

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

Live!

Treffen Sie Isabel Varell
persönlich! Wir verlosen
Karten für Ihre Show.

Kultur

Das Kulturleben
erblüht im Herbst.

Gesundheit

Warum manche
Menschen 100 Jahre
alt werden.

Steuern

Darf die Rente
besteuert werden?



WIR VERLOSEN

2 Karten für
die Isabel Varell-Show
sowie 2 x 2 Theaterkarten
und Büchergutscheine

Jetzt kostenlos
abonnieren!

Mein Senioren Magazin

Per Abo direkt ins Haus!

Keine Ausgabe verpassen!

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

Machen Sie es sich bequem!

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

Abonnieren leicht gemacht!

Auf unserer Website finden Sie ein Bestellformular zum Herunterladen. Oder Sie rufen uns an! Wir sind telefonisch gern für Sie erreichbar. Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur 10,00 Euro Versandpauschale pro Jahr.



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

So erreichen Sie uns:

Mein Senioren-Magazin

Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg

Telefon: 04131 - 247 21 07

E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de



Unser Titelbild: © Simona Stock Adobe.com

*„Der wahre Beruf des Menschen ist,
zu sich selbst zu kommen.“*

Hermann Hesse

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe habe ich ein ganz besonderes Highlight für Sie. Ich durfte die Schauspielerin, Moderatorin und Buchautorin Isabel Varell persönlich interviewen. Ihre lebensbejahende und frische Art hat sich auf mich von der ersten Minute an übertragen. Sie ist ansteckend energiegeladene und verschwendet keinen Gedanken an das Altsein. Die beste Zeit ist jetzt! Überzeugen Sie sich selbst davon und machen Sie mit bei unserer Verlosung der Karten für einen Abend von und mit Isabel Varell auf Seite 21.

Die Veranstalter unserer Region bieten ein immer umfangreicheres buntes Programm. Wir haben uns diesmal etwas ausführlicher der einen oder anderen Veranstaltung gewidmet, um Ihnen Lust auf Kultur und Erlebnis zu machen. Das Theater spielt wieder im großen Haus, im Kiebergmuseum gibt

es Themen-Feste. Zum Beispiel der historische Jahrmarkt Anfang Oktober, mit Drehorgel und nostalgischem Kettenkarussell. Na dann, auf geht's. Sein Sie dabei!

Für alle, die nicht allein fahren möchten, sei eine Tagesbegleitung der verschiedenen Seniorendienste ans Herz gelegt. Auch individuelle Tagesbegleitung ist eine nette Möglichkeit, doch zu den Events zu kommen, die man allein nicht besuchen kann. In Begleitung ist es eben doch schöner.

Wenn die Tage wieder kürzer werden, sitzt man gern auch mal gemütlich zu Hause. Jetzt ist die perfekte Zeit für Handarbeit. Gutes tun und Spaß haben, das können Sie mit der Aktion „Stricken für Babys in Not“. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 40.

Dass mit Eintritt in das Rentenleben von „Herbst“ noch keine Rede sein kann, zeigt auch unser Beitrag über das Mikrobiom der Hundertjährigen. Ich bin mir sicher, solch ein Biom hab ich auch.

In diesem Sinne, herzlichst,
Sabine Butenhoff

Herausgeberin

Wir suchen Models

Sie sind über 50 Jahre und haben
Spaß vor der
Kamera? Dann
melden Sie sich
mit Bild per
E-Mail bei uns.

www

Sie finden uns
auch online:

www.mein-senioren-magazin.de



Impressum

Herausgeber/Verlag

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

Kontakt zum Magazin

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

Redaktion

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

Anzeigenverkauf

Sabine Butenhoff

Grafik/Layout

Sabine Butenhoff, Christin Polednia, Lea Hörster

Fotos

Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw.
Eigentum des Beitraggebers.

Druck

Quedlinburg DRUCK GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 06. 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.



18



7



40



42



9



38



42

Kultur & Freizeit

> Veranstaltungstipps 6

Buchvorstellung 6

Genusswelt: Farbenfroher Herbst 7

Veranstaltungen im Literaturbüro

Literatur live 8

THEATER-GEWINNSPIEL

2 x 2 Karten für Ritter Blaubart zu gewinnen 9

> Veranstaltungstipps 10

Light Green – Herbstmode in bunter Vielfalt 11

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel 12

Herr König singt – Ein Abend voller Musik der 1920er, 30er und 40 er Jahre 14

Straßenmusiker gesucht 15

Wie ein Tagesbegleiter bei Familie Wickers wieder Freude ins Leben gebracht hat 16

Die guten alten Zeiten sind jetzt! Interview mit Isabel Varell 18

Buchvorstellung 19

Isabel Varell-Show

1 x 2 Karten zu gewinnen 21

Buchvorstellung 22

> Veranstaltungstipps

Das Kiekebergmuseum lädt ein 22

Gesundheit und Pflege

Pflegeeinrichtungen/-dienste Adressverzeichnis 24

Die sichere Treppe – das Fitness-Center für Senioren 27

Das Mikrobiom der 100-jährigen ... 28

Pflegeeinrichtungen/-dienste 31

Steuer- und Rechtsberatung

Rentenbesteuerung – unrechtmäßige Besteuerung? 32

Beratungsstellen 34

Ruheplätze

Die große Vielfalt der Bestattungsarten – Teil 2 36

Wohn- und Lebensart

DRK Lüneburg – So einfach geht Spenden 38

Stricken für Babys in Not 40

Neue Wege in der Landwirtschaft: Blütenpatenschaft 41

Pflegeleichte Herbstschönheiten: „Sunset-Fire“ von Garden Girls 42

Remax – „Individualurlaub schützt vor Corona-Viren“ 44

Schuhtechnik|Sanitätshaus

FUTH

AM KLINIKUM

Die Adresse, wenn es um Ihre Füße geht!

Auf der Höhe 10 · LG

☎ (04131) 789 98 48



Bucht! pp

Ich muss raus.

Ulrike Folkerts

Ulrike Folkerts schreibt offenherzig, direkt und humorvoll von Ihrem Kampf gegen innere und äußere Widerstände. Von der verhassten Tanzstunde im Rock über den Versuch, so wie alle für den tollen Typen zu schwärmen, vom Sexismus in der Schauspielbranche über das private und das öffentliche Outing, vom Festgelegt-Werden auf die Tatort-Figur bis zur Frage, wer denn die Drehbücher für Frauenfiguren schreibt. Die beliebteste Tatort-Kommissarin hat in der Rolle der toughen Ermittlerin Lena Odenthal das Frauenbild im deutschen TV-Krimi revolutioniert. Doch bis sie ihre eigene Rolle im Leben gefunden hat, war es ein längerer und härterer Weg. Ihre Erfahrungen als prominente, lesbische Frau in der Filmbranche spiegeln wieder, was viele Frauen erleben. Um aus vorgesehenen Rollen auszubrechen, braucht es Kraft.

erhältlich bei:



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

Ulrike Folkerts „Ich muss raus.“
Hardcover mit Schutzumschlag, 208 Seiten,
Brandstätter Verlag.
ISBN 978-3-7106-0514-7
Preis: 22,00 EUR

Veranstaltungst!pps

„Was berührt, das bleibt“

Nach erfolgreicher Tour mit großer Bandbesetzung im Herbst 2019, kommt Berufsmelancholiker Enno Burger mit seinem aktuellen Album „Was berührt, das bleibt“ erneut auf Konzertreise – diesmal jedoch ganz nah, reduziert auf das Wesentliche seines Schaffens: auf Wort und Ton, solo am Klavier – so, wie viele seiner Hörer*innen ihn in den letzten Jahren kennen und lieben lernten.

Termin 05. September 2021,
18.00 – 22.00 Uhr

Ort Schröder's Garten
21335 Lüneburg

TAXI-GELLERSEN

☎ **04131 - 4 77 03**

☎ **04135 - 80 999 20**

Rundgänge und Fahrten

Genießen Sie die einzigartige Natur der blühenden Lüneburger Heide komfortabel und von uns organisiert. Erleben Sie die Fahrt in einem 4-Sterne Fernreisebus, genießen eine typische Kutschfahrt im Naturschutzgebiet und lassen sich von Buchweizentorte und Kaffee verwöhnen. So kommt Urlaubsstimmung auf!

Geplanten Zeiten:

- Abfahrt um 12.00 Uhr bequem ab Lüneburger Rathaus nach Undeloh
- Kutschrundfahrt im Naturschutzgebiet Lüneburger Heide ab Undeloh, 1,5 Stunden
- Buchweizentorte und Kaffee auf der Sonnenterrasse
- Zeit zur freien Verfügung
- gegen 16.00 Rückfahrt nach Lüneburg zum Marktplatz
- spätestens gegen 17.00 Uhr Ankunft in Lüneburg

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!

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

ACHTUNG: Die Mindestteilnehmerzahl für dieses Angebot beträgt 20 Personen. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kontaktieren wir Sie selbstverständlich.

Termin 07. September 2021,
12.00 – 17.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Bushaltestelle am
Rathaus Lüneburg

Eintritt 44,90 €

„Die Kinder der Operation Shamrock“

Eine Ausstellung über deutsche Kinder, die nach dem 2. Weltkrieg von irischen Familien aufgenommen wurden.

„Operation Shamrock“ war die Bezeichnung einer Aktion, die deutsche Kinder nach Irland brachte. Größtenteils 1946 wurden über 450 kränkelnde, unterernährte und oftmals traumatisierte Kinder aus dem kriegszerstörten Deutschland nach Irland geschickt. Die meisten der Kinder kehrten später in ihre Heimatländer zurück, aber einige wurden von ihren irischen Gastfamilien adoptiert. Ungefähr 50 von ihnen blieben für immer in Irland.

Die Ausstellung „Die Kinder der ‚Operation Shamrock‘“ ist den Kindheitserinnerungen von 20 Menschen gewidmet, die ihre prägenden Jahre in dem bitterarmen, aber umso herzlicheren und gastfreundlichen Irland verbracht haben. Heute sind diese „Kinder“ um die 80 Jahre alt.

Ihre Geschichten sind nicht nur bewegend, sondern vor allem authentisch und geben einen Einblick in diese besondere Geste von Mitgefühl und deutsch-irischer Freundschaft. Die Erinnerungen der Protagonisten bieten viel Diskussionsstoff: Was macht Identität aus? Was gab den Kindern innere Stabili-



Farbenfroher Herbst ...

