

kostenlos
zum Mitnehmen



Mein Senioren Magazin

Jubiläumsausgabe

5 Jahre

Kultur

Dr. Inge Voltmann-Hummes versorgt Sie mit maßgeschneiderten Bildungsangeboten

Literatur

Erleben Sie die Menschen hinter den Texten im Literaturhaus

Lebens(art)

Mode, die zu Ihnen kommt! Das Modemobil macht`s möglich

Freizeit

SaLü macht Platz für noch mehr Spaß

Zu gewinnen:
Theaterkarten
Konzertkarten
Gutscheine



DER NEUE ŠKODA KAROQ.



ŠKODA

Am besten gleich vorbestellen.

Egal, was Sie antreibt: Der KAROQ wird Sie bewegen. Mit seinem emotionalen Design, den kraftvollen Linien und der cleveren Ausstattung ist er ideal für Ihren bewegten Alltag. Ob stilvoll in der Stadt oder abenteuerlustig in der Natur – unser neuer Kompakt-SUV ist bereit, wenn Sie es sind. Erleben Sie seine vorausschauenden Sicherheitssysteme, durchzugsstarken Motoren und sehen Sie die Welt durch sein Panorama-schiebedach auf ganz neue Art. Bestellen Sie ihn jetzt bei uns vor! ŠKODA. Simply Clever.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 6,8–4,4; außerorts: 5,0–4,1; kombiniert: 5,6–4,2; CO₂-Emission, kombiniert: 135–112 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse B–A+

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

AUTOHAUS PLASCHKA GmbH
Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg
T 04131 223370, F 04131 2233729
www.plaschka.com

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Jubiläen gibt es ja so einige in diesem Jahr: 500 Jahre Reformation, Theodor Storm würde seinen 200. Geburtstag und Heinrich Böll seinen 100. Geburtstag feiern, weilten die Herren noch unter uns. Doch wenden wir uns lieber den Lebenden zu. Auch wir haben Grund zum Feiern. Das Senioren Magazin wird in diesem Dezember bereits 5 Jahre! Und darauf möchten wir mit Ihnen anstoßen und Danke sagen. Danke für 5 Jahre Treue und so manch rührenden Leserbrief. Danke auch an unsere tollen Kooperationspartner, ohne die das Magazin nicht erscheinen würde. Danke, dass Sie unsere Leser und Leserinnen sind!

Als Highlight haben wir in dieser Ausgabe etwas ganz Besonderes. Gewinnen Sie 2 Konzertkarten und ein „Meet & Greet“ mit der legendären Janice Harrington, die schon auf den großen Büh-

nen in Las Vegas und Hamburg stand. Am 11.02.2018 wird sie im TNT Theater auftreten und Sie treffen sie ganz persönlich. Soviel sei verraten, sie ist sowohl hin- als auch unglaublich mitreißend.

Kulturell kommen Sie in dieser Ausgabe voll und ganz auf Ihre Kosten. Genießen Sie zum Beispiel maßgeschneiderte Bildungsangebote in einer Eins-zu-eins-Betreuung bei Ihnen zuhause. Wie das geht, lesen Sie auf Seite 6 und 7.

A propos zuhause: Wie wär's mit einem privaten Modeevent in vertrauter Umgebung? Stressfreies Aussuchen, Anprobieren, Einkaufen und dazu ein leckeres Gläschen Sekt oder Kaffee genießen. Mit dem Modemobil kaufen Sie ganz entspannt ein.

Die vielen schönen Angebote aus Kultur, Freizeit, Gesundheit und Lebensart, die wir in unserer Jubiläumsausgabe für Sie zusammengestellt haben, mögen auch bei Ihnen für Entspannung und Wohlbefinden sorgen. Genießen Sie die kalte Jahreszeit mit familiärer Wärme und trotzen Sie dem Wetter mit einem Lächeln.

In diesem Sinne, herzlichst,
Sabine Butenhoff

Herausgeberin

WWW

**Sie finden uns
online unter:**

www.mein-senioren-magazin.de





8



28



17



22



32



18



37



„Wir setzen auf Qualität statt Quantität“

Hochwertige Fleisch- und Wurstwaren aus dem Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalau



Hof Dittmer
Highland Cattle Zucht
Deichstraße 7 | 21354 Bleckede
Mobil: 0171-7914148
www.elbe-highland-cattle.de

Kultur & Freizeit

Maßgeschneiderte Kultur für zuhause:
Kulturzeit mobil macht`s möglich . . 6

No matter what - Janice Harrington
ist einfach unglaublich 8

> Besondere Weihnachtsmärkte . . . 9

Grätsch`s Gasthaus:
bodenständig, ehrlich, lecker 10

> Veranstaltungstipps 11

Kurse der VHS Region Lüneburg . . 14

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzwörtertsel 16

Die Menschen hinter den Texten
im Literaturhaus Lüneburg 17

Steaks par excellence
vom heißen Lavastein-Grill 18

Meisterliche Handwerkskunst und
Innovation in der Schlachtere
und Partyservice Isermann 20

SaLü und der Umbau: Hier die
ganze Wahrheit erfahren 22

Die Reiseprofis aus Adendorf
freuen sich auf Ihren Besuch 26

Mit Seiffert Busreisen
quer durch Europa. 27

THEATER-GEWINNSPIEL
2 x 2 Karten für das Musical
SUGAR, manche mögen`s heiß . . . 28

16 **Rätseln, raten
und gewinnen!**
Machen Sie mit!

Pflegeeinrichtungen/-dienste

Pflegeeinrichtungen/-dienste
Adressverzeichnis 29

Tiere tun gut! Haus Hoheneck in
Amelinghausen weiß das 31

Essen auf Rädern: Ein tolles
Angebot des PARITÄTISCHEN . . . 32

8

Als Highlight verlosen wir:
**KONZERT UND
MEET & GREET**
mit Janice Harrington in Verbindung mit
1 x 2 Konzertkarten für „What My Eyes
Have Seen - My Life Story in Music“ im
TNT Theater Lüneburg.

Gesundheit

Apotheken- /Ärzte- und
Klinikverzeichnis 34

Adieu Winterblues 37

Täglicher Apfelgenuss hält
Cholesterin in Schach 39

Ruheplätze

Darf man eine Urne mit nach
Hause nehmen? 42

Historisches Unternehmen:
Gartenbaumschule Timm 44

Bei Trauerhilfe Lips beginnt
Beistand mit einem Lächeln 45

Tradition trifft auf Kreativität:
Mencke Naturstein feierte
111-jähriges Jubiläum 46

Wohn- und Lebensart

Mobile Mode – Einkaufen in
vertrauter Atmosphäre. Zuhause,
im Vereinsheim, wo Sie wollen . . 48

Bleiben Sie in Bewegung –
Kögler Treppenlifte hilft Kunden
die Lebensfreude zu bewahren. . . 50

Steuerberatung

Überlassung von Wohnraum
an nahe Angehörige 52

Rechtsberatung

„Wenn einer eine Reise tut“ 54

Beratungsstellen in Lüneburg. . . 56

Impressum 57

Lünestrom: Nachhaltig, regional
und top im Kundenservice 58

Jetzt wird's (Kultur)Zeit.

Dr. Inge Voltmann-Hummes, pensionierte Oberschulrätin, hat sich mit einer grandiosen Idee selbstständig gemacht: Sie bringt maßgeschneiderte Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren zu Ihnen nach Hause. Das Programm umfasst zur Zeit acht Kurse. Vom kreativen Schreiben über die Nutzung der Neuen Medien bis hin zum Theaterbesuch oder Schwimmkurs: Die Angebote sind vielfältig und liebevoll zusammengestellt. Einfach großartig!



Foto: Kulturzeit mobil

Liebe Frau Dr. Voltmann-Hummes, wer oder was hat Sie inspiriert für die Zielgruppe 60plus dieses vielfältige Programm auf die Beine zu stellen?

Ausschlaggebend war ein Gespräch mit meiner Mutter. Sie war eine sehr engagierte VHS Besucherin und belegte mit großer Freude Englischkurse. Mit zunehmendem Alter fiel ihr das Mitschreiben schwerer. Auch die Uhrzeiten, zu denen die Kurse stattfinden sollten, waren ihr zu spät. Zudem trug sie ein Hörgerät, was sie immer unsicherer werden

ließ. Daraufhin habe ich mir Gedanken gemacht, denn die Freude am Lernen sollte durch diese Einschränkungen nicht verloren gehen. So entstand meine Idee mobile Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren zu entwickeln. Ich befragte viele ältere Menschen, um auszuloten, welche Kurse gewünscht werden. 3 Jahre später, damals war ich noch voll berufstätig, hatte ich zusammen mit meinem Mann das Programm auf die Beine gestellt. Sofort wurde es begeistert angenommen und wir durften schon so einige spannende Biographien mitentwickeln und begleiten.

Können die Kursteilnehmer die Kurse auch selbst mitgestalten?

Aber ja, unbedingt. Es liegt uns sehr am Herzen, in einem kostenfreien Vorgespräch auszuloten, welche Vorstellungen und Wünsche die Kunden haben, in welchem Rhythmus die Kurse stattfinden sollen und was das Ziel ist. Wichtig ist natürlich auch, dass die Chemie stimmt. Ist dieser erste Schritt getan und es kommt zu einem Auftrag, entwickeln wir gemeinsam einen maßgeschneiderten Kursplan mit einer Eins-zu-eins-Betreuung.

Was sind Ihre Erfahrungen mit dieser Zielgruppe? Eventuell haben Sie eine nette Anekdote für uns ...

Die Kunden dieses Alters sind sehr dankbar und wertschätzend und im Laufe der Kurse entwickelt sich ein sehr herzliches und freundschaftliches Miteinander, was auch über die Kursdauer hinaus bestehen bleibt. Da gab es schon so manche Treffen zu einer Tasse Kaffee. Eine kleine Anekdote habe ich natürlich auch für Sie: Eine ehemalige Kundin arbeitete als junge Frau bei einer Steuerbehörde. Damals wurden die Steuererklärungen noch per Fließband von einer Stelle zur nächsten befördert. Auf diesem mobilen Wege erhielt besagte Kundin regelmäßig Gedichte von einem älteren Mitarbeiter, die sie fleißig sammelte. Als wir die Gedichte zu einem Gedichtband zusammentragen wollten, stießen wir bei der Recherche über den damaligen Urheber auf deren Kinder, die im gleichen Alter wie meine Kundin waren. Es kam zu einer spontanen Familienzusammenführung. Das war sehr berührend.

Möchten Sie Ihr Programm mittelfristig noch erweitern?

Auf jeden Fall. Und unsere Kunden geben uns dazu die Anregungen. Aus regelmäßigen Umfragen ermitteln wir, welche Bedürfnisse die Kunden haben und entwickeln daraus neue Programme. Das ist ein sehr lebendiger und kreativer Prozess und bereitet uns große Freude. ■ EL

Dran denken:
Kulturgutschein
verschenken!

Aktuelles Kursangebot

(Das jeweilige Angebot umfasst 10 Stunden à 60 Minuten).

Kreatives Schreiben

Das bin ich. Sie erzählen – wir schreiben auf und gestalten Ihre Biographie.

Oma, Opa, erzähl doch mal!

Von früher erzählt und mit Fotos und Andenken bebildert. Wir halten Ihre Geschichten im Buch fest.

Sprachen fit

Englisch: Individuelles Niveau

Französisch: Individuelles Niveau

Theaterbesuch

Kultur pur! Ganz nach Ihrem Wunsch wird ein Stück vom aktuellen Spielplan des Lüneburger Theaters vorbereitet. Der Theaterbesuch wird persönlich von Kulturzeit mobil begleitet.

Neue Medien

Internet nutzen – E-Mails schreiben. Übersichtliche Einführung.

Zeitgeschehen

Aktuelle Wochenthemen aus der Presse. Verständlich aufgearbeitet.

Aktiv bleiben

Schwimmen lernen ist keine Frage des Alters. Begleiteter Schwimmkurs mit Einzelbetreuung.

Künstlerisches Gestalten

Fotobuch-Ideen. Reiseberichte / Kalender selbst gestaltet.

Spaß an der Bewegung

Auch im Sitzen kann man schwitzen. Munteres, leichtes Bewegungsprogramm mit und bei Ihnen zuhause.



Gern erklären wir Ihnen unsere Leistungen in einem persönlichen Gespräch – rufen Sie einfach an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Telefon: 0170 - 99 74 303

info@kulturzeit-mobil.de | www.kulturzeit-mobil.de

NO MATTER WHAT – Janice steht lächelnd und energiegeladen auf der Bühne

„Mit Rhythmus und Talent geboren, klar dass sie singen kann!“. Aber um die getroffene Stimmlage und die perfekte Performance geht es Janice gar nicht – Hauptsache es ist authentisch. Mit ihren Auftritten, Workshops und Musicals begeistert sie ihr Publikum seit 1965 für amerikanische Musikgeschichte: Blues, Gospel und Jazz.

GEWINNEN!

KONZERT UND MEET & GREET

Schauen Sie sich „What My Eyes Have Seen - My Life Story in Music“ im TNT Theater in Lüneburg an und treffen Sie anschließend Janice Harrington ganz persönlich für 15 Minuten. Wir verlosen **1 x 2 Konzertkarten** und das **Meet & Greet** mit Janice Harrington am 11.02.2018 um 16 Uhr.

Stichwort: Janice Harrington, Einsendeschluss: 11.01.2018

„Nächste Woche kommt Janice Harrington uns besuchen, kennst du sie?“ Beschämend antwortete ich mit „Nein“ und fragte mich kurz selbst, ob es an meinem Alter (25) liegt. Schließlich ist sie in Lüneburg bekannt. Heute sitzt Janice vor uns und erzählt ihre persönliche Geschichte. Geboren ist sie in Cleveland aber mit dem Durchbruch ihrer Karriere vor 48 Jahren startete auch ein aufregendes Leben an verschiedensten Orten. Sie hat mit Künstlern wie Billy Daniels und Frank Sinatra auf einer Bühne gestanden, hat als Botschafterin Konzerte gegeben und sogar zwei Musicals geschrieben. Heute lebt sie schon lange in Deutschland. Gemeinsam mit Gitarrist Dylan Vaughn bringt sie in Workshops afroamerikanische Musikgeschichte nahe und schafft es auch, diejenigen die nicht an ihre Stimme glauben, zum Singen zu bringen. Am Ende können die Kinder und Jugendlichen an Schulen gar nicht anders – sie singen alle auf Englisch und tanzen mit. Wie sie das schafft? Janice ist 75 Jahre alt aber wer sie einmal live erlebt, der spürt sofort ihre mitreißende und aufgeschlossene Art, mit der sie die junge Generation für eine Musikrichtung begeistert, die ihnen nicht so bekannt ist. Über ihr Alter staunen viele aber alt nennt sie so schnell keiner. Tut es doch jemand, dann beweist sie, so wie uns hier in der Redaktion, mit einer kurzen Rap-Einlage das Gegenteil! Wir sind uns einig: „She is an extremely charming lady and professional entertainer“. In Zeiten von Gewalt und traurigen Ereignissen in der Welt, liegt es ihr auch heute noch ganz besonders am Herzen, die Menschen mit Musik und Kultur zu begeistern und sie zusammenzubringen. Sie möchte, dass das Leben und die Zeit genossen und geschätzt wird. ■ JP

Foto: Ute Bösch



Besondere Weihnachtsmärkte

Alle Angaben ohne Gewähr.

Traditioneller Weihnachtsmarkt in Wienhausen am 09. und 10. Dezember 2017

In diesem Jahr findet der Weihnachtsmarkt wieder in der Mühlenstraße, vor dem Kulturhaus und rund um den Glockenturm statt.

In der herrlichen Kulisse des Klosters mit dem neuen Kulturhaus und dem Ensemble des Klosterhotels findet der Markt einen würdigen Rahmen.

