit Tageslicht durchfluteten Cafébereich.

## Bestattungshaus Pehmöller GmbH

Rote Straße 6, 21335 Lüneburg

Tel.: 0 41 31 / 4 30 71

Fax: 0 41 31 / 7 59 99 20

Kirchweg/Sandweg, 21365 Adendorf

Tel.: 0 41 31 / 18 92 92

Fax: 0 41 31 / 18 60 39

## PEHMÖLLER

Bestattungshaus

### das gute gefühl, es geregelt zu haben.

An seinen eigenen Tod zu denken fällt uns in jeder Altersstufe schwer. Finanzielle Vorsorge in Form einer Sterbegeldversicherung ist für viele Altersgruppen und bestimmte Lebenssituationen von Vorteil. Wir unterscheiden verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge:

- Grundvorsorge
- Bestattungsvorsorgevertrag
- Vorsorge-Patientenverfügung

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.

Wir sind  
Tag und Nacht  
für Sie da.

Bestattungshaus  
Pehmöller GmbH

21335 Lüneburg  
Rote Straße 6  
Tel.: 0 41 31/4 30 71  
[www.pehmoeller.de](http://www.pehmoeller.de)

# Außergewöhnliche Belastungen in der Einkommensteuererklärung



*Durch die Änderung der Rentenbesteuerung im Jahr 2005 sind viele Senioren, deren Einkünfte früher unter den Steuerfreibeträgen lagen, steuerpflichtig geworden. Deshalb gilt es nun, alle abziehbaren Ausgaben zu berücksichtigen, damit dennoch keine Einkommensteuer festgesetzt wird.*

**G**erade bei älteren Menschen sind es häufig die außergewöhnlichen Belastungen, die in erheblichem Umfang zu einer Reduzierung des Einkommens beitragen können.

Außergewöhnliche Belastungen in diesem Sinne sind im Wesentlichen Ausgaben im Rahmen einer Behinderung, Krankheitskosten und Pflegekosten.

## Ausgaben bei Behinderung

Behinderte Menschen erhalten ohne Nachweis weiterer Ausgaben einen Pauschbetrag für die mit dieser Behinderung verbundenen Mehrkosten. Dieser Pauschbetrag beträgt beispielsweise bei 50% GdB 570,00 € im Jahr und erhöht sich schrittweise bei ansteigendem Grad der Behinderung. Dieser Pauschbetrag soll die laufenden Aufwendungen abgelden, die erfahrungsgemäß bei behinderten Menschen durch ihre Krankheit bzw. ihre Behinderung ent-

stehen, wie z.B. erhöhte Aufwendungen für Pflege und Wäsche. Alle übrigen behinderungsbedingten Aufwendungen wie Arznei- und Arztkosten können neben dem Pauschbetrag als Krankheitskosten berücksichtigt werden.

## Krankheitskosten

Alle Krankheitskosten können ebenfalls als außergewöhnliche Belastung berücksichtigt werden. Zu den Krankheitskosten gehört jegliche Form von ärztlicher Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker, für von diesen verschriebene Arznei-, Heil- und Hilfsmittel, aber auch Kosten für ärztlich verordnete Kuren. Unter bestimmten Voraussetzungen können auch Fahrtkosten z.B. für Taxi-

fahrten geltend gemacht werden, sowie Aufwendungen für Privatfahrten mit dem eigenen Pkw bis zu einer jährlichen Fahrleistung von 3.000 km.

Diese außergewöhnlichen Belastungen können jedoch nicht in vollem Umfang abgezogen werden, sondern nur insoweit als sie „außergewöhnlich“ sind. Das bedeutet, dass sie um eine sogenannte zumutbare Eigenbelastung zu kürzen sind. Der diese zumutbare Eigenbelastung übersteigende Betrag ist dann als außergewöhnliche Belastung im Rahmen der Einkommensteuererklärung abzugsfähig.