Wie schnell die Jahreszeiten wechseln! Gerade war noch Sommer, jetzt beginnen die Blätter sich bunt zu färben, die Abende werden kürzer und das Wetter ein bisschen ungemütlicher. Damit ist es wieder an der Zeit, näher zusammenzurücken und es sich zu Hause gemütlich zu machen. Nicht, dass wir dafür in den vergangenen Monaten nicht genug Möglichkeiten gehabt hätten. Aus Gründen.

Dennoch ist der Herbst in der Küche auch immer wieder spannend und macht sich entsprechend mit ganz anderen Zutaten auf den Tellern bemerkbar. Wärmende Gerichte wie Pfannengerührtes, Kürbisgerichte und Pilze stehen hoch im Kurs.

Nutzen Sie unsere edlen Küchenhelfer, um Ihre Lieblingsgerichte mit dem gewissen Etwas zu verfeinern. Kürbissuppen und -salate gewinnen mit dem tief grün-goldenen Kürbiskernöl aus der Steiermark – bei ganz Wagemutigen geraten auch mal ein paar Tröpfchen davon auf's Vanilleeis zum Nachtisch.

Champignons, Steinpilze, Austernpilze und Kollegen freuen über ein paar Tröpfchen Trüffelöl als Würze und Begleitung. Trüffelöl erfreut ansonsten klassisch zur Pasta und adelt z. B. ein Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse – kombiniert mit unserem Passionsfrucht-Essig ergibt es ein sensationell köstliches und überraschendes Salatdressing. Das fantastische Aroma des edelsten aller Speisepilze ist auf's Beste in Olivenöl konserviert – dafür wird aus den hochwertigen Pilzen aufwändig ein Destillat hergestellt – so entsteht ein aromatisches Öl auf rein natürliche Art, das mit seiner aromatischen Intensität den Gaumen jedes Genießers erfreut.

©Bild und Text: Heidrun Seiffe, max-griss-unsplash.com

Tipp:

Verwenden Sie für den Risotto am besten Carnaroli-Reis, er liefert als Ergebnis die gewünschte Cremigkeit, bleibt im tiefsten Inneren jedoch perfekt bissfest.



Die Genusswelt

Lüneburgs
kulinärisches Schatzkästchen

Mein Lieblingsgericht in dieser Zeit? Ein feiner Risotto! Das ist für mich das ultimative Soulfood – warm, nährend, entspannend und auch das ganze Jahr hindurch mit den verschiedensten Gemüsen zuzubereiten. In dieser Saison natürlich am liebsten mit Pilzen, mit viel Glück selbst gesammelt, ansonsten auf dem Markt frisch eingekauft. Die Pilze garen Sie entweder mit oder bereiten sie ganz nach Belieben auch separat in der Pfanne zu. Auch hier kann man mit dem Trüffelöl das Ergebnis weiter veredeln. Außerdem wird es „Wild“: Die herbstliche Wild- und Geflügelküche wird mit den entsprechend raffinierten Würzmischungen ohne jeden Aufwand ein geschmacklicher Volltreffer. Die Beilagen dazu? Selbst gemachter Rotkohl kann mit einem Löffelchen Himbeer-Essig elegant verfeinert werden, das frisch gemachte Kartoffelpüree bekommt einen besonderen Twist mit unserem Aioli-Dip, der bei Fertigstellung mit Butter oder Sahne zum Würzen eingerührt wird.

Sie sehen, es gibt Möglichkeiten ohne Ende, den Herbst auch in der Küche zu feiern! Was auch immer also aus Ihren Töpfen auf den Tellern landet, vergessen Sie nicht:

Jeder Moment ein Genuss! Passen Sie auf sich auf, bleiben Sie gesund und: Essen Sie lecker.

Es grüßt Sie herzlich,
Ihre

Heidrun Seiffe

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

Literatur live!

Mi. 08.09. | 19.30 | Museum Lbg.
Ausgewählt
Martin Lechner
liest aus „Der Irrweg“

Mi. 15.09. | 19.30 | Museum Lbg.
Ausgewählt
Svenja Leiber und
Karosh Taha lesen

Di. 28.09. | 19.30 | Museum Lbg.
Ehregast 2021
Marion Poschmann liest

Mi. 06.10. | 19.30 | Heine-Haus
Ausgewählt
Mikaël Ross
liest aus „Goldjunge“

Mi. 03.11. | 19.30 | Heine-Haus
LiteraTour Nord 2021/22
Angelika Klüssendorf
liest aus „Vierunddreißigster September“

Mo. 15.11. | 19.30 | Glockenhaus
Ausgewählt
Gabriele von Arnim
liest aus „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“

Das ganze Programm:
literaturbuero-lueneburg.de

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

Literatur live!

Wir freuen uns, ab dem 3. September, wieder veranstalten zu können. Martin Lechner, Svenja Leiber und Karosh Taha stellen neue Romane vor. Daniel Schreibers Essay „Allein“ befasst sich mit diesem weit verbreiteten Phänomen. Um Beethovens Jugendjahre geht es in der Graphic Novel „Goldjunge“ von Mikael Ross. Marion Poschmann ist Ehregast im Heinrich-Heine-Haus 2021 und spricht mit Michael Braun über ihre Prosa und Lyrik. Über „Die Konkrete Utopie der Menschenrechte“ sprechen wir mit Wolfgang Kaleck. Und am 3. November startet die 30. LiteraTour Nord, u. a. lesen Angelika Klüssendorf, Judith Hermann und Gert Loschütz.

■ Kerstin Fischer



Marion Poschmann / Foto: © Heike Steinweg

Veranstaltungstipp

tät? Worunter litten sie? War Deutschland nach einem dreijährigen Aufenthalt in Irland noch Heimat? Wie war der Wiederaufbau in Deutschland, auch mit der eigenen Familie? Wie wurden die Lebenswege der „Shamrock Kinder“ und die ihrer Gastgeber durch die Aktion geprägt? Was bewegte die Gastgeber in einem der ärmsten Länder Europas zu ihrer Einladung? Auch die Gesichter der „Shamrock Kinder“ zeigen die Spuren eines bewegten Lebens und sind darum essentieller Teil der Ausstellung.

Termin 09. September 2021, 10.30 Uhr
Ort Kloster Lüne, 21337 Lüneburg

TAXI Bleckede

0 58 52 - 958 94 20

Stadtrundgänge und Führungen

Nicht nur Ihr Geschmackssinn wird bei dieser Führung angesprochen. Wandeln Sie durch die mittelalterlichen Gassen der historischen Innenstadt und sehen, schmecken, riechen, hören und ertasten Sie Lüneburg mit seiner mehr als 1050-jährigen Stadtgeschichte in all ihren Facetten – ein unvergleichliches Erlebnis inklusive Verköstigungen und kleinen Überraschungen!

Termin 11. September 2021, 13.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Rathaus Lüneburg
Eintritt 32,90 €



Operette von Jacques Offenbach Ritter Blaubart

Mein Senioren-Magazin
und das Theater Lüneburg

verlosen 2 x 2 Karten

für die Operette
„RITTER BLAUBART“
am 22. Oktober 2021, um 20.00 Uhr

2 x 2 Karten zu gewinnen!

Unsere Gewinnfrage:

Die wie vielte Frau König Blaubarts wird Boulotte?

ACHTUNG!

Einsendeschluss: 17.10.2021

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich (per Mail) oder telefonisch 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

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

Öffnungszeiten der Theaterkasse

für den Vorverkauf: Mo: geschlossen

Di – Sa: 10 bis 17.30 Uhr

So und feiertags: geschlossen

Das Kartentelefon ist aktuell **dienstags bis**

freitags von jeweils 10 Uhr bis 13 besetzt:

Tel. 0 41 31 / 42 100

Fotos © Andreas Tamme

Jacques Offenbach ist ein Meister der Operette. Und er verstand es, ihr sein ganz eigenes, bissiges, satirisches und spöttisches Gepräge zu geben. Während andere im Paris der Mitte des 19. Jahrhunderts in Pomp und Größe, in Reichtum und Gefälligkeit schwelgten, hielt Offenbach der Gesellschaft seiner Zeit auf höchst unterhaltsame Art und Weise den Spiegel vor – man kam aus dem Lachen kaum heraus und vergaß dabei, dass man sich wohl über sich selbst lustig machte.

Blaubart ist soeben zum fünften Mal verwitwet. Jetzt hält er nach einer Neuen Ausschau. Sein Blick fällt auf die selbstbewusste Bäuerin Boulotte. Die aber liebt einen ganz anderen, einen

Schäfer, der (natürlich) eigentlich von höchstem Adel ist. Der wiederum liebt eine andere. (Das kennen wir schon von Heine: „Ein Jüngling liebt ein Mädchen“) Blaubart und Boulotte heiraten, aber die Sache hält nicht lange, bei Hofe weiß sie sich einfach nicht zu benehmen. Sie muss also weg, genau wie die fünf Ehefrauen vor ihr – denn die sind alle keines natürlichen Todes gestorben, heißt es ...

Den Rest kann man sich denken – oder gerade nicht. Es wird jedenfalls turbulent, amüsant, lebendig, temporeich. Und bestimmt, schließlich ist es Offenbach, keine Sekunde langweilig!

■ Theater Lüneburg



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

Ohne Vertragsbindung!
ab 1 Portion frei Haus



Tel. 04133 - 40 49 195

www.nord-menue.de

Veranstaltungst!pps

Geschmacks- und Sortenvielfalt Lüneburger Köstlichkeiten entdecken

Entdecken Sie die Geschmacks- und Sortenvielfalt Lüneburger Köstlichkeiten auf diesem einzigartigen geführten kulinarischen Stadtrundgang. Genießen Sie die Geschmacksvielfalt und probieren Sie feinste Lüneburger Kaffee-, Tee-, Käse- und Fleischsorten (auch vegetarisch, vegan möglich nach vorheriger Absprache) sowie deliziose Pralinen. Kehren Sie ein in eine historische Kaffeerösterei (es gibt auch eine Alternative für Nicht-Kaffeetrinker) oder nehmen Sie an einer Tee-Verkostung teil. Während Sie durch die Stadt spazieren, erhalten Sie neben Tipps zu lokalen Rezepten und Spezialitäten auch geschichtliche Hintergrundinformationen zu den wichtigsten Plätzen von Lüneburg. Das Hauptmerkmal dieser Tour liegt allerdings auf dem Genuss und diese Tour ist keine Stadtführung. Ihr Tourguide wird Ihnen zusätzlich die Orte zeigen, an denen die Lüneburger Bevölkerung früher ihre Lebensmittel kaufte.