Diesen Weihnachtsmarkt gibt es seit über 32 Jahren immer am 2. Adventwochenende.

Veranstalter ist der Verkehrsverein Flotwedel in der Klostersgemeinde Wienhausen.

Auch in diesem Jahr werden wieder viele tausend Besucher aus den umliegenden Kreisen und Städten erwartet. Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Die aus der ganzen Bundesrepublik angereisten Kunsthandwerker und Hobbykünstler bieten ein umfangreiches Angebot rund um das Thema Winter, Weihnachten und Geschenke an. Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

Genießen Sie ein paar schöne Stunden im winterlichen Wienhausen. Freuen Sie sich auf die schöne Vorweihnachtszeit und lassen Sie sich von kulinarischen Leckereien und der zauberhaften Atmosphäre Wienhausens verwöhnen, am besten zusammen mit Ihren Kindern oder Enkelkindern, und mit ein bisschen Glück, begegnet auch Ihnen der echte Weihnachtsmann.

Termin 09. – 10.12.2017
Sa. 13 – 19 Uhr, So. 11 – 18 Uhr

Eintritt frei
Ort 29342 Wienhausen
Infos Das Büro können Sie telefonisch erreichen: Montags von 12:30 – 15:00 Uhr unter der Tel.: 05149-8897

Winterzauber auf Gut Thansen am 16. und 17. Dezember 2017

Der Winterzauber auf Gut Thansen, einer der schönsten Weihnachtsmärkte Norddeutschlands, öffnet am dritten Adventwochenende wieder seine Pforten.

Rund 7.000 Besucher freuen sich über Kunsthandwerk und Selbstgemachtes von über 80 Ausstellern. In vier denkmalgeschützten Fachwerkgebäuden sowie auf dem historischen Außengelände präsentieren sie Ihre Schätze mit viel Liebe zum Detail.

Kinderaugen beginnen zu strahlen, wenn der Weihnachtsmann und sein Engel mit einem großen Geschenkesack ins Kinderland zu Besuch kommen. Die Erwachsenen genießen die stimmungsvolle Atmosphäre des rustikalen traditionellen Weihnachtsmarktes und lassen es sich zwischen Fackeln und Feuerkörben bei einem Glühwein oder heißem Kakao gut gehen.

Natürlich bereichern wieder diverse Künstler das Rahmenprogramm und auch kulinarische Genüsse kommen nicht zu kurz.

Lassen Sie sich verzaubern und zwischen Mistelzweigen und Schwedenfeuern in Weihnachtsstimmung bringen.

Termin 16. – 17.12.2017
Sa. 13 – 19 Uhr, So. 11 – 18 Uhr
Eintritt Erw. 5,00 € / Kinder bsi 14 Jahre frei.
Ort Gut Thansen, 21388 Soderstorf
Infos Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere Weihnachtselfen zur Verfügung unter Tel. 04132-9333-0 oder per E-mail unter: info@gut-thansen.de.



SCHOKOTHEK

WO KAKAO DIE TRAUBE TRIFFT

Mo., Mi., Do., Fr. 10 – 18 Uhr,
Di. 13 – 18 Uhr, Sa. 10 – 16 Uhr



Enge Straße 1 | 21335 Lüneburg
Telefon: 04131 - 75 75 988

genuss@schokothek.de
www.schokothek.de

Fortsetzung auf Seite 11

Leidenschaftlich, kultig und ehrlich!

„Wir wollen keine kulinarischen Mondflüge starten, sondern mit den Lebensmitteln aus unserer Region das beste Essen herstellen.“ Ulli Grätsch

Mit Hingabe und Leidenschaft – so lässt sich die Philosophie der Gasthausküche wohl am besten beschreiben. Die Inhaber Gesa und Ulli Grätsch sind Gastwirte mit Leib und Seele. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: „Wir leben Gastfreundschaft und schätzen das persönliche Gespräch mit unseren Gästen sehr. Herzlichkeit

steht bei uns an erster Stelle. In unserer schnelllebigen Zeit kann man hier mal richtig entschleunigen.“ Die Gäste werden mit einer geerdeten, ehrlichen aber auch raffinierten Küche verwöhnt. Legendar ist das Schnitzel, welches mit Bröseln aus selbstgebackenem Brot paniert wird! Dass qualitativ hochwertiges



Fleisch aus der Region verwendet wird versteht sich von selbst. Außerdem verfügt Grätsch's Gasthaus über 10 geschmackvoll und individuell eingerichtete Fremdenzimmer, die Tradition mit Moderne vereinen.

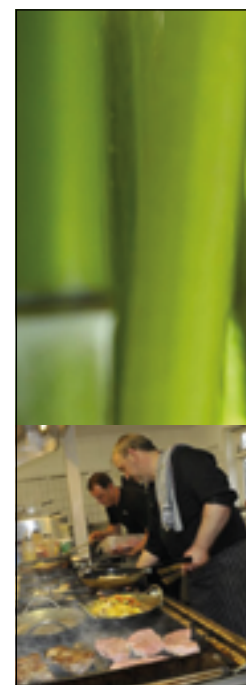
Die Diele bietet zusätzlich Platz für Feiern oder Seminare für bis zu 90 Personen und in den Sommermonaten ist der Biergarten mit 50 Plätzen Treffpunkt für Jung und Alt. Hier ist Authentizität Trumpf und wenn Sie Lust auf Gastronomie mit Herz haben, dann reservieren Sie am besten gleich mal einen schönen Tisch! ■ EL

Gastronomie mit Herz!



Soltauer Straße 3 · 21385 Amelinghausen
Telefon: 04132 - 9 39 48 68 · Fax: 04132 - 9 39 48 60

graetschs-gasthausniedersachsen.de · graetschsgasthaus@t-online.de



Alle Angaben ohne Gewähr.

Veranstaltungst!pps

Adventliches Konzert mit Søren Wendt: „Zünd an es Liacht – Et barn er født i Bethlehem“



© Søren Wendt

Søren Wendt ist Harfenist & Sänger aus Kyrizt an der Knatter. Diesmal reist er mit seiner Böhmisches Wanderharpe in das Wendland und singt

& spielt Adventslieder aus alter und neuer Zeit, aus der Region zwischen den Alpen – Irland – Skandinavien. Der Musiker hat Skandinavien sowie die Alpenregion sowohl wissenschaftlich als auch leibhaftig bereist und musikalisch studiert. Freuen Sie sich auf einen adventlichen Konzertbogen über verschiedene Kulturregionen hinweg.

Termin 03.12.2017 um 16.00 Uhr
Ort Kulturtenne Damnatz e.V., Achter Höfe 55, 29472 Damnatz, Anmeldung empfohlen bei Ursula Günthert Tel. 05865-980298 (AB) oder kulturtenne@t-online.de
Kosten 12,00 €, ermäßigt: 10,00 €
Info www.soren-wendt.de und www.kulturtenne-damnatz.de

Sonntagsbrunch Marschlande

Eine wunderschöne Art, entspannt in den Tag zu starten. Bei unserer 3-stündigen Schifffahrt ab Bergedorf auf der Dove Elbe können Sie entspannt am reichhaltigen Brunchbuffet schlemmen, während draußen die schöne Natur der Marschlande vorbeizieht. Voranmeldung erforderlich.

Termin 10.12.2017 um 10.00 Uhr
Ort Bergedorfer Schifffahrtlinie Buhr GmbH Holstenstraße 64, 21029 Hamburg
Kosten Bitte erfragen
Info Tel.: 040 / 73675690

Kino im Schafstall Wietzendorf

Traditionsgemäß am Tag vor Heiligabend zeigt der Heimatverein Peetshof in seinem gemütlich hergerichteten Schafstall wieder einen beliebten Kinofilm. Für das leibliche Wohl ist mit Schmalzbröten und



© Lüneburger Heide GmbH

Glühwein bestens gesorgt. Für die Gäste gibt es die Chance, dem Weihnachtstrubel noch zu entfliehen.

Termin 23.12.2017 von 18:00 - 21:30 Uhr
Ort Über der Brücke 1, 29649 Wietzendorf
Kosten Eintritt frei.
Info Heimatverein Peetshof e. V., gemeinde@wietzendorf.de Tel.: 05196 855

Offenes Singen in Bad Bevensen

Charlotte Downs heißt die engagierte Musikerin, die einmal im Monat beim offenen Singen im Kurhaus Bad Bevensen gemeinsam mit vielen Gästen fröhliche Lieder anstimmt. Bereits in jungen Jahren spielte sie Akkordeon und sang früh im Kirchen- und Schulchor. In ihrem späteren Berufsleben war sie viele Jahre in einer Bad Bevenser Klinik tätig und die Musik für sie ein willkommener Gegenpol und Ausgleich zu ihrer Arbeit mit den kranken Menschen. Nachdem ihre beiden Söhne ihre ständige Aufmerksamkeit nicht mehr benötigten, begann Charlotte Downs auch intensiv ihrem zweiten Hobby, dem Theaterspielen, nachzugehen. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts ist das „Offene Singen“ in geselliger Form, gemeinsam mit dem Publikum, zu einer schönen Tradition geworden. So soll es auch beim „Offenen Singen“ im Kurhaus sein: Rundgesänge, Kanons und viele bekannte Volkslieder sollen gesungen werden. Auch die Mehrstimmigkeit wird für die „singenden Gäste“ kein Problem sein, denn Charlotte Downs wird dafür sorgen, dass niemand seinen Einsatz verpasst oder den richtigen Ton verliert.

Termin 24.12.2017 um 10.30 Uhr
Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1 29549 Bad Bevensen

Kosten 4,00 €
Info Bad Bevensen Marketing GmbH E-Mail: info@bad-bevensen



Die Genusswelt

Lüneburgs
kulinarisches Schatzkästchen

Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 16 Uhr



Rote Straße 3, 21335 Lüneburg
Telefon: 04131 - 996 41 83



leckereres@diegenusswelt-lueneburg.de
www.diegenusswelt-lueneburg.de



Gaststätte „Grüne Stute“
Inh. Bernhard Most
Kirchweg 15 · 21382 Bietlingen
Tel.: 04133 / 3107 · Fax: 04133 / 4399
www.gruene-stute.de

Möchten Sie die Stutenpost als E-Mail empfangen, senden Sie uns doch einfach eine Mail und wir antworten Ihnen gerne! E-Mail: gruenestute@t-online.de

STUTENPOST

Neues und Aktuelles aus der Gaststätte „Grüne Stute“ 11/17

UNSERE ANGEBOTE

Mittagstisch	Mittwoch bis Freitag	ab 6,50 €
Mittwoch:	Frühstück (10–12 Uhr)	13,60 €
	Steak satt mit verschiedenen Beilagen (18–21 Uhr)	17,00 €
Donnerstag:	Frühstück (10–12 Uhr)	13,60 €
	Schnitzel satt mit verschiedenen Beilagen (18–21 Uhr)	15,20 €
Freitag:	Spanferkel satt (18–21 Uhr)	15,00 €
Sonntag:	Brunch (11–14 Uhr) <i>Nur mit Reservierung!</i>	18,50 €*

* Freischlag an Freitagen – wir bitten um Verständnis.

UNSERE EVENTS

Brunch 29.10. • 05.11. • 26.11.
03.12. • 10.12. • 17.12.

Ab dem 11.11.
bieten wir wieder
Enten- und Gänse-Essen an!
12.11. Nostalgie-Dinner



RESTAURANT-ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. & Di. Ruhetag	Fr.	ab 12:00 Uhr
Mi., Do.	Sa., So.	ab 11:00 Uhr

an allen Tagen ist die Küche bis 22:00 Uhr geöffnet, sonntags bis 21:00 Uhr

Wir wünschen unseren Gästen einen angenehmen Aufenthalt und guten Appetit!
Heike und Bernhard Most sowie das Stuten-Team

Alle Angaben ohne Gewähr.

Veranstaltungst!pps

Reinigung für Körper, Geist und Seele: Schamanische Schwitzhüttenzeremonie in Südergellersen



© Lüneburger Heide GmbH

Die Schwitzhütte ist eine uralte Zeremonie, um Körper, Geist und Seele zu reinigen und zu heilen. Unsere Vorfahren pflegten das Schwitzhüttenritual als einen natürlichen Bestandteil ihres Lebens. An einem stillen, kraftvollen Ort begleiten wir Sie durch eine vollständige Zeremonie und durch Ihren ganz persönlichen Prozess. Das Schwitzhüttenritual beginnt am Samstagmorgen und reicht an diesem Tag bis in die Nacht. Wir lernen uns kennen, treffen die Vorbereitungen für unsere Schwitzhütte, entzünden gemeinsam das Feuer und haben die Möglichkeit mit uns und „mit allem was ist“ in Berührung zu kommen. Es wird jeweils eine Zeremonie für Frauen, Männer und evtl. auch Kinder geben. Am Sonntagvormittag versammeln wir uns zu einem gemeinsamen, ausführlichen Abschlusskreis. Wir nehmen uns Zeit einzusammeln, was wir erlebt und erfahren haben. Eingebunden in unsere heutige Zeit, möchten wir diesem uralten Ritual dazu verhelfen, wieder ein natürlicher Bestandteil unserer Gesellschaft zu werden. Wir möchten Menschen die Gelegenheit geben die Kraft von Feuer, Wasser, Luft und Erde in einfacher und natürlicher Art und Weise zu erfahren. Im Rahmen unserer angebotenen Schwitzhüttenwochenenden bieten wir eine jeweilige Kinderschwitzhütte an. Volker Rosner Horváth, langjährig erfahren in entsprechenden Ritualen mit Kindern und Jugendlichen, führt die Kinder im Alter von 6 bis ca. 13 Jahre durch eine vereinfachte Form der Schwitzhütte. Die Teilnahme der Kinder ist kostenfrei und ermöglicht bewußt Eltern gemeinsam mit ihren Kindern eine liebevoll verbindende Erfahrung zu machen. Kinder gehören einfach dazu. Im Verlauf der gesamten Zeremonie verpflegen wir uns mit dem, was mitgebracht wurde. (Bitte vegetarisch und in Bio-Qualität).

Termin 06.01.2018 - 07.01.2018, Samstag 9.00 - 24.00 Uhr
Sonntag 9.00 - 14.00 Uhr
Ort Auf dem Brink 5, 21394 Südergellersen
Kosten 90,00 €+ 9,00 € für das Holz
Infos Volker Rosner Horváth und Ingrid Weibl
Telefon: 04135/84 01
Email: horvath-rosner@web.de

Zugabe - Kabarettistischer Jahresrückblick 2017

Deutschland am Ende eines jeden Jahres. Ein Land braucht eine Therapie. Die Kabarettisten Volkmar Staub und Florian Schroeder ziehen die Couch aus, nehmen den Patienten gründlich unter die Zeit-Lupe und krepeln den ganzen Krempel mal ordentlich um. Ein ganzes Jahr in schrägen Szenen, Parodien, Liedern und Gedichten. Zugabe – die ultimative Schocktherapie. Jedes Jahr neu. Ohne Rezept. An allen Kassen. Damit Sie auch morgen noch kraftvoll mitlachen können.



