

**kostenlos**  
zum Mitnehmen

# Mein Senioren Magazin

## Fitness

Pure Lebensfreude und rundum glücklich mit „vital und bewegt“ im Herzen der Stadt

## Gesundheit

Gestärkt und fit durch die kalte Jahreszeit. Im SaLü haben Sie vielfältige Möglichkeiten

## Geschenkideen

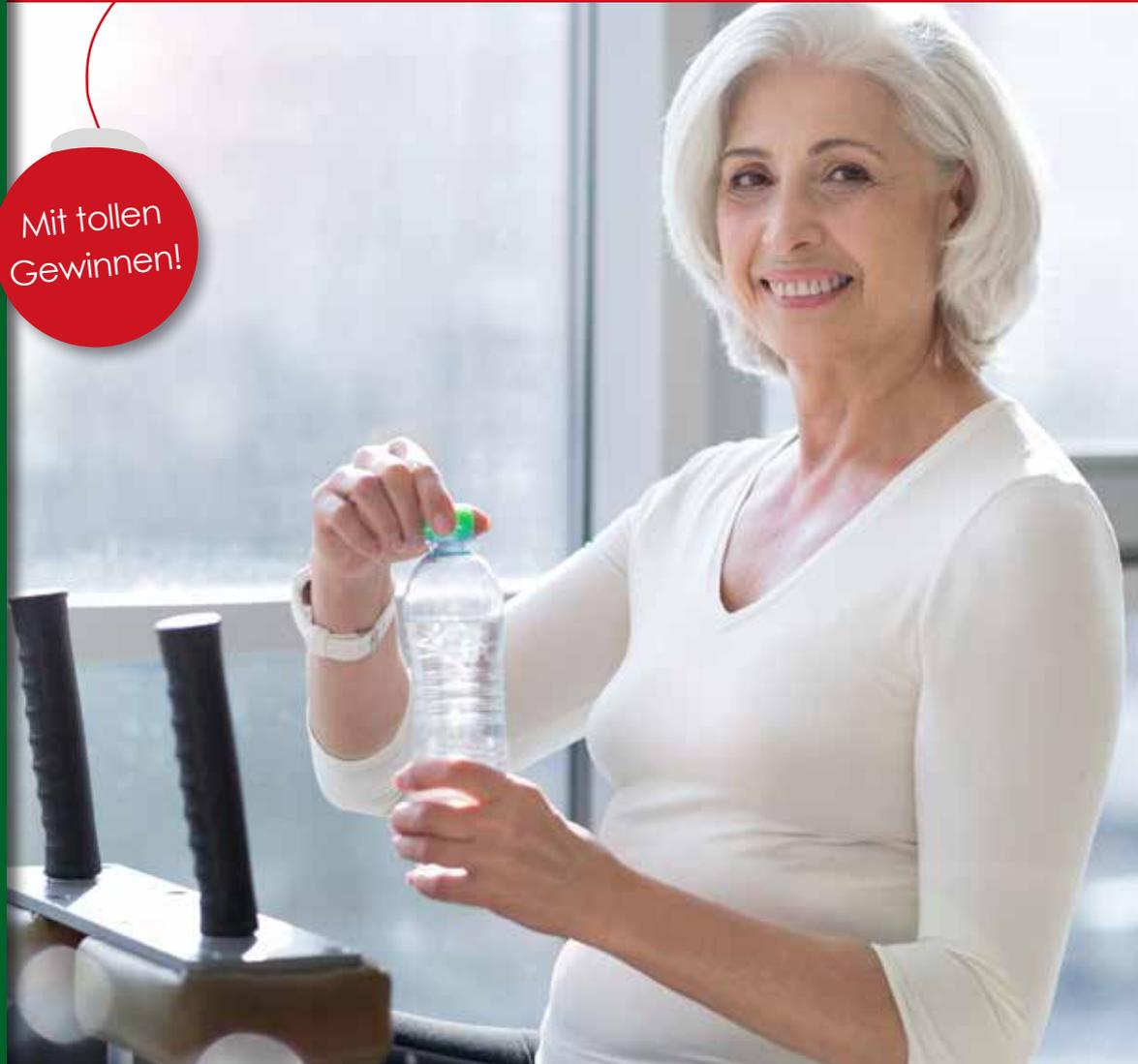
Die Rasiererzentrale in Lüneburg hat ein paar besonders schöne Produkte für Sie zusammen gestellt

## Steuer

Schenkungen mit Nießbrauchsrecht

Lüneburg und Umgebung

Mit tollen Gewinnen!



# DER NEUE ŠKODA FABIA.



**ŠKODA**



Bei uns ab  
**15.390,- €**

**Jetzt bei uns ab 15.390,- €.**

Was für ein Auftritt: der Neue ŠKODA FABIA. Sein überarbeitetes Design setzt perfekte Akzente – mit souveräner Frontgestaltung, vielseitigem Colour-Concept und prägnanten LED-Hauptscheinwerfern inklusive Abbiegelicht. Und seine Ausstattungs-Highlights stehen dem in nichts nach. Zum Beispiel verbinden Sie jetzt Ihr Smartphone mit dem Fahrzeug dank serienmäßigem Smartlink+ (ab Ambition). Jetzt schon für **15.390,- €**. ŠKODA. Simply Clever.

**ŠKODA FABIA 1,0I MPI 55 kW (75 PS): Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,0; außerorts: 4,3; kombiniert: 4,9; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 111 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Ab dem 1. September 2018 wird der WLTP den neuen europäischen Fahrzyklus (NEFZ) ersetzen. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen. Aktuell sind noch die NEFZ-Werte verpflichtend zu kommunizieren. Soweit es sich um Neuwagen handelt, die nach WLTP typgenehmigt sind, werden die NEFZ-Werte von den WLTP-Werten abgeleitet. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter [skoda.de/wltp](http://skoda.de/wltp).

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**AUTOHAUS PLASCHKA GmbH**

Osttangente 206, 21423 Winsen (Luhe)

T 041717881180, F 04171788118029

[plaschka@plaschka.com](mailto:plaschka@plaschka.com), [www.plaschka.com](http://www.plaschka.com)

# Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



„Alles still! Es tanzt den Reigen, Mondenstrahl in Wald und Flur, Und darüber thront das Schweigen, Und der Winterhimmel nur ...“

(aus „Alles still“ von Theodor Fontane).

Winter – für mich die Zeit des Stillwerdens, der Besinnlichkeit, des Innehaltens, des Lauschens. Das vergangene Jahr Revue passieren lassen. Dankbar sein für das Erreichte und die wundervollen Momente, die man erleben durfte. Die warme, durch Kerzenlicht erhellte Stube genießen, leckeres Selbstgebackenes naschen und sich im Kreise seiner Lieben so richtig wohl und geborgen fühlen.

Nach Weihnachten und Neujahr (dem nahenden Frühling entgegensehend), verspüren viele Menschen wieder den Wunsch nach mehr Bewegung. Eventuell möchte „Frau“ auch das ein oder andere Kilo, welches sich während der Weihnachtszeit wie durch Zauberhand auf die Hüften geschlichen hat, wieder

loswerden. Dazu hätten Sie am 18. Januar 2019 DIE Gelegenheit: „vital und bewegt“, mitten im schönen Lüneburg, lädt Sie, liebe Damen, zum Tag der offenen Tür ein. Sie können sich nicht nur die Aufnahmegebühr sparen, sondern auch nach Herzenslust ausprobieren und sich umfassend beraten lassen. Ganz ehrlich: Es ist richtig schön dort! Auch den zweiten Lüneburger Entspannungs-Sonntag bei der VHS am 17. Februar 2019 dürfen Sie nicht verpassen. Dort geht es zwar wieder etwas entspannter zu, aber es ist sehr lohnenswert, seinen Horizont rund um das Thema Entspannung zu öffnen und sich inspirieren zu lassen.

A propos Horizonterweiterung: Kreatives Schaffen kann ebenfalls maßgeblich dazu beitragen, neue Erfahrungen zu sammeln und „noch nie betretene Pfade zu beschreiten ...“ Raum dazu bietet Ihnen in dieser Ausgabe die freischaffende Künstlerin Daniela Köster aus Raven, die Sie herzlich Willkommen heißt in ihrer spannenden und vielschichtigen Welt der Kunst.

Bleiben Sie in Bewegung – körperlich sowie geistig!

In diesem Sinne, herzlichst,  
Sabine Butenhoff

*Herausgeberin*

WWW

Sie finden uns  
online unter:

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





## Kultur & Freizeit

- Pure Lebensfreude! Bei „vital und bewegt“ in Lüneburg kommen Sie ganz sicher voll auf Ihre Kosten! . . . . . **6**
- Kreatives Schaffen erweitert den Horizont und bereitet große Freude. Die Künstlerin Daniela Köster aus Raven lädt Sie zu sich ein . . . . . **8**
- > Veranstaltungstipps . . . . . **9**
- > Der besondere Veranstaltungstipp: Schlachtfest wie vor 100 Jahren am Kiekeberg . . . . . **10**
- > Genusstipp von Heidrun Seiffe . . . . . **11**
- Adventsduft und Winterstimmung in Lauenburg schnuppern . . . . . **12**
- > Termine Wasserturm . . . . . **13**

- Die Adendorfer Reiseprofis freuen sich auf Ihren Besuch. . . . . **14**
- > Veranstaltungstipps. . . . . **15**
- > Weihnachtlicher Rezepttipp von Daniel Henrich (ISERMANN) . . . . . **15**
- RATEN UND GEWINNEN**
- Unser Kreuzworträtsel . . . . . **16**
- > Veranstaltungstipps. . . . . **17**
- > Termine VHS . . . . . **18**

- THEATER-GEWINNSPIEL**
- 2 x 2 Karten für das Schauspiel „Die Nibelungen“ . . . . . **20**

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

**16**

## Pflegeeinrichtungen/-dienste

- Pflegeeinrichtungen/-dienste Adressverzeichnis . . . . . **21**
- Besser kann man nicht umsorgt werden: Im traumhaften Ambiente des „Alten Gutshof“ ist das Leben einfach schön . . . . . **23**

## Gesundheit

- Apotheken- /Ärzte- und Klinikverzeichnis . . . . . **24**
- Der Geistheiler Volker Murawski aus Adendorf gibt wertvolle Einblicke in die Welt des Heilens und verrät ganz einfache Tricks, wie Sie selbst zu Ihrem Wohlergehen beitragen können . . . . . **27**



Gesund dank Äpfeln – seine wertvollen Inhaltsstoffe lassen sich nicht einfach durch Pillen ersetzen . . . . **32**

### Wohn- und Lebensart

Gaumenfreude par excellence mitten im Herzen der Lünenburger City und zwar bei Käse Hensel . . . . . **34**

Das traditionelle Familienunternehmen Rasiererzentrale aus Lüneburg zeigt wertvolle Geschenkideen – nicht nur zur Weihnachtszeit . . . . . **36**

Mit Optik Müller haben Sie den Durchblick – garantiert! . . . . . **38**

Mode, die glücklich macht – das verspricht Lightgreen Modedesign aus Embsen. „Made in Heimat“ und fair produziert . . . . . **39**

### Steuerberatung

Nießbrauchsrecht . . . . . **40**

### Rechtsberatung

Einkommensteuerfalle im Erbrecht . . . . . **42**

Beratungsstellen . . . . . **44**

### Ruheplätze

Trends in der Friedhofswelt – Teil III . . . . . **46**

### Wohn- und Lebensart

LÜNESTROM fördert unsere jungen Klimaschützer . . . . . **48**

Impressum . . . . . **45**



*vital und bewegt*  
Fitness von Frauen für Frauen

# Lebensfreude pur!

Wie wichtig Wohlbefinden und Gesundheit sind, merkt man oft erst, wenn es irgendwo schmerzt und drückt. Viele dieser Beschwerden sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen – ein typisches Problem der heutigen Bevölkerung, die zu viel sitzt oder sich einseitig belastet.

**A**uf dieses Defizit reagieren immer mehr Menschen, werden aktiv und bemühen sich um einen beweglichen Ausgleich durch Fitness-Training oder Entspannungsübungen.

## **Einfach den Kopf frei bekommen**

Neben vielen Möglichkeiten, Entspannung zu finden, ist regelmäßiger Sport ein richtiger „Stresskiller“. Psychologisch gesehen lenkt Sport die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Anstrengung. Mit Sätzen wie „...den Kopf frei bekommen“ oder „...einfach mal abschalten“ kann sich in diesem Zusammenhang sicherlich jede Frau wiederfinden. Dazu fördert körperliche Bewegung den Entgiftungsprozess durch die

### **Das sagen begeisterte Mitglieder:**

- Top Beratung
- Sehr effektiv durch persönliche Anleitung
- Ein wunderbares Glücksgefühl nach dem Training
- Tut einfach gut

v.l.n.r.: M. Reichert  
M. Wiek  
I. Aßmann



## Gute Ernährung ist das A und O

Da darf natürlich auch die Ernährung nicht fehlen. Wir bieten eine Beratung zu Ernährungsfragen und Hilfe zu Ernährungsumstellung an. Das Thema wird immer aktueller, da heute wenig Zeit bleibt, sich gut und ausreichend zu ernähren. Es ist uns wichtig, dass die Umstellung Spaß macht, einfach und individuell ist und kein Druck entsteht. Vital und bewegt ist ein etwas anderes Sportstudio, das sich durch eine lockere, freundliche und persönliche Atmosphäre auszeichnet. Hier trainieren Mütter und Töchter zusammen sowie Freundinnen und Schwestern. Zusammen macht es einfach mehr Spaß. ■ AG/EL

## Save the date!

### Tag der offenen Tür

am 18.01.2019 von 10.00 bis 18.00 Uhr und  
am 09.02.2019 von 10.00 bis 14.00 Uhr.

*An diesem Tag sparen Sie die Aufnahmegebühr!*



*vital und bewegt*

Rote Str. 10a | 21335 Lüneburg

Tel. 04131 - 777408

[kontakt@vital-und-bewegt.de](mailto:kontakt@vital-und-bewegt.de)

[www.vital-und-bewegt.de](http://www.vital-und-bewegt.de)



Fotos: xxxx

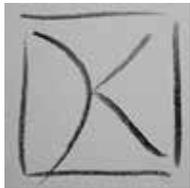
Bildung von Enzymen, die die Stoffwechselabfälle abbauen. Somit haben wir wieder mehr Energie für den Alltag! Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining mit speziellen Übungen und Geräten können wir unseren Körper beweglich und gesund erhalten. Aus diesem Grund bieten wir ein Zirkeltraining an. Dadurch entsteht die Möglichkeit, mit der Auswahl der Übungen ein sehr individuelles Training für jede Frau anzubieten. Man kann damit die Schwerpunkte jedes einzelnen Programms unterschiedlich legen, wie beispielsweise auf Ausdauer, Koordination oder Balance.

### Kontinuierliche Begleitung

Die Erfahrung zeigt, dass nicht jede Übung für jede Frau gleichermaßen geeignet ist. Weiterhin können wir auf Rücken- oder Gelenkprobleme eingehen oder unterstützen die Frauen in ihren unterschiedlichen Zielen, wie z.B. den Blutdruck zu senken, Verspannungen zu lösen, das Gewicht zu reduzieren oder die allgemeine Vitalität zu fördern. Mit dem persönlichen Gespräch wird

das Trainingsprogramm kontinuierlich überprüft und begleitet. In unserer heutigen Zeit mit vielen Herausforderungen darf aber auch die Entspannung nicht fehlen. Mit einem Kursprogramm, wie Yoga, Pilates, Qi-gong, Klangmeditation, Autogenes Training und Rückenkurs bieten wir einen Ausgleich zu Stress und Hektik. Wir wissen: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und dieses möchten wir berücksichtigen.





Ganzheitliches Kreativsein

# Horizontenerweiterung durch kreatives Schaffen



Die Diplomdesignerin und freie Künstlerin Daniela Köster aus Raven bietet in ihrem Atelier Raum für individuelle Kreativität und zeigt Ihnen ganzheitliche Möglichkeiten die eigene Wahrnehmung zu schärfen und zu erweitern.