Termin 25. September 2021, 12.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Alter Kran Lüneburg
Eintritt 36,80 €



Konrad Stöckel – „Wenn's stinkt und kracht, ist's Wissenschaft“

Konrad Stöckel, bekannt aus diversen Fernseh- und Liveshows, zuletzt bei „Luke! Die Schule und ich“ mit Luke Mockridge auf Sat1, als der durchgeknallte Professor mit der Einstein-Frisur, beglückt uns mit seinem neuen gnadenlosen Programm!

Wie kann man mit einem Vakuum Dinge durch den Raum pfeffern? Warum man sich mit Pyrowatte nicht abschminken und keine T-Shirts aus Blitzbaumwolle tragen sollte. Warum ist Überdruck so beeindruckend? Und wie misst man mit Schokolade die Zeit?

Dass Wissenschaft richtig Spaß machen kann, wissen wir spätestens seit seiner letzten erfolgreichen Show rund um physikalische Phänomene und bisher weitgehend ungelüftete Geheimnisse. In seinem aktuellen Programm gibt es neben neuen, abgefahrenen Versuchen und den wohl beklopptesten Experimenten, die je auf einer Bühne stattfanden, wieder spannende Sachen zu erfahren, viel zu staunen und selbstredend auch mehr denn je zu lachen.

Wie Konrad diese Fragen und noch viele mehr in gewohnt aberwitziger Manier bei vollem Körpereinsatz in spektakulären Experimenten zeigt und verblüffende Antworten gibt, erfährt ihr in seinem brandneuen Bühnenspektakel: Wenn's stinkt und kracht ist's Wissenschaft! – Die Comedy- Wissenschaftsshow mit den beklopptesten Live-Experimenten für die ganze Familie.

Stimmung!

Termin 25. September 2021,
Einlass 14.00 Uhr, Beginn 15.00 Uhr
Ort Schröders Garten Freiluftbühne
Tickets als Kaufoption
kiosk.heiterundwolkig.de/
veranstaltungen/konrad-stoeckel-vvk

Angelika Beier - HÖHEPUNKTE - Zwischen Sex und 60

Überfällt Sie abends um 10 gelegentlich eine merkwürdige Bettschwere? Fragen Sie sich beim Blick in den Spiegel „bin ich schon alt, oder wird das wieder? Träumen Sie von verwegendem Sex auf dem Küchentisch, oder steht da der allzeitbereite Thermomix? Lösen Sie lieber Sudoku-Rätsel anstatt an Kamasutra, Tantra und fesselnden Sex zu denken? Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten können, dann haben Sie das Ende Ihrer Jugend erreicht und sind reif für Angelika Beiers neues Programm. Sie begleiten sie auf ihren Tourneen und erfahren auch was so hinter den Kulissen passiert. Das Beste und Lustigste der letzten 10 Jahre! Was waren die Höhepunkte ihres Lebens



Foto: © Angelika Beier

und das ihrer Freundinnen? War es das Tantra-Seminar mit schmerzdem Hintern und Lichtsex! - Oder waren es Gisas Fesselspiele mit ihrem Willi, inklusive Feuerwehr – Tante Else und ihre Leidenschaft für Callboys – Mizzi's Trip nach Afrika wo die Jungs besonders knackig sind – die rundumernuerte Russin Katica und ihre heisse Beziehung zu Boxer Vladimir Klitschko. Und Sie erfahren Alles über die geheime Leidenschaft, die alle Männer miteinander verbindet!!!! Und alle zusammen sind: Angelika Beier, multiple Persönlichkeit oder humorvolle Vagabundin auf den Spuren etlicher Ausbrüche: gelungenen und missglückten, spannenden, absurden ... gewürzt mit schaurig schönen Songs. Reiben auch Sie aus! Und wenn es nur für einen Abend ist. Gönnen Sie sich eine AUSZEIT mit Fanny, denn das Leben ist zu schön, um es zu Hause auf der Couch zu vertrödeln.

Termin Freitag, 01.10.2021, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Tickets ab 23,00 €, Ermäßigung verfügbar
www.reservix.de

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Herbstmode im *bunter* Vielfalt

Wenn die Temperaturen langsam kühler werden, denken wir schon gerne am warme kuschelige Kleidung.

Das ist die Zeit für Hoodies, die gerne auch oversized getragen werden wie fast alle anderen Bekleidungsstücke auch. Vielleicht erinnert sich der ein oder andere noch an die 90er Jahre, wo die Hosen weit waren und in der Taille saßen. Dieser Stil erlebt sein Comeback genauso wie Longblazer oder oversized Hemden. Auch Röcke spielen eine große Rolle, die auch gerne etwas länger sein können. Blumen und Animalprints geben den Ton an. Das Farbspektrum reicht von Beige, Hellbraun, Orange bis hin zu Khaki und Schwarz. Cord ist nach wie vor ein Thema – ob Hemd, Jacke oder Hose.

Den ein oder anderen Trend versuche ich auch in meiner nachhaltigen Kollektion umzusetzen. Ich freue mich wenn Kundinnen in mein Ladengeschäft nach Embsen kommen, die sich für regional, fair produzierte Kleidung interessieren. Fast alle Modelle lassen sich auch individuell im Passform und Material gegen einen Aufpreis anpassen. Dafür hat man dann aber das Gefühl beim reinschlupfen „Das ist genau meins“! Ich berate Sie gerne persönlich in meinem neu gestalteten Ladengeschäft in Embsen.

■ Anja Backert



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

norwegische Hauptstadt	▼	Dichtung, Dichtkunst	Abk. für Anti-blockiersystem	langer Stock, Stab	▼	landwirtschaftliches Gerät	Singgemeinschaft	▼	Winkel des Boxings	▼	Geschehnisfolge	▼	nach Erdöl, Wasser suchen	▼	Muster, Prüfungsstück	in die Jahre kommen	▼
Ritze, Riss	▶						Umzäunung aus Büschen	▶					Schmuckstein	▶			
Anerkennung	▶			Aufgeld	▶				Kontinent		Binse, Schilf	▶			5	Geldanleger	
▶			2				echt; ehrlich	▶	▼				Abendkleid	▶			▼
Flüssigkeit, Essenz	▼	auf den Eiern sitzen (Vögel)	gewagt, gefährlich	Kosmetikartikel; Salbe	▶			▼	Inhaltslosigkeit		fehlerlos, richtig	▶	Name d. Storches in der Tierfabel	▶			
Laubbaum mit weißer Rinde	▶					trübe, dunstig			Filmreportage (Kurzwort)	▶			Laden-, Schrank-tisch	▶			
▶				oberhalb von etwas	freundlich	▶			3	häufig, mehrfach	▶			eine Zahl	kleine Menge		Feldertrag
Babyspeise		großartig, hervorragend	▶						Wasser-vogel, Nutztier	▼		einerlei; gleichartig		Brust-knochen	▶		▼
▶					leidenschaftl. Ver-langen	▶								selten, knapp	▶	1	
oberer Raum-abschluss		Bruder Kains	▶				blütenlose Wasser-pflanze	▶					obere Gesichts-partie	▶			
▶				4	Fluss zur Donau	▶		6	Samm-lung von Schrift-stücken	▶					Platz-deckchen (englisch)	▶	
Wäsche-schnur		Futter-behälter	▶				eine der Nordfrie-sischen Inseln	▶					Organ des Harn-systems	▶			

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



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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: 30.11.2021



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

Alexandra Samouilidou

Die griechische Sopranistin Alexandra Samouilidou, die schon bei der letzten Lüneburger Bachwoche das Publikum begeisterte, wird diesmal selten aufgeführte Konzertarien von Mozart zu Gehör bringen. Zwei Sinfonien stehen im Mittelpunkt des Programms: Haydns Nr. 44 in e-Moll („Trauersinfonie“) und Mozarts Nr. 33 B-Dur. Das Lüneburger Bachorchester eröffnet den Abend mit der Sinfonia zur Kantate 174 von J. S. Bach.

Termin 08. Oktober 2021, 20.00 Uhr
Ort Rathaus Lüneburg (Fürstensaal)
Eintritt ab 8,00 – 22,00 €



Erlebnis-Sonntag: BLAULICHTTAG

Der dritte und gleichzeitig letzte Erlebnis Sonntag des Jahres steht ganz im Zeichen der vielen Helferlein und Retter in der Not. Denn beim Lüneburger Blaulichttag präsentieren sich Feuerwehr, Polizei, Zoll und Co. in der Lüneburger Innenstadt.

Termin 07. November 2021
www.lueneburg.info/veranstaltungskalender



Foto: ©Jonas Augustin.unsplash.com



Foto: ©theater libri

Dschungelbuch das Musical

Turbulente Dschungel-Action über Freundschaften, die Grenzen überwinden: Im energiegeladenen Musical „Dschungelbuch“ erwacht der Urwald zum Leben. Mogli und seine tierischen Freunde nehmen Klein und Groß mit auf eine abenteuerliche Reise. Eigens komponierte Musicalhits, viel Spannung und Humor sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie!
Mit großem Herz und viel Temperament setzt das Theater Liberi den zeitlosen Bestseller von Rudyard Kipling über das mutige Findelkind und den Dschungelbuch-Liebling Balu neu in Szene. Ein beeindruckendes Bühnenbild, farbenfrohe Kostüme und bestens ausgebildete Musicaldarsteller hauchen dem Dschungel Leben ein. Musikalisch wird dem Publikum einiges geboten: eine groovende Affenbande, Shir Khan als König des Rock ‚n‘ Roll und ein funkiges Finale – abgerundet durch rasante Choreografien.

Infos: Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren.
Termin 13. November 2021, 15.00 Uhr
Ort Leuphana Universität (Libeskind Auditorium), Lüneburg
Eintritt ab 17,00 bis 29,00 €



Ihre Maklerin aus Überzeugung



RE/MAX
Ingrid Hesebeck-Keil
04131 7670123
i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de

HERR KÖNNIG SINGT.