© Kulturforum

Termin 13.01.2018 ab 20.30 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg e.V.
Kosten 20,80 € / Ermäßigt: 16,40 €
Info VVK an der LZ-Kasse am Sande und Ticketcenter in der Rosenstraße

Küchenparty im Restaurant Ringhotel Sellhorn in Hanstedt

Heute Abend ist die Küche für alle Gäste geöffnet! Treten Sie ein in das Reich der Töpfe und Pfannen. Bei unserer Küchenparty dürfen Sie den Köchen über die Schulter und in die Töpfe schauen, miteinander fachsimpeln und sich Ihr Gericht direkt bei den Köchen abholen. Diverse Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts warten auf Sie. Vielleicht verrät Ihnen ja Küchenchef Jörn Sommer das ein oder andere Rezept?! Eine rechtzeitige Reservierung ist erforderlich. An diesem Abend gibt es kein à la carte Essen!
Termin 27.01.2018 von 18.30 - 21.30 Uhr
24.02.2018 von 18.30 - 21.30 Uhr
Ort Ringhotel Sellhorn, Winsener Straße 23 21271 Hanstedt
Kosten Erw.: 31,50 € / Kinder: 15,00 €
Info 04184 - 8010, info@hotel-sellhorn.de

Fortsetzung auf Seite 17

Veranstaltungen im Lüneburger Wasserturm

Konzert zur Vollmondnacht – Acoustic Colours



© Trägerverein Wasserturm

Ein deutscher Gitarrenspieler und eine Musikerin aus Italien, die eine klassische Musikausbildung auf der Querflöte mitbringt. Elsa Ruiba und Stephan Griefingholt präsentieren auf „Acoustic Colours“ die Kombination der Gitarre mit der eher seltenen Altquerflöte und verleihen warmen, gut gelaunten Charme.
Termin 03.12.2017, 20.00 Uhr
Eintritt 10,00 €

Lunartree

Die drei Hamburgerinnen kreieren mit Cello, Piano, Percussion und vor Allem durch ihren mehrstimmigen Gesang, einen ganz eigenen Sound. Gänsehaut garantiert!!
Termin 02.01.2017, 20.00 Uhr
Eintritt 10,00 €

Jazz – Bump ahead

Die Jazz-Combo spielt modernen Jazz im Sam-ba-, Bossa- und Funk-Groove. Die Latin- und Funkrytmen reißen die Hörer mit.
Termin 07.01.2017, 11.30 Uhr
Eintritt 10,00 €

Mardon-Vaughn-Duo

Mardon & Vaughn - präsentieren traditionelle Songs aus verschiedenen Ländern, Klezmer-Stücke, Fiddle Music und mitreißende Eigenkompositionen.
Termin 31.01.2017, 20.00 Uhr
Eintritt 10,00 €

Jazz – Natural Facts

Energievolles Konzert: Blues, Boogie und Ragtime leidenschaftlich dargeboten von André Closius und Thomas Rüsken.
Termin 04.02.2017, 11.30 Uhr
Eintritt 10,00 €



Bucht!pp

Was man von hier aus sehen kann
von Mariana Leky

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman. „Was man von hier aus sehen kann“ ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wundersame Weise zusammenhängt. Aber es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter schwierigen Vorzeichen. Für Luise zum Beispiel, Selmas Enkelin, gilt es viele tausend Kilometer zu überbrücken. Denn der Mann, den sie liebt, ist zum Buddhismus konvertiert und lebt in einem Kloster in Japan ...

erhältlich bei:



in Adendorf und Bardowick · www.buechervorort.de

„Was man von hier aus sehen kann“
von Mariana Leky, 320 Seiten
DuMont Verlag
ISBN 978-3-8321-9839-8
20,00 €



Gesundheit für Senioren



Haagestr. 4 • 21335 Lüneburg
 Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0
 Telefax: 0 41 31 / 15 66 – 150
 Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de
 Internet: www.vhslg.de



Anmeldung

per Telefon: 04131 - 15 66 0

per E-Mail: vhsinfo@vhslg.de

oder einfach die Kurs-Nr. auf der Homepage

www.vhslg.de eingeben und direkt buchen.

Der ganz einfache Einstieg - Android – Smartphone – Lernen mit Muße

Sie sind seit kurzem stolzer Besitzer eines Android-Smartphones und möchten in Ruhe Ihr Gerät besser kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. INHALTE: Navigation und Tastatur, Einstellungen, Anpassen und Verändern der Arbeitsoberfläche, (De-) Installieren von Apps, Sicherheit, Verbindung mit WLAN, Internet, Fotografieren und Filmen, Mailkonto, Kalender und Kontakte.

Termin Di., 05.12.17, Do., 07.12.17, Di., 12.12.17, Do., 14.12.17,
 jew. 09.00 - 12.15 Uhr

Ort VHS, Haagestraße 4, 21335 Lüneburg
Kosten EUR 120,00, ermäßigt: EUR 108,00
Kurs 172-51991

Von Hand gemacht - Goldschmiedekursus im Winter

Lernen Sie das Feilen, Biegen, Sägen, Löten, Schmieden und Versäubern kennen. Ideen werden ihnen vorgestellt oder Sie bringen einen eigenen Entwurf mit. Je nach Wunsch können Ketten, Ringe, Ohringe, Anhänger oder Armreifen aus Silber angefertigt werden, auch mit Fassungen für Steine.

Termin 27.01. und 28.01.18,
 10.00 - 18.00 Uhr

Ort VHS, Haagestraße 4,
 21335 Lüneburg, Raum V1.08

Kosten EUR 80,00 Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5,00 zzgl. Materialkosten, ermäßigt: EUR 71,40

Kurs 181-22800

Klangschalenerlebnisse für Menschen mit Demenzerkrankungen - mit Angehörigen oder Betreuern

Sie wünschen sich ein gemeinsames, entspannendes Erlebnis? Mit dem Erspüren der Klangschalen, einer Phantasiegeschichte mit Klängen und gemeinsamem Spiel schaffen wir einen Raum der Geborgenheit und Verbundenheit durch Ton, Klang und Schwingungen.

Termin 8.02.18, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort Wappenhorner Weg 9a Kirchzellern
Kosten EUR 7,00, ermäßigt: EUR 6,30
Kurs 181-31401

Gesprächsrunde Reppenstedt

Interessante Themen aus allen Bereichen können in dieser Gesprächsrunde behandelt werden. Zu Beginn führt ein Kurzvortrag in das Thema ein und dient als Einstieg in das Gespräch. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin 16.02.18 bis 27.04.18,
 09.30 - 11.00 Uhr
Ort Gellersenhalle Reppenstedt,
 Mehrzweckraum Eingang JuZ
Kosten EUR 64,00, ermäßigt:
 EUR 57,40
Kurs 181-11200

Das Leben in Bewegung – Tanzen, zeichnen, Meditation

Ohne Vorgaben, Regeln oder komplizierte Anweisungen lernen Sie die unzähligen Möglichkeiten körperlichen Ausdrucks kennen. Dabei nutzen Sie ihre Sinne und Emotionen und begeben sich mithilfe dieser auf eine spirituelle Reise. Sie werden Musik

hören „tanzen“ und Klänge von Körper und Stimme nutzen und auf intuitive Weise zeichnen. Dabei improvisieren Sie individuell, aber auch in Begegnung und Kontakt mit den anderen. Zuletzt werden Sie sich entspannen, indem Sie eine kurze, einfache und effektive Meditation erlernen.

Termin 20.02.18 bis 20.03.18, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort VHS, Haagestraße 4, 21335 Lüneburg
Kosten EUR 42,00
Kurs 181-21795

Frauen - Vital ab 60

Zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems, der Beweglichkeit und Koordination werden Bewegungen auf sanfte Art, körpergerecht und fließend zu Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen entwickelt. Während der Stunde wird ein besonderes Augenmerk auf die Rückenmuskulatur gerichtet. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab.



AUSBLICK – Das kostenfreie Magazin für Menschen mit Lust auf Leben

Seit 27 Jahren trifft sich das AUSBLICK-Redaktionsteam in den Räumen der VHS und erarbeitet gemeinsam die Inhalte für die Zeitschrift. Die ehrenamtlichen Redaktionsmitglieder sind kreativ und innovativ, sie schreiben, fotografieren, recherchieren und gestalten die Zeitschrift bis zum Druck. Sie erreichen damit eine Leserschaft aus allen Altersgruppen. Über einhundert Ausgaben sind bis jetzt erschienen, sie zeigen eine inhaltliche und optische Weiterentwicklung. Jede Einzelne hat einen thematischen Schwerpunkt, zum Beispiel Leidenschaft, Versöhnung, Humor oder Gleichberechtigung.

Termin 23.02.18 bis 16.03.18, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort VHS, Haagestraße 4, 21335 Lüneburg
Kosten EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,10
Kurs 181-32292

Gesund und glücklich bis ins hohe Alter - Therapeutisches Yoga für Senioren

Dieses speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnittene Programm ermöglicht Ihnen, mit gezielten, sanften Yoga-Übungen Ihre Flexibilität, Mobilität und Kraft zu erhalten und zu verbessern, vorhandene Beschwerden zu lindern, den Geist wach und klar zu halten und Ausgeglichenheit und innere Ruhe zu finden. Keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

Termin 27.02.18 bis 13.03.18, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort VHS, Haagestraße 4, 21335 Lüneburg
Kosten EUR 25,20, ermäßigt: EUR 22,60
Kurs 181-31039

vorne v.l.: Peter Wilke (Chefredakteur), Dr. Brigitte Hempel (Leitung), Maja Schwaak (Schlusskorrektur), hinten v.l.: Reinhild Zenz (Schlusskorrektur), Waltraut Peter (Rubrik Kennen Sie...?), Miriam Kleck (Protokoll) Beate Dapper (Layout, Satz & Gestaltung)

Für ihr Projekt mit der BBSI in Lüneburg wurde das Redaktionsteam bereits dreimal von der Lüneburger Bürgerstiftung gefördert, da dieses Projekt durch die Generationenverbundenheit gesellschaftlich relevant ist für jetzige und künftige Generationen. In dieser Kooperation kommt es zu spannenden Gesprächen, die die Themen der einzelnen Ausgaben aus sehr unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Nun wünscht sich die Redaktion neue Mitglieder, die ihre Ideen und Kompetenzen in die Erstellung der vierteljährlich erscheinenden Zeitschrift einbringen möchten. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich, aber Neugierde und Diskussionsfreude sollten vorhanden sein. Die Redaktion kommt montags zwischen 9:15 und 11:45 zusammen. Interessierte melden sich bei Frau Dr. Hempel: Tel. 04131-51211 oder Herrn Wilke: Tel. 04131-2203686. Weitere Informationen über die Arbeit der Redaktion und alle AUSBLICK-Ausgaben sind unter www.ausblick-zeitschrift.de zu finden.



Gesund und munter mit der



Haagestr. 4 • 21335 Lüneburg
 Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0
 Telefax: 0 41 31 / 15 66 – 150
 Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de
 Internet: www.vhslg.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

**Vocality – Vocal-Jazz Band
mit Oliver Gies (Maybebop)**

Ein Leben ohne Jazz ist denkbar, aber nicht sinnvoll. Oliver Gies, Kopf der a-cappella-Combo „Maybe-bop“, war deshalb sofort Feuer und Flamme, als der trommelnde Wahl-Chilene Dieter „Zipper“ Schmiegelok einen Heimatbesuch ankündigte und vorschlug, DIE BÄÄÄND wieder zusammen zu bringen. Exklusiv und einmalig werden sie nun tatsächlich den Vokal-Jazz feiern wie in alten Zeiten: Claudia Burghard, Hannovers Improvisations-Koryphäe und Leiterin des mit Preisen überhäuften Hochschul-Jazzchors „Vivid Voices“, ist die samtweiche Oberstimme des Gesangstrios, das Oliver Gies und Ex-Maybebopper Nils Ole Peters komplettieren. Be-

Über einen Gutschein im Wert von 10 Euro für die „Bücherstube vor Ort“ aus der letzten Ausgabe freuten sich: Klaus-Dieter Nader und Manfred Mentler.

Herzlichen Glückwunsch!

gleitet werden die drei vom weitgereisten Klavier-Zauberer Markus Horn, dem Alles-Basser Lars Hansen und natürlich von Zipper an den Drums. Oliver und Markus haben für diesen Abend wunderbare Arrangements geschrieben, stilistisch irgendwo zwischen „Lambert, Hendricks & Ross“, den „New York Voices“ und „Manhattan Transfer“. Bossa, Swing, Samba, Ballade, Blues oder Pop im Jazzgewand - für Abwechslung ist gesorgt und die Spiel Freude wird ihresgleichen suchen, aber nicht finden. Kommt alle! Es wird ein Fest!

Termin	11.02.2018 um 19.00 Uhr
Ort	Kulturforum Lüneburg e.V.
Kosten	20,80 € / Ermäßigt: 16,40 €
Info	VVK an der LZ-Kasse am Sande und Ticketcenter in der Rosenstraße

Die Menschen hinter den Texten erleben

Seit 1993 gibt es für Literatur in Lüneburg
eine feste Adresse: Das Heinrich-Heine-Haus.



Hier hat das Literaturbüro Lüneburg seinen Sitz sowie reizvolle historische Veranstaltungsräume direkt am Marktplatz. Das vielseitige und hochkarätige Veranstaltungsprogramm zur deutschsprachigen und internationalen Gegenwartsliteratur ermöglicht die persönliche Begegnung und den Austausch mit Autorinnen und Autoren. Mit dem Heinrich-Heine-Stipendium wird der literarische Nachwuchs gefördert. Die Stipendiatinnen und Stipendiaten leben und schreiben für drei Monate in der Hansestadt. Einmal im Jahr benennt der Literarische Beirat einen bedeutenden Autor/eine Autorin als „Ehrengast im Heinrich-Heine-Haus“, u.a. kamen Martin Walser, Elfriede Jelinek, Siegfried Lenz, Daniel Kehlmann, Herta Müller und Michael Kohlmeier nach Lüneburg. Die Heinrich-Heine-Gastdozentur und die LiteraTour Nord sind Kooperationsprojekte mit der Leuphana Universität Lüneburg und ermöglichen den Austausch von Wissenschaft und Praxis. Die Veranstaltungen des Jungen Literaturbüros richten sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulformen und bringen Literatur direkt in die Schule.

Literatur *live!*

Mi. 10.01. | 19:30 | Heine-Haus
LiteraTour Nord

Mariana Leky

liest aus „Was man von hier
aus sehen kann“

Mo. 15.01. | 19:30 | Heine-Haus
Grenzenlos – Simbabwe

Petina Gappah

liest aus „Die Schuldigen
von Rotten Row“

Do. 01.02. | 19:30
Ort wird noch bekannt gegeben
Ausgewählt – „Die Hauptstadt“

Robert Menasse
liest aus seinem mit dem
Deutschen Buchpreis 2017
ausgezeichneten Buch

Di. 27.02. | 19:30 | Heine-Haus
Heinrich-Heine-Stipendium
Janko Marklein und
Marion Poschmann lesen

Das ganze Programm:
literaturbuero-lueneburg.de

**Literaturbüro
Lüneburg e.V.**

Heinrich-Heine-Haus
Am Ochsenmarkt 1a
Telefon: 04131-3093687

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



Das Lösungswort

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

Teilnahmebedingungen:
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Adresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 15.02.2018

**Senden Sie das Lösungswort
per Post an:**

Mein Senioren Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg

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



© Zur Alten Schmiede



© ametic181

Steaks par excellence vom heißen Lavastein-Grill

Wem läuft bei diesem Anblick nicht das Wasser im Munde zusammen?

Hier versteht der Chef sein Handwerk. Und das an sieben Tagen die Woche!

Alle Vegetarier unter Ihnen jetzt bitte nicht weiterlesen: Gemischter Grillteller, Surf and Turf, Hüftsteak, Lammfilets, Steak-Spieße – na, haben Sie schon Appetit bekommen? Butterweiches, hochwertiges Fleisch von argentinischen Rindern frisch vom Lavastein-Grill, dazu eine leckere Potato (Kartoffel) mit Sour Creme (Schmand mit Gewürzen) und knackigem Pfannengemüse ... einfach fantastisch! Mladen Ivanovic, der Inhaber und Grill-Meister im Steakhouse „Zur Alten Schmiede“ weiß, was seine Kunden begeistert. Seine langjährige Erfahrung macht ihn zum Meister seines Faches. Eine bodenständige, ehrliche Küche ohne viel „Schnick-Schnack“,

das erwartet Sie hier. Um kontinuierlich gleichbleibende Qualität zu garantieren, steht er selbst an sieben Tagen die Woche in der Küche. „Das sind mir meine Gäste wert“, sagt der Chef, der die Alte Schmiede bereits seit 2011 mit Freude und Hingabe leitet. Seine sympathische



© Zur Alten Schmiede

Hier gibt es auch leckere Senioren-Teller!