## „Malen ist ...

für mich eine sehr körperliche Begegnung mit den Farben. Etwas formt sich, verdichtet sich, überschattet sich, legt anderes frei – Anspannung und Entspannung. Ich beobachte meinen Atem. Töne fließen aus dem Pinsel, bilden ab was ist.“

## „Zeichnen ist ...

mir selbst auf der Spur sein – Stift/Kreide und ich sind eins, etwas führt, lenkt den Körper auf dem Papier; ich pendel zwischen Kopf und Bauch – höre dem Stift zu, lese in den Linien und Strukturen. Und dann steht es mir mit einem Mal gegenüber.“

## „Intension ist ...

meine Verbindung zu den Gewächsen. Das Standhafte und Vergängliche, das Beständige und das Kontinuierliche,

die Kräfte und ihre Wirkungen – kurz, das lebendige Wachstum regt mich an und ist mein Antrieb zu zeichnen und zu malen.“

Einblicke in mein kreatives Schaffen finden Sie auf meiner Homepage unter : [www.danielaköster.de](http://www.danielaköster.de)

In meinen hellen Dachatelier in Raven ist Platz für Sie und Ihre Kreativität. Stehen Sie am Anfang oder mittendrin – kommen Sie wie Sie sind. Ich zeige Ihnen neue Felder der künstlerischen Möglichkeiten. Der Zusammenklang in

der Gruppe befruchtet die Arbeiten und erweitert den Blickwinkel auf dem Weg zu Ihrer eigenen Bildsprache.

Gerne begleite und unterstütze ich Sie in Ihrem individuellen, kreativen Prozeß. Lernen Sie sich selbst besser kennen und vertrauen Sie in Ihre Fähigkeiten. Ich freue mich auf Sie, Daniela Köster.

Aktuelle Kurse und Workshops entnehmen Sie bitte der Homepage:

[www.kunstundklangwerkstatt.de](http://www.kunstundklangwerkstatt.de)

DK/EL

Fotos: Daniela Köster



### Kontakt Daten:

Daniela Köster | Evendorfer Straße 10  
21388 Soderstorf/Raven

Tel.: 04172 - 98 69 23

[daniela\\_koester@web.de](mailto:daniela_koester@web.de)

[www.danielaköster.de](http://www.danielaköster.de)

[www.kunstundklangwerkstatt.de](http://www.kunstundklangwerkstatt.de)



## Besondere Weihnachtsmärkte

Alle Angaben ohne Gewähr.

### **Traditioneller Weihnachtsmarkt in Wienhausen am 08. und 09. Dezember 2018**

Der traditionelle Weihnachtsmarkt findet am zweiten Adventwochenende in Wienhausen statt.

Das malerische Kloster, das neue Kulturhaus und das Ensemble des Hotels am Kloster bilden eine einzigartige Kulisse zum genüsslichen Bummeln, Schlemmen und Einkaufen.

Veranstalter ist der Verkehrsverein Flotwedel in der Klostergemeinde Wienhausen.

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

Die aus ganz Norddeutschland 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, weihnachtlichen Düften und der zauberhaften Atmosphäre Wienhausens verwöhnen. Am besten zusammen mit Ihren Kindern oder Enkelkindern. Mit ein bisschen Glück begegnet Ihnen der Weihnachtsmann.

**Termin** 08. – 09.12.2018  
Sa. 13 – 18 Uhr, So. 11 – 18 Uhr

**Eintritt** frei

**Ort** 29342 Wienhausen

**Infos** Das Büro erreichen Sie telefonisch:  
Montags von 12:30 – 15:00h 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.

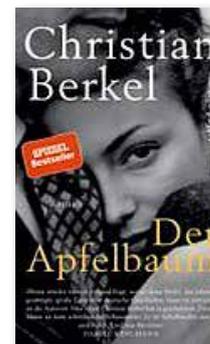
Lassen Sie sich verzaubern und zwischen Mistelzweigen und Schwedenfeuern in Weihnachtsstimmung bringen.

**Termin** 16. – 17.12.2018  
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.



# Bucht!pp

*Der Apfelbaum*  
Berkel, Christian

Mit großer Eleganz erzählt Christian Berkel den spannungsreichen Roman seiner Familie. Er führt über drei Generationen von Ascona, Berlin, Paris, Gurs und Moskau bis nach Buenos Aires. Am Ende steht die Geschichte zweier Liebender, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

Berlin 1932: Sala und Otto sind dreizehn und siebzehn Jahre alt, als sie sich ineinander verlieben. Er stammt aus der Arbeiterklasse, sie aus einer intellektuellen jüdischen Familie. 1938 muss Sala ihre deutsche Heimat verlassen, kommt bei ihrer jüdischen Tante in Paris unter, bis die Deutschen in Frankreich einmarschieren. Während Otto als Sanitätsarzt mit der Wehrmacht in den Krieg zieht, wird Sala bei einem Fluchtversuch verraten ...

erhältlich bei:



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

*Der Apfelbaum*  
von Christian Berkel, 416 Seiten  
Ullstein Verlag  
ISBN: 978-3-550-08196-5  
**22,00 €**

# Veranstaltungst!pps



## **Traditionelles Schlachtfest wie vor 100 Jahren. Fleischerhandwerk und Spezialitäten vom Bunten Bentheimer Schwein**

Grützwurst, Wellfleisch und Schlachtbrühe vom Bunten Bentheimer Schwein – das Freilichtmuseum am Kiekeberg begeht am Sonntag, den 27. Januar, von 11 bis 16 Uhr das traditionelle Schlachtfest. Fleischer Wolfram Siemann zeigt Besuchern das traditionelle Handwerk und erklärt, wie er das ganze Schwein verarbeitet.

Über die Schulter schauen und Fragen stellen: Beim Schlachtfest können Besucher zusehen, wie ein Schwein fachmännisch zerlegt wird. Sie erleben die handwerkliche Verarbeitung des Fleisches und erfahren alles rund um die Qualität und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Fleischteile. Außerdem gibt es eine kleine Ausstellung zu Schlachtgeräten und einen Schlachtfilm in der Museumsbrennerei.

Bei einem winterlichen Rundgang über das Museumsgelände erleben große und kleine Besucher zudem die Darsteller der Gelebten Geschichte 1804. Sie zeigen die typischen Arbeiten, die im Winter vor 200 Jahren auf einem Hof anfielen:

Die Frauen spinnen oder weben Flachs und Wolle, Männer versorgen das Vieh oder reparieren verschiedene Gerätschaften. Ganz wie früher stellen sie Grützwurst am offenen Feuer her und mischen scharfen Senf.

Die Besucher können beim Schlachtfest rote und weiße Grützwurst, Wellfleisch oder Schlachtbrühe frisch vor Ort verkosten. Wer mag, kann zudem Dosen- oder Mettwurst mit nach Hause nehmen. Als fleischlose Alternative oder Ergänzung stehen gedämpfte Kartoffeln mit Kräuterquark bereit. Für den kleinen Hunger eignen sich Schmalzbrote, Kaffee und Kuchen.

Durch die hohe Schlachtausbeute hielt die Landbevölkerung Schweine bis in das 20. Jahrhundert hinein als die wichtigsten Schlachttiere. Das Fleisch wurde gepökelt, geräuchert oder sauer eingelegt. Nur an wenigen Tagen im Jahr wurde es frisch gegessen, etwa zu den Hausschlachtungen im Winter. Waren die anstrengenden Arbeiten beendet, fand ein Schlachtfest, plattdeutsch „de Slachtköst“, statt. Im Freilichtmuseum am Kiekeberg werden bereits seit Jahrzehnten Bunte Bentheimer Schweine gehalten.

Die robuste Rasse ist jedoch vom Aussterben bedroht. Vereine und private Züchter engagieren sich deshalb für den Erhalt der schwarz-weißen Tiere. Am Kiekeberg leben die Schweine artgerecht in dem rund 300 Jahre alten Schweinestall eines Heidebauernhofes. Hier können die Besucher selbst wählen, ob sie im Stall bleiben oder hinaus ins Freie wollen, wo sie sich sonnen und suhlen können. Darüber hinaus werden sie, im Gegensatz zu den Schweinen aus Massentierhaltung, über ein Jahr alt.

**Termin** 27.01.2019 von 11 – 16 Uhr  
**Eintritt** Erw. 9,00 €/ Kinder unter 18 frei  
**Ort** Stiftung Freilichtmuseum am Kiekeberg  
 Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf

**Infos** [www.kiekeberg-museum.de](http://www.kiekeberg-museum.de)



Fotos: Kiekeberg-Museum

## Leserreise um den Preis der LiteraTour Nord

Auf die LiteraTour Nord gehen jeden Winter von Oktober bis Februar sechs Autorinnen und Autoren der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur und lesen aus ihren Neuerscheinungen in Oldenburg, Bremen, Lübeck, Rostock, Lüneburg und Hannover. In allen Städten gibt es begleitend ein Seminar an der Universität. Das beste Buch wird am Ende der Lesereise mit dem mit 15.000 Euro dotierten Preis der LiteraTour Nord ausgezeichnet. Von Dezember bis Februar lesen noch: Joachim Zelter, sein Roman „Im Feld“ erzählt von der Parforce-Tour einer Rennrad-Gruppe zu Christi Himmelfahrt und von der Sogwirkung eines rastlosen Pelotons (05.12.18), Saskia Hennig von Lange zeigt sich in ihrem dritten Roman „Hier beginnt der Wald“ erneut als Meisterin der Innenperspektive (09.01.19), Nino Haratischwili liest aus ihrem für den Deutschen Buchpreis 2018 nominierten Roman „Die Katze und er General“ (23.01.19) und Steven Uhly, dessen Roman „Glückskind“ 2012 zum Bestseller und von Michael Verhoeven verfilmt wurde, stellt seinen aktuellen Roman „Den blinden Göttern“ vor (06.02.19). Alle Lesungen beginnen um 19.30 Uhr im Heinrich-Heine-Haus, Tilmann Lahme moderiert.



Fortsetzung auf Seite 13

## Der Genussstipp

von Heidrun Seiffe



Foto: Jan-Rasmus Lippels, Frische Fotografie

Advent, Advent - der Streß beginnt..

... so denken viele, aber lassen Sie sich auf dieses Gedankenspiel nicht ein!

Ja, es gibt viele Termine und Feiern in der Vorweihnachtszeit,

man denkt über Geschenke nach – dabei wird oft vergessen, was für eine gemütliche, stimmungsvolle und genussreiche Zeit uns allen ins Haus steht. Die Kerzen des Adventskranzes werden entzündet und lecker bestückte Adventskalender nach und nach geleert.

Entspannen Sie sich, genießen Sie die Köstlichkeiten der Saison und die Zeit mit Ihren Lieben bei Tisch. Die winterlichen Salate lieben ein Dressing aus geröstetem Walnußöl und Granatapfelessig oder auch eine Variation mit Orangenöl und Feige-Dattel-Crema verfeinert ideal.

Weihnachtliche Fruchtaufstriche wie Backpfele- oder Orangenvariationen ergänzen das stimmungsvolle Adventsfrühstück. Zum Adventskaffee ein Eierlikör mit Marzipan oder leicht erwärmter Winterpflümli-Likör mit Sahnehäubchen und ein paar Mandelsplittern – einfach lecker!

All diese Köstlichkeiten eignen sich auch bestens als Geschenk oder Mitbringsel bei den schönen Einladungen, die anstehen – denn auch hier gilt: Liebe geht durch den Magen!

Vergessen Sie vor allem nicht:

**Jeder Moment ein Genuss!**

Es grüßt Sie herzlich, Ihre

*Heidrun Seiffe*



## Die Genusswelt

Lüneburgs  
kulinarisches Schatzkästchen

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



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



lecker.es@diegenusswelt-lueneburg.de  
[www.diegenusswelt-lueneburg.de](http://www.diegenusswelt-lueneburg.de)

# Winter- und Weihnachtsstimmung in Lauenburg

*Ganz sachte weht Adventsgeruch durch die Luft  
und warmes Licht schimmert durch alle Straßen.  
Die Tage vor dem Fest sind häufig ganz besondere ...*

Bild & Text: Dorothee Meyer

Die Wochenenden beginnen sehr entspannt mit einem ausgedehntem Frühstück. Dick eingepackt genießen wir die frische klare Winterluft. Ist es einige Tage bitterkalt, schieben sich auf der Elbe die Eiskristalle zu Eisschollen zusammen und fließen sanft mit der Strömung. Wir begleiten die kleinen Eisschollen etwas auf ihrem Weg und wandern mit ihnen die Lauenburger Uferpromenade entlang. Beinahe jede kleine Gasse führt uns zurück auf die Elbstraße. Hier reihen sich die bezaubernden, historischen Fachwerkhäuser aneinander. Kunsthandwerker, Galerien, Cafés und Restaurants haben hier ihren Platz gefunden. Vom Schlossplatz aus erstrahlen schon

die Lichter des geschmückten Weihnachtsbaumes. Rund um das Schlossgebäude öffnet hier jedes Jahr, am ersten und zweiten Adventswochenende, der Lauenburger Weihnachtsmarkt. Weihnachtliche Köstlichkeiten, Handgemachtes und ein kleiner Märchenwald wartet auf uns. ■



## Wäre das auch Ihr Tag?

Dann möchten wir Sie gerne auf einem kleinen Stadtrundgang durch Lauenburg einladen. Melden Sie sich bis zum

**02.12.2018 um 24 Uhr bei uns und wir verlosen 2 x 2 Karten für eine weihnachtliche Stadtführung.**

Die Führung findet am **16.12.2018 um 16:00 Uhr** statt. Teilnehmen kann jeder, der uns per Mail oder Post kontaktiert. Das Kennwort lautet: **„weihnachtliches Lauenburg“**.

Stadt Lauenburg/Elbe - Amt Lüttau, Touristik und Kultur, Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe, Tel.: 04153 59 09 - 220 oder +49 4153 5909 - 0, E-Mail: [touristik@lauenburg-elbe.de](mailto:touristik@lauenburg-elbe.de), [www.lauenburg-tourismus.de](http://www.lauenburg-tourismus.de)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Veranstaltungen im Lüneburger Wasserturm

### Vollmondnacht: Katja Breitling und Andreas Buschmann

Luna e Sogno, Harfenklänge und traumhafte Märchen in der Adventszeit.

**Termin** 22.12.2018, 20.00 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

### JazzIgroup

Gespielt wird eine bunte Mischung aus Jazzklassikern (Swing, Bossa) sowie Titel aus Jazzrock und Funk, arrangiert für die Besetzung aus Gesang, 3 Bläsern und Rhythmusgruppe.

**Termin** 06.01.2019, 11.30 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

### Jazz: Tania Fritz trifft Jule Unterspahn

Tania am Flügel trifft auf Jule am Schlagwerk. Die beiden Musikerinnen interpretieren u.a. Songs von Holly Cole, Carol King und spielen mit Seiten des Great American Songbooks. Herrlich harmonisch und damenhaft spaßig.

**Termin** 03.02.2019, 11.30 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

### Amed Soto Canizares



Amed S.C. „Der Troubadour“ ist im Jahre 2013 als Profimusiker nach Deutschland gezogen. Seine eigene langjährige musikalische Ausbildung erhielt er in seinem sonnigen Heimatland Kuba, in dem er als Musiker in Bands

und solo als Trovador bereits über 900 Auftritte (Konzerte, TV und Radio) absolvierte. Heute ist er da mit dem Motto: „Musik befreit die Seele...“ um ein Stück Heimat mit uns zu teilen.

**Termin** 19.02.2019, 20.00 Uhr

**Eintritt** 10,00 €

## Lüneburgs 50er-Jahre im Deutschen Salzmuseum Lüneburg

# So schön war die Zeit!?

Seit 2007 lädt das Deutsche Salzmuseum in die Sonderausstellung „So schön war die Zeit!? Lüneburgs 50er-Jahre“ ein.

Die Besucher werden mit auf eine Zeitreise in die 50er-Jahre genommen, in eine Zeit, die gerade erst vorbei und doch so lange her ist.

In einer kompletten Wohnung aus diesem Jahrzehnt frischen Sie viele Erinnerungen an das alltägliche Leben auf. Ab dem 1. Advent wird das Wohnzimmer zusätzlich mit einem festlich geschmückten Weihnachtsbaum in Stil der damaligen Zeit bestückt. Jüngere Besucher lernen die Jugendzeit ihrer Eltern oder Großeltern kennen.

Leider ist für viele ältere Menschen, die sich auf die Spurensuche begeben möchten, der Besuch der Ausstellung zu anstrengend und zu beschwerlich. Für sie hält das Deutsche Salzmuseum ein besonderes Angebot bereit: Nach der Devise „wenn Sie nicht zu ins Museum kommen können, kommen wir zu Ihnen“, haben zwei Mitarbeiterinnen ein Programm für eine unterhaltsame, spannende Begegnung geschaffen.