Nostalgie-Melodien der
20er, 30er und 40er Jahre

Konzert mit Pianobegleitung auf der Terrasse

Termin 05.09.2021 / 16.00 – 17.00 Uhr
Ort „KASKADENKONZERT“
im Museum Lüneburg,
Tickets Tel. 04131 / 720 65 80
www.museumlueneburg.de

Konzert mit Pianobegleitung auf der Festwiese

Termin 10.09.2021 / 19.00 Uhr
Ort „GARTENKONZERT“ im
Kleingartenverein Am Schildstein
Tickets Tel. 04131 / 45 990
www.am-schildstein.de/gartenkonzerte

Premiere des neuen und 5. Piano- Programmes „NUR EINE STUNDE“

Termin 25.09.2021 / 18.00 Uhr
Ort im Theater Lüneburg
Tickets Tel. 04131 / 42 100
www.theater-lueneburg.de

Hoherfreut, wieder für Sie singen zu dürfen, lädt Herr Könnig Sie zu seinem mittlerweile fünften Piano-Programm ins Theater Lüneburg ein. Freuen Sie sich auf Melodien der 20er, 30er und 40er Jahre des vergangenen Jahrhunderts, hingebungsvoll präsentiert von Herrn Könnig und seinem Pianisten Herrn Moldenhauer: Schlager, Tanzmusik und Filmmelodien vereint mit Monokel, Taschenuhr und Sockenhaltern, dargeboten mit Charme und Witz! Und ob es bei „Nur einer Stunde“ bleibt, das liegt in Ihren Händen, verehrtes Publikum.

ULTIMO

Nach zehn Jahren körperbetonter Kabarettarbeit zieht Timo Wopp in die vorerst letzte Schlacht um seine humoristische Daseinsberechtigung. ULTIMO ist nicht nur eine auf die Bühne gebrachte Work-Hard-Play-Hard-Show, sondern auch ein tiefes Eintauchen in seine bisherigen Programme „Passion – Wer lachen will muss leiden“, „Moral – Eine Laune der Kultur“ und „Auf der Suche nach dem verlorenen Witz“. Der Geisterfahrer auf deutschen Humorautobahnen, der Businesskasper der Comedy, der Jonglierheinz des Kabarett wird sein Publikum in Grund und Boden und sich selbst um Kopf und Kragen coachen, nur um sich kurz vor knapp am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, den er sich selbst zuvor geschaffen hat. Als letztes Mittel der Wahl wird er sicherlich auch wieder kräftig was in die Luft werfen. Ist ja schließlich Jubiläumstour.

Termin 18. November 2021, 20.00 Uhr
Ort Salon Hansen, 21335 Lüneburg
Eintritt 22,70 €

Hochzeitsmesse und Hochzeitsmarkt

Bei uns finden Sie eine Mischung aus Hochzeitsmesse und Hochzeitsmarkt. Wir möchten mit der Liebe ist ... den Besuchern einen Raum für Ideen, besondere Momente und individuelle Eindrücke schaffen. Fernab vom hektischen Alltag, in gemütlicher Atmosphäre mit einzigartigen Dienstleistern ins Gespräch zu kommen, das ist unsere Vision. Somit bieten wir fernab von dem gewöhnlichen Messetru-



Foto: ©annaclaire.unsplash.com

bei alles zum Thema Hochzeit, Junggesell*innen Abschiede und Verlobung.

In der besonderen Hochzeitslocation, der Kunstsaal Lüneburg treffen Sie auf exklusive und individuelle Dienstleister der Hochzeitsbranche aus dem Großraum Lüneburg. Das Angebot der einzelnen Aussteller umfasst die Themen: Fotografie, Papeterie, Hochzeitsplanung, Floristik, Dekoration, Entertainment, Hochzeitstorten, freie Trauung, Brautstyling, Trauringe, Brautmode, Herrenmode uvm. Weitere Highlights der Liebe ist ... Lüneburg sind unser Prosecco Empfang, das Gewinnspiel für den guten Zweck, Livemusik der Hochzeitsängerinnen uvm. Lassen Sie sich auf der Liebe ist ... Lüneburg von dem vielfältigen Angebot inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Liebe ist ... Team

Termin 20. November 2021, 14.00 Uhr
Ort Kunstsaal Lüneburg
Eintritt ab 5,00 – 8,00 €
Infos www.liebeist-diehochzeitsmesse.de

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Prachtvollen Backsteingiebel und mittelalterliche Gassen Lüneburgs

Traditionell erstrahlen die prachtvollen Backsteingiebel und mittelalterliche Gassen Lüneburgs zu Weihnachten in festlichem Lichterglanz. Wandeln Sie in Begleitung eines historisch kostümierten Gästeführers durch die erleuchtete Innenstadt und genießen Sie einen unvergleichbaren Blick von der Aussichtsplattform des Wasserturms. Für Wärme sorgt ein heißes Getränk.

Termin 25. November 2021, 16.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Rathaus Lüneburg
Eintritt 16,00 €

Straßenmusikfest in Lüneburg Straßenmusiker gesucht!

*Du bist Musiker:in, Singer-Songwriter:in,
hast eine Band oder spielst ein außergewöhnliches
Instrument? Dann bewirb dich
und sei dabei!*

Für den zweiten Erlebnis-Sonntag am 26. September 2021 suchen wir akutell Bands und Singer-Songwriter:innen aus Lüneburg und Umgebung, die Lust haben gemeinsam die Innenstadt zum Singen und Tanzen zu bringen. Organisiert wird dieser ganz besondere Shopping-Sonntag wie immer vom Lüneburger Citymanagement und der Lüneburg Marketing GmbH.

*Bewerbungen gerne an unseren
Citymanager Mathias Schneider:
mathias.schneider@lueneburg.info*



Wie ein Tagesbegleiter bei Familie Wickers wieder **Freude ins Leben** gebracht hat

Familie Wickers und Familie Hubert kennen sich schon seit Jahren und sind freundschaftlich eng verbunden. Bei einem gemütlichen Beisammensein und einer Tasse Kaffee kamen die zwei Ehefrauen auf das Thema der Tagesbegleitung zu sprechen.

Begeistert erzählte Frau Voigt ihrer Freundin von der Entlastung durch ihren Tagesbegleiter Markus. Ihr Mann leidet an fortgeschrittenem Parkinson und ist daher körperlich stark eingeschränkt, geistig aber noch sehr fit. Jeden Dienstag und Donnerstag ist Markus bei der Familie zu Hause und leistet dem pflegebedürftigen Herrn nicht nur Gesellschaft, sondern übt mit ihm eins seiner Hobbys aus: das Schachspielen.

Begeistert von der Unterstützung ließ Frau Wickers sich den Kontakt von Markus geben, denn auch Sie hat eine ähnliche Geschichte durchlebt. Herr Wickers hat sein Leben der Kunst verschrieben – als Maler, Jazz-Pianist und Musiklehrer war er lange Zeit tätig. All diese Hobbys rückten eines Tages in den Hintergrund, als er zwei Schlaganfälle erlitt, die das Leben des Ehepaares auf den Kopf stellten. Plötzlich gab es eine Reihe von Fragen zu klären: Wie geht es weiter? Wie bekommen wir die Unterstützung, die nun notwendig ist? Wie wird unser Tag von nun an aussehen? Es war klar, dass sein Gesundheitszustand nie wieder so sein würde, wie er einmal war.

Inzwischen geht Herr Wickers am Rollator, hört schwer, sein Kurzzeitgedächtnis leidet, auch wenn sein Langzeitgedächtnis nach wie vor einwandfrei funktioniert. Durch all diese Veränderungen sind nun viele Dinge, die vor den Schlaganfällen normal waren, einfach nicht mehr möglich.

Seit Anfang des Jahres kommt Markus nun auch regelmäßig zu Herrn und Frau Wickers. Jeden Mittwoch stattet er der Familie einen zweistündigen Besuch ab. Meist trinken sie zusammen Kaffee, führen Gespräche über

die Vergangenheit oder das Leben als Künstler und musizieren anschließend gemeinsam.

Was Herrn Wickers trotz seiner Rückschläge geblieben ist, ist die Musik. Dank Markus kann er nun sein Hobby wieder ausleben und freut sich jede Woche neu auf das gemeinsame Musizieren. Während Herr Wickers Klavier spielt, begleitet ihn Markus mit der Gitarre – und manchmal wird auch dazu gesungen. Nach all dem Leid, das er erfahren musste, stimmt ihn die gemeinsame Zeit mit Markus und der Musik glücklich. Diese Momente weiß er besonders zu schätzen.

Auch Markus genießt die Zeit, die er mit Familie Wickers verbringen kann, denn auch er hat einen musikalischen Hintergrund. Wie für Herrn Wickers transportiert die Musik auch für Markus so vieles, das man mit Worten nicht ausdrücken kann. Ich bin jedes Mal beschwingt, wenn ich aus der Wohnung wieder hinausgehe.

Mein Ziel als Tagesbegleiter ist es, dass Sie aktiv am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können.

Markus Seidl und Tobi
Tagesbegleitung
Tel. 0176 - 301 804 33



Auch Frau Wickers hat dank Markus neue Zuversicht geschöpft, denn ihre anfängliche Suche nach Entlastung brachte ihr so viel mehr als das. Jemanden gefunden zu haben, der nicht nur wunderbar mit ihrem Mann zurechtkommt, sondern ihn in seiner künstlerischen Art verstehen kann, ist ein wahres Geschenk für sie. Ab und an singt Frau Wickers auch mit den beiden. Sie ist ebenfalls musikalisch begabt und ist Teil eines Chores.

Ursprünglich waren die Besuche von Markus dafür gedacht, dass Sie die gewonnene Zeit für sich nutzen und Dinge tun kann, zu denen Sie sonst nicht kommt. Stattdessen freut sie sich jede Woche schon auf den Besuch von Markus, nicht nur um zu sehen, wie ihr Mann in seiner Leidenschaft wieder auflebt, sondern auch selbst durch diese schönen gemeinsamen Momente neue Kraft zu tanken. Pflegende Angehörige sind oftmals stark überfordert und kommen nur selten zur Ruhe. Tagesbegleiter wie Markus ermöglichen Zeiten der Entlastung und des Durchatmens für die Pflegenden.