Art (kann ich nur bestätigen) kommt bei den Gästen besonders gut an. Auch das eingespielte Team weiß um die menschlichen Qualitäten des Chefs und ist ihm treu „ergeben“. Das historische Backsteinhaus, in dem sich das Steakhaus „Zur Alten Schmiede“ befindet, war von 1426 bis 1925 übrigens wirklich eine alte Schmiede, was in den Archiven der Stadt Lüneburg belegt wird. In

dem hohen Untergeschoss befand sich die Schmiede und in den drei Obergeschossen die Speicher. Zur Schmiede gehörte ein angrenzender Fachwerkflügel, der schon 1540 errichtet worden ist. Im 2. Obergeschoss gab es einen 40 qm großen Ballsaal mit einer reich bemalten Decke. Im Jahre 1982 wurde hier nach umfangreichen Renovierungsarbeiten ein Steakhaus eröffnet. Bestes Fleisch, historisches Flair und ein unglaublich sympathisches Team: Willkommen in Mladen Ivanovic`s genussvoller Welt!

■ Elke Lichte

Wir verstehen unser
Handwerk!



Lavastein statt
Schmiedefeuer.

Öffnungszeiten: Mo. - So. 11.30 - 23 Uhr



Bardowicker Straße 25 | 21335 Lüneburg | Tel. 04131 - 3 81 56
www.steakhaus-zuraltenschmiede.de



Qualität trifft **Innovation**

Schlachterei und Partyservice Isermann – dieser Name steht für hervorragende Qualität, Innovation und meisterliche Handwerkskunst! Seit 1951 wird bei Isermann in Kirchzellern immer noch selbst geschlachtet und das mit regelmäßigen Auszeichnungen.

Ausgezeichnet wird die hohe Qualität der Produkte der Landschlachterei Isermann jedes Jahr. In diesem Jahr mit dabei sind wieder die Heidemettwurst, Wiener Würstchen, die Gekochte, die Hausmacher Leberwurst und der geräucherte Bauernschinken. Die Geschäftsführer Michael Lorenz und Daniel Henrich arbeiten mit viel Wissen, Kreativität und Innovation an ihrem Fleisch- und Wurstsortiment. Die Produkte bekommen ausreichend

Zeit, sich geschmacklich zu entfalten, was man sofort schmeckt. Es ist ihnen ein großes Anliegen, ihren Kunden nur beste Qualität zu bieten. Alle Tiere werden seit Jahrzehnten von Höfen aus der Region der Lüneburger Heide bezogen und komplett in der hauseigenen Schlachtereie verarbeitet. Moderne Maschinen unterstützen den Prozess der traditionellen Vorgehensweise. Die Weiterentwicklung des Sortiments ist den Inhabern ganz wichtig.



Partyservice deluxe

Auch der hervorragende Partyservice lässt keine Wünsche offen. Für Ihre Veranstaltung wie beispielsweise Geburtstagsfeiern, Jubiläumsfeier, Firmenevents, Hochzeitsfeiern, Konzertcatering, Grossveranstaltungen oder Weihnachtsfeiern erhalten Sie bei Isermann Komplettservice aus einer Hand – von individuellen Buffets bis hin zu einem eigenen Getränkewagen und der Bereitstellung von Personal vor Ort. Auch das Equipment wird auf Wunsch organisiert. Fordern Sie einfach ein unverbindliches Angebot an und die Foodexperten werden für Sie ein passendes Konzept zusammenstellen. ■ EL

Rezepttipp von Daniel Henrich

Krustenbraten (Zutaten für 4 Personen):

2 kg Schweinebraten aus der Keule mit Schwarte
Kümmel, Salz (grob), Pfeffer
3 große Zwiebeln, 2 große Karotten
1/2 Knollensellerie, 1 Stange Lauch
1 Liter dunkles Bier (z.B. König Ludwig)
1 1/2 Liter Fleischbrühe

Den Ofen auf 175° C Umluft vorheizen.

Zubereitung:

Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer in Rautenform einschneiden oder gleich vom Isermann-Team machen lassen. Die Schwarte und das Fleisch mit ganz viel grobem Salz, Kümmel und etwas Pfeffer einreiben. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben in den Bräter geben, ca. 0,5 l kochende Fleischbrühe dazu geben und 1 Stunde auf mittlerer Schiene im Ofen garen lassen. Die Zwiebeln achteln, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden und den Lauch in Ringe. Alles zum Braten geben, nochmal 1 l kochende Brühe dazu geben und weitere 2 Stunden in den Ofen schieben. Den Braten immer wieder mal mit dem Bratensaft übergießen. Etwa 30 Minuten vor Garzeitende den Ofen auf 220 Grad Oberhitze stellen und das Bier über den Braten schütten. Den fertigen Braten herausnehmen, die knusprige Kruste vorsichtig mit einem Messer abheben und in mehrere kleine Stücke teilen. Anschließend den Braten tranchieren und die Kruste daneben legen. Das Gemüse und die Soße in eine Sauciere füllen. **Guten Appetit!**

© Isermann



Wir krönen jede Feier mit Genuss.



- Beste regionale Qualität
- Meisterliches Handwerk
- Toller Service
- Faire Preise

Isermann GmbH Metzgerei und Partyservice

Dachtmisser Straße 2 · 21394 Kirchzellern

Partyservice: 04135 – 252 · Schlachtereie: 04135 – 82 00 20

www.isermann-buffet.de

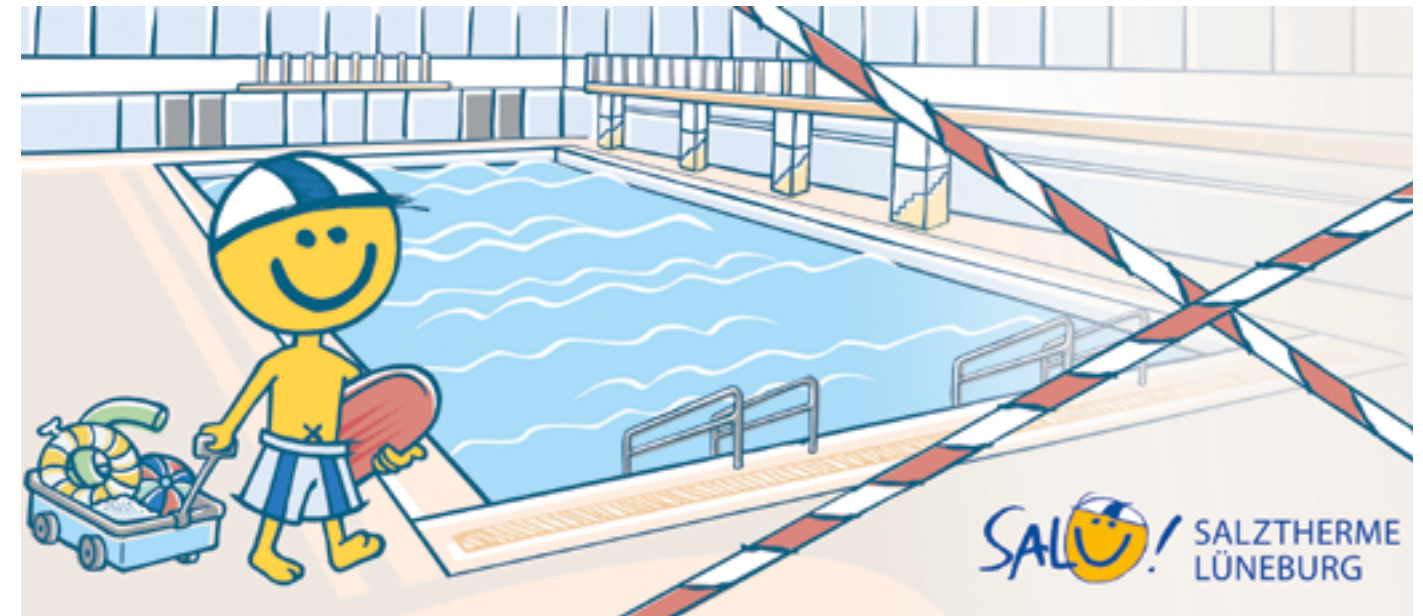
E-Mail: info@isermann-buffet.de



SaLü macht Platz für noch mehr Spaß

Mitte Januar 2018 beginnen in der Salztherme Lüneburg (SaLü) die Bauarbeiten für das neue Wellenbecken und die Badewelt. Auf das Sportbad, die Saunawelt und das vielfältige Kursangebot müssen aber weder Wasserratten noch Erholungssuchende verzichten. Auch das Reha-Zentrum und sports & friends bleiben geöffnet.

„Das Herzstück der SaLü-Bade- und Erlebniswelt, das Wellenbecken, stammt noch aus dem Jahr 1972 und ist inzwischen wirklich sehr in die Jahre gekommen“, so beschreibt Geschäftsführer Dirk Günther die Notwendigkeit, diesen Bereich grundlegend zu sanieren und zu modernisieren. „Insbesondere die völlig veraltete Technik muss komplett erneuert werden. Das bedeutet, dass wir zunächst großräumig abreißen werden, um Platz für das neue Becken mit zeitgemäßem Strandauslauf der Wellen anstelle der alten Treppenstufen zu schaffen.“ Außerdem erhält das Sole-Entspannungsbecken einen neuen Platz, die Riesenrutsche wird zerlegt, saniert und neu aufgebaut, der Eingangsbereich mit Badeladen und Gastronomie wird neu gestaltet und vieles mehr.



Nach dem Umbau des alten Hallenbades zu einem modernen und wettkampftauglichen Sportbad in den Jahren 2009/2010, der Sanierung des Bereichs Fitness/Kurse/Sport und dem Neubau eines zusätzlichen Kursbeckens in den Jahren 2012 bis 2016 sind die jetzt geplanten Baumaßnahmen der nächste Schritt im Masterplan für die Zukunftsfähigkeit der Salztherme. „Die Badegäste dürfen gespannt sein, denn wir schaffen etwas völlig Neues, das den Charakter des SaLü mit der Gestaltung durch Naturmaterialien und regionalem Bezug zu Lüneburg erhalten wird“, erläutert Dirk Günther.

Während der voraussichtlich zwei Jahre dauernden Bauarbeiten sind Sportbad, Saunawelt und die Kursangebote sowie Reha-Zentrum und sports & friends über zwei verschiedene Eingänge erreichbar (siehe Grafik).

Wasser ist ein idealer Trainingspartner für Jung und Alt

Im SaLü-Kurs- und Bewegungsbecken startet ab Januar 2018 die nächste Kursstaffel mit Aqua-Fitness, Schwimmschule und vielen weiteren Angeboten für alle Altersgruppen. Für ältere Schwimfans ab 60 Jahren wird das Angebot der „Wassergymnastik für Senioren“ ausgeweitet.

Aqua-Fitness im SaLü, das ist ein vielseitiges Angebot für Einsteiger, engagierte Freizeitsportler und alle, die etwas für ihre Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit tun möchten.

Der natürliche Auftrieb des Wassers schon die Gelenke, gleichzeitig werden Muskulatur, Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System gestärkt. So starten Sie richtig gestärkt in die bevorstehende kalte Jahreszeit.

Wassergymnastik für Senioren

Das etwa einstündige angeleitete Training im Flachwasser beginnt mit ca. 30 Minuten Wassergymnastik, an die sich ca. 30 Minuten Entspannung und Klönen anschließen. Ab 15. Januar 2018 wird es zusätzlich zu den bisherigen Zeiten an Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 13 bis 14 Uhr und Mittwoch von 16:00 – 17:00 Uhr auch noch montags und donnerstags jeweils von 8 bis 9 Uhr stattfinden. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

Saunavergnügen mit monatlich wechselndem Programm

In der großen Saunawelt bieten verschiedene Saunen, Heide-Dampfbad und Rosentepidarium ein monatlich wechselndes Erholungs- und Entspannungsprogramm. Der Aufgussplan ändert sich immer am ersten Freitag im Monat jeweils zur Mitternachtssauna von 18 bis 1 Uhr. Die Eukalyptus-Sauna und die Finnische Sauna wurden im September 2017 komplett renoviert und vergrößert. Die neue Innenausstattung mit Naturmaterialien und den warmen Farben einer Heidelandschaft laden zum Entspannen ein. Die Salzsauna umgibt ihre Gäste mit wohltuender Wärme im Schein farblich wechselnder Salzkristalle.



Orientalische Rasulbad-Anwendung im Heide-Dampfbad

Insbesondere ein Rasulbad im 40 bis 50° C warmen Heide-Dampfbad verwöhnt die Sinne: Ausgewählte duftende Kräuter-Dämpfe sorgen für wohlige Entspannung, pflegender Heilschlamm, Kreide und Salz wirken wie ein sanftes Peeling auf der Haut. Nach der Reinigung unter der Tropendusche wird diese mit reichhaltigem Öl gepflegt. Das Ergebnis ist ein wunderbares Haut- und Körpergefühl. Die Rasulbad-Anwendung dauert ca. 30 Minuten und kann täglich für 12.30 und 18.30 Uhr gebucht werden.

Lüneburger Banja-Zeremonie in der Kleinen Sauna

Für Erholungssuchende ist die separate Kleine Sauna der ideale Ort, um zur

Ruhe zu kommen. Montags und dienstags bleibt sie den Damen vorbehalten. An allen anderen Tagen und an Feiertagen ist die Kleine Sauna zum gemischten Saunieren geöffnet. Das vierteljährlich wechselnde Aufgussprogramm orientiert sich thematisch an den vier Jahreszeiten und lädt zum Träumen ein. In der wärmenden Farblichtsauna stimulieren Lichtimpulse und ein angenehm fruchtiger Raumduft Körper und Geist. Bei etwa 30 Prozent Luftfeuchtigkeit kann man hier seine Seele unter einem Sternenhimmel baumeln lassen und herrlich entspannen. Tauch- und Fußbecken, ein kleiner Freilufthof, ein Ruhebereich und besondere Veranstaltungen, wie die Familien- und Babysauna für die Kleinsten, vervollständigen die Vielfalt der Kleinen Sauna. Hier findet auch die traditionelle Lüneburger

Banja-Zeremonie statt. Das jahrhundertalte russische Sauna-Ritual nutzt die Inhaltsstoffe der Birke zur Stärkung des Immunsystems.

Sportliches Schwimmen und Springen im Sportbad

Ein perfekter Ort für Schwimmer: Beckenbeleuchtung und Wandverkleidung tauchen das Bad in kühles Blau. Lichtreflexe spiegeln sich an der Decke. Wettkampftaugliche 25-Meter-Bahnen laden zu persönlichen Langstreckenrekorden ein. 1-Meter-Brett und 3-Meter-Sprungturm verführen zu mutigen Sprüngen in das 26° C warme Wasser. Hier finden auch viele Kurse der SaLü-Schwimmschule statt. ■ Text+Bild: SaLü

Alle Details zum umfangreichen Angebot und dem jeweils aktuellen Stand der Bauarbeiten gibt es unter www.salue.info.



Eintauchen | Wohlfühlen | Genießen





Mein Schiff.

Neue Destination!

Mit Highlights wie **NEW YORK, BOSTON und HALIFAX!**

PREMIUM ALLES INKLUSIVE
Ohne Aufpreis*

New York mit Kanada II

Mein Schiff 6
September - Oktober 18
Innenkabine, 10 Nächte
inkl. Flug
ab **2.498€****

Reisebüro Adendorf im Marktkauf
Artenburger Landstr. 66, 21365 Adendorf
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 – 19:00 Uhr
Sa. 09:00 – 18:00 Uhr
Tel.: 04131-245391
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.
** Wohlfühlpreis p. P. bei 2er-Belegung einer Innenkabine, inklusive 130,-€ Frühbuch-Ermäßigung (limitiertes Kontingent) bei Buchung bis max. 31.01.2018 und inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Angaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer, Transfers und „Zug zum Flug“. Dieser ist für die DB innerhalb Deutschlands ohne Aufpreis erhältlich.

TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland | Stand: November 2017

Lust zu verreisen? Die Adendorfer Reiseprofis beraten Sie erstklassig!

Hier gibt's Beratung mit Herz und Verstand. Profitieren Sie von jahrelanger Reiseerfahrung und schauen Sie doch einfach mal vorbei ...

Herzinspaziert und herzlich Willkommen im DER Reisebüro in Adendorf im Marktkauf. Getreu dem Motto: Wir finden genau die richtige und maßgeschneiderte Reise für jeden Geldbeutel, betreiben Marina Schulze-Köhn und Hendry Schulze ihr Reisebüro. Das moderne Ambiente und die herzliche Art der beiden Inhaber laden Sie ein, sich bereits vom ersten Besuch an rundum wohlfühlen. Kompetenz, Erfahrung und die Liebe zum Reisen prägen die herzliche und sehr persönliche Beratung. „Wir nehmen uns Zeit für Sie und gehen auf Ihre Wünsche ein, damit wir Ihrem Traumurlaub gemeinsam Stück für Stück näher kommen. Ob Kreuzfahrt mit *Mein Schiff®* durch die asiatische Inselwelt und Singapur, Städtetrips z.B. nach New York, die Karibik, griechische Inseln aber auch den Schwarzwald, die bayerischen Alpen oder Österreich: Wir sind sehr reiseerfahren und Insider-Tipps gibt es von uns gratis dazu! Auch tagesaktuelle Last Minute Angebote können wir jederzeit für Sie abrufen. Die aktuellsten Preisvergleichssysteme unterstützen uns dabei für Sie das beste Angebot zu finden. Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Urlaub mit unvergesslichen Momenten. Denn zufriedene Kunden sind für uns das schönste Geschenk.“

■ EL

Cornwall / Südengland

Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher

15.04.2018 – 22.04.2018

Preis pro Person im Doppelzimmer

€ 1.149,00 inkl. HP



SEIFFERT
Busreisen mit Charme



Michael Seiffert Busreisen | Theodor-Fontane-Weg 1 | 21407 Deutsch Evern/Lüneburg

Tel.: (04131) 79 98 96 | info@seiffert-busreisen.de | www.seiffert-busreisen.de

Büro Lüneburg | Eulenweg 20 a | 21337 Lüneburg

Tages- und Mehrtagesreisen

Wir begrüßen...

Vereine
Schulklassen und Kindergärten
Betriebe
Seniorengruppen

... und begleiten Sie bei

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

Jetzt Katalog
anfordern!

2 x 2 Karten gewinnen!

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

für „SUGAR – Manche mögen's heiß“
am 02.02.2018 um 20.00 Uhr

Unsere Preisfrage lautet:

Aus welchem Jahr stammt Billy Wilders
Filmkomödie „Manche mögen's heiß“?

Einsendeschluss ist der 15.01.2018

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

Mein
Senioren
Magazin



Kartenvorverkauf: unter Tel. 04131 / 42 10 0
oder unter 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

SUGAR – Manche mögen's heiß



© Andreas Tammé

Halb Krimi, halb Verwechslungs-
geschichte und sehr viel Komödie:
Das Musical SUGAR – MANCHE MÖ-
GEN'S HEISS nach dem gleichnami-
gen Kult-Film von Billy Wilder und I. A.
L. Diamond ist bis zum 27. Mai 2018 im
Großen Haus des Theater Lüneburg zu
erleben. Für die weibliche Hauptrolle
konnte Merle Hoch gewonnen werden,
die u.a. in Hamburg und Stuttgart die
Jane in dem Musical TARZAN spielte.
An ihrer Seite sind Gerd Achilles und
Kristian Lucas zu erleben, die bereits
mehrfach am Haus gastierten.

Die arbeitslosen Jazzmusiker Joe und
Jerry werden unfreiwillig Zeuge eines
Verbrechens und sind fortan auf der
Flucht vor den Gangstern. Als Frau-
en verkleidet landen sie in einer Da-
men-Jazz-Kapelle und bald darauf in
Florida. Joe verliebt sich in die Sänge-
rin, Sugar Kane, und Jerry wird bald

schon von einem Millionär begehrt.
Was folgt ist ein Strudel aus Irrtümern,
Verwechslungen, Rendezvous und
Versteckspielen, an dessen Ende nichts
mehr sicher scheint. Billy Wilders Film-
komödie MANCHE MÖGEN'S HEISS
aus dem Jahr 1959 ist längst Kult. Doch
auch die Musical-Version des Films
wurde ein außergewöhnlicher Erfolg
und erreichte nach seiner Uraufführung
1972 allein am Broadway über 500 Auf-
führungen. Ballettdirektor Olaf Schmidt
inszeniert das Musical von Jule Styne
und Peter Stone voller Swing und mit
Bigband.

Weitere Vorstellungen:

20 Uhr: 19.12.2017, 12.01.2018, 02.02.2018

19 Uhr: 10.12.2017, 25.12.2017, 31.12.2017

07.01.2018 und 28.01.2018

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 / 307 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 / 247 40

TMK-Tagespflege mit Kompetenz GmbH

Herrmann-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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

Mechtersen

Lüneburger Haus-und Familienpflege

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

Neetze

Alternative Pflege

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

Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege 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

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

Betreutes Wohnen

Adendorf

Ratsdomizil Adendorf

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

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen

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

Lüneburg

Max & Moritz von ASB

Lübecker Straße 79
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 66 51

Domizil Bockelsberg I

Wichernstraße 36-38
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 40 56 74

Domizil Bockelsberg II

Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 483 74

Home Instead Senioren- u. Familienbetreuung Lüneburg

Theodor-Marwitz-Str. 7
21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 72 06 400

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

Olof-Palme-Straße 4-29
21337 Lüneburg
Tel. 041 31 / 86 18 26

Wohnpark Schlüter

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

Reppenstedt

Heidberg Domizil

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

Vögelsen

Alt & Jung GbR

Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 041 31 / 70 73 74

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Stationäre Pflege

Röntgenstraße 34
21365 Adendorf
Tel. 04131/ 988-0

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim „Elbuferpark“

Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 058 54 / 969 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum

Lopaupark GmbH

Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32 / 932 00

Altenpflegezentrum

Haus Hoheneck

Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32 / 913 90

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum

Schlöpkeweg 8,
21357 Bardowick
Tel. 041 31 / 925 15 42

Betzendorf/Drögnennindorf

Haus Herbstrose

Alter Wanderweg 4
21386 Drögnennindorf
Tel. 041 38 / 510 70

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch

Hittberger Str. 41,
21354 Bleckede
Tel. 058 57 / 291

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“

Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 058 57 / 254

Boltersen

Seniorenpflegeheim

„Zum Alten Gutshof“

Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 041 36 / 90 80



© koczhu

Deutsch Evern

Haus Waldfrieden

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

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“

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

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim

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

GBS Senioren-Residenz Lüneburg

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

Posener Altenheim

Bernhard-Riemann-Straße 30
21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 854 46 17

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

Olof-Palme-Straße 2
21337 Lüneburg
Tel. 041 31 / 77 35 00

Senioren- und Pflegezentrum

Am Lambertiplatz

Vor der Sülze 4, 21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 72 80

Seniorenpflegeheim

Christinenhof

Auf der Hude 60,
21339 Lüneburg
Tel. 041 31 / 2 47 40

Seniorenheim Lüneb Hof

Alten und Pflegeheim e.V.

Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 041 31 / 3 88 88

Wohnpark an der Alten Saline

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

Reppenstedt

Seniorenzentrum „Haus Reppenstedt“ GmbH

Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 26 30 - 0

Vastorf

Alten und Pflegeheim

„Haus Linda“

Gifkendorferstr. 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 / 200 90

Tiere tun gut! Und zwar in jedem Alter.

Eine offene und respektvolle Gemeinschaftsstruktur – darauf basiert das gemeinsame Miteinander im **Haus Hoheneck in Amelinghausen**.

Auf die Beziehungsarbeit zwischen Mitarbeitern und Bewohnern wird hier besonders viel Wert gelegt. Das schafft Vertrauen und ist die beste Grundlage für eine liebevolle Gemeinschaft. Mit Einzel- und Gruppenaktivitäten wie Basteln, Singen, Vorlesestunden und Kutschfahrten möchte das familiär geführte Haus Freude an Aktivitäten wecken, um die Lebensqualität

zu steigern. Ausflüge in die nahe Natur sowie regelmäßige Gottesdienste und Jahreszeitenfeste sind ebenso ein fester Bestandteil der Freizeitangebote. Highlight ist seit einiger Zeit der monatliche Besuch von Frau Scholling, die mit Ihren beiden Eseln Bella und Patty das Haus Hoheneck besucht. Speziell den dementkranken Bewohnern wird so ein Gefühl von Selbstbestimmtheit,

Nähe und Wärme vermittelt. Da Essen ja bekanntlich Leib und Seele zusammen hält, werden die Bewohner bei der Gestaltung des Speiseplans mit einbezogen. Ausgewogene Kost mit Produkten aus der Region bietet die hauseigene Küche schon seit langer Zeit an. Hier steht der Mensch mit all seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Ein wunderbarer Ort des liebevollen Miteinanders. ■ EL



Altenpflegezentrum Haus Hoheneck
Wohlenbütteler Straße 18, 21385 Amelinghausen
Telefon: 041 32 - 91 39-0
www.haus-hoheneck.de

Bilder: Haus Hoheneck

Essen auf Rädern: *pünktlich und lecker*

Ab und zu mal nicht kochen oder täglich versorgt werden. Essen auf Rädern sorgt für die Lieferung eines abwechslungsreichen Mittagessens bei Ihnen zu Hause. Ob aus Notwendigkeit oder einfach, weil es bequem ist – eine große Auswahl auch für besondere Ernährungsanforderungen sind im Angebot.



Frau Främcke (l.)
und Frau Brunotte

in den 1940er Jahren in England. In den 1960er Jahren kam Essen auf Rädern dann auch nach Deutschland. Ein Essen kostete damals 20 Pfennig. Diese Menüform bietet den Vorteil, dass die Zubereitungszeit in der Mikrowelle oder im Backofen entfällt.

Der Kunde bekommt täglich oder an den Tagen, wenn er den Service in Anspruch nehmen möchte, zur gleichen Zeit das Essen geliefert und hat Kontakt zu den Mitarbeiter/innen, welche gerne z. B. beim Öffnen der Menüschale behilflich sind. Der Mahlzeitendienst des Paritätischen Lüneburg besteht seit 1963. Die Mit-

arbeiter und Mitarbeiterinnen beliefern vorwiegend ältere Menschen täglich mit heißen Mittagmenüs. Geboten werden: Eine abwechslungsreiche Speisekarte mit täglich bis zu 8 Menüs zur freien Auswahl. Im Angebot sind vielfältige Menüformen wie Schonkost, leichte Vollkost, Mini-Menü oder vegetarische Menüs, die auch bei Erkrankungen eine

optimale Versorgung gewährleisten. Das Tolle daran: Die Kunden gestalten ihren Speiseplan selber. Sie stellen sich ihren persönlichen Speiseplan nach eigenen Bedürfnissen zusammen. Hierbei bestimmen Sie, wann (Montag bis Sonntag oder nur einzelne Tage) und was Sie gerne speisen möchten.

Es besteht keine vertragliche Bindung. Die Anlieferung der leckeren Mahlzeiten erfolgt in einer kostenlosen Warmhaltebox und die Belieferung ist im Preis enthalten. Die Abrechnung erfolgt monatlich ohne Vorkasse.

Der Paritätische liefert Essen auf Rädern in der Stadt und in den meisten Orten im Landkreis Lüneburg. Auch eine wöchentliche Belieferung mit Tiefkühlkost ist im Angebot. „Rufen Sie uns an! Einen aktuellen Speiseplan schicken wir Ihnen gerne zu.“

■ EL (Foto+Text) / Wikipedia

Kontakt:

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V., Kreisverband Lüneburg

Heiderike Ohle

Tel. 04131 8618-16, Fax: 04131 8618-40

E-Mail:

Heiderike.Ohle@paritaetischer.de

DER PARITÄTISCHE
LÜNEBURG



Essen ist fertig!

* Stand Oktober 2017

Täglich bis zu acht
Menüs zur freien
Auswahl

Lieferung an
365 Tagen
im Jahr

5,50 € – 6,80 €
pro Menü*

Keine
Vertragsbindung



Zuverlässig, lecker, schnell!
Essen auf Rädern – für Jung und Alt

Speiseplan unter
www.lueneburg.paritaetischer.de oder:

☎ 04131 8618-16

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

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

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

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

Dr. med. Michael Windisch,

Privatpraxis, 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 Könecke

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

(zusätzl.Homöopathie)

Schießgrabenstr. 13, 21335 Lüneburg
Tel. 04131/604585

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

Haagetr. 3, 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. Dieter Graf

Brigitte Helmich-Kapp

Prof. Dr. med. Gerhard Hintze

Dr. med. Naber-Carstens

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

Dr. med. Kerstin Ohlberg

Svetlana Broschitz-Wick

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

Katrin Kahmann

Eulenbusch 6, 21391 Reppenstedt
Tel. 04131/65081

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

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 neusten 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)

Apotheken Umland
Adendorf
Apotheke am Kirchweg Kirchweg 46, Tel. 0 41 31 / 40 04 40
Apotheke am Rathaus Böttcherstr. 2, Tel. 0 41 31 / 18 70 33
Amelinghausen
Apotheke Amelinghausen Lüneburger Str. 24, Tel. 0 41 32 / 22 3
Bardowick
Ilmenau Apotheke Hinter der Worth 1A, Tel. 0 41 31 / 12 12 14
Löwen-Apotheke Pieperstr. 12A, Tel. 0 41 31 / 9 23 10
Barendorf
Linden Apotheke Lüneburger Straße 10, Tel. 0 41 37 / 80 80 06
Kirchgellersen
Eichen-Apotheke Lüneburger Str. 7, Tel. 0 41 35 / 82 07 31
Melbeck
Apotheke am Bach Uelzener Str. 15, Tel. 0 41 34 / 82 44
Reppenstedt
Landwehr-Apotheke An der Landwehr 11, Tel. 0 41 31 / 64 45 0
Apotheke Reppenstedt Lüneburger Str. 3, Tel. 0 41 31 / 61 56 5
Vögelsen
Jerchen Apotheke Lüneburger Str. 10, Tel. 0 41 31 / 1 24 33

Dr. Gabriele Scharenberg
Dr. Klaus Ellendorff
Dr. Andreas Walter
Dr. Ludolf Stamer
Dr. Johannes W. Koch
Dr. Birgit Platz
Soltau 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

Lüneburg

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

Prof. Dr. med. Andreas Bonz
Dr. med. Frank Ebeling
Peter Gerhard Schaefer
Dr. med. Florian Dölcher
Feldstr. 2 a, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 73720

Dr. med. Ulrike Müller
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 Bünthe
Am Sande 17, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 76340

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

Innere Medizin

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
Soltau 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

Adieu Winterblues

Es ist wieder die typische Jahreszeit für ein Stimmungstief: „Herzlich Willkommen Winterblues“. Sie fühlen sich schlapp, lust- und freudlos und würden am liebsten einfach nur schlafen?

Betroffene klagen meist über mangelnden Antrieb, allgemeinen Leistungsabfall oder diffuse körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Magenschmerzen. Appetitlosigkeit oder das unstillbare verlangen Süßigkeiten in sich hineinzustopfen. Was steckt eigentlich dahinter?