### Pflegeaufwendungen

Zu den als außergewöhnliche Belastung abzugsfähigen Krankheitskosten gehören auch die Pflegeaufwendungen für pflegebedürftige Personen. Voraus-

setzung dafür ist mindestens die Zuerkennung des Pflegegrades 1 nach den Regeln des Sozialgesetzbuches. Abzugsfähige Pflegekosten sind die Kosten für einen ambulanten Pflegedienst aber auch für Tages-, Nacht- oder Kurzzeitpflege. Auch die Heimkosten zur Unterbringung in einem Pflegeheim gehören zu den außergewöhnlichen Belastungen.

Ein Sonderfall sind die so genannten haushaltsnahen Beschäftigungsverhältnisse. Das sind Haushaltshilfen, gleich ob als Minijob oder als sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, aber auch die Beschäftigung gewerblicher Reinigungsunternehmen. Diese Kosten sind zwar nicht als außergewöhnliche Belastungen abzugsfähig, weil sie nicht krankheits- oder altersbedingt sind,

gleichwohl werden diese Aufwendungen dadurch berücksichtigt, dass 20% dieser Kosten im Rahmen von Höchstbeträgen von der festzusetzenden Einkommensteuer abgezogen werden können. Das gleiche gilt im Übrigen für private Handwerkerleistungen.

Wenn also Ihre Rente so hoch ist, dass normalerweise Steuer entstehen würde, so kann diese Steuer durch den Ansatz von außergewöhnlichen Belastungen oder Steuerermäßigungen für haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse in vielen Fällen auf 0,- € reduziert werden.

Im Zweifel konsultieren Sie einen Steuerberater, damit er Sie entsprechend unterstützt.

■ Dr. H. Grümann,  
Steuerberater



Dr. H. Grümann  
Dipl. Kaufmann  
vereidigter Buchprüfer  
Steuerberater

Christine Lobmeyr  
Steuerberaterin

Inga Bettenhausen  
Dipl. Kauffrau  
Steuerberaterin

**Steuerberatung | Wirtschaftsberatung**  
**Nachfolgeberatung | Testamentsvollstreckung**  
**Existenzgründungsberatung | Treuhandtätigkeit**

Als mittelständische Steuerberatungsgesellschaft mit über 60-jähriger Tradition in Lüneburg sind wir gut mit der regionalen Wirtschaft verbunden. Neben Unternehmen aller Größen und Branchen betreuen wir auch Privatpersonen bei der Erstellung ihrer Einkommensteuererklärung.

**Dr. Grümann & Partner**  
Steuerberatungsgesellschaft



**Unsere Kompetenz für Ihren Erfolg.**

Käthe-Krüger-Straße 9 | 21337 Lüneburg  
**Tel. 04131-86230** | [www.gruermann-partner.de](http://www.gruermann-partner.de)



# **Patientenverfügung** **Vorsorgevollmacht** **Betreuungsverfügung** **Testament**

*Was nicht alles zu regeln ist in Bezug auf die Vorsorge für den Fall der Notlage und für die eigene Vermögensnachfolge. Bezüglich Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Testament sind die unterschiedlichen Regelungsbereiche und einige wichtige Hinweise über Wirksamkeit und Kosten zu beachten.*

Die **Patientenverfügung** ist eine schriftliche Willenserklärung über den Wunsch nach Unterlassung bestimmter medizinischer Behandlungen im Falle einer eigenen Notlage, in der man dauerhaft nicht mehr in der Lage ist, seinen eigenen Willen zu äußern. Der Gesetzgeber hat keine Regelung geschaffen, nach der Patientenverfügungen für den behandelnden Arzt rechtsverbindlich sind; in § 1901a BGB ist nur die Pflicht des Vertreters und des gesetzlichen Betreuers geregelt, dass der Patientenverfügung „Geltung verschafft“ werden soll. Damit sie im Fall der Notlage wirklich beachtet wird, dürfen für den behandelnden Arzt keine Zweifel bestehen, dass der Patient, ohne, dass er sich äußern kann, den Willen hat, dass die aktuell medizinisch notwendige Behandlung unterlassen

wird. Die Patientenverfügung sollte deshalb die Situationen, für die sie gelten soll, möglichst genau und konkret beschreiben, ebenso die Anweisung, was konkret unterlassen werden soll. Bei der Abfassung ist deshalb auch ärztliche Beratung sinnvoll. Entscheidend ist weiter, dass die Patientenverfügung aktuell sein muss, man sollte das Dokument deshalb jährlich mit Datum neu mit dem Zusatz unterschreiben: „Das ist auch heute noch mein Wille.“ Eine Form ist nicht vorgeschrieben, eine notarielle Beurkundung deshalb nicht nötig.