Frau Wickers und der Tagesbegleiter Markus fanden schon bald heraus, dass sie noch mehr verbindet; ihre Herkunft etwa – sie kommen beide aus der Nähe von Frankfurt am Main. All die Gemeinsamkeiten zwischen Markus und der Familie Wickers führten dazu, dass sie sehr schnell Vertrauen zueinander aufbauten, obwohl sie sich noch gar nicht allzu lange kennen.

■ Markus Seidl

Mit dem **Sorglospaket** in den verdienten Erholungsurlaub!

Alle namenhaften Veranstalter bieten inzwischen das „Corona-Sicher-Sorglospaket“ an. In den meisten Fällen greift dieses Paket auch im ersten Halbjahr 2022 und bietet eine kostenlose Stornierungsmöglichkeit bis 14 bzw. 7 Tage vor Abreise, ohne Angabe von Gründen für Buchungsgäste – flexibler geht es nicht!

Die kanarischen Inseln und Teile des spanischen Festlands wurden vom RKI von der Risikoliste gestrichen. Dafür zählt Deutschland nun nach neusten Erkenntnissen für Spanien zum Risikogebiet. Diese Informationen wechseln tages- und wochenweise. Wer hier aber auf Nummer sicher gehen möchte, wird gerne in unserem Reisebüro beraten und über die Abreise hinaus von uns unterstützt. Denn auch in diesen Zeiten soll für unsere Kunden Reisen möglich sein!

**Seit über 15 Jahren
in Adendorf!**

**Reisebüro
Adendorf
im EDEKA**

(im EKZ an der B209)
Artlenburger Landstrasse 66, 21365 Adendorf
Mo. – Fr. 9 – 19.00 Uhr, Sa. 9.00 – 18.00 Uhr
Tel. +49 4131 - 24 53 91
E-Mail: info@reisebuero-adendorf.de



*So nah und
doch so fern...*

Wir planen Ihren Individualurlaub
auch in Deutschland, Österreich
oder Italien

© Fotograf - stock.adobe.com

Die guten alten Zeiten sind jetzt!

Isabel Varell ist Fernsehmoderatorin, Sängerin, Schauspielerin, Musicaldarstellerin und Buchautorin. Sie führt ein bewegtes und bewegendes Leben und kommt jetzt wieder auf die Bühne – als Sängerin, Autorin und Erzählerin. Im August durfte ich ein exklusives Interview mit ihr führen, in dem sie, wie in ihrem Buch, schonungslos ehrlich und zugleich lebensfroh motivierend war.

REDAKTION: Frau Varell, das Interview das wir hier führen ist für „Mein Senioren-Magazin“ in Lüneburg und Umgebung. Sie haben hier vor einigen Jahren in der Serie Rote Rosen mitgespielt. Welche Erinnerungen haben Sie?

VARELL: Nur die Allerbesten. Ich habe die Hauptrolle gespielt. Meine Staffel war sogar recht lang. Wir hatten eine tolle Geschichte zu erzählen. Es ging um eine Frau mittleren Alters, so um die 50 plus, nach einer zerrütteten Ehe noch einmal neu durchstarten kann. Das Thema Frauenfreundschaften steht da im Mittelpunkt.

REDAKTION: Haben Sie in der Zeit hier in Lüneburg gelebt?

VARELL: Oh ja, das geht gar nicht anders. Das Pensum der Hauptrolle ist so extrem. Mein Tag bestand aus Text lernen, Drehen und Schlafen. Es war aber trotzdem eine wundervolle Zeit. Ich hatte unglaubliches Glück mit meinen Kolleginnen und Kollegen. Wir hatten jedoch kaum Zeit für etwas anderes. Einmal haben sie mich überredet, mit ins Kino zu gehen. Da hab ich aber den Film vorzeitig verlassen, weil er mir zu brutal war. Ich hab mich freundlich verabschiedet und bin schlafen gegangen.

REDAKTION: Waren Sie in der Zeit mal in der Lüneburger Heide?

VARELL: Ich war gelegentlich wieder einmal in Lüneburg, aber ich habe seit einigen Jahren so viel zu tun ... Aber eines Tages mach ich das. Ich gehe auch gern Wandern.

REDAKTION: Das sollten Sie unbedingt einmal tun! Die Heide blüht im August/September. So weit das Auge reicht ist die Heide lila.

Es gibt aber auch kulinarischen Schmaus. Haben Sie schon einmal Heidschnuckenfleisch probiert?

VARELL: Ich bin seit vielen Jahrzehnten Vegetarierin. Aber es gibt auch einen tollen Sushi-Laden.

REDAKTION: Sie hatten vor ein paar Tagen einen sehr runden Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch nachträglich! Wie haben Sie den Tag verbracht?

VARELL: Danke! Ich wollte eigentlich feiern, aber auf Grund der Umstände waren wir nur im kleinen Kreis. Zusammen mit meinen liebsten Freunden hatte ich einen sehr schönen Abend.

REDAKTION: Frau Varell, ich würde gern einmal überleiten auf Ihre Vita. Sie haben die Schule ohne Abschluss verlassen. War das jemals ein Problem?

VARELL: Zunächst muss man ja festhalten, dass es für mich immer klar war, Sängerin zu werden. Mich hat die Schule damals nicht interessiert. Ich bin ein Scheidungskind und hatte zu der Zeit ganz andere Probleme. Ich hatte keine schöne Jugendzeit. Ich habe meine Energien, die man in der Jugend hat, in der Schule ausgelebt. Aber eben auch nur, weil es zu Hause nur Strenge, nur Verbote gab. Eingesperrt sein. Schläge. Meine Mutter hat die Scheidung nicht verkraftet. Die Tatsache, dass sie verlas-

sen wurde. Ich habe sie sehr an meinen Vater erinnert. Das hat sie an mir ausgelassen.

REDAKTION: Dann war der Gesang Ihr Weg, damit umzugehen?

VARELL: Ich habe sporadisch Gesangsunterricht genommen. Ich wollte auch keine klassische Ausbildung darin. Dabei kann sich die Stimme verändern. Ich wollte aber nie diese perfekte Musicalstimme haben.

REDAKTION: In Ihren Liedern schreiben Sie häufig von Mut. In Ihrem Buch stehen Sätze wie: „Man kann nur mutig sein, wenn man Angst hat.“ Was bedeutet Ihnen das?

VARELL: Das ist die zentrale Botschaft meines Buches. Ich musste ja immer wieder neu anfangen. Die Entscheider wollen ja immer sehen: die wackelt nicht, die kippt nicht um. Und das ist es, was ich nach außen gesendet habe. Aber heute kann ich ehrlich sein. Ich muss nichts mehr beweisen. Was ich damals gesagt habe stimmte natürlich nicht. Na klar hatte und hab ich Zweifel und Angst, nicht anerkannt zu werden. Das zieht sich durch mein Leben. Natürlich auch durch das mangelnde Selbstwertgefühl, die Komplexe, die ich durch meine Mutter bekommen habe. Man hat es mir in der Kindheit nicht vermittelt, dass ich etwas wert bin. Ich war kein Kind dessen Mutter gesagt hat „Du bist so okay wie du bist. Aus dir wird mal was. Auch wenn du scheiterst, steh wieder auf.“ Das hab ich nie gehört. Und genau das ist meine Lebensaufgabe. Ich verarbeite das in meinen Büchern. Jetzt, wo ich älter bin, kann ich darüber auch sprechen. Meine Bücher hab ich immer erst einmal für mich selbst geschrieben. Mein erstes Buch wollte ich nie veröf-

Bucht!pp



Die guten alten Zeiten sind jetzt
Isabel Varell

Wie fühlt es sich an, mit Ende fünfzig plötzlich an der Seite eines halb so alten Kollegen eine neue Morgensendung in der ARD zu starten? Ist man irgendwann zu alt, um vor der Kamera zu stehen? Darf Frau im fortgeschrittenen Alter den verliebten Verstand verlieren und öffentlich mit einem jüngeren Mann knutschen? Wieso sind Freundschaften das Wichtigste im Leben? Und warum werden sie im Älterwerden manchmal zur großen Herausforderung? Isabel Varell erzählt zu ihrem 60. Geburtstag bisher unbekannte Geschichten aus ihrem turbulenten Alltag und vermittelt dabei ihre positive Weltsicht. Ihr Buch ist eine Quelle der Inspiration und ein Plädoyer dafür, sich spielerisch auf das Leben einzulassen, ganz egal, welche Herausforderungen es bereithält.

„Die guten alten Zeiten sind jetzt“ von
Isabel Varell
Piper Verlag, 240 Seiten
ISBN: 978-3-492-0630-5, Preis: 15,00 EUR

Isabel Varell

Ein aufregendes Leben - Tour 2021

Fernsehmoderatorin, Sängerin, Schauspielerin, Musicaldarstellerin und SPIEGEL Bestsellerautorin auf Ihrem Weg zur Bühne.

Alles ist live – sie erzählt – sie singt – und sie liest die spannendsten Passagen aus ihrem Leben und ihrem neuen Buch: „Die guten alten Zeiten sind jetzt“ Mit Isabel Varell und Livebegleitung am Piano; Regie: Pit Weyrich

Jeden Tag das Leben neu erfinden

Isabel Varell ist eine wahre Lebenskünstlerin und erzählt entwaffnend ehrlich von den höchsten Höhen und tiefsten Tiefen ihres Lebens. Weil sie das Talent hat, immer das Positive im Auge zu behalten, Schmerzliches loszulassen, Scheitern als Chance zu erkennen und ihre Ängste zu überwinden. Keine Herausforderung ist ihr zu groß – auch nicht das Älterwerden, dem sie dank ihrer durchweg optimistischen Lebenshaltung mit bewundernswerter Gelassenheit begegnet. Das „Rezept Varell“ – hier teilt sie ihre inspirierenden Erkenntnisse als „Langzeitstudentin an der Lebensuniversität“. So ist ihr Leben auch eine Quelle der Inspiration und ein Plädoyer dafür, sich spielerisch auf das Leben einzulassen und niemals ganz erwachsen zu werden.