Sie haben einen großen Koffer mit vielen Erinnerungsstücken aus den 50er-Jahren für ein „Museum außer Haus“ gefüllt und fahren los. Ob auf einem Gemeindenachmittag, in einem Seniorenheim, auf einer Geburtstagsfeier oder bei einem

Ehejubiläum wird dann gemeinsam die vergangene Zeit wieder lebendig gemacht. Jeder kann aus eigener Erfahrungen etwas dazu beisteuern: Lustiges, Ernstes, Trauriges, Humorvolles. Vielleicht gibt es dazu einen „kalten Hund“ oder eine Tasse Muckefuck. Weitere Informationen und Anmeldungen unter Tel.: 04131-7206513, info@salzmuseum.de

Ohne Salz  
ist das **Leben**  
nicht süß.

Das Museum  
zum Anfassen.

Museum der Stadt Lüneburg  
General of Upper Saxe  
DEUTSCHES  
SALZMUSEUM

Sülfmeisterstrasse 1 · 21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31-7 20 65-13 · www.salzmuseum.de  
www.museumsstiftung-lueneburg.de

# Mein Schiff.

Eine Klasse für mich.



## ALTE LIEBE, NEUER NAME.

Aus Mein Schiff 2 wird Mein Schiff ♥

Mittelmeer mit Italien I  
 Mein Schiff 2  
 April - Oktober 2019  
 7 Nächte  
 Innenkabine inkl. Flug

ab **1.095 €\*\***

**PREMIUM ALLES INKLUSIVE\***

**JETZT  
 KATALOG  
 ABHOLEN**



### Reisebüro Adendorf im EKZ/B209

Artlenburger 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, Entertainment und Kinderbetreuung.

\*\* Flexpreis p.P. bei 2er Belegung einer Flex Innenkabine (limitiertes Kontingent) und inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Angaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer, Transfer und „Zug zum Flug“. Dieser ist für die DB innerhalb Deutschlands ohne Aufpreis erhältlich.

TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland  
 Stand: Oktober 2018

# Lust zu verreisen? Die Adendorfer Reiseprofis beraten Sie erstklassig!

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

Auf den Sprüngen von Marc O'Polo: Herzlich Willkommen im DER Reisebüro in Adendorf im Edeka an der B 209. 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

# Veranstaltungst!pps



Foto: Lüneburger Heide GmbH

## Neujahrswanderung auf dem Heidschnuckenweg - Winterschönheit Weseler Heide

Geführte Neujahrswanderung auf dem Qualitätsweg Heidschnuckenweg durch die Weseler Heide mit zertifizierter Natur- und Landschafts-Gästeführerin.

### Auftakt nach Maß

Tiefes Durchatmen zu Jahresbeginn, frische Spuren im Schnee und eine bizarre Winterlandschaft - die erste Wanderung 2019 auf dem Heidschnuckenweg in der Weseler Heide ist etwas ganz besonderes.

### Geführte Neujahrswanderung

Die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin Frau Riebesehl begleitet Sie am Neujahrstag auf dem Heidschnuckenweg durch das Naturschutzgebiet der Weseler Heide, das vom Naturpark Lüneburger Heide als Naturwunder gekrönt wurde.

### Winterlandschaft Weseler Heide

Hier offenbart sich die Heide für alle Sinne: Weiter Blick über die idyllische Heidelandschaft, stilles Gewässer, Bienenzäune, Schafstall und dazu viele wissenswerte Informationen zu Entstehung, Erhaltung und besonderen Charakteristika. Mit Ihren verschiedenen Anhöhen bietet die Weseler Heide einmalige Panoramablicke in die verträumt bizarre Landschaft.

### Qualitätsweg mit Auszeichnung

Der zertifizierte Qualitätswanderweg Heidschnuckenweg verläuft hier aus Seevetal kommend in Richtung Undeloher Heide.

Fortsetzung auf Seite 17

Die dritte Etappe durch die Weseler Heide ist eine der schönsten Strecken durch die Nordheide. Mit etwas Glück, entdecken Sie eine unberührte und verschneite Heidelandschaft, die in einmaliger Winterstimmung liegt.

**Termin** 01.01.2019, 13:30 - 16:00 Uhr  
**Ort** Zum Weselbach (K73) von Wesel nach Schierhorn ungefähr Höhe Nr. 27 21274 Undeloh  
**Kosten** Erw. 11,00 € / Kinder 9,00 €  
**Info** Fridhild Riebesehl, Im Bultmoor 21 21271 Hanstedt

04184-666 und 0159-011 33 050  
 f.i.riebesehl@t-online.de

## Pasión De Buena Vista – das Tanz und Musik Erlebnis live aus Kuba

Heiße Rhythmen, mitreißende Tänze und unvergessliche Melodien werden Sie auf eine Reise durch die aufregenden Nächte Kubas entführen! Mit insgesamt über 600.000 begeisterten Besuchern gastierte die Produktion bisher in rund 600 Shows in 35 verschiedenen Ländern Europas. Lassen Sie sich verzaubern von diesem fulminanten Feuerwerk aus swingender Salsa und erotischer Rumba! Während der Show werden die Besucher in das Kuba der 1940er und 1950er Jahre zurückversetzt. Die vielen aufwendig kreierten Kostüme vermitteln dem Publikum das Gefühl, mitten in die Karibik-Metropole einzutauchen, wo das Straßen- und Kneipenleben pulsiert und bestimmt ist von kubanischen Rhythmen, karibischer Fröhlichkeit und Buntheit, von Lebensfreude und Sinnlichkeit.

**Termin** 27.01.2019, 19:00 Uhr  
**Ort** Kulturforum Lüneburg e.V.  
**Kosten** 28,00 € / erm. 9,00 €  
**Info** [www.kulturforum-lueneburg.de](http://www.kulturforum-lueneburg.de)



Foto: © New Star Management GmbH, Leimen (Buena Vista)

## Rezepttipp von Daniel Henrich

### Roastbeef (Zutaten für ca. 4 Portionen):

Roastbeef ist nach dem Rinderfilet das Beste Fleischteil vom Rind. Roastbeef eignet sich für die Zubereitung im Ofen am besten, weil es auf der ganzen Länge gleich dick ist.

4 Knoblauchzehen, 4 Stängel Thymian  
 4 Stängel Rosmarin, 4 El Oliven Öl, 1 Tl bunter Pfeffer, 1 Tl Senf, 1 Tl Honig, 1 kg Roastbeef  
 2 El Schmalz, 15 g Salz, 2 g Pfeffer (aus der Mühle)

Den Ofen auf 175° C Umluft vorheizen.

### Zubereitung:

1. Knoblauch, Thymian, Rosmarin grob hacken. Pfefferkörner leicht zerstoßen. Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Senf, Honig verrühren, Fleisch darin 24 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Fleisch herausnehmen, abtupfen (Marinade beiseitestellen), in Schmalz rundum (ca. 4 Min. pro Seite) anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Roastbeef auf ein Backblech setzen, Marinade darüber gießen. Ein Bratenthermometer mittig in das Fleisch stechen und das Roastbeef im 100 Grad heißen Ofen ca. 90 Min. garen (bis auf eine Kerntemperatur von 54-59 Grad erreicht ist medium rare).
3. Roastbeef aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt ca. 15 Min. ruhen lassen, dann quer zur Faser in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und Servieren.
4. Als Beilage empfehlen wir Bohnen im Speckmantel dazu Bratkartoffeln. **Guten Appetit!**



**Isermann GmbH  
Metzgerei und  
Partyservice**

Dachmisser Straße 2  
 21394 Kirchgellersen  
 Partyservice: 04135 – 252  
 Schlachtere: 04135 – 82 00 20

[www.isermann-buffet.de](http://www.isermann-buffet.de)



das Hochgebirge betreffend	↘	Unwille, Verdrossenheit	↘	indische Währungseinheit									humoristische Kurzszene	↘	im Jahre (lateinisch)	Respekt, taktvolle Rücksichtnahme	↘
Blattwerk der Bäume	→		○ 2										↘				
Elan, Schwung (englisch)	→			saloppe Umgangssprache; Jargon									↘	○ 5			
Schwertlilie	→												↘			Ungeziefer, Parasit	
	↘				○ 6	nord-amerikanischer Fluss	↘	Stromspeicher (Kurzwort)	ostasiatischer Mietwagen	↘	luftförmiger Stoff	eine Spielkartenfarbe	Stadt in Nebraska (USA)	☐			
Fischfanggerät	amerikanischer Präsident (Herbert)		Hauptstadt der Türkei	→			○ 4				Speisenzubereiter					sehr starkes Rauschgift	
	↘	○ 11						Weltreligion					○ 1	ärztliches Instrument	Kopfbedeckung		○ 9
Geschichtswerk		Zupfinstrument, Leier	deutscher Bundespräsident (Joachim)	→			○ 7	alt-nordischer Donnergott	ägyptischer Königsname	→				☐	○ 3		Strom in Ostasien
	↘		kleines hirschartiges Waldtier	↘	irgendjemand	trockene Halme des Getreides	→							Nasszelle, Feuchtraum			Segelbefehl
Schuldsumme, Fehlbetrag			Spielart beim Skat	→						Zeichen für Dezibel	vom Üblichen abweichend						
	↘				○ 8	lieblich, anmutig	→						Ab-schiedsgruß (franz.)				
Zierpflanze, Schnittblume			Flugzeughalle	→						Südwestdeutscher							○ 10

Wir verlosen  
**2 Gutscheine**

im Wert von

**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: 15.02.2019**

**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

# Veranstaltungst!pps

## Breitschuh singt BREL – Konzert im Burghof Rethem



Foto: Lüneburger Heide GmbH

Mehr als 30 Brel-Titel hat Eckart Breitschuh bisher auf sehr eigene und doch werksgetreue Weise ins Deutsche übertragen und macht damit die emotionale Kraft von Brels Chansons für das deutschsprachige Publikum direkt erfahrbar. Breitschuhs energischer Vortrag ist mal schmeichelnd, mal flehend, mal rotzfrech, doch immer mitreißend. Er singt von Fleischeslust und Liebesfrust, von Freundschaft und Vergänglichkeit, von Hingabe und Aufbegehren. Er nimmt uns dahin mit, wo es am schönsten weh tut. Und hinterlässt so manches feuchte Auge im Publikum. Kongenial begleitet wird er vom Pianisten Greg Baker. „Genial, hinreißend, komödiantisch“

**Termin** 03.02.2019 17:00 Uhr

**Ort** Burghof Rethem e.V.,  
Lange Straße 2, 27336 Rethem (Aller)

**Kosten** bitte erfragen!

**Info** Tourist-Information Rathaus Rethem  
(Aller) 05165 / 989888

## Sächsisch für Anfänger

Diese Show bietet die einmalige Chance, von der Drahdudhe (begriffsstutzig) zur schlauen Riebe (Kopf) zu werden und dahdermidd (damit) den erotischen Dialekt zu beherrschen. Vom 1×1 des Sächsischen über Speis und Trank, Liebesgeflüster und Donnerwetter bis zu Sächsischem Allertei. Nicolai, den TV-Zuschauern bestens bekannt durch Auftritte bei TV TOTAL, Neues aus der Anstalt, Quatsch Comedy Club und Nightwash stammt aus Leipzig. Er übersetzt in seiner urkomischen Anleitung den Sachsen ins Deutsche: Dor is ne but's'sche Nuhdl (der ist sehr sympathisch), dor will misch behummsen

(betrügen) oder dor hadd schon wieder was verbummfiedld (vergessen). An diesem Abend werden Sie Tränen lachen. Und danach können Sie getrost nach Sachsen reisen und verstehen, wenn es ruft: Leibz'scher Hauptbahnhof, alles naushubbn!

**Termin** 15.02.2019 19:30 Uhr

**Ort** Burgstraße 21, 29556 Suderburg

**Kosten** 19,00 €

**Info** Jan Kukureit, Burgstraße 21  
29556 Suderburg, E-Mail:  
info@xn--hrsaaal-suderburg-mwb.de



Thomas Nikolai @ Bernd Brundert

## Musical Bonnie & Clyde im Theater Lüneburg

Nicht erst der Film mit Faye Dunaway und Warren Beatty machte die beiden zur Legende. Schon zu Lebzeiten waren sie Thema in allen amerikanischen Zeitungen, wurden ihre scheinbar skrupellose Grausamkeit, ihre unbegreifliche Mischung aus Raffinement und Naivität und ihre romantisch verklärte Liebe bestaunt und diskutiert.

Aber wer waren die beiden wirklich? Volkshelden in Zeiten der großen Depression? Furchtlos Liebende und liebenswerte Gesetzesbrecher? Traum der Medien und Albraum der Gesetzeshüter? Vor allem aber: zwei junge Menschen, die sich radikalisieren. Die das Abenteuer suchen und das Grauen finden. Die sich Liebe wünschen und ihre unbedingte Treue mit dem Leben bezahlen. Die der Bedeutungslosigkeit ihrer düftigen Existenz entfliehen wollen und im Blitzlichtgewitter der Öffentlichkeit umkommen.

**Termin** 16.02.2019, 20:00 Uhr

**Ort** Theater Lüneburg GmbH, An den  
Reeperbahnen 3, 21335 Lüneburg

**Kosten** bitte erfragen!

**Info** Telefon: 04131 / 752 - 0  
www.theater-lueneburg.de



## Bucht!pp

Die Brücke  
zwischen  
den Welten  
Oelker, Petra

Konstantinopel, anno 1906: In der pulsierenden Metropole am Bosphorus begegnen sich Orient und Okzident, das Leben scheint sorglos, die Geschäfte der zahlreichen Europäer gehen gut. Ludwig Brehm, aus Hamburg angereist, um im Handelshaus Ihmsen & Witt alles über Orientteppiche zu lernen, ist fasziniert von dieser schillernden Welt - und von der zarten Engländerin Edie, der Ehefrau des Inhabers Richard Witt. An ihrer Seite erkundet Ludwig die Stadt, begleitet von der so schönen wie geheimnisvollen Milena, Pariserin mit russischen Wurzeln und undurchsichtigen Verbindungen. Doch dann kündigt sich Besuch aus Hamburg an, und Ludwigs neues Leben droht ihm zu entgleiten ...

erhältlich bei:



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

Die Brücke zwischen den Welten  
von Petra Oelker, 496 Seiten  
Wunderlich Verlag  
ISBN: 978-3-8052-0027-1  
**19,95 €**



## Keine Angst vor Computer & Co.

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

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

### Pilates am Morgen 60+

Das ganzheitliche Körpertraining beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Mit Variationen bei körperlichen Einschränkungen, damit jeder gut mitmachen kann!

**Termin** 07.01.2019 bis 28.01.2019,  
10.00-11.30 Uhr

**Ort** VHS, Haagestraße 4, Lüneburg

**Kosten** € 33,60

**Kurs** 191-32403

### Sturzprophylaxe

Stürze sind oft für den Rückgang der motorischen Fähigkeiten verantwortlich und Ursache von Verletzungen, Behinderungen und Tod. In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Gleichgewichts- und Krafttraining, um das Risiko zu stürzen erheblich zu reduzieren. Das Besondere: Alle Kursinhalte werden im engen Bezug zum Alltag vermittelt.

**Termin** 14.02.19 bis 28.02.19,  
15.00 - 16.00 Uhr

**Ort** VHS, Haagestraße 4, Lüneburg

**Kosten** € 16,80 zzgl. EUR 3 Materialumlage  
pro Termin

**Kurs** 191-32220

### Yoga im Alter

Im Alter finden Veränderungen im Körper und Gehirn statt. Es gilt Rücksicht auf die individuellen Gegebenheiten zu nehmen und von der lebenslangen Lernfähigkeit zu profitieren. Trauen Sie sich!

**Termin** 14.03. bis 28.03.2018,  
15.00-16.30 Uhr

**Ort** VHS, Haagestr. 4, Lüneburg

**Kosten** € 25,20

**Kurs** 191-31031



### Life Kinetik® - Gehirntraining mit Bewegung

Sie steigern in nur 60 Minuten pro Woche sehr effektiv ihre Erinnerungs- und Sehfähigkeit, Konzentration, Stressresistenz, Kreativität, Schlafqualität und Bewegungskoordination. Sie stellen dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben. Es ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche und nicht automatisierte Übungen zu einer besseren Vernetzung innerhalb des Gehirns führt.