Eine **Vorsorgevollmacht** ist nötig, damit man bei der Erledigung vermögensrechtlicher, medizinischer und sonstiger Dinge vertreten werden kann; ferner, damit der Patientenverfügung Geltung verschafft werden kann. Die Vorsorge-

vollmacht ist in der Regel eine Generalvollmacht, die den Vertreter für alle denkbaren Rechtsgeschäfte ermächtigt. Dies soll die Situation erleichtern, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr ohne fremde Hilfe regeln kann, zum Beispiel wegen körperlicher Schwäche oder auf Grund etwa demenzbedingter geistiger Schwäche. Der Vertreter muss dann einen Heimvertrag unterzeichnen, Banküberweisungen tätigen können etc. Hinsichtlich der in der Vorsorgevollmacht enthaltenen Bankvollmacht ist zusätzlich eine direkte Bevollmächtigung gegenüber der Hausbank ratsam; durch die (kostenlose) Legitimationsprüfung durch die Bank wird sichergestellt, dass die Vollmacht im Bedarfsfall anerkannt wird. Die Vorsorgevollmacht enthält in der Regel auch die **Betreuungsverfügung**; das ist die Anordnung,

dass der Bevollmächtigte durch das Amtsgericht als gesetzlicher Betreuer bestellt werden soll und nicht ein Berufsbetreuer. Die Regelung ist mehr deklaratorischer Art, denn eine Vorsorgevollmacht macht die gerichtliche Anordnung der gesetzlichen Betreuung (früher Vormundschaft genannt) gerade entbehrlich. Das zuständige Betreuungsgericht bestellt nur dann einen gesetzlichen Betreuer, wenn es festgestellt hat, dass der Hilfebedürftige niemanden hat, der ihn vertreten kann. Die Vorsorgevollmacht gilt in der Regel auch befristet oder unbefristet über den Tod hinaus, damit die Hinterbliebenen z.B. die Beerdigung vom Konto des Verstorbenen bezahlen können, ohne einen Erbschein vorlegen zu müssen. Die Vorsorgevollmacht ist ebenfalls nicht

formbedürftig, muss also nicht notariell beurkundet werden. Das ist nur nötig, wenn der Bevollmächtigte auch Grundstücksverkäufe vornehmen können soll. Die Vorsorgevollmacht ist Vertrauenssache: der Bevollmächtigte kann – wenn er die Vollmachtsurkunde erhält – mit der Vollmacht in allen Dingen vertreten, ohne Rücksprache halten zu müssen, hat unbeschränkten Kontozugriff. Erhält er die Urkunde nicht, kann er auch nicht vertreten. Es muss jedenfalls sichergestellt werden, dass er sie spätestens im Bedarfsfall erhält.

Das **Testament** regelt demgegenüber nur, wer nach dem Tode Eigentümer des Vermögens werden soll. Vollmachten oder Anordnungen über das Begräbnis sind im Testament fehl am Platze,

weil die amtliche Eröffnung des Testaments erst mit Verzögerung erfolgt. Auch das Testament ist formlos wirksam und muss nicht notariell beurkundet werden. Allerdings muss es eigenhändig geschrieben und unterschrieben sein. Errichten Ehegatten gemeinsam ein Testament, muss einer von beiden es niederschreiben und unterschreiben, der andere notiert: „Das ist auch mein letzter Wille“ und unterschreibt ebenfalls mit Datum. Ein Testament sollte immer dann errichtet werden, wenn man eine andere Vermögensnachfolge wünscht, als sie durch gesetzliche Erbfolge von selbst eintreten würde. Inhaltlich ist die Einholung fachkundigen Rats unerlässlich.