Ein Piano und eine Powerfrau – wird Ihnen, dem Publikum sehr nah sein. Isabel Varell, ist bekannt als Sängerin, Musicaldarstellerin, Liedermacherin, Schauspielerin, Spiegel Bestseller Autorin und Moderatorin. Seit 2018 moderiert sie im Wechsel mit anderen das ARD-Morgenmagazin „Live nach Neun“. Unverblümt, lebensklug und vor allem sehr unterhaltsam erzählt Isabel Varell aus ihrem Leben. So unvorhersehbar und überraschend wie das Leben, so erfrischend charmant ist dieses abwechslungsreiche Programm mit sprühenden Texten und Liedern. Eine Ode an das Kind in uns. Sie werden mit einem Lächeln an diesen Abend denken.

Ein aufregendes Leben – Tour 2021

23.09.2021 Oer Erkerschwick - Stadthalle

24.09.2021 Neuenhagen - Bürgerhaus

25.09.2021 Hitzacker - Verdo

02.10.2021 Hamburg - Stageclub

und viele weitere. Tickets und Termine erhalten Sie in bekannten Ticketbüros. Alle Tour- und Fernsehtermine mit Isabel Varell finden Sie auch auf ihrer Website unter www.isabel-varell.de.

fentlichen. Das war viel zu intim. Aber ich habe mit Freunden gesprochen und gelernt, dass es vielen anderen auch so erging. Deshalb will ich heute darüber sprechen. Es gab viele harte Eltern damals.

REDAKTION: Sie haben vor einigen Jahren eine Ausbildung zum systemischen Coaching gemacht. Waren Kindheitserfahrungen der Auslöser?

VARELL: Im weitesten Sinne ja. Es gab eine Schlüsselsituation, in der ich so empfindlich reagiert habe – in meinem Alter, aus meiner Sicht, nicht erwachsen genug. Daraufhin wollte ich den Grund dafür in mir finden. Ich will nicht Opfer sein, durch mein Leben gehen und sagen „Ach, was hab ich schreckliches erlebt, deshalb ist alles so“. Nein. Ich muss an mir arbeiten und die Dinge erkennen, damit ich ein glücklicher, ausgeglichener und souveräner Mensch bin. Man kann lernen, die Dinge von außen zu betrachten und sich selbst zu lenken. Das Coaching habe ich nur für mich gemacht. Es war für mich der richtige Weg. Heute kann ich Situationen, die mich stören, besser verarbeiten.

Für die Leser Ihres Magazins könnten auch meine 10 Gebote für ein glückliches Älterwerden interessant sein. Da ist auch viel von diesen Dingen drin. Die Gebote sagen auch Kritisches aus. Nur weil wir älter sind, wissen wir nicht mehr. Alt sein ist keine Garantie dafür, dass man weise ist. Man kann auch von Jungen lernen. Jung sein ist kein Fehler. Meine Wahrnehmung ist, dass viele Menschen sich dafür schämen, dass sie alt sind. Das macht auch die Gesellschaft, dass Ältere sich dafür schäme. Da ist zum Beispiel die alte Dame an der Kasse im Supermarkt, die es ver-

lacht, dass sie das mit dem Bezahlen nicht so schnell hinkommt. Oder das Einräumen der Waren in den Korb. Aber wir müssen uns nicht schämen, weil wir alt sind. (Ich meine jetzt richtig alt.) Wir können stolz sein auf uns. Alte Menschen haben so viele Erfahrungen. Sie sollten jedoch auch daran denken, wer sie sind, was sie ausmacht! Das Leben muss man leben, nicht verstreichen lassen.

REDAKTION: Frau Varell, Sie sind so voller Tatendrang. Man spürt regelrecht Ihre Energie und Ihre Lust auf Neues. Aber gibt es einen Plan auch für die Zeit nach der Schauspielerei, der Kamera und dem Mikrofon?

VARELL: Ja, ich will wieder ehrenamtlich arbeiten. Ich hatte je schon viele Jahre ehrenamtlich in einem Hospiz gearbeitet. Dass ich in den Ruhestand gehe, kann ich mir nicht vorstellen. Es gibt so viele Dinge, wo man sich nützlich machen kann. Das kann auch ganz klein anfangen. Man kann sich um den Nachbarn kümmern oder im Altenheim helfen.

REDAKTION: Sie sind ja mit Hape Kerkeling befreundet. Er ist auf dem Jakobsweg gewandert. Könnten Sie sich das für sich vorstellen?

VARELL: Also, ich gehe sehr gerne wandern. Aber die Übernachtungssituationen möchte ich nicht unbedingt in der Form erleben.

REDAKTION: Sein Buch dazu wurde ja verfilmt. Könnten Sie sich das von Ihrem Buch auch vorstellen?

VARELL: Ich glaube es wäre noch mal eine ganz andere Herausforderung. Weil ich ja auch über mich über viele Jahre hinweg berichte. Aber interessant ist es gewiss.

ACHTUNG!

Einsendeschluss: 20.09.2021

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich (per Mail) oder telefonisch benachrichtigt. Vergessen Sie daher nicht Ihren Namen, E-Mail-Adresse und Telefonnummer! 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

Nennen Sie uns das Stichwort:
Isabel Varell

REDAKTION: Apropos Film und Theater: Welches war für Sie bisher die schwierigste Rolle?

VARELL: Das war tatsächlich die Rolle in Lüneburg. Meine Rolle hatte eine sehr kalte Mutter. Da gab es Parallelen zu meinem Leben. Ich erinnere mich an eine Szene, die mich sehr an meine Kindheit erinnerte. Das war sehr schwierig. Man kann nicht alle Türen in sich zumachen. Da flossen dann auch schon mal echte Tränen vor der Kamera. REDAKTION: Frau Varell, Sie haben schon so viele verschiedene Rollen gespielt, traurige, lustige, melancholische. Welche mögen Sie am liebsten?

VARELL: Es gibt so viele tolle Rollen. Ich würde auch mal gern so einen richtigen Bösewicht spielen. Genauso gern hab ich auch lustige Rollen. Mir ist nur wichtig, dass sie gut sind.

REDAKTION: Zum Abschluss kommande, bedanke ich mich ganz herzlich für das sehr nette Interview und freue mich, Sie am 25.9. in Hitzacker live zu erleben.

VARELL: Vielen Dank und liebe Grüße an Ihre Leser.

1 x 2 Karten zu gewinnen!

Erleben Sie Isabel Varell live!
Wir verlosen 2 Karten für ihr Programm am 25.09.2021 / 20.00 Uhr, in Hitzacker/Elbe, im VERDO.





Bucht! pp

Ein ewiger Augenblick

Fritz Wepper

Fritz Wepper war schon mit elf Jahren Teil der Münchner Theater- und bald auch Filmszene, in weit über einem halben Jahrhundert Schauspielkarriere baute er ein überwältigendes Lebenswerk auf und ist für eine treue Fangemeinde »eine Art Dauerkult« (SZ). Jetzt erzählt Fritz Wepper von seiner frühen Liebe zum Schauspiel, der Kindheit im zerbombten München, seinen Begegnungen mit den Größen der Filmwelt, dem Leben hinter den Kulissen. Aber auch von Höhen und Tiefen, Glücksmomenten und Rückschlägen, die ihn bis heute beschäftigen. Fritz Wepper liefert ein persönliches Zeugnis eines nicht perfekten Menschen, der sich immer und absolut der Liebe zum Schauspiel und der Liebe zu den Menschen in seinem Leben verschrieben hat mit einer Auswahl bislang unveröffentlichter privater Fotos.

erhältlich bei:



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

Ein ewiger Augenblick, Fritz Wepper
Heyne Verlag, 304 Seiten.
ISBN 978-3-453-21819-2, Preis: 20.00 EUR

Veranstaltungen im Freilichtmuseum am Kiekeberg

Drei Tage „Historischer Jahrmarkt“

Zuckerwatte, Konzertorgel und Spielbuden – mit allen Sinnen lockt der „Historische Jahrmarkt“ die Besucher von Freitag bis Sonntag, dem 1. bis 3. Oktober, zum Freilichtmuseum am Kiekeberg. Das Museumsgelände verwandelt sich in einen Rummelplatz von 1900 bis 1960 mit nostalgischen Fahrgeschäften, Spielbuden und Leckereien. Der Eintritt ist von 10 bis 18 Uhr möglich und kostet 9 Euro für Erwachsene, für Besucher unter 18 Jahren und Mitglieder des Fördervereins ist er frei. Einzelne Attraktionen erheben zusätzliche Kosten. Es herrscht buntes Jahrmarktstreiben: Der Duft von Schmalzgebäck liegt in der Luft und auf den Karussells jubeln Kinder: Am Kiekeberg schwingen sie auf der Schiffschaukel und sausen mit dem Kettenflieger durch die Luft. Besucher jeden Alters messen ihre Kräfte bei historischen Jahrmarktspielen wie „Hau-den-Lukas“. Die Schaubuden, Zauberer und Puppentheater unterhalten die Menschen mit Illusionen und Geschichten.



Historischer Jahrmarkt

© FLMK

Der Jahrmarkt war schon früher ein Ort des Glücks im grauen Alltag. Aus den Waren- und Krammärkten im Mittelalter, bei denen sich die Menschen mit Dingen des täglichen Lebens versorgte, haben sich reine Vergnügungsmärkte entwickelt. Ihre Termine waren mit dem Kirchenjahr verknüpft und auf dem Land oft in der Zeit nach der Ernte. Der Herbst bot Gelegenheit zum Essen, Trinken und Tanzen. Das

„fahrendes Volk“ unterhielt die Marktbesucher mit Musik, Theater, Akrobatik, Tierschau und neuen Erfindungen. Die erste Kinovorführung wurde 1896 auf Jahrmärkten gezeigt. Ab 1900 nahmen die Fahr-, Geschicklichkeits- und Belustigungsgeschäfte zu. Ende des 19. Jahrhunderts entstand in Deutschland eine florierende Karussellindustrie. Ein erfolgreicher Vertreter war der „Karussellkönig“ Hugo Haase aus Winsen/Luhe.