**Termin** 26.04.19 bis 28.06.19,  
09.30 - 10.30 Uhr

**Ort** VHS, Haagestraße 4, Lüneburg

**Kosten** € 120,00

**Kurs** 191-31352

## 2. Lüneburger Entspannungs-Sonntag!

„Entspannung und Stressbewältigung“ ist das Motto des 2. Lüneburger Entspannungs-Sonntags. Das Programm des Tages umfasst Workshops, Vorträge, Schnupperangebote und Infostände von Kursleitenden der VHS und regionalen Anbietern.

Für die kleinen Gäste richten wir eine Spielecke ein. Den genauen Ablauf und alle Akteure finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de).

Wir laden Sie dazu ein, in Ruhe und Gelassenheit Ihren Erfahrungshorizont rund um diese Themen zu erweitern!

**Datum:** Sonntag, 17. Februar 2019

**Uhrzeit:** 10:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** VHS, Haagestr. 4

**Teilnahmegebühr:** €20,- (inkl. Snack, Getränk und Smoothie, sowie zehn Euro Frühlingsrabatt einzulösen bis zum 20. März 2019 auf einen Kursus aus dem laufenden VHS-Programm).

Hier ein kleiner Einblick in unser Programm:

### Hochsensibilität

Hochsensibilität ist eine angeborene Gabe, die einen schnell aus der inneren Balance werfen kann, denn hochsensible Menschen nehmen mehr Informationen auf und sind schneller überstimuliert. Aus diesem Grund ist Stressreduktion und Entspannung sehr wichtig. Sabina Pilgaj erklärt, was Hochsensibilität bedeutet und gibt Tipps für ein glückliches und entspanntes Leben.

### Body Scan

Mit Body Scan bezeichnet man ein achtsames Einspüren in den eigenen Körper. Die Aufmerksamkeit wird bewusst durch den Körperinnenraum gelenkt. Birgit Späker zeigt feine Wahrnehmungsübungen und sanfte Bewegungen, die dabei unterstützen Verspannungen zu lösen.



**Die Weihnachts-  
geschenkidee  
für gestresste  
Familienmitglieder,  
Freunde, ...!**

# [skeitbo:d]



## Sprachkurse für Senioren

**vhs** Volkshochschule  
REGION Lüneburg

Haagestr. 4 • 21335 Lüneburg

Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0

Telefax: 0 41 31 / 15 66 –150

Email: [vhsinfo@vhs.lueneburg.de](mailto:vhsinfo@vhs.lueneburg.de)

Internet: [www.vhslg.de](http://www.vhslg.de)

# 2 x 2 Karten gewinnen!

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

für „Die Nibelungen“  
am 12.01.2019 um 20.00 Uhr

**Unsere Preisfrage lautet:**  
Um wen wirbt der Held des Stückes?

**Einsendeschluss: 03.01.2019**

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:** [gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de](mailto:gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de)

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

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

Mein  
**Senioren**  
Magazin



Schauspiel von Friedrich Hebbel

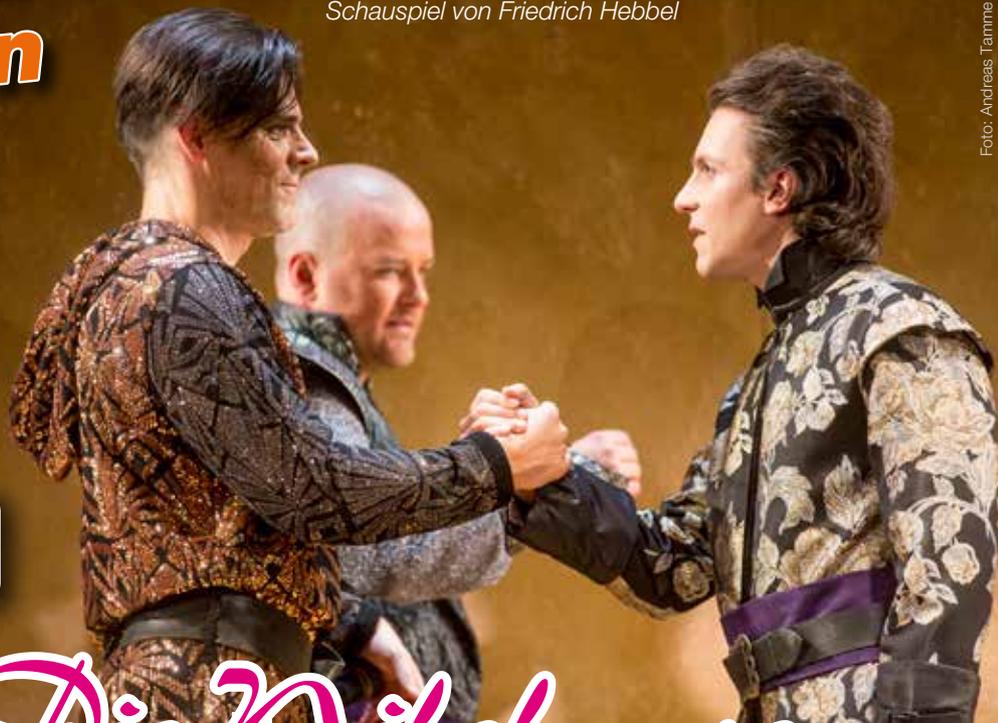


Foto: Andreas Tamme

## Die Nibelungen

DIE NIBELUNGEN – ein urdeutscher Mythos? Und wenn dem so wäre, was sagt das über „die Deutschen“ aus? Friedrich Hebbel formt aus dem vermeintlichen Nationalepos der Deutschen, dem mittelhochdeutschen NIBELUNGENLIED, eine spannungsgeladene Parabel über die Hybris des Menschen. Seine Helden sind allesamt überfordert in ihrem Streben nach Macht und immer mehr Macht. Sie wollen Superhelden sein und hungern doch auch nach Liebe, Anerkennung, Familie. Ihre Wertvorstellungen sind brüchig und extrem dehnbar, je nachdem, welches Ziel sie gerade verfolgen. Eine höchst explosive Ausgangslage, in einer Welt, in der sich Krieg mit Krieg abwechselt.

Siegfried, das viel beschworene Paradebeispiel für einen Helden, demonstriert seine Stärke am Hof von Worms. Er ist im Besitz des Nibelungenhorts, des sagenhaften Schwerts Balmung und einer Tarnkappe. Das Blut eines Drachen hat ihn unverwundbar gemacht. Er wirbt um Kriemhild, und sie heiratet ihn – ohne zu wissen, dass sie Bestandteil eines Deals ist: Ihr Bruder Gunther, der König von Burgund, bezwang mit Hilfe Siegfrieds die als unbesiegbar geltende Brunhild. Als die beiden starken Frauen den jeweiligen Betrug aufdecken, ziehen sie verheerende Konsequenzen. Rache, Eifersucht, Verrat, Lüge und Tod: Hebbel lässt sein Trauerspiel 1841 in eine Katastrophe apokalyptischen Ausmaßes münden.

### Adendorf

#### Ambulante Krankenpflege Körper & Seele

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

#### Ihr Pflegeteam

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

### Amelinghausen

#### Ambulante Hauskrankenpflege Fischer GmbH

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

### Bardowick

#### Bardowicker Pflegedienst GmbH

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

#### Marianus-mobil

Schlöpkeweg 8,  
21357 Bardowick  
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 42

### Deutsch Evern

#### Marina & Vera Scherer GbR

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

#### Pflegedienst Ilmenau

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

### Kirchgellersen

#### bella-Vita Haus Hilsen GmbH

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

### Lüneburg

#### Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst

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

#### ASB Kreisverband Lüneburg

Moldenweg 10+12, 14, 16  
21339 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 2 08 66 10

#### Der Paritätische Lüneburg

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

#### DRK Ortsverein

#### Lüneburg-Stadt e.V.

An den Reeperbahnen 1a  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 26 999 - 12

#### DRK Augusta-Schwesternschaft e.V. Häusliche Krankenpflege

Heinrich-Heine-Straße 48,  
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

#### Home Instead Senioren- u.

#### Familienbetreuung Lüneburg

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

#### MDT Agentur Marcel

#### Modrzynski & Thorsten Hencke GbR

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

#### Pflege- und Therapiezentrum Gut Wienebüttel GmbH

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

#### Pflegedienst „Cura“ GbR

#### Ambulanter Alten- und

#### Krankenpflegedienst

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

#### PMK-Pflegedienst GmbH

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

#### Sozialkonzept

#### Christinenhof GmbH

Auf der Hude 60  
21339 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 2 47 40

#### TMK-Tagespflege

#### mit Kompetenz GmbH

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. 0 41 31 / 40 56 74

**Domizil Bockelsberg II**

Nelly-Sachs-Straße 14  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 48374

**Seniorenzentrum**

**Alte Stadtgärtnerei**

Olof-Palme-Straße 4-29  
21337 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 86 18 26

**Wohnpark Schlüter**

Bülows Kamp 11  
21337 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 8 44 35

**Reppenstedt**

**Heidberg Domizil**

Beethoven Straße 2  
21391 Reppenstedt  
Tel. 0 41 31 / 6 50 88

**Vögelsen**

**Alt & Jung GbR**

Lüneburger Str. 4  
21360 Vögelsen  
Tel. 0 41 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. 0 58 54 / 9 69 80

**Amelinghausen**

**Seniorenzentrum**

**Lopaupark GmbH**

Lerchenweg 11  
21385 Amelinghausen  
Tel. 0 41 32 / 9 32 00

**Altenpflegezentrum**

**Haus Hoheneck**

Wohlenbüttler Straße 18  
21385 Amelinghausen  
Tel. 0 41 32 / 9 13 90

**Bardowick**

**St. Marianus Hospiz Zentrum**

Schlöpkeweg 8,  
21357 Bardowick  
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 42

**Betzendorf/Drögnindorf**

**Haus Herbstrose**

Alter Wanderweg 4  
21386 Drögnindorf  
Tel. 0 41 38 / 5 10 70

**Bleckede**

**Alten- und Pflegeheim Koch**

Hittberger Str. 41,  
21354 Bleckede  
Tel. 0 58 57 / 2 91

**Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“**

Barförder Str. 1, 21354 Bleckede  
Tel. 0 58 57 / 2 54

**Boltersen**

**Seniorenpflegeheim**

„Zum Alten Gutshof“

Dorfstr. 2, 21379 Boltersen  
Tel. 0 41 36 / 90 80



**Deutsch Evern**

**Haus Waldfrieden**

Georg-Soltwedel-Str. 16–20  
21407 Deutsch Evern  
Tel. 0 41 31 / 9 77 10

**Kirchgellersen**

**bella-Vita „Haus Hilsen“**

Böhmsholzer Weg 13-15  
21394 Kirchgellersen  
Tel. 0 41 35 / 80 98 88

**Lüneburg**

**Domicil-Seniorenpflegeheim**

Stresemannstraße 17  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 97 87 0

**GBS Senioren-Residenz Lüneburg**

Neue Sülze 25/26  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 71 90

**Posener Altenheim**

Bernhard-Riemann-Straße 30  
21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 8 54 46 17

**Seniorenzentrum**

**Alte Stadtgärtnerei**

Olof-Palme-Straße 2  
21337 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 77 35 00

**Senioren- und Pflegezentrum**

**Am Lambertiplatz**

Vor der Sülze 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 72 80

**Seniorenpflegeheim**

**Christinenhof**

Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 2 47 40

**Seniorenheim Lüner Hof**

**Alten und Pflegeheim e.V.**

Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 3 88 88

**Wohnpark an der Alten Saline**

Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 26 38 0

**Reppenstedt**

**Seniorenzentrum „Haus**

**Reppenstedt“ GmbH**

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

**Vastorf**

**Alten und Pflegeheim**

„Haus Linda““

Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf  
Tel. 0 41 37 / 49 3

**Westergellersen**

**Alten- und Pflegeheim**

„Haus Albers“

Rentenstr. 15 A  
21394 Westergellersen  
Tel. 0 41 35 / 2 16

**Wittorf**

**Alten- und Pflegeheim**

„Taliitha-kumi“

Im Moor 4, 21357 Wittorf  
Tel. 0 41 33 / 2 00 90

*Einfach gut gepflegt!*

Senioren- und Pflegeheim

„Zum Alten Gutshof“ GmbH



# Residieren *im Grünen*

*Auf dem alten Gutshof erwartet Sie eine ganz besondere Atmosphäre. Viele wunderschöne Plätze und eine großzügige Außenanlage laden zum Verweilen ein. Hier fühlen Sie sich garantiert gleich wie zuhause.*

Im Senioren- und Pflegeheim „Zum Alten Gutshof“ in Boltersen erhalten Sie professionelle Pflege mit ganzheitlichem Ansatz. Hier kann jeder nach seiner Façon leben. Unsere qualifizierten Pflege-, Betreuungs-, Küchen- und Servicekräfte umsorgen Sie umfassend und liebevoll. Sie bieten Ihnen dabei jegliche Hilfe, die Sie benötigen und unterstützen Sie dabei, möglichst viel aus eigener Kraft zu bewältigen.

Wir möchten, dass unsere Bewohner sich wohlfühlen. Neben Einzel- und Doppelzimmern, gibt es auch Appartements von 30 – 100 qm, zum Beispiel für

Ehepaare. Die Räume dürfen Sie sich mit eigenen Möbeln, Bildern und liebgewordenen Dingen selbst gestalten. Hier, auf dem alten Gutshof, haben Sie eine Vielzahl von Beschäftigungsmöglichkeiten. Eingebettet in die Gartenanlage befinden sich ein Kneipsches Fußtretbecken und ein Swimmingpool. Unter den Bewohnern gibt es verschiedene Interessensgruppen, zum Beispiel für Literatur, Gesang, Gesellschaftsspiele, Backen, Kochen, Gymnastik – und eine echte Männergruppe! Je nach Jahreszeit finden kleine und große Feste statt, bei denen jeder sich einbringen

darf. Für alle Unternehmungslustigen fährt der hauseigene behindertengerechte Bus mit professioneller Begleitung nach Lüneburg oder zu ausgesuchten Ausflugszielen.

Dienstleister wie Frisör, Fußpflege oder Hörgeräteakustiker kommen für Sie zu uns ins Haus. Auch ein Modemobil besucht uns regelmäßig, um Ihnen das passende Outfit für den nächsten Ausflug anzubieten.

Ist das Wetter selbst für die Jüngsten zu schlecht, dann kommen die Kinder des Boltersener Waldkindergartens zu uns. Was will man mehr? ■ SB/EL

- **Verhinderungspflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **vollstationäre Pflege**
- **Probewohnen**
- **Urlaubspflege**
- **Appartements**

Dorfstraße 2 | 21379 Boltersen  
Tel. 04136 9080

E-Mail: [kontakt@zum-alten-gutshof.care](mailto:kontakt@zum-alten-gutshof.care)  
[www.zum-alten-gutshof.care](http://www.zum-alten-gutshof.care)



© Zum Alten Gutshof GmbH

Anzeige



Fotos: Kay Schröder

## Fit und gesund

*Um sich fit zu halten, eignet sich Wasser zu so viel mehr als nur zum Planschen. Seine positiven Eigenschaften machen ein Training besonders effektiv: Der Kreislauf kommt in Schwung und die Muskeln bleiben beweglich. Gleichzeitig wird auch das Immunsystem gestärkt. Man fühlt sich rundum gesünder und ausgeglichener.*



**F**ür sportliche Schwimmer ist das moderne Sportbad im SaLü der perfekte Ort: Wettkampftaugliche 25-Meter-Bahnen laden zum Schwimmen ein. 1-Meter-Brett und 3-Meter-Sprungturm verführen zu mutigen Sprüngen in das 26° C warme Wasser. Auf Wunsch werden Aqua-Jogging-Gürtel kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das freie Laufen im Wasser ist leicht zu Erlernen, stimuliert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Ausdauer und Beweglichkeit.

### **12. Lüneburger 24-Stunden-Schwimmen: Im Sportbad Meter zugunsten des „Guten Nachbarn“ sammeln**

Am Samstag, 12. und Sonntag, 13. Januar 2019, ist es wieder soweit: Beim 24-Stunden Schwimmen von 10 bis 10 Uhr zählt jeder im Sportbad geschwommene Meter für einen guten Zweck. In Zusammenarbeit mit dem „Guten

# durch den Winter

Nachbarn“ veranstaltet das SaLü bereits zum zwölften Mal diese Aktion zu Gunsten hilfsbedürftiger Menschen. Die an der Wohltätigkeitsaktion direkt beteiligten Firmen spenden für die Arbeitsgemeinschaft „Guter Nachbar“ und unterstützen damit Bürger und Bürgerinnen in Hansestadt und Landkreis Lüneburg. Pro Teilnehmer wird ein Euro gespendet, jeweils 10.000 geschwommene Meter bedeuten zehn Euro für die Spendenkasse. Das heißt: Jeder Meter zählt! Also am besten einfach selbst mit Familie und Freunden ins Wasser springen und los schwimmen. Der Eintritt für Teilnehmer und Zuschauer des 24-Stunden-Schwimmens ist frei.