■ Florian Römer, Rechtsanwalt in Salzhausen

RECHTSANWÄLTE • INSOLVENZVERWALTER

**KÜBEL-HEISING**

STEUERBERATER • WIRTSCHAFTSPRÜFER

Unser Spezialist für Erbrecht:

**Florian Römer**

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Erbrecht

Testamentsvollstrecker

Nachlasspfleger

Anwalts- und Steuerbüro Kübel-Heising

Winsener Straße 14 • 21376 Salzhausen • Tel. 041 72-90 900 • [www.raekh.de](http://www.raekh.de) • E-Mail: [salzhausen@raekh.de](mailto:salzhausen@raekh.de)

## Impressum



**BUTENHOFF**  
WERBEAGENTUR  
& VERLAG

### Herausgeber/Verlag

BUTENHOFF  
Werbeagentur und Verlag  
Auf der Hude 87  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 247 21 06  
Fax 04131 / 247 21 09  
[www.butenhoff-werbeagentur.de](http://www.butenhoff-werbeagentur.de)

### Kontakt zum Magazin

[redaktion@mein-senioren-magazin.de](mailto:redaktion@mein-senioren-magazin.de)  
[www.mein-senioren-magazin.de](http://www.mein-senioren-magazin.de)

### Redaktion

Elke Lichte, Sabine Butenhoff,  
sowie Gastautoren (am Beitrag gekennzeichnet)

### Anzeigenverkauf

Elke Lichte, Sabine Butenhoff

### Grafik/Layout

Sabine Butenhoff, Jessica Peters, Elke Lichte

### Fotos

Fotolia.com:  
Titelbild: © pressmaster  
S. 30: © George Dolgikh  
S. 38: © Inso.Clousseau  
S. 48: © Andrey Popov  
S. 50: © BillionPhotos

BUTENHOFF Werbeagentur:  
Seite 3, 5, 6, 7, 42, 44-47  
Alle anderen sind am Bild gekennzeichnet bzw.  
Eigentum des Beitraggebers.

**Druck** Druckerei Wulf, Lüneburg

### Anzeigenpreise

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 04

Der Inhalt dieses Magazins ist nach bestem  
Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Wir er-  
heben keinen Anspruch auf Vollständigkeit in den  
Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind  
ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion,  
auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

## Beratung finden Sie hier

### Betreuungsverein Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,  
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.  
Tel. 04131/78598-0 oder -10

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

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

### 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. 04131/2666914

### 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: Mo. – Fr. 8.30 –  
9.30 Uhr, Di. 16 – 17.00 Uhr  
Tel. 04131/48898

### Seniorenbetreuung

Hohnstorf/Elbe  
Tel. 04139/6969266

### AWO-Seniorenhilfen

Betreutes Wohnen,  
Hausnotruf und weiteres  
Tel. 04131/759616

### Verbraucherberatung

Tel. 04131/44957

### Der PARITÄTISCHE

Tel. 04131/8618-0  
Sprechzeiten für alle Dienste  
Mo. - Do. 8–16 Uhr, Fr. 8–13 Uhr  
Ambulante Pflege  
Tel. 04131/86181819  
Essen auf Rädern  
Tel. 04131/86181516

### KIBIS des Paritätischen

Infos/Beratung zur Selbsthilfe  
Mo. – Mi. 9–12 Uhr,  
Do. 17–19 Uhr  
Tel. 04131/86182021

### Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg

### Ichtyus Lüneburg e.V.

zur Förderung des christl. Glaubens  
Tel. 04131/188985

### Dt. Rentenversicherung

### Braunschweig-Hannover

Mo.– Mi. 8 – 15 Uhr,  
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr  
Lessingstr. 2, Lüneburg  
Tel. 04131/75950

### Pflegende Angehörige

über KIBISBetreuung

### Diakonische Werk

(Diakonieverband)  
An den Reeperbahnen 1,  
Lüneburg  
Tel. 04131/7492-0

### Behindertenbeirat

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
16.00 – 17.00 Uhr,  
Im Glockenhaus, 2. OG (Fahrstuhl  
vorhanden), Lüneburg  
Tel. 04131/3093848

### Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatr. Versorgung  
Wohnen im Sonnenhof  
Tel. 04131/679024  
Ambulante Betreuung  
Tel. 04131/679024

### Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

Schnellenberger Weg 42,  
Lüneburg  
Tel. 04131/3736-0  
Häusliche Krankenpflege  
Tel. 04131/673613  
Alten- und Pflegeheim,  
Röntgenstr. 34, Adendorf,  
Tel. 04131/988-0

### Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,  
Tel. 04131/266690  
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,  
Bewegung bis ins Alter,  
Häusliche Pflege und Beratung,  
Tel. 04131/2666912

### Posener Altenheim im Johanniterorden

Bernhard-Riemann-Straße 30,  
Lüneburg  
Tel. 04131/854460

### DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,  
Lüneburg  
Tel. 04131/78965-0  
Alten- und Pflegeheim  
Tel. 04131/7896521  
Häusliche Krankenpflege  
Tel. 04131/7896533

### Dorfhelferinnen-Station

Christine Burmester  
Tel. 04139/6969112  
Häusl. Krankenpflege  
Tel. 04131/92350  
Haus- und Familienpflege  
Tel. 04178/337

### Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatrische Versorgung  
Wohnen im Sonnenhof, Lüneburg  
Tel. 04131/679024  
Ambulante Betreuung  
Tel. 04131/679024

### Weißer Ring

Hilfe für Kriminalitätsoffer  
Tel. 04131/58130

### Alzheimer Gesellschaft

Haus der Stiftung Haus Schlüter  
Apfelallee, Lüneburg  
Tel. 04131/766656

### Hospiz Freundeskreis

Tel. 04131/731500



#### **Johanniter in Lüneburg**

Johanniter-Unfall-Hilfe:  
Diakoniestation, Häusliche  
Kranken- und Altenpflege,  
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,  
Menüservice, Demenzgruppe,  
Haushaltsschutzbrief  
Volgershall 186, Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 75 74 10

#### **Posener Altenheim im**

#### **Johanniterorden**

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

#### **Altersgerechtes und**

#### **barrierefreies Wohnen**

Tel. 0 41 31 / 86 18 15

#### **Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg**

Heiligengeiststr. 29a, Lüneburg  
Frau Hermann Tel. 3 09 - 32 13  
Frau Caro-Gan Tel. 3 09 - 33 16  
Frau Groth Tel. 3 09 - 37 17  
Frau Wernecke Tel. 3 09 - 33 70  
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 Versiche-  
ren-berater Herr Strohmeier  
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 31 92

#### **Seniorenbeirat**

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



www.mein-senioren-magazin.de

## **Ausgabe verpasst?**

**Kein Problem. Sie sind alle online.**

Sie können auf unserer Website alle  
interessanten Beiträge nachlesen,  
oder sich die komplette Ausgabe  
online anschauen und herunterladen.

# **Wöbken, Braune & Kollegen**

**Rechtsanwälte • Notare • Steuerberater**

Kanzlei und Notariat Kefersteinstr. 20 • 21335 Lüneburg

Tel. (0 41 31) 78 95 00 • Fax (0 41 31) 78 95 50

Anwaltliche Zweigstelle: Im Sande 8a • 21357 Bardowick

Tel. (0 41 31) 12 18 58

**info@woebkenbraune.de • www.woebkenbraune.de**

# LÜNESTROM macht die Stadt **e-mobil**

*Seit Anfang 2016 beteiligt sich der Ökostrom-Anbieter LÜNESTROM aktiv am Ausbau der Infrastruktur für Elektromobilität. Das innovative Familienunternehmen schafft so die besten Voraussetzungen für eine CO2-freie Mobilität der Zukunft. Dadurch wird nicht nur die Umwelt geschont, sondern auch die Lebensqualität verbessert. Denn bei der Nutzung von Elektro-Autos entstehen weder Abgase noch Lärm.*

Inzwischen hat LÜNESTROM bereits sechs Ladesäulen in der Region errichtet – weitere sind geplant. Die ersten Ladestationen gingen bei Home of Classics (Winsen/Luhe) in Betrieb, weitere Stationen folgten bei Edeka

Bergmanns an der Saline und an der Leuphana-Universität. Hier können neben Gebäude 10 zusätzlich Elektro-Fahrräder mit Energie für neue Touren geladen werden. Das jüngste Projekt fand Anfang 2017 seinen Abschluss.