Termin: Fr. bis So, 1. – 3.10.2021,
10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1
21224 Rosengarten-Ehestorf

Eintritt: 9,00 Euro
für Besucher unter 18 Jahren frei

Ein Tag für die Kartoffel: Erntezeit

Die Kartoffel ist ein beliebtes Nahrungsmittel in Deutschland: Im Freilichtmuseum am Kiekeberg gibt es am Sonntag, dem 24. Oktober, den Kartoffeltag zur Erntezeit. Von 10 bis 18 Uhr sehen die Besucher eine große Sortenvielfalt der beliebten Knollen und erfahren, wie die Kartoffel angebaut und geerntet wird.

Zusammen mit dem regionalen Kartoffelanbaubetrieb Familie Tobaben aus Apensen bietet das Freilichtmuseum am Kiekeberg historische und moderne Kartoffelsorten frisch vom Hof: Belana, Laura oder Gundula, Blauer Schwede oder Mandelkartoffeln. Auch der Museumsbauernhof Wennerstorf verkauft auf dem kleinen Markt in Bioland-Qualität alte Sorten wie Blauer Schwede, Bamberger und Sieglinde sowie neue Züchtungen wie Heiderot. An den Ständen erfahren die Besucher Wissenswertes zum Anbau und Genuss der verschiedenen Erdäpfel. Familie Tobaben bringt eigene Erntemaschinen mit und erklärt die professionelle Kartoffelernte. Die „Gelebte Geschichte“-Darsteller nehmen Besucher mit in die Zeit um 1804, um 1904 und um 1945. Wie wurden Kartoffeln 1804 auf offenem Feuer gekocht und gebraten? Besucher erleben den beißenden Rauch im Reetdachhaus und sprechen mit den Bewohnern im alten Heidehof. Hier gab es Kartoffeln fast täglich zu essen, manchmal auch als



© jonathan-kemper.unsplash.com

Stampf- oder Bratkartoffeln. Jeder hatte einen Holzlöffel und aß damit aus der großen gemeinsamen Schüssel.

Neben an im Fischerhaus sehen Besucher, wie die Fischersfrau um 1904 auf dem gusseisernen Herd Räucherfisch mit Pellkartoffeln kocht, früher eine einfache Beilage zum selten servierten Fisch. Denn der wurde meist komplett auf dem Markt verkauft. Sofort ist der technische Fortschritt erkennbar: Der eiserne Herd mit geschlossener Kochfläche spart Holz und der Rauch zieht durch den Schornstein ab. Die Darsteller des Zeitabschnitts nach 1945 bereiten auf der „Kochhexe“ Kartoffelpuffer nach ostpreußischem Rezept vor der Nissenhütte zu. Zu der Zeit waren Kartoffeln selten und daher ein wahres Festessen.

Die Kartoffel kam im 16. Jahrhundert nach Europa und wurde im 18. Jahrhundert vermehrt auch in Deutschland angebaut. Als Grundnahrungsmittel ist die Kartoffel nicht mehr wegzudenken. Der Kartoffelanbau ist in Norddeutschland weit verbreitet. Im Agrarium sehen Besucher einen ganzen Ausstellungsbereich mit landwirtschaftlichen Maschinen zur Kartoffel.

Der Gasthof „Stoof Mudders Kroog“ bietet herzhaft norddeutsche Spezialitäten. Das Rösterei-Café „Koffietied“ im Agrarium lockt mit frischem Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

Termin: Sonntag, 24.10.2021,
10 – 18 Uhr

Ort: Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1
21224 Rosengarten-Ehestorf

Eintritt: 9,00 Euro
für Besucher unter 18 Jahren frei

Freilichtmuseum erinnert mit dem „Bonanza-Rad“ an Lifestyle der „Wilden Siebziger Jahre“

Das Freilichtmuseum am Kiekeberg präsentiert Nostalgiefreunden „Das Bonanza-Rad“, einen Verkaufschlager der 1970er Jahre. Der passionierte Fahrradsammler und Journalist Jörg Maltzan stellt dem Museum aus seiner Privatsammlung acht Räder mit dem typisch erhöhten Sattel und Lenker zur Verfügung. Besucher sehen die „Bonanza“-Räder von Dienstag, dem 31. August, bis Sonntag, dem 17. Oktober zu den Museumsöffnungszeiten. Der Eintritt ins Museum kostet für Erwachsene 9 Euro, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei.

Bereits in den 1960er Jahren waren die als „high-riser“ bekannten Fahrräder an der Westküste der USA beliebt. Der Fahrrad-Trend kam ein Jahrzehnt später mit dem Wirtschaftsaufschwung nach Europa. Auch die Versandhäuser in Deutschland erlebten einen Boom: Von Kleidung über Elektrogeräte bis zum Fertighaus kauften die Kunden fast alles über Katalog. 1970 bot „Neckermann“ ein neues Rad an: Es war gelb-orange, hatte einen hohen, sogenannten „Bananensattel“ mit „Sissybar“, der Chromstange hinter dem Sitz sowie eine hohe Telegabel mit zwei Lenkstangen und einen Hebel für die Gangschaltung. Auf dem Unterrohr stand „Bonanza“. Bereits 1971 haben die meisten großen und kleinen Fahrradhersteller verschiedene „high-riser“-Modelle im Programm, auch wenn diese in Bezug auf Sportlichkeit und Fahrsicherheit anderen Modellen unterlagen.

Museumsdirektor Zimmermann erzählt: „Wie die gleichnamige Fernsehserie stand dieser neue Fahrradtyp für Abenteuer und Freiheit des ‚Wilden Westens‘. Konsumgüter wie die ‚Bonanza‘-Räder repräsentieren damals das Lebensgefühl von Aufbruch, Kreativität und Wohlstand der jungen Generation – die Nachkriegszeit war überwunden. Wir holen zunehmend die jüngere Geschichte ins Museum: Un-

sere ‚Königsberger Straße‘ zeigt mit authentischen Häusern und Alltagsgegenständen die Lebensumstände von 1945 bis in die 1970er Jahre auf dem Land. Die ‚Bonanza‘-Räder passen in die Zeit des bunten Warenstroms.“

Dafür stellt der Fahrradsammler und „Bonanza“-Enthusiast Jörg Maltzan dem Freilichtmuseum am Kiekeberg acht Modelle zur Verfügung, unter anderem ein „Jumbo Jet“-Rad: mit extra kleinen 16-Zoll-Reifen und großem Rahmen wirkt es optisch wie ein



Klapprad, ohne es zu sein. Die typischen Ausstattungsmerkmale erinnern an ein Auto oder Motorrad im „easy rider“-Stil: Rückspiegel, große Schaltungen, erhöhter Sattel, Auspuffattrappen und ein Fuchsschwanz. Jörg Maltzans Sammelleidenschaft beschränkt sich nicht allein auf die Bonanza-Räder – vom Lastenrad über das Faltrad bis zum Tandem bewahrt er vieles auf und betreibt auf www.st-pedali.blogspot.com einen Blog rund ums Fahrrad.

Tipp: Ab Sonnabend, dem 25. September, steht das QUELLE-Fertighaus im Freilichtmuseum am Kiekeberg zur Besichtigung offen – eingerichtet wie in den 1970ern. Bei „Sonntags im Museum“ am 26. September erzählt Jörg Maltzan Interessierten vor Ort von seinen Modelle und der Geschichte des „Bonanza“-Trends.

Termin 31.8. – 17.10.2021,
Di. – Fr., 9.00 – 17.00 Uhr,
Sbd/So/Feiertag, 10.00 – 18.00 Uhr,
Eintritt 9,00 Euro, unter 18 Jahren frei

Ambulante Pflege

Adendorf

Ambulante Krankenpflege
Körper & Seele

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

Ihr Pflegeteam

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

Amelinghausen

Ambulante Hauskrankenpflege
Fischer GmbH

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



Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH

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

Marianus-mobil

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

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR

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

Pflegedienst Ilmenau

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

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH

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

Lüneburg

Amb. Psychiatrischer Pflegedienst

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

ASB Kreisverband Lüneburg

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

Der Paritätische Lüneburg

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

DRK Ortsverein

Lüneburg-Stadt e.V.

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

DRK Augusta-Schwesternschaft
e.V. Häusliche Krankenpflege

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

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.

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

GAR - Ganztags ambulante

Rehabilitation Lüneburg GmbH

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

Herz & Hand

Pflege- und Betreuungsdienst

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

Home Instead Senioren- u.

Familienbetreuung Lüneburg

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

MDT Agentur Marcel Modrzynski
& Thorsten Hencke GbR

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

Pflege- und Therapiezentrum
Gut Wienebüttel GmbH

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

Pflegedienst „Cura“ GbR

Ambulanter Alten- und
Krankenpflegedienst

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

PMK-Pflegedienst GmbH

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

Sozialkonzept

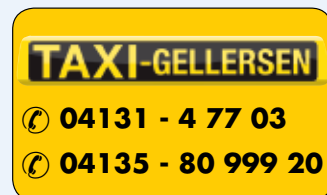
Christinenhof GmbH

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

TMK-Tagespflege

mit Kompetenz GmbH

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



Verena Ruth Pflegedienst

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

Wir pflegen Sie e.V.

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

Mechtersen

Lüneburger Haus-und
Familienpflege

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

Neetze

Alternative Pflege

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



Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege
Birgit Etzen

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

Salzhausen

Interessengemeinschaft e. V.