Jedes Jahr überfällt in Deutschland fast 10% der Bevölkerung der sogenannte Winterblues, auch Winterdepression genannt. In der Regel ist diese depressive Verstimmung eher eine harmlose Form der sogenannten saisonabhängigen Depression (SAD), die mindestens in zwei Jahren in Folge auftreten muss um klinisch relevant zu sein. Was also tun gegen den Winterblues? Grundsätzlich ist es sinnvoll seinen Stoffwechsel soweit zu kennen, dass man ihm das richtige „Futter“ zuführt damit er optimal arbeitet und uns gesund und leistungsfähig hält. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann helfen das alljährliche Stimmungstief in den Griff zu bekommen und das Immunsystem fit für den Winter zu machen. Heimische Wintergemüse wie Grünkohl, Sellerie und Wirsing sind perfekte Vitaminlieferanten und stärken das Immunsystem. Fisch und Pilze enthalten hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D.



Diese wirken entzündungshemmend, Gedächtnisfunktion und Stimmungslage verbessern sich. Nüsse sind hervorragende Lieferanten der Eiweiße die Serotonin, unser „Glückshormon“, produzieren. Feldsalat, rote Trauben und Waldfrüchte sind echte Joker gegen den Winterblues. Ihre sekundären Pflanzenstoffe

und Antioxidantien verbessern die Gehirnfunktion, wirken entzündungshemmend und sorgen für eine ausgeglichene Stimmungslage. Auch das Trinken sollte nicht zu kurz kommen. Wer in der dunklen und kalten Jahreszeit täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee trinkt stärkt seine Abwehrkräfte.

Ingwerwasser stärkt das Immunsystem und wärmt. Dazu ein Daumengroßes Stück frischen Ingwer mit kochendem Wasser aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Bewegung an der frischen Luft erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, reguliert den Blutzucker und verbessert somit die Gehirnaktivität. Welche Nahrungsmittel am besten zu Ihnen passen, wie Sie Ihren Stoffwechsel optimal versorgen und was Sie sonst noch tun können gegen den Winterblues erkläre ich Ihnen gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch!

■ Text + Bild: Petra Eckert



Fühlen Sie sich rundum wohl und lassen Sie sich beraten von Ihrer Expertin für

- Ernährungsmedizin
- Gewichtsreduktion
- Stoffwechselkuren
- individuelle Begleitung
- Beratung und Training
- Vorträge, Workshops und Seminare



Neue Sülze 5-6 • 21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 69 79 82
info@naturheilpraxis-petraeckert.de
www.naturheilpraxis-petraeckert.de

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

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg

Gaußstrasse 15
Tel. 041 31 / 446 88

Apotheke am Kreideberg

Thorner Str. 27/29
Tel. 041 31 / 314 83

Apotheke am Kran

Lünertorstraße 5
Tel. 041 31 / 359 33

Apotheke am Moldenweg

Moldenweg 18
Tel. 041 31 / 391 622

Apotheke am Schragenplatz

Schröderstr. 11
Tel. 041 31 / 420 91

Die Alte Raths-Apotheke

Große Bäckerstraße 9
Tel. 041 31 / 423 49

Einhorn Apotheke

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

Elch Apotheke

St. Stephanus-Passage 23
Tel. 041 31 / 861 30

Flora Apotheke

Dahlenburger Landstr. 70
Tel. 041 31 / 850 771

Grapengießer Apotheke

Grapengießerstr. 48
Tel. 041 31 / 495 94

Hirsch Apotheke

Feldstr. 12
Tel. 041 31 / 416 40

Löwen Apotheke

Bardowicker Str. 19
Tel. 041 31 / 313 65

Wasserknecht

Apotheke im Loewe-Center
Wulf-Werum-Str. 2
Tel. 041 31 / 789 9266

wir leben Apotheke

Feldstr. 2a
Tel. 041 31 / 789 9070
Am Sande 32
Tel. 041 31 / 224 4980
Häcklinger Weg 66
Tel. 041 31 / 684 8790
Soltauer Str. 6a
Tel. 041 31 / 737 40

Dr. med. Jan Priesack
Dr. med. Carsten Moser
Dr. med. Ursula Wetzstein
Dr. med. Meike Laatzten
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

Stötteroggestr. 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

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

Orthopädie

Dr. med. Matthias Keese

Volgerstr. 4, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 41377

Dipl.-Med. Andreas Köhler

Ostpreußenring 29, 21339 Lüneburg
Tel. 04131 / 32400



Unsere Ärzte sind top!

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 Arlt

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

Täglicher Apfelgenuss hält Cholesterin in Schach

Ein zu hoher Cholesterin-Wert bereitet vielen Menschen Probleme.

Um ihre Gesundheit zu schützen und einem Herzinfarkt vorzubeugen,

greifen sie häufig zu Medikamenten.

Allerdings besteht bei der Behandlung mit Tabletten die Gefahr von Nebenwirkungen. Britische Forscher haben herausgefunden, dass die Senkung des Cholesterin-Spiegels auch ganz natürlich klappt, ohne unerwünschte Begleiterscheinungen: Bereits ein Apfel am Tag kann dafür sorgen, dass Probleme erst gar nicht entstehen.

Pektine helfen beim Regulieren

Ein Apfel täglich hat – soweit die Menschen Fruktose vertragen – keine gefährlichen Nebenwirkungen. Im Ge-

genteil: Dem heimischen Obst werden zahlreiche positive Eigenschaften zugesprochen. Es soll dem Krebs vorbeugen, den Blutzuckerspiegel regulieren und Demenz verhindern. Wie das genau funktioniert, ist noch nicht klar. Erwiesen ist jedoch, dass es im Fruchtfleisch eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Substanzen gibt, darunter Vitamin C, Mineralien, Polyphenone und eben Pektine. Dieser unverdauliche Ballaststoff, der auch als Geliermittel Verwendung findet, hilft bei der Regulierung des Cholesterin-Spiegels. ■ Grünes Medienhaus

Apfelpektin ist ein bewährtes Hausmittel

Seit Generationen wird geriebener Apfel als bewährtes Hausrezept gegen Verdauungsprobleme eingesetzt. Zerkleinert ist das Obst leichter bekömmlich und setzt Pektin frei. Die positiven Eigenschaften des wasserlöslichen Ballaststoffes im Darm sind längst erwiesen. So bindet es Schadstoffe, die dann ausgeschieden werden. Zudem dienen Pektine unseren nützlichen Darmbakterien als Nahrung und haben so eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Deshalb sollten auch gesunde Menschen ohne Beschwerden täglich Äpfel sowie andere pektinhaltige Obst- und Gemüsesorten essen.

Von Herzen! Die Pflege der Johanniter.

Ambulanter Pflegedienst Lüneburg

- alltägliche Hilfe und medizinische Versorgung
- Erleichterung für das Leben zu Hause
- Pflege mit Sachverstand, Erfahrung und Liebe

Tagespflege und Kurzzeitpflege Salzhausen

- liebevolle Betreuung
- Entlastung für pflegende Angehörige
- stationäre 24h Pflege auf Zeit nach Krankenhausaufenthalt und Vorbereitung auf das Leben zu Hause

Ambulanter Pflegedienst Lüneburg

Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 04131 754710
www.johanniter.de/harburg

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Ab 2018
Kurzzeitpflege
in Salzhausen!

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

Dr. Stephan Dietrichs
Am Sande 13, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 41147

Dr. Julia Dölcher
Dr. Klaas Hansen
Dr. Ezzat Daher

Zä. Magdalena Tolskdorf
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

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 Rambuscheck
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. Bernd-Peter Hildebrandt
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
Soltau-er 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
Thorner 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 Abtspferdetränke 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 Tuszynski
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
Drohnweg 2, 21397 Barendorf
Tel. 04137 / 810085

Zä. Angela Strobell
Za. Benjamin Weißenborn
Am Mühlenkamp 1, 21397 Barendorf
Tel. 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 / 9899

Vögelsen
Za. Bernhard Hevelke
Lüneburger Str. 10, 21360 Vögelsen
Tel. 04131 / 121091

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

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de
Walter-Bötcher-Str. 3a · 21337 Lüneburg (Patientenparkplatz vor der Tür, Bushaltestelle in 150 m) · Tel.: 04131/860042 · Termine nach Vereinbarung

NEUE PRAXISRÄUME AB 1.1.2018!



GESUND IN DEN WINTER

**Wir beraten
Sie gerne.**



**Lünertorstr. 5
21335 Lüneburg**

**Tel. 04131 / 35933
Fax 04131 / 32849**

**mail@apotheke-am-kran.de
www.apotheke-am-kran.de**

Darf man eine Urne mit nach Hause nehmen?

Noch besteht in der Bundesrepublik Deutschland der so genannte Friedhofszwang.

Die allgemeine Einstellung geht dahin, dass nur auf einem Friedhof die Totenruhe gewährleistet ist. Daher darf man eine Urne mit Totenasche nicht mit nach Hause nehmen.

Ausnahmen sind in Deutschland bislang nur die Beisetzung der Urne auf See (Seebestattung) oder im Wurzelbereich eines Baumes (Natur- oder Baumbestattung). Seit Anfang 2015 ist unter bestimmten Voraussetzungen für Bremer auch im Bundesland Bremen eine Aushändigung der Asche an Angehörige möglich, jedoch auch hier ausschließlich zum Zweck der zeitnahen Beisetzung.

Totenasche nicht in den Privatbesitz

Bei neuen Bestattungsformen, wie beispielsweise Diamantbestattung oder Weltraum-Bestattung, werden nur Teile der Asche benötigt. Der verbleibende größere Anteil wird dann ebenfalls beigesetzt.

Das Verwahren von Totenasche in Privatbesitz ist eine Ordnungswidrigkeit. Sofern die entsprechenden Behörden davon Kenntnis erhalten, erfolgt die Beschlagnahme und eine Zwangsbestattung auf Kosten der Hinterbliebenen.

In anderen Ländern wird dies unterschiedlich gehandhabt. In den USA beispielsweise – aber auch im benachbarten europäischen Ausland – kennt man keinen Friedhofszwang und die damit verbundenen Einschränkungen.

Kritiker des Friedhofszwangs sehen in ihm einen unzulässigen Eingriff des Staates in das private Verhältnis zwischen Toten und Hinterbliebenen. Befürworter halten dagegen, dass die sterblichen Überreste eines Menschen der Öffentlichkeit zugänglich sein müssen, um jedermann einen persönlichen Abschied zu ermöglichen.

■ Otto Berg GmbH

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

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893





- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der
Treuhandsstelle für
Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt
Tel. 04131 61 184

Ein historisches Unternehmen!

Seit 2003 führt Clemens Lübberstedt den langjährigen Familienbetrieb Timm bereits in der vierten Generation!

Die Familie Timm ist seit 1766 als Forstaufseher-Familie tätig und kümmert sich seit Generationen um die Forstpflge. Im Jahre 1893 gründete Carl Timm dann die Baumschule. Damals wurden überwiegend Nutzhölzer angebaut. 30 Jahre später hat Carl Timm den etablierten Betrieb in zweiter Generation übernommen. Das Sortiment wurde im Laufe der Zeit auf zahlreiche Ziergehölze erweitert. Insbesondere um stolze Rosen.

Hans Timm übernahm das Unternehmen 1971 bereits in dritter Generation. Er führte den Betrieb seit 1986 als Markenbaumschule des Bundes deutscher Baumschulen weiter. Durch stete Anpassung und Entwicklung hat sich ein Blumenhaus 1987 mit angegliedert.

Clemens Lübberstedt, der heutige Inhaber, hat das Unternehmen neu strukturiert und in vier Abteilungen gegliedert: GartenBaumschule, Floristik, Garten- und Landschaftsbau und Friedhofsgärtnerei. Mit seinem gut eingespielten 10-köpfigen Team werden die Kunden bestens beraten und bedient. Bei soviel Erfahrung sind Sie hier in den allerbesten Händen!

■ EL/TIMM

Was sind „neue Bestattungsformen“?

Zu den „neuen“ oder auch „alternativen“ Bestattungsformen zählen die Pressung der Asche eines Verstorbenen zu einem Diamanten, Baumbestattungen oder eine so genannte Weltraumbestattung. Alle Beisetzungsmöglichkeiten, die vom herkömmlichen Reihen- oder Wahlgrab auf einem traditionellen Friedhof abweichen, können als „alternativ“ bezeichnet werden. Mit Ausnahme der Seebestattung wird damit auch der zeitliche Rahmen ihrer Entstehung gesetzt, der von den 1980er Jahren bis heute reicht.

Unterschieden werden alternative Beisetzungen für Erdbestattungen und Feuerbestattungen. Dabei ist zu bemerken, dass die Feuerbestattung weit aus mehr Alternativen zur Beisetzung ermöglicht als die Körper-Erd-Bestattung, die aus verständlichen Gründen nach wie vor auf einem traditionellen Friedhof stattfinden wird. Im Ausland gibt es dazu auch Naturbestattungen für Körperbeisetzungen. Für Aschenbeisetzungen bieten sich demgegenüber auch zahlreiche Möglichkeiten außerhalb der Friedhöfe an. Ein häufiges Vorurteil wird jedoch oft nicht bestätigt: Die alternativen Bestattungsformen sind meist nicht kostengünstiger als ein übliches Reihengrab auf einem Friedhof. Der Grund, dennoch eine alternative Form zu wählen, liegt vorwiegend in der damit verbundenen besonderen emotionalen Erwartung. Des weiteren ist es auch die Entpflichtung von der Grabpflege, die Menschen zu anderen Bestattungsformen bewegt. ■ Otto Berg GmbH

„Bei uns beginnt Trauerhilfe mit einem Lächeln.“

Seit 1997 berät Sie das junge Familienunternehmen rund um das Thema Bestattung und Trauerhilfe und steht Menschen aus Lüneburg und der Umgebung mit Rat und Tat zur Seite.

Mit viel Einfühlungsvermögen, Erfahrung und Kompetenz betreut Sie Ihr ganz persönlicher Ansprechpartner von Anfang an. „Trauer ist etwas sehr persönliches und deshalb möchten wir auch persönlich für Sie da sein.“ In den historischen Räumlichkeiten des ehemaligen Kaufmannshauses, umgeben vom Charme vergangener Zeiten, berät Sie Ihr Begleiter einfühlsam und umfassend. Gerne werden Sie auf Wunsch auch zuhause abgeholt und

wieder zurückgebracht oder in Ihrer vertrauten Umgebung beraten. Auch während der Trauerfeier und nach der Beisetzung ist Ihr Begleiter für Sie da und steht Ihnen bei allen Anliegen mit Rat und Tat zur Seite. „Wir pflegen Traditionen, sind aber auch aufgeschlossen für neue Wege und offen für Ihre Wünsche.“ Ahorn Trauerhilfe Lips ist auch außerhalb Lüneburgs in den Beratungsstellen Bardowick, Reppenstedt und Deutsch Evern für Sie da. ■ EL

Bestattungsinstitut Lüneburg

Auf dem Wüstenort 2 | 21335 Lüneburg
Telefon: 04131-24 330

Beratungsstelle Bardowick

Pieperstraße 2 | 21357 Bardowick
Telefon: 04131-72 11 77

Beratungsstelle Reppenstedt

Lüneburger Landstraße 1 | 21391 Reppenstedt
Telefon: 04131-699 818

Abschieds- und Andachtsraum Deutsch Evern

21407 Deutsch Evern, Timelostraße / Ecke
Schützenstraße | Telefon: 04131-24 330

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

Tradition trifft auf **Kreativität**



Rainer und Carina Mencke

Im Juni diesen Jahres feierte Mencke Naturstein sein sage und schreibe 111-jähriges Jubiläum! Das Unternehmen, welches sich bereits in fünfter Generation behauptet, steht für Erfahrung, Kompetenz und Kreativität. Die heutigen Geschäftsführer Rainer Mencke und seine Nichte Carina Mencke möchten diese traditionelle Handwerkskunst mit der Technik unserer Zeit in die Zukunft führen. Dafür braucht es neue Talente, die nicht nur aus Familienkreise stammen müssen. Die einfühlsame, persönliche Beratung ist ein wichtiger Grund für den Erfolg des Unternehmens, doch auch und gerade die individuell gestalteten Grabmale sprechen eine deutliche Sprache. Gemeinsam mit ihrem 6-köpfigen Team, lassen sie ihren Kunden viel Spielraum für individuelle Wünsche und Vorstellungen. Ihre sympathische, vertrauensvolle Art wird dabei von den Kunden sehr geschätzt.