Christopher Zechendorf (vorne) aus Adendorf fährt das 100. E-Auto im Landkreis Lüneburg: Schulleiter Herrmann Rollwaage, Kreisrätin Sigrid Vossers, Oliver Steinke und Malte Steinmetz von LÜNESTROM sowie Tobias Winkelmann von der Klimaschutzleitstelle (v.l.) freuen sich über die neue Ladesäule an der BBS II.

LÜNESTROM stellte in Kooperation mit der Georg-Sonnin-Schule, auch bekannt als Berufsbildende Schule II, eine Ladesäule „Am Schierbrunnen“ auf. Das Besondere daran: Bei der Installation dieser Stromtankstelle wurden die SchülerInnen & Auszubildenden aus den Abteilungen Bau, Elektro und Metall direkt miteinbezogen. Unter anderem werden an dieser Schule auch KFZ-Mechatroniker ausgebildet, die dank dieses Projekts mit der zukunftsweisenden Thematik der E-Mobilität in Berührung kommen.

Ladekarten für die Tankstationen sind kostenlos im LÜNESTROM Service-Center in der Grapengießerstraße 16 erhältlich. Durch eine Online-Registrierung werden sie personalisiert und funktionieren dank der Kooperation mit New Motion an allen Ladesäulen-Typen.

## **Verfügbarkeit einer Station mit kostenloser App prüfen**

Unter [my.newmotion.com](http://my.newmotion.com) sind alle Ladestationen, die mit der Ladekarte genutzt werden können, gelistet. Diese befinden sich nicht nur in Deutschland, sondern europaweit, sodass auch beim Urlaub in Nachbarländern die Versorgung sichergestellt ist. In der kostenlosen App können von unterwegs die Verfügbarkeit einer Station, die Ladegeschwindigkeit und die jeweiligen Lade-tarife geprüft werden.

Übrigens: E-Auto-BesitzerInnen, die auch privat LÜNESTROM beziehen, erhalten obendrein einen jährlichen Rabatt von 30,00 Euro. So lohnt sich der Wechsel zu dem Ökostrom-Anbieter, der zudem klimaneutrales Gas anbietet, gleich doppelt!

■ LÜNESTROM



✓ Ausgezeichneter Kundenservice    ✓ Preisgarantien    ✓ Persönliche Beratung



**GAS**

Unser Gas ist klimaneutral – und preiswert:  
Sparen Sie ca. 20% im Vergleich zum durchschnittlichen Gaspreis.

Quelle: Statista



**STROM**

Zertifizierter Ökostrom zu fairen Konditionen:  
Wir beliefern Sie zu 100% mit erneuerbaren Energien und bieten 36 Monate Preisgarantie.

Quelle: TÜV Rheinland



**E-Mobilität**

Wir machen die Stadt e-mobil:

Als LÜNESTROM-Kunde tanken Sie für nur 27 ct/kWh an unseren Ladesäulen und erhalten jährlich 30 Euro Rabatt.



**Förderung**

Lokales Engagement wird bei uns groß geschrieben:  
Sie sind Mitglied in einem Verein aus der Region?  
Dann unterstützen wir diesen mit einer Spende.



# Beratungs**PLUS+** Historisch – Vintage – Retro – Modern Style

Erlaubt ist, was gefällt.  
Lassen Sie sich von **Ihrem Stil**  
leiten – wir haben die passenden  
**neuen Fliesentrends** für Sie!



Ihr Fachberater-Team  
Melanie Katzur  
Martin Freystatzky

Von Anfang an die richtige  
Fliesenpflege mit System:  
Mölders Bauzentrum empfiehlt  
Lithofin Pflegeprodukte



Mölders Bauzentrum GmbH  
Niederlassung Uelzen  
Am Funkturm 23  
29525 Uelzen  
Tel: 0581 / 85-0

Mölders Bauzentrum GmbH  
Niederlassung Lüneburg  
Lüneburger Straße 7  
21335 Lüneburg-Rettmer  
Tel: 04131 / 7005-0

DEIN LEBEN.  
DEIN WOHNEN. DEIN  
[www.moelders.de](http://www.moelders.de)

**Mölders**  
Bauzentrum