## **Wasser Ihr idealer Trainingspartner**

Alle, die zwar motiviert sind, denen der Schwimmbadbesuch aber alleine keinen Spaß macht, lädt die Salztherme Lüneburg zu besonderen Wassergymnastik-Angeboten ins Kurs- und Bewegungsbecken ein. Täglich finden hier Wassergymnastikkurse für Frauen und Senioren (ab 60 Jahren) im Flachwasser statt. Jede Kurseinheit à 6,50 Euro besteht aus 30 Minuten Gymnastik mit schonenden Bewegungsabläufen und 30 Minuten Entspannung. Jeder kann spontan mitmachen. Neben ausgiebigem Klönen kann man hier mehrfach Gutes für sich tun: Das Schwimmen stärkt den gesamten Körper, und die speziellen Übungen der Wassergymnastik trainieren Elastizität und Ausdauer. Weitere abwechslungsreiche Kursange-

Schwitzen, Klönen,  
Lachen – die beste  
Medizin.



bote für alle Altersgruppen laden zum Mitmachen ein. Die Aqua-Fitness-Kurse bestehen aus 8 Trainingseinheiten und die Übungen sind individuell je nach Kurs für gesundheitsorientierte genauso wie fitnessorientierte Menschen bestens geeignet. Das schonende und effektive Ganzkörpertraining im Wasser begeistert. Einfach ausprobieren! Anmeldungen für die Aqua-Fitness-Kursstaffel Januar bis März 2019 sind bereits seit Anfang November möglich. Einen Überblick über alle Kurse, Kosten und Zeiten bietet die Webseite [www.salue.info](http://www.salue.info)

## **Saunavergnügen im SaLü**

Senioren (ab 60 Jahren) erhalten Montag und Donnerstag bei Eintritt bis 17 Uhr rund 40 Prozent Rabatt auf den Tageseintritt! Also alleine oder gemeinsam mit Freunden die wohltuenden Entspannungsangebote im SaLü genießen. In der großen Saunawelt laden verschiedene Saunen, Heide-Dampfbad und Rosentepidarium, zum monatlich wechselndes Erholungs- und Entspannungsprogramm, ein. Das Aufgussprogramm ändert sich jeweils zur Mitternachtssauna. Dabei können sich die Saunafans jeden 1. Freitag im Monat bis 1.00 Uhr nachts verwöhnen lassen. So wird den Besuchern neben der viel-

fältigen Auswahl verschiedener Saunen ab 18:00 Uhr auch besondere Eventaufgüsse geboten. Im Rasulbad verwöhnen duftende Dämpfe und pflegende Heilschlämme Geist und Körper, während bei der Wasch-Zeremonie die Durchblutung gefördert und die Zellerneuerung angeregt wird. Als weiteres Highlight lockt auch die mit Lichteffekten, Salzkristallen und romantischem Funkeln verzaubernde Salzsauna. Bei milden 60 Grad kann hier geschwitzt und entspannt werden. Wohlige Massagen in der separaten Kleinen Sauna bieten Entspannung pur. Neben klassischen Massagen bietet das SaLü auch spezielle Aroma-Massagen, Shea-Butter-Massagen sowie die durchblutungsfördernde Salzmassage an. Die Sportmassage, für aktive Muskeln und Gelenke, ist die ideale Belohnung nach einer Trainingseinheit. ■

**Informationen zu den Eintrittspreisen,  
Anmeldung und vieles mehr unter  
[www.salue.info](http://www.salue.info).**

**SALÜ!** SALZTHERME  
LÜNEBURG

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH  
Uelzener Straße 1–5, 21335 Lüneburg  
[www.salue.info](http://www.salue.info)

**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  
Michael Otto****Catherine Wittmann**

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

**Beate Friederike Block**

Dorfstr. 23, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 777299

**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. Oliver Nettesheim  
Markus Bette**

Böttcherstraße 2a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 9277980

**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 Könnecke**

Große Bäckerstr. 9  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42388

**Dr. med. Michaela Buller**

Gravenhorststr. 23  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7999540

**Dr. med. Hans-Friedemann Clauß**

Gaußstr. 2, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44451

**Dr. med. Margrit****Gölling-Steffenhagen  
(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****Haagestr. 3, 21335 Lüneburg**

Tel. 04131 / 41188

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

Feldstr. 21, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 46222

**Dr. med. Andrea Linsel, 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

**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

# Interview mit Volker Murawski

Geistiges Heilen – ein Thema, was viele Menschen beschäftigt und neugierig macht. „Wie funktioniert das und was kann ich selber dazu beitragen?“ Der Geistheiler Volker Murawski aus Adendorf gibt wertvolle Einblicke und Tipps.

**Herr Murawski, wann wurde Ihnen bewußt, dass Sie die Fähigkeit haben, andere Menschen in ihren Heilungsprozessen zu unterstützen?**

„Bewußtsein – ein wunderbares Wort! Bei mir hat das einige Jahre gedauert und ich war bereits im erwachsenen Alter. Durch eigenes Leid und viele Seminare, die meine Wahrnehmung noch weiter schärften, wurde ich mir meiner Fähigkeit zutiefst bewußt. Dazu kommt, dass ich erblich „vorbelastet“ bin: Schon meine Urgroßmutter bot zu ihrer Zeit Heilbehandlungen an.“

**Was liegt Ihnen besonders am Herzen bei der Zusammenarbeit mit Ihren Klienten und womit beginnen Sie in einer Sitzung?**

„Es ist mir sehr wichtig, den lieben Menschen, die zu mir kommen zu vermitteln, dass wir auf Augenhöhe miteinander „arbeiten“. So entsteht ein wunderbarer Raum des Vertrauens, in dem es leichter fällt, sich zu öffnen. Und es geht mir um die Zuwendung. Dadurch werden die Menschen ruhiger und können zunächst einmal „runter fahren“. Somit sind sie in einem Zustand, Energien, die durch den Heiler fließen, besser aufzunehmen. Nach einem ausführlichen Gespräch fühle ich mich in die jeweilige Situation hinein und unterstütze den Heilungsprozess mit meinen Händen.“

**Gibt es ein weiteres essentielles Anliegen Ihrerseits?**

„Oh ja, das ist die Eigenverantwortung! Jeder ist für sich selbst verantwortlich und je früher sich dieses Bewußtsein etabliert, umso besser für unsere Gesundheit. Eigenverantwortung beginnt m. E. bei der Ernährung und führt über ausreichend Bewegung und Ruhephasen zu einer stabilen Basis. Des Weiteren können unsere Gedanken und eine positive Lebenseinstellung erheblich zu unserem Wohlergehen beitragen. Das ist meine Erfahrung, die ich sehr gerne weitergeben möchte. Ein wichtiges Thema ist außerdem Dankbarkeit. Dankbarkeit für all die guten Dinge in unserem Leben. Ich empfehle gerne eine tägliche „Geisteshygiene“. Das bedeutet sich jeden Tag ein bißchen Zeit zu nehmen, um sich mit positiven Gedanken „frisch zu machen“ oder „aufzuladen“. Für die tägliche Körperhygiene nimmt man sich ja auch etwas Zeit, also spricht doch nichts dagegen den Geist gleich mit zu pflegen. Eine ganz einfache Sache, die lediglich ein paar Minuten in Anspruch nimmt. Ich fasse mal zusammen: Eingenverantwortung, gute Ernährung und eine liebevolle Grundeinstellung, Entspannung, Bewegung sowie Geisteshygiene, können unseren Selbstheilungsprozess sehr fördern. In diesem Sinne: Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!“ ■ EL



## Praxis für Geistiges Heilen

VOLKER MURAWSKI

**GESUNDHEIT UND  
LEBENSFREUDE  
FÖRDERN!**

Nicht Krankheit und  
Schwere bekämpfen.

**Ängste und Trauer lösen  
und transformieren,  
Harmonie fördern,  
Leichtigkeit entdecken.**



Wenn Sie sich nun angesprochen fühlen oder einfach neugierig sind, können Sie mich auch gerne anrufen.

**Dorfstr. 19 · Adendorf  
Tel.: 04131 / 220 34 53  
www.heiler-lueneburg.de**

**Besuchen Sie auch meinen  
YouTube-Kanal:**  
[www.youtube.com/user/VolkerMurawski](http://www.youtube.com/user/VolkerMurawski)

**Apotheken Umland****Adendorf**

**Apotheke am Kirchweg**  
Kirchweg 46, Tel. 041 31/400440

**Apotheke am Rathaus**  
Böttcherstr. 2, Tel. 041 31/187033

**Amelinghausen**

**Apotheke Amelinghausen**  
Lüneburger Str. 24, Tel. 041 32/223

**Bardowick**

**Ilmenau Apotheke**  
Hinter der Worth 1A,  
Tel. 041 31/12 12 14

**Löwen-Apotheke**  
Pieperstr. 12A, Tel. 041 31/923 10

**Barendorf**

**Linden Apotheke**  
Lüneburger Straße 10, Tel.  
041 37/8080 06

**Kirchgellersen**

**Eichen-Apotheke**  
Lüneburger Str. 7, Tel.  
041 35/8207 31

**Melbeck**

**Apotheke am Bach**  
Uelzener Str. 15, Tel. 041 34/8244

**Reppenstedt**

**Landwehr-Apotheke**  
An der Landwehr 11,  
Tel. 041 31/64450

**Apotheke Reppenstedt**  
Lüneburger Str. 3,  
Tel. 041 31/61565

**Vögelsen**

**Lerchen Apotheke**  
Lüneburger Str. 10, Tel. 04131/12433

**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

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

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

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

**Dr. med. univ. Ursula**  
**Kopeinig-Praschak**  
**Dr. med. Dr. med. Firuse Sistani**  
Moldenweg 18, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 767000

**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. Oliver Nettesheim**  
**Markus Bette**  
Böttcherstraße 2a, 21365 Adendorf  
Tel. 04131 / 9277980

**Bardowick**

**Nicolas Klein**  
**Wolfgang Schwarz**  
**Dr. med. Michaela Trieb**  
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

# Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.



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

Heilpraktikerin Gertrud Meier – [www.naturheilpraxis-gm.de](http://www.naturheilpraxis-gm.de)

**NEUE PRAXISRÄUME AB 1.1.2018!**

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

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

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 Bunte**

Am Sande 17, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 76340

**Dr. med. Michael Claßen**

**Dr. med. Andreas Schnitzler**

**Dr. Stefan Falk**

Oedemer Weg 3 a, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 243070

### **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**

Soltauer Str. 15  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43303

**Dr. med. Peter Heinkele**

**Dr. med. Katrin Link**

**Dr. med. Jan Rutjes**

Schildsteinweg 26  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 4086860

**Dr. med. Margret Konle**

**Dr. med. Oliver Konle**

Kefersteinstr. 11  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44099

**Dr. med. Christoph Kreiker**

Schießgrabenstr. 5  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 604474  
Lungen- und Bronchialheilkunde

**Priv.-Doz. Dr. med. Frank Krümel**

Schießgrabenstr. 1  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 38385  
FA Innere Medizin u. SP Kardiologie

**Dr. med. Jan Priesack**

**Dr. med. Carsten Moser**

**Dr. med. Ursula Wetzstein**

**Dr. med. Meike Laatzin**

**Prof. Dr. med. Christian Weiß**

Bögelstr. 1, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 770

**Andreas Kuhlmann**

Münzstr. 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 32255

**Dr. med. Christoph Laage**

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

**Dr. med. Dirk Langer**

Stöteroggestr. 71 A + B  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 34244

**Dr. med. Alexander Link**

**Prof. Dr. med. Christian Maaser**

Bögelstr. 1  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 772342

**Dr. med. Stephan Piwowarczyk**

Schießgrabenstr. 5  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31477

**Dr. med. Hans-Eckart Sarnighausen**

Auf der Höhe 69  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 223222

**Dr. med. Angela Schäfer**

Barckhausenstr. 57  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 741144

**Dr. med. Hans-Martin Werner**

Brückensteig 2  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 66603

**Dr. med. Oec. med.**

**Dörte Wietholt-Wilke**

Schildsteinweg 32 a  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 8550022  
SP Kardiologie

**Dr. med. Thomas Wätzold**

Planckstr. 69  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 44763

### **Melbeck**

**Dr. med. Jörg Burmeister**

Am Diemel 19  
21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 248

### **Reppenstedt**

**Ulrich Magiera**

Brockwinkler Str. 2  
21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 63166  
Allgemeinmedizin

**Dr. med. Peter Strohmaier**

**Maren Wilder**  
Eulenbusch 6  
21391 Reppenstedt  
Tel. 04131 / 65081

### **Scharnebeck**

**Dr. med. Ellen Thiele-Meyer**

Hauptstr. 19 a  
21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 7177



**Für mehr  
Gesundheit**

- professionelle Betreuung durch qualifizierte, erfahrene Therapeuten
- medizinische Trainings-therapie mit individuellen Trainingskonzepten



**REHA  
LÜNEBURG**

Praxis für Physiotherapie,  
Rücken-, Sport- und Präventionszentrum.

**REHA Lüneburg**

Konrad-Zusa-Allee 9  
21337 Lüneburg  
Tel.: 04131 - 246 333  
Fax: 04131 - 246 3334

[www.reha-lueneburg.de](http://www.reha-lueneburg.de)

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

Universitätsallee 13  
Tel. 041 31 / 4 46 88

**Apotheke am Kreideberg**

Thorner Str. 27/29  
Tel. 041 31 / 3 14 83

**Apotheke am Kran**

Lünertorstraße 5  
Tel. 041 31 / 3 59 33

**Apotheke am Moldenweg**

Moldenweg 18  
Tel. 041 31 / 39 16 22

**Die Alte Raths-Apotheke**

Große Bäckerstraße 9  
Tel. 041 31 / 4 23 49

**Einhorn Apotheke**

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

**Elch Apotheke**

St. Stephanus-Passage 23  
Tel. 041 31 / 8 61 30

**Grapengießer Apotheke**

Grapengießerstr. 48  
Tel. 041 31 / 4 95 94

**Hanse-Apotheke**

Bleckeder Landstr. 37  
Tel. 04131-776855

**Hirsch Apotheke**

Feldstr. 12, Tel. 041 31 / 4 16 40

**Löwen Apotheke**

Bardowicker Str. 19  
Tel. 041 31 / 3 13 65

**Wasserknecht****Apotheke im Loewe-Center**

Wulf-Werum-Str. 2  
Tel. 041 31 / 7 89 92 66

**wir leben Apotheke**

Feldstr. 2a  
Tel. 041 31 / 7 89 90 70  
Am Sande 32  
Tel. 041 31 / 2 24 49 80  
Häcklinger Weg 66  
Tel. 041 31 / 6 84 87 90  
Soltauer Str. 6a  
Tel. 041 31 / 7 37 40  
Moldenweg 18  
Tel. 041 31 / 263 36 00

**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

**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

**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

**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 Dilcher****Dr. Klaas Hansen****Dr. Ezzat Daher**

**Zä. Magdalena Tolksdorf**  
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. 4a  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 31342**Za. Thomas Koch**Sültztorstr. 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 Lehmborg****Zä. Manja Heigl****Za. Klaus-Peter Wojak****Julia Melenberg****Dr. Annelie-Christin Meyer**Am Sande 9  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 2197150**Dr. Heinrich Meyer****Dr. Gunnar Vahrenholz**Moldenweg 18, 21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 32220**Za. Marcus Mohr**Pulverweg 1 A, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 / 51519**FZÄ. f. Kfo Dr. Matthias Möller**Am Wasserturm 2, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 7211740**Zä. Ina Niebuhr**BarckhausenStr. 50, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42185**FZÄ. f. Kfo Dr. Sandra Otto**Soltauer Straße 80, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 49110**Zä. Charlotte Pfeifer****Dr. Holger Pfeifer**Wallstr. 51, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 42722**Dr. Dr. Harald Hansjochen Pötschick**Vor dem Bardowicker Tore 49,  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 221551**Za. Thomas Quitschau**Katzenstr. 4, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 46162**Dr. Beate Reida**Volgerstr. 56, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 35555**Dr. Konrad Reithmayer****Dr. Kerstin Jetzer-Stegen**Am Sande 8, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43591**Dr. Uwe-Karsten Rosenau**Haagestr. 3 d, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41540**Dr. Volker Saul, Dr. Kristian Saul****Dr. Astrid Saul**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

## 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 24-Stunden-Pflege auf Zeit nach Krankenhaus-aufenthalt und Vorbereitung auf das Leben zu Hause

### Ambulanter Pflegedienst Lüneburg

Volgershall 186  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 754710  
[www.johanniter.de/harburg](http://www.johanniter.de/harburg)**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben**Kostenlosen  
Schnuppertag  
vereinbaren!**



## Gesund dank Äpfeln!

*Das Gesamtpaket macht es: Die wertvollen Inhaltsstoffe des Apfels lassen sich nicht einfach durch Pillen ersetzen.*

Denn Ernährungswissenschaftler haben weit mehr gesundheitliche Vorzüge als die bisher bereits bekannten rund zwölf Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Frucht gefunden. Unter anderem entdeckten sie das noch wenig erforschte Phloridzin. Es verhindert, dass Zucker zu schnell ins Blut übergeht.