„Die Erinnerung ist das einzige Paradies aus dem wir nicht vertrieben werden könnten.“ (Jean Paul)

Während Rainer Mencke, der seit 1993 das Unternehmen führt, das Handwerk als Steinmetz mit Hammer und Meißel erlernte und seine Entwürfe mit Bleistift zu Papier brachte, werden heute maßstabgetreue Entwürfe, die ein reales Bild des Grabmals vermitteln, am Computer gezeichnet. Dabei können die Kunden neben Form, Material und Bildelementen auch aus verschiedenen Schriftbildern wählen, die eingraviert oder aufgesetzt werden. Bei den Schriftarten ist fast alles möglich, von ganz schlicht bis schwungvoll verziert. Der Text auf einem Grabstein, obliegt ganz den Wünschen des Bestellers. Ob ein Bibelspruch oder ein Satz, der das Leben begleitet hat, kein Wort ist zuviel, kein Wunsch zu klein. Was zählt ist einzig die Erinnerung, die bleiben soll.

Schicke Accessoires, wie Vasen, Bronzetierte, Laternen und Figuren geben auch anderen Hinterbliebenen die Möglichkeit, mit einem persönlichem Geschenk die Grabstätte zu schmücken. Auch mit schönen zum Grabstein passenden Steinen als Sockel für Vasen, Bilder und Figuren, oder einer Grabeinfassung aus gleichem Material stehen der Grabgestaltung viele Möglichkeiten offen.

Manche Menschen bleiben in ihrem Gedenken an die Liebsten gern im Stillen und wählen sich eine Figur, die auf dem Grabstein zu sehen ist oder dazu passt, als plastische Figur für zu Hause. So bleiben die Erinnerungen ganz persönlich und noch tiefer erhalten. Und, wer weiß, welche Seele sich für diese Geste ganz leise bedankt ...

■ EL/AL/SB

Experten-Tipp von Rainer Mencke

Die Friedhofskultur ist ein Spiegel der Gesellschaft. Zwei Dinge sind den Menschen in der heutigen Zeit bei der letzten Ruhestätte eines geliebten Menschen wichtig: Das Grab soll pflegeleicht sein und ein Ort des Rituals, sprich des Gedenkens und Innehaltens. Deshalb ist Grabmalgestaltung heute so individuell.

Der Friedhof der Zukunft hat eher einen Kurparkcharakter: Er soll eine Wohlfühl- und der Erinnerung sein.

Wir geben dem Stein Persönlichkeit.



- Grabmalberatung
- Natursteintechnik
- Restaurierung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
☎ 041 31 - 5 23 29

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



Mode 65up

Mode, die zu Ihnen kommt!

Die Stimmung ist warm und herzlich. Ich besuche meinen ersten mobilen Mode-Event in der Senioren Residenz Neue Sülze und sehe Menschen mit strahlenden Augen. Sekt, Wasser, Kaffee und Tee stehen bereit, um den Damen und Herren das Einkaufen in vertrauter Umgebung noch angenehmer zu gestalten.

Es ist immer wieder ein ganz besonderes Highlight für die Bewohner der Senioren Residenz. Mit viel Liebe und Gespür für die Kunden wurden die schicken Kleidungsstücke von den erfahrenen MODEMOBIL-Betreibern Heike Luthje und Andreas Maul zusammengestellt und präsentiert. Mit ihrer mobilen Boutique bringen die beiden Modemobil-Partner hochwertige Kleidung direkt zu den Menschen, die es beim Einkauf bequem haben wollen. Das Modemobil zu Gast in

Begegnungsstätten, Vereinsheimen, Senioreneinrichtungen oder Cafés – eben überall dort wo sich ältere Menschen gerne treffen. Die Schnitte sind schmeichelhaft, das Material ist angenehm und pflegeleicht und die Muster schick und modern. Hoher Tragekomfort ist garantiert! Das ist zeitgemäßes und angenehmes Shoppen für die Zielgruppe 65plus: Kein anstrengendes von Geschäft zu Geschäft gehen, An- und Ausziehen in zu engen Kabinen und von der „ungünstigen“ Beleuchtungs-



situation in den Umkleiden will ich gar nicht erst reden. Stattdessen bequem einkaufen in vertrauter Atmosphäre mit liebevoller, persönlicher Beratung der Modeprofis von MODEMOBIL. Das Unternehmen gibt es nun bereits schon seit 15 Jahren und mehr als 25 Partner betreuen ihre Kunden in ganz Deutschland. Zusammen mit einem umfassenden Serviceangebot, das neben Änderungen auch eine kostenlose Einzelbestellung und -lieferung ermöglicht, bietet MODEMOBIL ein besonderes Einkaufserlebnis. Das Sortiment umfasst rund 1.200 Teile. Zweimal jährlich werden die Frühjahrs-/Sommer und die Herbst-/Winterkollektionen ausgesucht und dazu passende Kataloge produziert. Immer auf dem neuesten

Stand der Modetrends. „Als langjähriger Partner am Standort Lüneburg stehe ich Ihnen mit meiner Geschäftspartnerin Heike Luthje mit dem vollen Dienstleistungsprogramm zur Verfügung“, sagt Andreas Maul. Zunehmend lassen sich auch immer mehr Treffs oder Clubs von dem umfangreichen Sortiment begeistern.

Wenn auch Sie sich mal ein außergewöhnliches Shopperlebnis in vertrauter Atmosphäre mit Ihrer Gruppe gönnen möchten, dann lassen Sie sich einfach ganz unverbindlich beraten. Das ist auch mal eine tolle Idee für die nächste Kaffeetafel, oder?

■ Text und Bild: EL

MODEMOBIL
mode, die zu Ihnen kommt

Alice Reszler

„Bei MODEMOBIL finde ich immer wieder ganz besondere Modelle!“
Alice Reszler, 93 Jahre



Ihre Ansprechpartner vor Ort:



Heike Luthje und Andreas Maul
Hellmannweg 5c | 21339 Lüneburg
Tel.: 04131-219 06 00 | Fax: 04131 219 06 09
E-Mail: lueneburg@modemobil.de

Bewahren Sie sich mehr Lebensfreude

Mit zunehmendem Alter schränken sich die Bewegungsfreiheit und Mobilität meist in einem schleichenden Prozess ein. Viele schulden dem körperlichen Verschleiß seinen Tribut und bezahlen dies mit Lebensqualität. Das muss nicht sein!

Erhalten Sie sich Ihre Lebensfreude, Ihre Mobilität und Ihren selbstbestimmten Alltag. Was der eigene Körper nicht mehr zu leisten vermag, kann man durch die richtigen Maßnahmen wieder ausgleichen. Zu solchen wohnumfeldverbessernden Maßnahmen gehören auch Umbauten zur Schaffung barrierefreier Treppen, sprich: der Treppenlift. Er wird auf die vorhandene Treppe aufgebaut und perfekt angepasst. Ob gerade aus oder um die Kurve, mit Podest oder durchlaufend – es gibt für fast alles eine Lösung.

Für diejenigen, die noch etwas mobiler sind, aber doch Probleme mit den Gelenken oder Kreislaufproblemen haben, kann die Anschaffung eines Sitzliftes genauso sinnvoll sein, wie für Menschen mit starken Einschränkungen, beispielsweise durch Schmerzen beim Treppensteigen, sofern sie sich noch selbstständig umsetzen können. Die Auswahl an Design und Farben ist hier sehr groß. Es gibt inzwischen viele Hersteller, die auch ganz individuelle Wünsche berücksichtigen. Sei es die Führung der Schienen, die Form des Sitzes oder das Polster selbst. Die Auswahl ist groß.

Für Menschen, die sehr stark bewegungseingeschränkt sind und an einen Rollstuhl gebunden, eignen sich Hub- und Plattformlifte. Denn hierbei muss der Nutzer den Rollstuhl nicht verlassen und kann mit samt Rollstuhl auf die Plattform fahren und sie selbstständig bedienen.

Bei allen Varianten spielen die Gegebenheiten der Wohnung eine entscheidende Rolle. In jedem Fall sollten Sie sich einen Fachberater ins Haus holen, der die Situation beurteilen kann. Außerdem benötigen auch die Treppenliftbauer genaue Informationen über die örtliche Situation, um Ihnen ein passendes Angebot erstellen zu können. Das benötigen Sie, um Ihren Zuschuss von den Pflegekassen zu erhalten. Seit 2015 können Sie bis zu 4000 Euro pro pflegebedürftiger Person und Umbaumaßnahme im Haushalt (mindestens Pflegegrad 1; § 40 Abs. 4 SGB XI.) erhalten.

Firma KÖGLER Treppenlifte hilft Ihnen fair und kompetent. In den Ausstellungen in Rosengarten-Neundorf können Sie verschiedene Geräte ausprobieren. Gerne kommen die Fachberater direkt zu Ihnen ins Haus und zeigen Ihnen vor Ort, welcher Lift zu Ihnen passt. ■ SB

Kompetente und
faire Beratung!

Fotos: © KÖGLER



Ihr Weg zu mehr
Lebensqualität

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

Auf Wunsch beraten wir Sie zuhause!

- Steh- und Sitzlifte
- Hub- und Plattformlifte
- Elektromobile

In Bewegung mit
KÖGLER

☎ **041 08-41 41 11-0**

Am Hatzberg 4 · 21224 Rosengarten

Überlassung von Wohnraum an nahe Angehörige

Sehr häufig findet innerhalb einer Familie die Überlassung von Wohnraum an nahe Angehörige statt. Dabei kann es sich beispielsweise um eine Wohnung handeln, die einem studierenden Kind am Studienort zur Verfügung gestellt wird.

Es kann sich auch um eine Wohnung handeln, die Kinder ihren Eltern zur Verfügung stellen, z. B. wenn die Eltern im Alter in die Nähe der Kinder umziehen.

Für die Gestaltung dieser Wohnungsüberlassung gibt es in beiden Fällen grundsätzlich zwei Wege, die je nach konkreter Situation begangen werden können. Die Wohnungsüberlassung kann auf Basis eines wie unter Fremden abgeschlossenen Mietvertrages erfolgen. Dann richtet sich auch die steuerliche Beurteilung nach den normalen Bedingungen für die Ermittlung von Einkünften aus Vermietung und Verpachtung. Das bedeutet, dass der Überlassende die vereinnahmte Miete versteuern muss und davon alle mit der Wohnung in wirtschaftlichem Zusammenhang stehenden Ausgaben abziehen

kann. Besonders durch hohe Schuldzinsen und/oder hohe Reparaturaufwendungen kann sich dabei ein steuerlicher Verlust ergeben, der bei dem Wohnungsüberlassenden zu steuerlichen Vorteilen führt. Dabei muss die Miete allerdings mindestens 66 % der ortsüblichen Marktmiete betragen, wenn die Kosten in vollem Umfang abgezogen werden sollen. Ist die Miete niedriger als 66 % der ortsüblichen Marktmiete, so ist die Nutzungsüberlassung in einen entgeltlichen und einen unentgeltlichen Teil aufzuteilen und die Kosten sind nur noch in dem Verhältnis abzugsfähig in dem die tatsächliche Miete zur ortsüblichen Miete steht. Da die Marktmiete nicht exakt ermittelt, sondern nur geschätzt werden kann, sollte man diese 66 % Grenze vorsichtshalber nicht bis zum Ende ausreizen, sondern die ver-

meintliche Marktmiete nur maßvoll unterschreiten.

Persönliche Mietzahlung muss gewährleistet sein

Bei einer Vermietung von Eltern an Kinder ist zusätzlich zu berücksichtigen, dass das Kind persönlich in der Lage sein muss, diese Miete auch zu bezahlen. Diese Mietzahlung kann aus eigenen Einkünften des Kindes erfolgen aber beispielsweise auch aus geschenktem Vermögen. Will man also erreichen, dass Verluste aus Vermietung und Verpachtung steuerwirksam berücksichtigt werden, so bedarf es eines wie unter fremden abgeschlossenen Mietvertrages, bei dem die Miete mindestens 66 % der ortsüblichen Marktmiete beträgt und der auch so durchgeführt wird wie unter fremden Dritten.

Wenn allerdings weder Schuldzinsen anfallen noch größere Reparaturen zu befürchten sind, so führt diese Vermietung, wie sie oben skizziert wurde, zu steuerlichen Gewinnen, die beim Wohnungsüberlassenden zu Steuerzahlungen führen, und dies in einer Situation, in der er eigentlich diese Miete gar nicht vereinnahmen möchte.

In diesem Fall ist es zulässig, die Wohnungsüberlassung unentgeltlich vorzunehmen. Das gilt sowohl für die Wohnungsüberlassung an Kinder als auch für die Wohnungsüberlassung an Eltern. Macht man von dieser Möglichkeit Gebrauch, so zahlt der Nutzende keine Miete und dementsprechend hat der Wohnungseigentümer auch keine steuerpflichtigen Einnahmen. Allerdings kann er auch Ausgaben nicht abziehen, aber dies führt eben dazu, dass lediglich

der positive Saldo aus Mieteinnahmen und Ausgaben nicht versteuert werden muss. Die Steuern werden also vermieden, weil keine Vermietungseinkünfte erzielt werden.

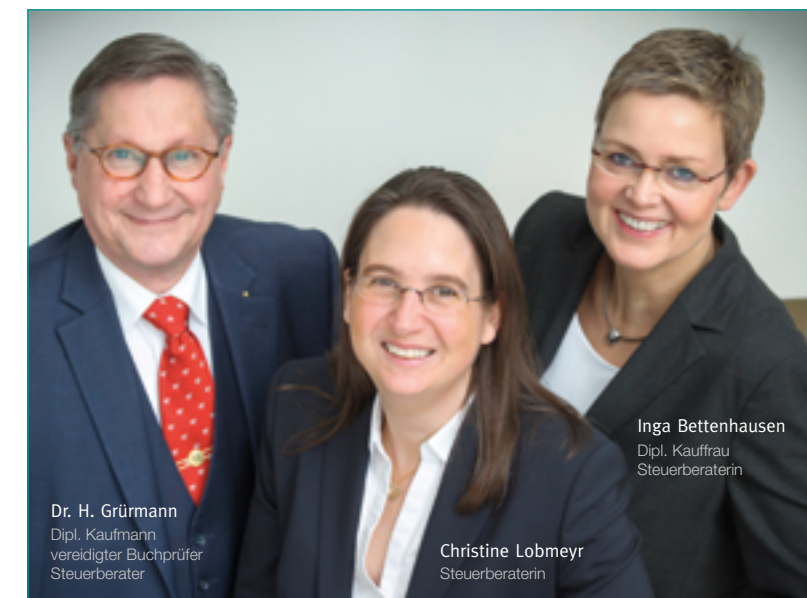
Gesetzliche Unterhaltsverpflichtung

Das bedeutet also, dass dann wenn die mit der Immobilie in Zusammenhang stehenden Aufwendungen eher gering sind, von dieser Möglichkeit der unentgeltlichen Überlassung Gebrauch gemacht werden sollte. Auch erbschaftsteuerlich hat diese Verfahrensweise keine Nachteile, denn es handelt sich um Unterhaltszuwendungen, die nicht der Erbschaftsteuer unterliegen. Das gilt sowohl für die unentgeltliche Überlassung an Kinder als auch für die unentgeltliche Überlassung an Eltern, denn in beide Richtungen besteht eine

gesetzliche Unterhaltsverpflichtung. Zusammenfassend kann man festhalten, dass bei einer Wohnungsüberlassung an nahe Angehörige zwei Wege möglich sind. Die Überlassung kann entgeltlich oder unentgeltlich erfolgen. Welches der richtige Weg ist, ergibt sich aus der wirtschaftlichen Situation. Ist der Saldo aus Miete und Ausgaben positiv, so wird man die unentgeltliche Variante wählen, ist er negativ, so wählt man die entgeltliche Variante.

Im Übrigen muss man nicht an einem einmal gewählten Weg festhalten. Man kann durchaus zunächst die entgeltliche Variante wählen und dann später den entgeltlichen Mietvertrag aufheben und von da an die Überlassung unentgeltlich vornehmen. Allerdings ist man dann auch an dieses Verfahren wieder für einige Zeit gebunden.

■ 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

„Wenn einer eine Reise tut...“



Was ist, wenn die Reise nicht wie geplant verläuft? Für Viele ist die Urlaubsreise der Höhepunkt im Jahr. Doch was geschieht, wenn die Urlaubsreise nicht wie geplant verläuft. Der Abflug verspätet sich um mehr als 4 Stunden, der Hotelshuttlebus steht nicht wie versprochen zur Abholung bereit, im Badezimmer ist schwarzer Schimmel vorhanden und ein wesentlicher Teil der Clubanlage ist nicht fertiggestellt.

Reisemängel sind häufig ein Streitpunkt. Durch die richtige Vorgehensweise sichern Sie sich nach der verpatzten Urlaubsreise ihre Ansprüche gegenüber dem Reiseveranstalter. Das insgesamt durchaus verbraucherfreundliche Reisevertragsrecht bietet dem sog. Pauschalreisenden – Flug und Hotel – gute Möglichkeiten im Falle einer mangelhaften Urlaubsreise Mängelansprüche gegen den Reiseveranstalter geltend zu machen. Daher gilt: Wie reklamiere ich Reisemängel richtig?

1. Sofortige Reklamation vor Ort:

Sie müssen sagen, was ihnen missfällt. Vor Ort muss der Reisemangel gegenüber dem Reiseveranstalter angezeigt werden. Meckern gegenüber der Rezeptionistin genügt nicht. Der Reiseveranstalter – und nur dieser – ist für die Belange des Reisenden verantwortlich. Dieser soll Abhilfe schaffen.

2. Die richtige Reklamation:

Schreiben Sie dem Reiseveranstalter auf, was Ihnen missfällt. Nur wenn Sie dem Reiseveranstalter genau sagen und schriftlich fixieren, was Ihnen nicht gefällt, kann dieser das Problem beseitigen. Gut organisierte Veranstalter stellen hierzu oft Formulare zur Verfügung. Sollte kein Formular vorhanden sein, notieren Sie sich Folgendes: Name, Urlaubsort sowie genaue Bezeichnung der Unterkunft, Zimmernummer, Name der Reiseleitung, Datum der Beanstandung, Auflistung der Mängel, Unterschrift der Reisenden und der Reiseleitung.

3. Frist setzen:

Fordern Sie den Reiseveranstalter innerhalb einer Frist auf, das Problem vor Ort zu beseitigen. Nur wer dem Reiseveranstalter die Möglichkeit gibt, das Zimmer ordnungsgemäß zu reinigen oder ein anderes Hotelzimmer zu

beschaffen und ihm dies nicht gelingt, kann den Reisepreis später teilweise zurückerstattet verlangen.

4. Beweise sammeln:

Sammeln Sie Beweise. Werden Sie Ermittler in eigener Sache! Dokumentieren Sie den Reisemangel. Fotografieren Sie den Mangel, heben Sie die Urlaubsbroschüren wie Prospekte und Kataloge auf, befragen Sie Zeugen und notieren Sie sich die Adressdaten. Nur wer zu Hause das Problem beweisen kann, kann später eine Entschädigung verlangen.

5. Fristen beachten:

Zu guter Letzt müssen Sie nach der Rückkehr aus dem Urlaub noch einmal aktiv werden. Schreiben Sie binnen 1 Monats nach geplanter Rückkehr aus dem Urlaub noch einmal ihrem Reiseveranstalter und fordern Sie ihn auf, eine Entschädigung zu zahlen.

Diese Schritte sind zwingend einzuhalten! Danach ist es ratsam, einen spezialisierten Rechtsanwalt zur Hilfe zu nehmen.

REISERÜCKTRITTS-VERSICHERUNG

Was ist, wenn ich die Reise aufgrund von Erkrankung nicht antreten kann? Viele Urlauber decken dieses Risiko mit einer sogenannten Reiserücktrittsversicherung ab. Diese Versicherung deckt das Risiko ab, dass der Reisende die Reise gar nicht antreten kann bzw. sie abbricht. Der Reisende storniert seine Reise und erhält je nach Zeitpunkt der Stornierung einen Teil des Reisepreises zurück. Den nicht erstatteten Betrag verlangt er dann von seiner Reiserücktrittsversicherung.

Damit die Reiserücktrittsversicherung die Versicherungsleistung zahlt, muss ein wichtiger Grund vorliegen, wenn beispielsweise der Reisende unerwartet schwer erkrankt ist. Reiseversicherer verweigern oft die Versicherungsleistung mit dem Argument, dass die Erkrankung nicht „unerwartet“ kam. Allen in den Versicherungsbedingungen aufgelisteten versicherten Ereignissen ist die Unvorhersehbarkeit und die Ungewissheit ihres Eintritts bei Abschluss des Versicherungsvertrags gemein.

Aufsuchen des eigenen Hausarztes

Dass bedeutet, dass bei einer Grunderkrankung, wie beispielweise bei Bluthochdruck oder Diabetes etc. die Versicherungsleistung mit dem Argument verneint wird, dass die Erkrankung weder ungewiss noch unerwartet kam. In einem solchen Fall erhält der Reisende

in den meist Fällen die Stornokosten nicht zurückerstattet.

Diesem Problem kann zuvor entgegen gewirkt werden.: Es empfiehlt sich vor Abschluss des Reisevertrages und der Reiserücktrittsversicherung den eigenen Hausarzt aufzusuchen und sich hat einer medizinischen Kontrolle zu unterziehen. Sollte der Arzt bestätigen, dass sein Patient vor Abschluss des Reisevertrages medizinisch stabil war, kann mit guter Argumentation dem Versicherer entgegeng gehalten werden, dass die Erkrankung unerwartet kam.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine schöne Weihnachtszeit. Genießen Sie Ihren Winterurlaub und bleiben Sie gesund. Nicht jede Reise endet in einem Desaster, sondern bleibt die schönste Zeit im Jahr.

■ Rechtsanwältin und Fachanwältin für Verkehrsrecht
Meike Franzkowiak aus Lüneburg

Wöbken, Braune & Kollegen

Rechtsanwälte • Notare • Steuerberater

Kanzlei und Notariat Kefersteinstr. 20 • 21335 Lüneburg

Tel. (04131)789500 • Fax (04131)7895050

Anwaltliche Zweigstelle: Im Sande 8a • 21357 Bardowick

Tel. (04131)121858

info@woebkenbraune.de • www.woebkenbraune.de

Beratung finden Sie hier

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 041 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 041 31 / 75 96 16

Alzheimer Gesellschaft

Haus der Stiftung Haus Schlüter
Apfelallee, Lüneburg
Tel. 041 31 / 76 66 56

Behindertenbeirat

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
16.00 – 17.00 Uhr,
Im Glockenhaus, 2. OG (Fahrstuhl
vorhanden), Lüneburg
Tel. 041 31 / 309 38 48

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/

Trauerbegleitung TABEA e.V.

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein

Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.
Tel. 041 31 / 7 85 98 - 0 oder - 10

Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg

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. 041 31 / 2 66 69 14

Der PARITÄTISCHE

Tel. 041 31 / 86 18 - 0
Sprechzeiten für alle Dienste
Mo. - Do. 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Ambulante Pflege
Tel. 041 31 / 86 18 18 19
Essen auf Rädern
Tel. 041 31 / 86 18 15 16

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Lüneburg

Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 37 36 - 0
Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 67 36 13
Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 041 31 / 9 88 - 0

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 041 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 041 31 / 26 66 912

Deutsche Rentenversicherung

Braunschweig-Hannover

Mo. – Mi. 8 – 15 Uhr,
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Lessingstr. 2, Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 59 50

Diakonische Werk

(Diakonieverband)
An den Reeperbahnen 1,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 49 2 - 0

DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 041 31 / 7 89 65 21
Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 7 89 65 33

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. 041 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis

Tel. 041 31 / 73 15 00

Ichtys Lüneburg e.V.

zur Förderung des christl. Glaubens
Tel. 041 31 / 18 89 85

Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 041 31 / 67 90 24
Ambulante Betreuung
Tel. 041 31 / 67 90 24

Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 041 31 / 75 47 10

KIBIS des Paritätischen

Infos/Beratung zur Selbsthilfe
Mo. – Mi. 9 – 12 Uhr,
Do. 17 – 19 Uhr
Tel. 041 31 / 86 18 20 21

Pflegende Angehörige

über KIBIS-Betreuung

Posener Altenheim im

Johanniterorden

Bernhard-Riemann-Straße 30,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 85 44 60

Alle Adressen und Kontakte finden Sie auch auf
unserer Website www.mein-senioren-magazin.de

Impressum



BUTENHOFF
WERBEAGENTUR
& VERLAG

Fotos

Fotolia.com:
Titelbild: © bernadrbodo
S. 9: © ksfotodesign,
S. 18: © amencini181
S. 20: © LEk83, © mitrs3
S. 42: © normankrauss
S. 52: © Jacob Lund

BUTENHOFF Werbeagentur:
Seite 3, 30, 38, 54. 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 erheben keinen Anspruch auf Voll-
ständigkeit in den Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind ausgeschlossen.
Nachdruck und Reproduktion, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Herausgeber/Verlag

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

Kontakt zum Magazin

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

Redaktion

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

Anzeigenverkauf

Elke Lichte, Sabine Butenhoff

Grafik/Layout

Elke Lichte, Sabine Butenhoff

Grossmann & Berger

„Ist Ihr Haus zu groß
für Sie geworden?

Gern bewerten wir
Ihre Immobilie!“



Grossmann & Berger macht. Kompetente Bewertungen.

Shop Lüneburg | Am Sande 52, 21335 Lüneburg

04131 / 757 240
www.grossmann-berger.de




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



Nachhaltig, regional und **in puncto Kundenservice** nicht zu toppen!

LÜNESTROM. Die klimaneutrale Ökostrom-Marke steht für Fairness, gesellschaftliches Engagement und regionale Verankerung. Das nachhaltig ausgerichtete Unternehmen ist bereits seit 2014 in Lüneburg ansässig und stellt mittlerweile Kunden im fünfstelligen Bereich mehr als zufrieden.



Den meisten Menschen in Lüneburg und Umgebung dürfte LÜNESTROM mittlerweile ein Begriff sein. Das Familienunternehmen ist vielseitig engagiert und fällt konsequent durch positive Bewertungen und Innovation auf („FOCUS MONEY, Heft 6/2016 Beilage Energie-Atlas Deutschland, S. 23 als bester Stromanbieter 2016). Vertrauen vermittelt Sicherheit und schafft somit eine hohe Kundenzufriedenheit. 100%-ige Transparenz ist ein wichtiger Bestandteil der Unternehmensphilosophie von LÜNESTROM. Der Strom des regionalen Energieversorgers wird aus Wasser- und Windkraft gewonnen.

Seit Ende 2015 bietet das Unternehmen die Möglichkeit, LÜNESTROM aus Windkraft zu beziehen: LÜNEWIND als Offshore-Strom aus der Ostsee!

Der Wind auf See weht durchschnittlich 50% stärker als an Land. Offshore-Windturbinen sind zudem erheblich größer als konventionelle Turbinen. So kann ein Offshore-Windrad 4,5 mal mehr Strom liefern als die modernste Anlage an Land. Durch die Nutzung dieser Kräfte werden Ressourcen geschont und zugleich der Klimawandel gebremst.

In der heutigen Zeit ist das Angebot an Energieversorgern enorm groß, doch hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Strom ist eben nicht gleich Strom. Oft kann man durch einen Anbieterwechsel jährlich zwei- bis dreistellige Beträge einsparen UND nebenbei etwas Gutes für die Umwelt tun!

Im Herzen der Lüneburger Innenstadt befindet sich das ServiceCenter von LÜNESTROM. Hier wird Kundenservice gelebt: Bei einer frisch gebrühten Tasse Kaffee oder Tee in angenehmer At-

mosphäre werden Sie in aller Ruhe von den sympathischen und kompetenten MitarbeiterInnen darüber informiert, wie man den Energieanbieter wechselt und dabei auch noch Geld sparen kann. Selbstverständlich übernimmt LÜNESTROM die komplette Abwicklung und Sie können sich ganz entspannt zurück lehnen. Der Anbieterwechsel ist nicht nur einfach und bequem, er ist auch absolut sicher, denn die Versorgung des häuslichen Anschlusses ist jederzeit und ohne Unterbrechung gewährleistet.

Auf den persönlichen Service wurde von Anfang an ein besonderes Augenmerk gelegt. Bei LÜNESTROM nimmt man sich Zeit für Sie – schließlich sind zufriedene Kunden die beste Visitenkarte für ein Unternehmen. Und das soll auch weiterhin so bleiben. Das Team von LÜNESTROM freut sich montags bis freitags von 8-18 Uhr über Ihren Besuch. ■ EL/MS

Kundenstimmen

Elke L. aus Lüneburg:

„Seit Juli 2016 bin ich begeisterte Kundin bei LÜNESTROM und fühle mich dort richtig gut aufgehoben. Ein Unternehmen, welches auf Nachhaltigkeit bedacht ist und Ökostrom liefert entspricht genau meiner persönlichen Ausrichtung. Der Service ist 1a: Meine Anliegen und Wünsche werden SOFORT bearbeitet und die Mitarbeiter sind unglaublich freundlich und kompetent. Einfach großartig und sehr zu empfehlen!“

Lüneburg im **WECHSELFIEBER**

Windenergie –
für die Zukunft
unserer Enkel.



100%
ÖKOSTROM



Klimaneutrales
GAS



Ladestationen
für E-MOBILITÄT



Lokales
ENGAGEMENT

- ✓ persönlich & freundlich
- ✓ natürlich klimaneutral
- ✓ 36 Monate Preisgarantie
- ✓ preiswert & fair

LÜNESTROM • Grapengießerstr. 16 • 04131 8722 755 • service@lunestrom.de

Endlich Stressless®

mit
Hocker ab
999,-^{EUR}



www.stressless.de

Möbel Schulenburg Lüneburg-Adendorf GmbH

Direkt an der B209

Artlenburger Landstraße 66 • 21365 Adendorf/Hansestadt-Lüneburg

Tel.: 04131 - 9911 - 00 • www.moebel-schulenburg.de

info-lueneburg@moebel-schulenburg.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-19 Uhr



THE INNOVATORS OF COMFORT™

Stressless® Festtagswochen!

Entdecken Sie im Dezember die **Stressless® Consul** Aktionsmodelle mit Classic Untergestell in drei Größen und der Lederkategorie „Batick“ in 13 Farbtönen zum Vorteilspreis. Die Gestellfarbe ist frei wählbar! Zum Beispiel:

Stressless® Consul **S incl. Hocker**
nur 999,-^{EUR}* statt 1.595,-^{EUR}**

Stressless® Consul **M incl. Hocker**
nur 999,-^{EUR}* statt 1.645,-^{EUR}**

Stressless® Consul **L incl. Hocker**
**nur 1.199,-^{EUR}*
statt 1.845,-^{EUR}****

Aktion gültig: 01.12. – 19.12.2017

*UVP des Herstellers. **Ehem. UVP des Herstellers.



SCHULENBURG

8x im Norden!

Wohn Dich glücklich!