### Zusammenspiel der Wirkstoffe

Die Natur nachzuahmen ist schwer. Wissenschaftler können zwar mit zahlreichen Studien belegen, dass regelmäßiger Apfelverzehr eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Menschen hat. Allerdings ist bis heute nicht eindeutig geklärt, warum das so ist. Es wird vermutet, dass es am Zusammenspiel der verschiedenen Wirkstoffe liegt, darunter verdauungsfördernde Pektine, Polyphenole, Vitamine und Mineralstoffe. Eine wichtige Rolle spielen wohl auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, von denen es in Äpfeln eine Vielzahl gibt.

### Sekundäre Pflanzenstoffe tun Gutes

Primäre Pflanzeninhaltsstoffe (Aminosäuren, Fette und Zucker) sind Substanzen, die die Lebensfunktionen eines Organismus sicherstellen. Hinzu kommen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen chemische Verbindungen, die höheren Pflanzen das Überleben sichern. Sie variieren stark in Konzentration und Zusammensetzung. Pflanzen können Gift bilden, das Fressfeinde abschreckt, Duft, der Bestäuber anlockt, oder Farbstoffe, die den Reifegrad einer Frucht anzeigen. Hunderttausende solcher bioaktiven Stoffe wurden schon identifiziert und beschrieben. Fest steht, dass einige die Stoffwechselprozesse beeinflussen und gesundheitsfördernde Wirkungen zeigen können.

■ Grünes Medienhaus, Text leicht gekürzt

#### Dr. Wisgard Spallek

#### Dr. Arnold Spallek

Am Sande 50,  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 47520

#### Dr. Ansgar Tuszyński

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

#### Za. Klaus Utesch

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

#### Dr. André Voß

#### Dr. Annika Schelwis

Häcklinger Weg 66  
21335 Lüneburg,  
Tel. 04131 / 9690020

#### Za. Klaus Wenzel

Witzendorffstr. 43  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 267337

#### Dr. Joachim Wieg

#### Zä. Julia Wenzel

BarckhausenStr. 17  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 43669

#### Dr. Richard Wolf

Munstermannskamp 28  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131 / 41301

#### Dr. Jörg Wünnenberg MOM

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

#### Dr. Ullrich Zennecke

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

#### Adendorf

#### Dr. Marcus Feddersen

Sandweg 5, 21365 Adendorf  
Tel. 04133 / 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,  
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 / 81715

#### 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

Wir sind die  
für die Ohren.

**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  
Tel. 04131 / 791021

**Embsen**

**Zä. Birgit Grott**

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

**Handorf**

**Za. Michael Röhr**

**Zä. Wenke Golombek**

Hauptstr. 34, 21447 Handorf  
Tel. 04133 / 210711

**Kirchgellersen**

**Za. Hannes Sieck**

**Dr. Erik Timendorfer**

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

**Melbeck**

**Zä. Anja Hafemann**

Am Diemel 19, 21406 Melbeck  
Tel. 04134 / 8027

**Reppenstedt**

**Za. Mohsen Hosseindjani**

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

**Dr. Lennart Matthaei**

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

**Scharnebeck**

**Za. Alexander Albrecht,**

**Dr. Waldemar Albrecht,**

Marktplatz 3, 21379 Scharnebeck,  
Tel. 04136 / 900750

**Za. Wolfgang Uhlenhop**

Marktplatz 4, 21379 Scharnebeck  
Tel. 04136 / 8989

**Vögelsen**

**Za. Bernhard Hevelke**

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



# 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.



- 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 medicin. begründeten Einzelfällen)

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

**Kirchweg 56**  
**21365 Adendorf**  
**Tel. 04131 223197**

Beratungstermine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.



# Gaumenfreuden par excellence!

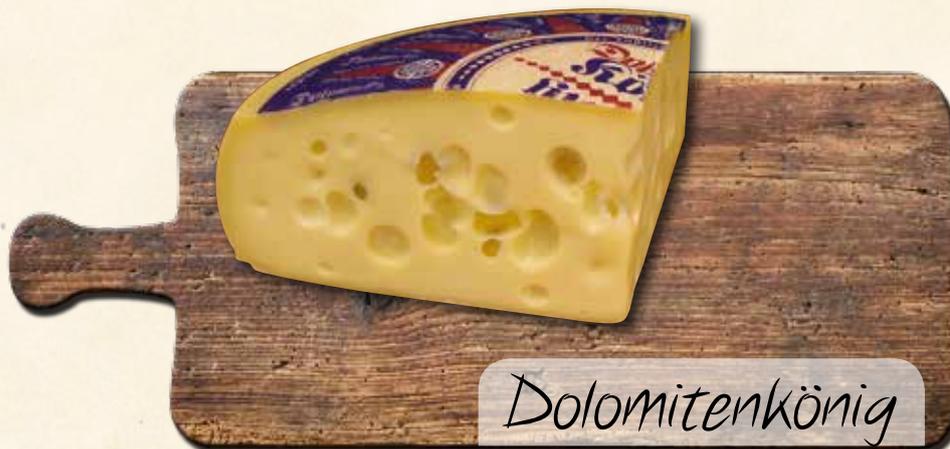


Hier kommt wirklich niemand vorbei – es duftet bereits „meilenweit gegen den Wind“ und man muss einfach nur seiner Nase folgen. Schon landet man unweigerlich bei KÄSE HENSEL in der Kuhstraße im Herzen von Lüneburg. Das Käsefeinkost-Fachgeschäft verwöhnt anspruchsvolle Gaumen seit vielen Jahren mit rund 300 Käsesorten aus 15 europäischen Ländern. Die restlichen 295 Sorten können Sie gerne vor Ort ausprobieren. Also: auf geht's!



## Herkunft: Hessen

Ein schmackhafter Schnittkäse aus Kuhmilch, 45% Fett i. Tr. mit Feigen-Senfsauce gefüllt. Die Rinde wird mit Feigenlikör affinert (d.h. so weit verfeinert, bis sie den optimalen Reifezeitpunkt erreicht hat). Abschließend wird der Käse mit getrockneten Feigen belegt. Himmlisch!



## Herkunft: Südtirol

Schnittkäse mit edlem Alpenmilcharoma und die Krönung jeder Käsetheke, die was auf sich hält. Sein Wert liegt in der Echtheit und im Ursprung. Mind. 50% Fett i. Tr. **Unbedingt kosten!**



*Brie d'amour*

**Herkunft: Korsika**

Ein kräftiger Schafsröhmilchkäse, bei dem die Rinde mit korsischen Kräutern bedeckt wird. Die Schimmelbildung ist normal und die Rinde ist zum Verzehr geeignet. Mind. 54% Fett i. Tr. Ein Muss für alle Schafsmilchfans unter Ihnen!

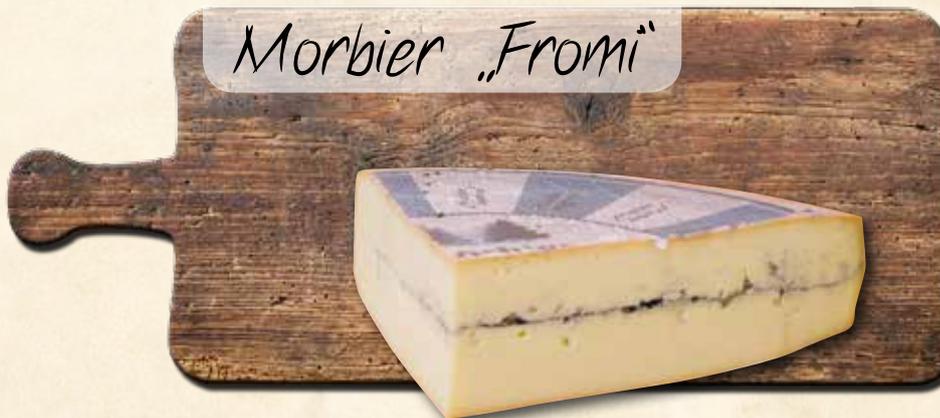
**Herkunft: Lothringen**

Eine französische Brie-Spezialität mit einer Doppelrahm-Füllung, die mit aromatischen Trüffeln verfeinert wurde. Mind. 55% Fett i. Tr. Trüffel ist Trumpf!



*Brie du Trüffel*

*Morbier „Fromi“*



**Herkunft: Franche Comte (Bourgogne)**

Ein halbfester Schnittkäse aus Kuhrohmlach mit mind. 50% Fett i. Tr. Die Ascheschicht in der Mitte des Käses diente als Schutz, da er auf Grund der Größe an zwei Tagen gekäst wird. Sehr empfehlenswert!

# Himm lische Geschenke



## formvollendet

DIE ultimative Trinkflasche. Die FLSK® ist die erste Flasche ihrer Art, die höchste Isolierleistung mit puristischen Design kombiniert.

Mit der FLSK® ist es möglich, Getränke mehr als 24 Stunden eiskalt und 18 Stunden heiß zu halten. Als stilichere Kombination aus Thermoskanne und Tableware frischt sie alle Situationen im Alltag und in der Freizeit auf: ob beim Sport, im Büro oder auf der feinen Tafel. 100% dicht ist sie ebenfalls.

Die FLSK® ist in drei verschiedenen Größen erhältlich. 500ml, 750ml und 1000 ml. Einfach einzigartig!



## ausgewogen

Jahrzehntelange Erfahrung, Know-How und ein gutes Gespür für die Anforderungen und Bedürfnisse von koch- und küchenbegeisterten Kunden. Das alles steckt in der Produktentwicklung der Böker Core Serie. Durch die dynamische Linienführung und der atemberaubenden Schneidfähigkeit hat sich dieses Messer das Prädikat „Empfohlen von führenden Fachhändlern“ mehr als verdient! Für eine längere Standzeit der Klinge und ein noch feineres Schnittbild wird der übliche traditionelle Handabzug zusätzlich hochglanzpoliert. Der geschmiedete Kropf bietet jederzeit einen sicheren Griff und schützt bei einem Abrutschen vor möglichen Verletzungen. Als besonderes Designmerkmal ist der Klingenrücken bei allen Messern dieser Serie sanft abgerundet. So liegt das Messer besonders angenehm in der Hand. Scharfe Sache!



gefunden bei:

**RASIERER-ZENTRALE-LÜNEBURG**

Ihr Fachgeschäft in der Lüneburger Innenstadt

Am Berge 18 · 21335 Lüneburg · Tel.: 04131 - 4 43 83



## duftend-zart

Ein Klassiker aus Sandelholz und Sheabutter. Bestehend aus einer Pre-Shave Creme, einer Rasiercreme und einer Rasierseife ist dieses wunderbare Set eine ansprechende auch ausgesuchte Geschenkidee (nicht nur zu Weihnachten!). Sandelholz und Sheabutter beruhigen die Haut und halten Sie weich und geschmeidig. Die Rasiercreme ist zusätzlich mit Kakaobutter angereichert und sorgt für ein sehr sanftes Gefühl auf der Haut nach der Rasur.

Auch optisch kommen Sie hier voll und ganz auf Ihre Kosten. Die attraktive Schatulle können Sie nach dem Gebrauch des kostbaren Inhalts vielseitig verwenden oder einfach wieder neu befüllen mit den erlesenen Produkten von PRORASO. Fantastico!



## elegant

Die gleichmäßig runde Form und das minimalistische Design erinnern an Archetypen der klassischen Rasur von anno dazumals. Und doch können Sie zeitgemäßer und eleganter nicht sein. Bei der Wahl der Materialien (Büffelhorn oder Grenadillholz, Porzellan oder poliertes Edelharz) zeigt sich:

SOPHIST ist im schönsten Sinne „sophisticated“. Jedes der handgefertigten Modelle wird – von der Pinselspitze über die verchromten Metallteile bis hin zur feinen Gravur des MÜHLE-Signets am Fuß, mit einer Extraportion Geduld produziert. Beim Pinselkopf dürfen Sie zwischen Dachszupf oder synthetischer Faser wählen. Hier steckt viel Zeit und Liebe im Detail. Eine Traum!



## wasserdicht

Was kann „Mann“ sich Schöneres wünschen als eine perfekte Rasur am Morgen. Die effizienteste und angenehmste

Rasur, die Sie jemals hatten doch fünf Rasierelemente, die während der ersten Züge mehr Haare als jeder andere Premiumrasierer erfasst. Ganz entspannt unter der Dusche anwendbar starten Sie in einen neuen Tag. Die Sonic-Technologie erfasst das Gesicht und passt die Rasierleistung an die Bartdichte an. Haare unterschiedlicher

Wuchsrichtung werden aufgerichtet und abgeschnitten – auch im Hals- und Kinnbereich. Präzisier geht es nicht!



# Druchblick haben

mit *Optik Müller*



## *mobilux LED*

mobiluxLED überzeugt mit seiner ausgezeichneten Vergrößerungsleistung, komfortablem Handling sowie hervorragender Beleuchtung – und erleichtert mit über einer Million verkauften Exemplaren den Alltag vieler Menschen. Mit dem neuen Modell mit 6-facher Vergrößerungsleistung (24 Dioptrie) wird das Spektrum der mobiluxLED-Serie optimal ergänzt.

Ob beim Lesen des Kleingedruckten auf Verpackungen, beim Entziffern von Fahrplänen oder beim schnellen Blick auf die Speisekarte: Die einfach zu bedienende Leuchtlupe liegt leicht in der Hand und bietet bei schwacher Umgebungshelligkeit zuschaltbare, energiesparende SMD-LEDs für eine konstant optimale Ausleuchtung – selbst bei schwächer werdenden Batterien. Der

praktische Begleiter mit runder 58mm Linse und 6-facher Vergrößerung zeichnet sich wie alle Modelle der Serie durch eine äußerst widerstandsfähige Leichtlinse sowie intelligente LED-Technologie mit geringem Stromverbrauch aus.



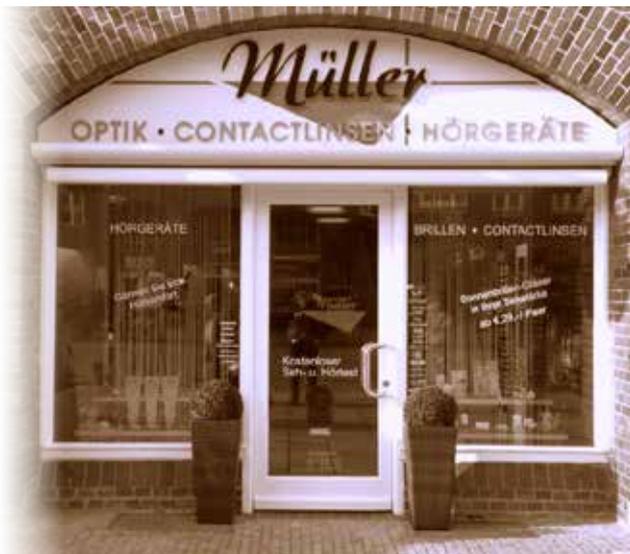
© Hansaton

## *AQ SHD*

Grenzenlose Freiheit. Hören ohne Batterien.

Als erstes wiederaufladbares Außenhörersystem mit integrierter SHD Technologie definiert das neue AQ sound SHD S grenzenloses Hören in natürlicher Klangqualität neu. Dank Surround-Supervisor SHD, AutoSurround SHD, SphereSound SHD und SpeechBeam SHD sorgt das kleine Meisterwerk für eindeutiges Sprachverstehen und ein räumliches Hörerlebnis auf höchstem Niveau. Mit seinem leistungsstarken Lithium-Ionen-Akku garantiert das Hörsystem 24 Stunden optimales Hörverstehen – und das nach nur maximal 3 Stunden Ladezeit. Für ein besonders umweltfreundliches Hören. Intelligentes Ladezubehör unterstützt den Hörsystem-Träger zuverlässig und ermöglicht ein optimales Hör-Erleben in allen Lebenslagen.

© Optik Müller Hörgeräte GmbH



## *Optik Müller Hörgeräte GmbH*

Am Sande 49  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131-44485

[www.optik-mueller.net](http://www.optik-mueller.net)

# MODE, die glücklich macht!



- eigene Kollektion aus Naturfasern
- vom Entwurf bis zur Fertigung hier vor Ort produziert



*lightgreen*  
MODEDESIGN

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

Agnes-Kall-Straße 3  
21409 Embsen  
Telefon: 04134 - 66 43  
info@lightgreen-mode.de  
[www.lightgreen-mode.de](http://www.lightgreen-mode.de)

# Schenkungen mit Nießbrauchsrecht

*Viele besitzen ein Vermögen, dass über den Freibeträgen für steuerfreie Schenkungen oder Erbschaften liegt. Grundsätzlich können diese Freibeträge alle 10 Jahre erneut ausgeschöpft werden.*

Nur aus der steuerlicher Sicht betrachtet, macht also ein Verschenken alle 10 Jahre Sinn. Frühzeitig etwas an die nachfolgende Generation zu übergeben, fällt jedoch oft schwer. Die Sorge sich auf lange Sicht nicht selbst finanzieren zu können, lässt zögern. Um beiden gerecht zu werden, kann man sich ein besonderes Recht zu Nutze machen: das Nießbrauchsrecht.

## Nießbrauchsrecht

Was ist das: Hier übergebe ich Gebäude, Rechte oder sonstiges bewegliches Vermögen an die Personen, die beschenkt werden sollen, behalte aber gleichzeitig das Recht die Einnahmen weiter daraus zu erhalten oder es selber weiter nutzen zu dürfen. Beispiel: es wird ein Mietshaus an das Kind übertragen, zivilrechtlich gehört das Haus nunmehr dem Kind. Trotzdem erhält der Schenker weiter die Mieteinnahmen.

## Zeitraum

Das Nießbrauchsrecht kann unterschiedlich lang gestaltet sein. Dies kann von einem fest bestimmten Zeitraum bis zu lebenslang vereinbart werden. Das Recht kann aber auch durch den Nutznießer irgendwann beendet werden. Wird nichts vereinbart, erlischt das Nießbrauchsrecht spätestens mit dem Tod des Nießbrauchers.

Der Vorteil aus schenkungsteuerlicher Sicht ist, dass das Mietshaus aus dem Beispiel bereits übertragen wird und der Freibetrag ausgenutzt werden kann. Das Mietshaus wird nach einem Ertragswertverfahren, das sich an den Mieteinnahmen zuzüglich der Grundstückspreise orientiert, berechnet. Bei den heutigen Grundstückspreisen entsteht dadurch bedingt schon ein sehr hoher Wert.

Die Belastung, die durch die Gewährung des eingeräumten Nießbrauchsrecht entsteht, kann wiederum bei der Schenkungssteuer als Schuld abgezogen werden. Die Höhe des Wertes ist abhängig davon, wie lange das Nießbrauchsrecht gewährt wird. Sollte das Recht lebenslang gelten, wird eine Tabelle herangezogen, die über die Anzahl der statistischen Jahre der Lebenserwartung Auskunft gibt. Diese Tabelle wird jedes Jahr neu veröffentlicht. Mit dem sich daraus ergebenden Multiplikator werden die Mieteinnahmen hochgerechnet. Der so ermittelte Wert ist dann die Schuld, die am Stichtag der Übertragung abgezogen wird.

#### Beispiel

Mietshaus mit ca. 30.000 € Mieteinnahmen. Das Grundstück hat einen Wert

von 200.000 €. Die/der Übertragende ist 70 Jahre alt.

Grob gerechnet stellt das Mietshaus damit ein Vermögen von 570.000 € dar. Abgezogen wird als Schuld bei diesen Vorgaben ein Wert von 332.460 € für den eingeräumten Nießbrauch. Als Schenkung ergibt sich daraus der Wert von 237.540 €. Der Freibetrag für z. B. Kinder von 400.000 € wird so nicht erreicht. Dieses Gebäude ist weiterhin bei einer späteren Erbschaft (nach Ablauf von 10 Jahren) nicht noch einmal zu berücksichtigen. Mit ein bisschen Glück lässt sich der Freibetrag vorher durch eine erneute Schenkung nach Ablauf von 10 Jahre nochmals nutzen.

Die schenkungs- und erbschaftsteuerlichen Freibeträge betragen auch nach der Reform zum 01.07.2016 für:

- Ehegatten / Lebenspartner  
500.000 €
- Kinder oder Kinder verstorbener  
Kinder 400.000 €
- Enkelkinder  
200.000 €
- Geschwister, Nichten, Neffen  
20.000 €
- Sonstige Personen  
20.000 €

#### Ausnutzung der Freibeträge

Gerade bei den seit Jahren steigenden Werten für Grundstücke und Gebäude ist der dargestellte Weg eventuell eine Möglichkeit, nicht alles auf einmal zu verschenken oder zu vererben und anstelle dessen in Etappen mit mehrfacher Ausnutzung der Freibeträge Vermögen zu übertragen.

■ Kerstin Ostermann

# Wöbken, Braune & Kollegen

**Rechtsanwälte • Notare • Steuerberater**

Kanzlei und Notare • Kefersteinstr. 20 • 21335 Lüneburg

Tel. (041 31) 7895 00 • Fax (041 31) 789 50 50

Anwaltliche Zweigstelle und Steuerberatung

Im Sande 8a • 21357 Bardowick

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

# Einkommensteuerfalle im Erbrecht

*Bei manchem Unternehmer kann im Todesfall das zuständige Finanzamt zu einem erheblichen Anteil am Nachlass beteiligt sein - und zwar nicht nur wegen Erbschaftsteuer, sondern auch wegen Einkommensteuer.*

Hinsichtlich der Erbschaftsteuer haben die Ehegatten und Kinder erhebliche Erbschaftsteuerfreibeträge (Ehegatte 756.000 € + steuerfreier Zugewinn; Kinder 400.000 €). In bestimmten Konstellationen ist aber auch eine erhebliche Belastung mit Einkommensteuer möglich, wo solche Freibeträge nicht gelten.

Es handelt sich um den nicht selten vorkommenden folgenden Beispielsfall, dass ein Unternehmer ein Einzelunternehmen aufgebaut hat, das er auf seinem eigenen Grundstück betreibt. Nachdem sich das Unternehmen gut entwickelt hat, hat der Unternehmer es in eine Handelsgesellschaft umgewandelt, z. B. in eine GmbH, um seine persönliche Haftung als Unternehmer zu begrenzen. Das Betriebsgrundstück ist ebenfalls aus Gründen der Haftungsbegrenzung in seinem Alleineigentum verblieben und er vermietet das Grundstück an

seine GmbH, die die Mietausgaben steuerlich als Aufwand geltend machen kann. Die Finanzverwaltung bezeichnet diese Situation als Betriebsaufspaltung, weil der einheitliche Betrieb des Unternehmers in die GmbH und in das Vermietungsunternehmen aufgespalten ist. Der Unternehmer erzielt jetzt mit seinem eigenen Grundstück nicht etwa private, sondern gewerbliche Mieteinnahmen. Der Unternehmer hat die auf dem Grundstück befindlichen Gebäude dann in den folgenden Jahrzehnten vollständig abgeschrieben und das Grundstück hat seinen Verkehrswert (gemessen am ursprünglichen Kaufpreis) erheblich gesteigert, z. B. auf eine Mio. Euro.

Die Situation dieses faktischen einheitlichen Gewerbebetriebs endet aber dann, wenn sich die Beteiligungsverhältnisse an der GmbH derart ändern, dass der ursprüngliche Unternehmer (und

Eigentümer des Betriebsgrundstücks) nicht mehr „das Sagen“ in der GmbH hat. Das kann in zwei Situationen passieren; zum einen wenn sich der Unternehmer aus Altersgründen zurückzieht und die Mehrheitsgesellschaftsanteile an seine Kinder abtritt. Der andere Fall ist, dass der Unternehmer verstirbt und durch Testament eine unterschiedliche Erbfolge des Grundstücks und der Gesellschaftsanteile anordnet (z.B. die Ehefrau erhält das Betriebsgrundstück und die Kinder das Unternehmen).

Die Finanzverwaltung stellt in diesen Fällen fest, dass die Vermietung des Betriebsgrundstücks an die GmbH nun keine gewerbliche Vermietung mehr ist, sondern eine private. Die Folge ist, dass das Grundstück aus dem Betriebs-

vermögen ausscheidet. Der jahrelang im Stillen gestiegene Verkehrswert wird nun im Erbfall (oder im Fall der Übertragung der Gesellschaftsanteile) voll mit dem Einkommensteuersatz des Grundstückseigentümers versteuert – es fallen in diesem Beispiel rund 350.000 € Einkommensteuer an, obwohl sich an dem Betrieb selbst tatsächlich nichts ändert und keine reale Einnahme zu verzeichnen ist. Im schlimmsten Fall muß das Grundstück verkauft werden, um das Finanzamt zu bezahlen.

Um diese Folge zu verhindern, kann der Unternehmer und Grundstückseigentümer zum Beispiel zu Lebzeiten und vor seinem Ausscheiden aus der GmbH eine weitere Handelsgesellschaft (GmbH & Co., KG) gründen, in die er das Grund-

stück einbringt, damit die Vermietung stets gewerblich bleibt. Das Testament des Unternehmers muss bezüglich der Erbfolge auf den Gesellschaftsvertrag abgestimmt sein, denn Regelungen in Gesellschaftsverträgen über die Vererblichkeit von Gesellschaftsanteilen gehen dem Testament des Gesellschafters vor; der Unternehmensnachfolger darf das Unternehmen / die Gesellschaftsanteile deshalb nicht nur als Vermächtnisnehmer erhalten, sondern muss auch Erbe sein.

Die Vermögensnachfolgeplanung, insbesondere bei Unternehmern, muss deshalb unbedingt sowohl nach erbrechtlichen, als auch ertragsteuerrechtlichen Aspekten erfolgen.

■ Alexander Eggert, Steuerberater in Salzhausen und Florian Römer, Rechtsanwalt in Salzhausen

RECHTSANWÄLTE • INSOLVENZVERWALTER

**KÜBEL-HEISING**

STEUERBERATER • WIRTSCHAFTSPRÜFER

**Florian Römer**

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Erbrecht  
Testamentsvollstrecker

**Alexander Eggert**

Steuerberater und Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Steuerrecht  
Testamentsvollstrecker

Anwalts- und Steuerbüro Kübel-Heising

Winsener Straße 14 • 21376 Salzhausen • Tel. 041 72-90 900 • www.raekh.de • E-Mail: salzhausen@raekh.de

# Beratung finden Sie hier

## Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 0 41 31 / 86 18 15

## AWO-Seniorenhilfen

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

## Alzheimer Gesellschaft

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

## Behindertenbeirat

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

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

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

## Betreuungsverein

### Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,  
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.  
Tel. 0 41 31 / 7 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. 0 41 31 / 266 69 14

### Der PARITÄTISCHE

Tel. 0 41 31 / 86 18 - 0  
Sprechzeiten für alle Dienste  
Mo. - Do. 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr  
Ambulante Pflege  
Tel. 0 41 31 / 86 18 18 19  
Essen auf Rädern  
Tel. 0 41 31 / 86 18 15 16

### Deutsches Rotes Kreuz

**Kreisverband Lüneburg**  
Schnellenberger Weg 42,  
Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 37 36 - 0  
Häusliche Krankenpflege  
Tel. 0 41 31 / 67 36 13

Alten- und Pflegeheim,  
Röntgenstr. 34, Adendorf,  
Tel. 0 41 31 / 9 88 - 0

### Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,  
Tel. 0 41 31 / 26 66 90  
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,  
Bewegung bis ins Alter,  
Häusliche Pflege und Beratung,  
Tel. 0 41 31 / 26 66 912

### Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

Mo. – Mi. 8 – 15 Uhr,  
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr  
Altenbrücker Damm 14,  
21337 Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 7 59 50

### Diakonische Werk

(Diakonieverband)  
An den Reeperbahnen 1,  
Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 74 92 - 0

### DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,  
Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 - 0  
Alten- und Pflegeheim  
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 21  
Häusliche Krankenpflege  
Tel. 0 41 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. 0 41 31 / 4 88 98

### Hospiz Freundeskreis

Tel. 0 41 31 / 73 15 00

### Johann und Erika Loewe-Stiftung

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

Ambulante Betreuung  
Tel. 0 41 31 / 67 90 24

### Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:  
Diakoniestation, Häusliche  
Kranken- und Altenpflege,  
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,  
Menüservice, Demenzgruppe,  
Haushaltsschutzbrief  
Volgershall 186, Lüneburg  
Tel. 0 41 31 / 75 47 10

### KIBIS des Paritätischen

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

### Mediationsstelle BRÜCKEN- SCHLAG e.V., Salzstraße 1

21335 Lüneburg  
Tel.: 0 41 31 / 4 22 11

### Pflegende Angehörige über KIBIS-Betreuung

### Posener Altenheim im Johanniterorden

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

### Seniorenbetreuung

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

### Verbraucherberatung

Tel. 0 41 31 / 4 49 57





## Kanzlei am Schießgraben

**Karl-Joachim Meyer**  
Notar  
Fachanwalt für Steuer- und Insolvenzrecht

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



### Weißer Ring

Hilfe für Kriminalitätsoffer  
Tel. 0 41 31 / 5 81 30

### Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) -

#### REGION Lüneburg

Heiligengeiststr. 29a, Lüneburg  
Frau Hermann Tel. 3 09 - 32 13  
Frau Caro-Gan Tel. 3 09 - 33 16  
Frau Groth Tel. 3 09 - 37 17  
Frau Wernecke Tel. 3 09 - 33 70  
[www.lueneburg.de/senioren](http://www.lueneburg.de/senioren)

### kostenlose Rechtsberatung

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

### kostenlose Rentenberatung

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

### Seniorenbeirat

jeden Mi. 10 – 12 Uhr  
Tel. 0 41 31 / 309 - 35 89

## Impressum

### Redaktion

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

### Anzeigenverkauf

Elke Lichte, Sabine Butenhoff

### Grafik/Layout

Elke Lichte, Sabine Butenhoff

### Fotos

Fotolia.com:

Titelbild: © zinkevych-AdobeStock  
S. 9: © ksfotodesign  
S. 22: © Koszivu  
S. 30: © Bernd Leitner  
S. 42: © Stockphotos-MG  
S. 46: © Thaut Images

BUTENHOFF Werbeagentur:

Seite 19, 34, 35, 36, 37, 40. 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 Vollständigkeit in den Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.



**BUTENHOFF**  
WERBEAGENTUR  
& VERLAG

### Herausgeber/Verlag

BUTENHOFF  
Werbeagentur und Verlag  
Auf der Hude 87  
21339 Lüneburg  
Tel. 04131 / 247 21 07  
Fax 04131 / 247 21 09  
[www.butenhoff-werbeagentur.de](http://www.butenhoff-werbeagentur.de)

### Kontakt zum Magazin

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

# SWIFT



Way of Life!

### Autohaus Below e.K.

Im Kuhreier 1 · 21357 Bardowick  
Telefon: 04131 12290 · Telefax: 04131 129427  
E-Mail: [below@suzuki-handel.de](mailto:below@suzuki-handel.de) · [www.suzuki-handel.de/below](http://www.suzuki-handel.de/below)

## Fahrspaß

## Ab 12.923,- EUR<sup>1</sup>



## 6 Jahre unbeschwerter Fahrspaß

**3 Jahre Neuwagen-Garantie<sup>2</sup>**

**3 Jahre Neuwagen-Anschlussgarantie<sup>3</sup>**

- 1.2-Liter-DUALJET-Motor mit 66 kW (90 PS),<sup>4</sup> optional mit ALLGRIP AUTO Allradantrieb<sup>5</sup>
- 1.0-Liter-BOOSTERJET-Motor mit 82 kW (111 PS),<sup>6</sup> optional mit 6-Stufen-Automatikgetriebe<sup>7</sup>

• Kraftstoffverbrauch: kombinierter Testzyklus 5,0–4,3 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 114–97 g/km (VO EG 715/2007)

Abbildung zeigt Sonderausstattung. <sup>1</sup> Endpreis für einen Suzuki Swift 1.2 DUALJET Club (Kraftstoffverbrauch: innerorts 5,4 l/100 km, außerorts 3,7 l/100 km, kombiniert 4,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 98 g/100 km (VO EG 715/2007)) <sup>2</sup> Sie umfasst zahlreiche Garantieleistungen, gemäß den Suzuki Garantiebestimmungen innerhalb der ersten 3 Jahre ab Zulassung oder bis zu einer Laufleistung von 100.000 km, sowie einen umfassenden Mobilitätsservice. <sup>3</sup> Buchen Sie die Neuwagen-Anschlussgarantie und profitieren Sie in den drei Folgejahren bzw. bis zu 150.000 km weiterhin vom anspruchsvollen Leistungsspektrum im Rahmen der Neuwagen-Anschlussgarantie-Bestimmungen. Wir informieren Sie gerne persönlich über detaillierte Kosten und Garantiebedingungen sowie weitere Einzelheiten. <sup>4</sup> Gilt nur für Ausstattungslinien Basic, Club und Comfort. <sup>5</sup> Gilt nur für Ausstattungslinie Comfort gegen Aufpreis. <sup>6</sup> Gilt ab Ausstattungslinie Comfort. <sup>7</sup> Gilt nur für Ausstattungslinie Comfort+ gegen Aufpreis.

# Trends

in der

## Friedhofswelt (Teil 3)

**PEHMÖLLER**  
Bestattungshaus



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

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

- Grundvorsorge
- Bestattungsvorsorgevertrag
- Vorsorge-Patientenverfügung

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.

Wir sind  
Tag und Nacht  
für Sie da.

Bestattungshaus  
Pehmöller GmbH

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

Alles, was man zu Grab und Friedhof wissen muss: Fragen und Antworten – Fortsetzung aus der Herbstaussgabe.

### 25. Und wenn es keine Angehörigen gibt?

Dann wird eine „Bestattung von Amts wegen“ durchgeführt, auch „Ordnungsamtbestattung“ genannt. Die Kommunen schreiben diese Bestattungen meist aus, vergeben den Auftrag also an den Günstigsten. Oft werden die Menschen dann anonym bestattet, auf weit entfernten Friedhöfen, die preiswerter sind als die eigenen Friedhöfe. Ein Schock für Freunde und Freundinnen, die dann das Grab suchen. Einige Städte, etwa Neumünster, bestatten trotzdem in der Stadt. Die Kirchengemeinde Wachenbuchen bei Frankfurt hat auch mal ein angehörigenloses Gemeindemitglied „ersteigert“, durch Unterbieten aller Angebote, und die alte Dame auf dem Kirchhof bestattet. Martin Bock im westfälischen Kirchenamt überlegt, ob man das nicht in allen Kirchengemeinden so machen könnte. Derweil hat die evangelisch-reformierte Gemeinde in Bremen-Blumenthal längst ein Gemeinschaftsgrab für geld- und verwandtenlose Menschen eingerichtet, direkt neben der Kirche, mit Grabmal, auf dem die Namen stehen und ein Psalmwort: „Gott heilt die gebrochenen Herzen.“

### 26. Für die Beerdigung sparen?

Früher gab es das Sterbegeld von der Krankenversicherung, Ende der 90er Jahre lag es noch bei umgerechnet 3500 Euro – eine große Erleichterung für Hinterbliebene. Dann wurde es abgeschmolzen und 2003 schließlich, nach über 100 Jahren, abgeschafft. Soll man jetzt eine Sterbegeldversicherung abschließen? Die Stiftung Warentest und Aeternitas sagen, diese teure Versicherung lohne sich nur für Menschen, die von Sozialhilfe leben oder davon ausgehen, dass sie im Alter wegen einer sehr niedrigen Rente Grundsicherung beantragen müssen. Denn dann gehört eine Sterbegeldversicherung wie auch ein Vorsorgevertrag beim Bestatter zum „Schonvermögen“. Ein Spargbuch dagegen müsse man auflösen. Ansonsten lohne solch eine Versicherung nicht, die Kosten seien zu hoch, die Auszahlung liege am Ende deutlich unter der eingezahlten Geldsumme.

### 27. Wie finde ich ein gutes Bestattungsinstitut?

Man sollte sich von zwei oder mehr Bestattern vor Ort einen Kostenvoranschlag machen lassen, rät die Stiftung



*Wir geben dem Stein Persönlichkeit.*

- Grabmalberatung
- Natursteintechnik
- Restaurierung

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

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

Warentest. Vor Ort, weil man dann die Kosten wirklich vergleichen kann. Vor pauschalen Angeboten im Internet wird gewarnt. Die Verbraucherinitiative Aeternitas hat gut 140 Bestattungsbetriebe als verbraucherfreundlich ausgezeichnet – weil sie, zum Beispiel, die Kosten nachvollziehbar auflisten oder im Streitfall eine Schlichtungsstelle hinzuziehen: [www.gute-bestatter.de](http://www.gute-bestatter.de). Andere Auswahlkriterien können sein: Werde ich gleich an gefühlt hundert Särgen vorbeigeführt und dann geschäftsmäßig abgefragt: Trauerfeier: ja, nein? Oder hat da jemand Verständnis dafür, dass ich gerade zum ersten Mal den Satz gesagt habe: „Mein Mann ist gestorben.“ Helfen Bestatter oder Bestatterin mir, meine Wünsche zu formulieren? Die Firmen, die sich zum BestatterInnen-Netzwerk zusammengeschlossen haben, wollen Wegbegleiter sein in der

„kostbaren Zeit zwischen Tod und Bestattung“. Bestatterin Nikolette Scheidler aus Frankfurt am Main findet zum Beispiel auch wichtig, dass die Angehörigen jederzeit wissen, wo ihr Verstorbener gerade ist. Bei manchen Bestattern habe sie das Gefühl, der Verstorbene sei jetzt deren Eigentum.

### 28. Kann ich mir den Friedhof aussuchen?

Oft ja. Auch wenn noch immer in vielen Friedhofssatzungen steht, dass nur Ortsansässige beerdigt werden. Tatsächlich nehmen die meisten Friedhöfe auch Menschen aus anderen Gemeinden auf. Und: Man muss nicht Kirchenmitglied sein, um auf einem kirchlichen Friedhof bestattet werden zu können. In manchen Städten gibt es ohnehin nur kirchliche Friedhöfe, historisch bedingt.

### 29. Anonym ist am billigsten?

Das stimmt oft nicht. In München zum Beispiel zahlt man 450 Euro für den anonymen Platz auf der Wiese, für ein eigenes Urnen-Erdgrab dagegen nur 375 Euro. Wer das Grab nicht pflegen kann, kann es von den Friedhofsgärtnern auch mit Gras einsäen und gegen eine kleine Gebühr mitmähen lassen. Wer in München anonym bestattet werden will, muss dies übrigens seit 2010 schriftlich vorausverfügen – oder die Angehörigen müssen diesen Wunsch eidesstattlich versichern. Seitdem haben sich die anonymen Bestattungen halbiert.

### 30. Anonym – und man fällt keinem „zur Last“?

Eine anonyme Bestattung unterm grünen Rasen – meist ist es eher eine schartige Wiese – sollte man sich nur wünschen, wenn man vorher darüber

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

**ahorntrauerhilfelips** GmbH 

Selbstbestimmung – Sicherheit – Verantwortung

Alle Infos zur Bestattungsvorsorge in unserem kostenlosen Vorsorgeordner.



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

mit seinen Nächsten gesprochen hat. Denn die müssen anschließend damit klarkommen, dass es kein klar bezeichnetes Grab gibt. Wer genau hinschaut, findet oft im Gebüsch am Rand solcher Wiesen Ersatzgedenkstätten: ein kleines Holzkreuz mit Namen oder einen Strauß in der Steckvase. Und auf der Wiese kleine Markierungen dort, wo die Angehörigen, sofern sie bei der Bestattung dabei sein durften, sich die Ruhestätte zu merken versucht haben: in den Boden gesteckte Ringe zum Beispiel. Da hat dann jemand die falsche Grabart gewählt. Nur in Ausnahmefällen stimmen Friedhofsleitungen einer Umbettung zu. Also: Rechtzeitig besprechen! Oft vermuten Menschen nämlich nur, dass sie ihren Angehörigen mit einem Grab zur Last fallen würden. Dabei gibt es nicht wenige Menschen, die auf dem Friedhof mit Freude erstmals im Leben zu gärtnern beginnen.

### 31. Was wollen Angehörige?

Pflegelose Gräber, das wünschen sich viele. Also richteten die Friedhöfe Urnenwände ein, Baumgräber und Rasengräber. Aber damit befreite man die Menschen nicht nur von der Grabpflege, sondern nahm ihnen auch jede andere Art von Handlung weg, so sieht das Steinmetz Günter Czasny.

### 32. Wie, da darf ich keinen Strauß ablegen?

Nein, auf solchen pflegefreien Gräbern darf meist nichts abgelegt werden – nur

am Rand, auf einer extra markierten Stelle. Viele Angehörige halten sich nicht daran. Sie kleben ganze Balkonkästen auf schmalste Simse von Urnenwänden, stellen Vasen auf die Grabplatten von Rasengräbern, pflanzen Geranien zu Füßen von Eichen. Die Friedhofsmitarbeiter müssen dann alles einsammeln, bevor sie mähen können. Das kostet Zeit.

### 33. Kann man Friedhofsbesucher „erziehen“?

Nein, das funktioniert nicht, das wäre auch zu viel Aufwand, sagt Thomas Bäder, der bei der Stadt Frankfurt am Main für die Friedhöfe zuständig ist. Deshalb denken sie in Frankfurt zusammen mit einem Landschaftsplaner gerade intensiv über eine neue Grabform nach: Vielleicht könnte man die Rasengrabplatten rund um ein Beet mit Ziergräsern legen, und dazwischen baut man eine Kante zum Ablegen?

### 34. Einfach nur dastehen und gedenken – reicht doch?

Nein, das reicht vielen nicht. Sie wollen etwas tun. Ein Zeichen hinterlassen, dass sie da waren; den Verstorbenen symbolisch etwas geben. Ein Licht anzünden, einen Strauß hinlegen, einen Erinnerungsgegenstand. Solche „Trauerhandlungen“ müssen möglich sein, sagt Steinmetz Günter Czasny von der Kunstgießerei Strassacker. Seit Jahren versucht er, diese Botschaft „der Friedhofswelt“ nahezubringen. Alle Grabformen, die den Menschen jede Aktivität untersagen, sind „Problemgräber“ für ihn. „Wir können dieses Tun an den Gräbern nicht abschalten.“

■ Christine Holch. Auszug aus chrismon 9/2017

Infos über den Verlag, der uns diesen Text mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung gestellt hat finden Sie unter:

[www.chrismon.evangelisch.de](http://www.chrismon.evangelisch.de)

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt seit 1893




- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der Treuhandstelle für Dauergrabpflege



**T I M M**

**GartenBaumschule e.K.**

Böhmsholzer Weg 1  
21391 Reppenstedt

**Tel. 04131 61 184**

# Junge Klimaschützer forschen im Energielabor

*In diesem Jahr zeigt der regionale Energielieferant LÜNESTROM erneut, dass Nachhaltigkeit großgeschrieben wird. Neben der Belieferung mit 100% Ökostrom und klimaneutralem Erdgas unterstützt LÜNESTROM das Umweltbildungszentrum SCHUBZ und dessen Projekt „Energielabor“ als Sponsor.*



Foto © Tonwert 21

Das Energielabor existiert bereits seit einigen Jahren und bringt Schülern von der 3. bis zur 6. Klasse Themen wie den Klimawandel und den Einfluss des Menschen auf die Natur nahe. Dabei spielen die Nutzung der Ressourcen und damit auch Erneuerbare Energien ebenso eine Rolle wie beispielsweise die Elektromobilität für den Straßenverkehr.

## **Sensibel für Ungerechtigkeiten**

Die jungen Energielaboranten lernen an fünf Lern- und Experimentierstationen spannende Details im Umgang mit Energie. Auch die weltweite Energieverteilung und Energiegerechtigkeit sind Themen, die an einem Projekttag des SCHUBZ Energielabors mit den Schülern angesprochen werden. Besonders Kinder im Grundschulalter seien sehr sensibel für Ungerechtigkeiten und wollten selbst aktiv werden, um etwas gegen den Klimawandel zu tun,

so SCHUBZ-Leiter Dr. Frank Corleis. „Die Zukunft von uns allen liegt in den Händen der Kinder“, verrät Mareike Sachmiewski vom Marketing LÜNESTROM. „Deshalb möchten wir das SCHUBZ bei seiner wertvollen Arbeit unterstützen. Dabei wird den Kindern hilfreiches Wissen vermittelt, um ihre Zukunft besser zu gestalten.“ Doch hinter all dem steckt viel Organisation, sowohl das Projektpersonal als auch das Material müssen bezahlt werden. Hierfür übernimmt LÜNESTROM ab sofort die Hälfte der Kosten und macht so das Energielabor für Schulen und Eltern attraktiver.

Die finanzielle Unterstützung des SCHUBZ ist für LÜNESTROM allerdings nur ein Baustein, mit dem die Region gefördert wird. Denn bei LÜNESTROM erhält jeder Neukunde einen Willkommensbonus und kann zwischen einem Gutschein für Lüneburg, das Scala-Programmkino oder das PONS-Restaurant wählen. Alternativ wird der entsprechende Bonusbetrag an einen Verein Ihrer Wahl gespendet. So kommen jährlich mehrere Tausend Euro zusammen, die an das Tierheim, Kultur- und Sportvereine überreicht werden.

Neben solch tollen Projekten, für die sich LÜNESTROM einsetzt, ist

der Energieversorger mit Sitz in der Lüneburger Innenstadt besonders für den persönlichen Kundenservice bekannt und beliebt. Hier werden Sie mit einem Kaffee oder Tee empfangen, können jederzeit – ohne Termin – vorbeikommen und sich beraten lassen. Zusätzlich zu klimaneutralem Erdgas und Ökostrom für Haushalt und Gewerbe bietet LÜNESTROM seit 2018 auch Tarife für Wärmepumpen und Nachtspeicherheizungen sowie speziell für E-Mobilität an – in jedem Fall 100% ökologisch und nachhaltig.

## **Etwas Gutes für die Umwelt leisten**

Gerade zum Jahreswechsel oder nach einer Verbrauchsabrechnung macht ein Anbieterwechsel oft Sinn. Denn hier birgt sich großes Einsparpotenzial für Ihre Haushaltskasse. Und ganz nebenbei leisten Sie etwas Gutes für die Umwelt. Schauen Sie doch mal in der Grapegießerstraße 16 in 21335 Lüneburg vorbei – oder natürlich im Internet: [www.lunestrom.de](http://www.lunestrom.de)!

Übrigens: Interessierte Eltern und Schulen können sich ab sofort für einen Projektplatz beim Energielabor im SCHUBZ melden. Weitere Informationen unter [www.schubz.org](http://www.schubz.org) oder 04131-30979-70 im Umweltbildungszentrum.

Wir fördern nicht nur das Lernen –  
wir liefern auch die nötige Energie dazu

NEUKUNDEN  
BONUS  
**22€**  
CODE: SM18



100%  
ÖKOSTROM



Klimaneutrales  
GAS



Ladestationen  
für E-MOBILITÄT



Lokales  
ENGAGEMENT

✓ regional  
✓ persönlich  
✓ preiswert



Der Ökostrom für uns.

LÜNESTROM • Grapengießerstr. 16 • 04131 - 8722 755 • [service@lunestrom.de](mailto:service@lunestrom.de)



Tägliche  
Überraschungen

Start am  
01.12.2018

Kostenlose  
Teilnahme

in freundlicher Zusammenarbeit mit ...



Mehr Infos unter [www.lunestrom.de](http://www.lunestrom.de), in teilnehmenden Geschäften oder in unserem ServiceCenter in der Grapengießerstr. 16, 21335 Lüneburg



## Gaststätte „Grüne Stute“

Inh. Bernhard Most

Kirchweg 15 · 21382 Brietlingen

Tel.: 04133 / 3107 · Fax: 04133 / 4399

[www.gruene-stute.de](http://www.gruene-stute.de)

Heike und Bernhard Most freuen sich  
auf Ihren Besuch!

Bereits seit  
über 30 Jahren!



Restaurant | Partyservice | Veranstaltungsräume