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

Heidmarkhof Pflege zu Hause

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

Heidmarkhof Betreutes Wohnen

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

Die Johanniter

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

Südergellersen

Pflegeteam Südergellersen
Petersen & Kelsen GmbH

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

Westergellersen

Pflegedienst

Burmester & Tochter GbR

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

Der Pflegedienst Mackenthun

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

Adendorf

Betreutes Wohnen

Ratsdomizil Adendorf

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

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen

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

Lüneburg

Domizil Bockelsberg I

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

Domizil Bockelsberg II

Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 4 83 74

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

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

Hörladen®
Alles für dein Ohr

**kostenloser
Hörtest**



**Hörgeräte
kostenlos
Probetragen**



**Parkplätze
direkt vor der Tür**



**Hörsysteme auch
zum Nulltarif**



**barrierefreier
Zugang**



**günstige
Markenbatterien**

Bardowick

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

Tel. 04131 - 864 20 20

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

Scharnebeck

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

Tel. 04136 - 911 99 33

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

Wohnpark Schlüter

Bülows Kamp 11, 21337 Lüneburg
Tel. 041 31/8 44 35

Reppenstedt**Heidberg Domizil**

Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 041 31/6 50 88

Vögelsen**Alt & Jung GbR**

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

stationäre Pflege

Adendorf**DRK Alten- und Pflegeheim**

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

Alt Garge**Senioren- und Pflegeheim**

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

Amelinghausen**Seniorenzentrum Lopaupark GmbH**

Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32/9 32 00

Altenpflegezentrum**Haus Hoheneck**

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

Bardowick**St. Marianus Hospiz Zentrum**

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

Betzendorf/Drögnendörf**Haus Herbstrose**

Alter Wanderweg 4
21386 Drögnendörf
Tel. 041 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. 041 36/90 80

Deutsch Evern**Senioren- und Pflegeheim Ilmenau Palais**

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

Kirchgellersen**bella-Vita „Haus Hilsen“**

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

Lüneburg**Domicil-Seniorenpflegeheim**

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

GBS Senioren-Residenz Lüneburg

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

**Posener Altenheim**

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

Seniorenzentrum**Alte Stadtgärtnerei**

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

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz

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

Seniorenpflegeheim**Christinenhof**

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

Seniorenheim Lüne Hof**Alten und Pflegeheim e.V.**

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

Wohnpark an der Alten Saline

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

Reppenstedt**Seniorenzentrum****„Haus Reppenstedt“ GmbH**

Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 041 31/26 30 - 0

Vastorf**Alten und Pflegeheim****„Haus Linda“**

Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 041 37/49 3

Westergellersen**Alten- und Pflegeheim****„Haus Albers“**

Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 041 35/2 16

Salzhausen**Heidmarkhof****Senioren- und Pflegeheim**

Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 041 72/900 10

Die sichere Treppe – das Fitness-Center für Senioren

Die Treppen sind, ganz besonders für ältere Menschen, eine ideale Trainingsmöglichkeit, um Muskelkraft aufzubauen oder mindestens zu erhalten. Treppen werden zu Recht auch als gefährlich eingestuft. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn diese Infrastruktur nicht fachmännisch ausgestattet ist.

Die deutsche Gesetzgebung schreibt vor, wie eine Treppe ordnungsgemäß und sicher gestaltet werden sollte. Leider werden diese Empfehlungen in vielen Fällen nicht, oder dann nur sehr mangelhaft umgesetzt. Das sind die häufigsten Infrastrukturmängel, die zu gravierenden Stürzen führen:

Beleuchtung

Die Ausleuchtung der Treppe ist ganz entscheidend. Die beste Beleuchtung ist die, die nicht blendet und die, die Tritte hell beleuchtet.

Kontrastfarben

Die Architekten lieben es, die gleichen Materialien für Gänge, Treppen-Podeste und Treppen zu verwenden. Das wirkt optisch und ästhetisch gesehen als Einheit. Wenn jedoch der erste und der letzte Tritt der Treppe nicht speziell gekennzeichnet wird, ist die Gefahr groß, dass der Treppeneinstieg verpasst und der Sturz unausweichlich ist. Das gleiche ist beim Treppenausstieg der Fall. Diese beiden Stufen sind die häufigsten Verursacher von gravierenden Stürzen. Und alles nur, weil architektonische Ästhetik oft vor Sicherheit kommt. Darf das sein?

Rutschfestigkeit

Das Bodenmaterial sollte auch dann eine gewisse Rutschfestigkeit aufweisen, wenn die Oberfläche etwas feucht ist. Oft gleichen diese Oberflächen dann eher einer Eisbahn, als einem trittfesten, sicheren Bodenbelag. Auch das sind Sturzverursacher, die eigentlich verhindert werden müssten.

Handläufe

Bei den Handläufen treten die häufigsten Unterlassungssünden auf. In Alters- und Pflegeheimen, wie in öffentlichen Häusern, sollten beidseitige Handläufe, die man gut umfassen kann, angebracht sein. Ein Handlauf ist auch für stark Sehbehinderte ein Führungsinstrument. Der Handlauf sollte vor dem Treppeneinstieg mit einer horizontalen Führung beginnen. Beim Treppeneinstieg kommt ein Knick, der dem Sehbehinderten anzeigt, dass jetzt die erste Stufe kommt. Das Gleiche sollte beim Treppenausstieg der Fall sein. Der Handlauf sollte nach dem letzten Tritt wieder in die Horizontale führen. Beidseitige Handläufe sind u. a. deshalb wichtig, damit einseitig Behinderte sich immer mit der gesunden Hand sichern können.



Wenn das alles vorhanden ist, sollte man unbedingt die Treppe und nicht den Lift zu benutzen. Die Kraft in den Beinen, kombiniert mit dem Gleichgewichtsvermögen bieten die besten Voraussetzungen, Stürze zu vermeiden. Treppen sind das Fitnessstudio des Alters – Treppensteigen ist ein sehr gutes Training, wenn die Infrastruktur vorhanden ist.

■ Institut für Treppensicherheit

Deutsches Institut für Treppensicherheit
Informationsbüro
Bahnhofstraße 10
78244 Gottmadingen
Tel. 07731 319 81 86
E-Mail: info@treppensicherheit.de
www.treppensicherheit.de

Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.



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

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de

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

PARKPLATZ DIREKT AM HAUS!

Langlebigkeit

Das Mikrobiom der Hundertjährigen

Das Geheimnis gesunder Hundertjähriger könnte in ihrem Darm liegen. Bestimmte Bakterien leben dort häufiger als bei jüngeren Menschen. Laut japanischen Forscherinnen und Forschern schützen diese die Hochbetagten besonders gut vor bestimmten Krankheiten.

1. August 2021, 19.46 Uhr

Im Erbgut verborgen

Nur wenige Menschen werden uralte und erreichen ein Alter von über 100 Jahren. Dabei sind sie oft noch fit und gesund, während andere bereits Jahrzehnte früher unter chronischen Krankheiten leiden. Was ist ihr Geheimnis? Sicher ist, dass man dieses Schicksal nicht ganz selbst in der Hand hat, auch wenn ein Lebensstil mit wenig Stress, einem glücklichen Sozialleben, gesunder Ernährung und viel Bewegung sicher hilfreich ist.

Ob man lang lebt, liegt aber auch am Erbgut. Wobei der genetische Einfluss womöglich viel geringer ist als gedacht. So kam eine Studie vor drei Jahren zum Schluss, dass die Lebensdauer zu weniger als zehn Prozent von den Genen vorbestimmt ist; nicht zu 20 bis 30 Prozent, was zuvor die gängige Lehrmeinung war. Andere beliebte Erklärungen wie etwa sogenannte Langlebigkeitsinseln – also Orte, wo besonders viele extrem alte Menschen leben, z. B. Sardinien oder Okinawa in Japan – sind in der Altersforschung eher umstritten.

Mikrobiom altert ebenfalls

Auf der Suche nach neuen Antworten für die großen Unterschiede bei der Lebenserwartung ist seit Kurzem auch das Mikrobiom in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Wie wichtig die zahllosen Bakterien im und am menschlichen Körper – z. B. im Darm, im Mund und auf der Haut – für die Krankheitsabwehr und die Gesundheit sind, wird zunehmend klar. Bei der Alterung könnten sie ebenfalls eine maßgebliche Rolle spielen.

Wie die Forscherinnen und Forscher um Yuko Sato von der japanischen Keio Universität in ihrer soeben in „Nature“ erschienenen Studie schreiben, hänge der Gesundheitszustand von älteren Menschen unter anderem von den Veränderungen bei den Darmbakterien ab. Der Stoffwechsel, die Knochengesundheit, die Immunabwehr sowie neurologische Funktionen werden dadurch beeinflusst.

Wie sehr sich die Besiedelung des Darms im Lauf des Lebens ändert, zeigt eine heuer im Fachmagazin „Na-

ture Metabolism“ publizierte Studie. Dafür wurde das Mikrobiom von 9.000 Menschen zwischen 18 und 101 Jahren verglichen. Die Forscher haben unter anderem festgestellt, dass bei gesunden Menschen, die über 77 Jahre alt sind, zuvor häufige Bakterien weniger werden, seltene Arten werden hingegen mehr. Dadurch entstehen mehr entzündungshemmende Stoffwechselprodukte.

Häufung nützlicher Keime

Auf einen ähnlichen Zusammenhang ist nun die Gruppe um Yuko Sato gestoßen. Sie hat Stuhlproben von Japanern und Japanerinnen analysiert: 47 junge Personen (21 bis 55 Jahre), 112 ältere Menschen (85 bis 89 Jahre) und 160 Über-Hundertjährige, in Japan gibt es generell überdurchschnittlich viele sehr alte Personen.

Im Darm der Hundertjährigen waren manche Bakterienarten deutlich häufiger zu finden als bei den Jüngeren. Diese Mikroben sind an der Bildung sekundärer Gallensäuren im Darm beteiligt. Laut den Forschern sind die Säuren wiederum wichtig für diverse biologische Abläufe, etwa beim Stoffwechsel und der Immunabwehr. Experimente im Labor und mit Mäusen bestätigten die starke antimikrobielle Wirkung gegen weit verbreitete Pathogene, z. B. solchen, die Durchfall auslösen.

Die Häufung der nützlichen Bakterien könnte mit den Genen, aber auch mit dem Lebensstil oder der Ernährung zu tun haben, schreiben die Autoren. In Zukunft kann man die gesundheitsfördernden Effekte solcher Mikroben womöglich aber auch therapeutisch nutzen.

■ Eva Obermüller, science.ORF.at

Weltvergleich der Lebenserwartung

Die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich seit 1950 weltweit um über 20 Jahre erhöht. Österreicher werden heute statistisch 79,4 Jahre alt, Österreicherinnen 84. Und: Österreich gehört zu den Ländern mit dem meisten medizinischen Personal.

Im Vergleich zu 1950 ist die Lebenserwartung 2017 weltweit von 48,1 Jahren auf 70,5 Jahren bei Männern und von 52,9 auf 75,6 Jahren bei Frauen gestiegen. Österreich liegt mit 79,4 Jahren bzw. 84 Jahren im westeuropäischen Durchschnitt. Dieser liegt für Männer bei 79,5 Jahren und für Frauen bei 84,2 Jahren.

Studie („Global Burden of Disease“, *The Lancet*, 9.11.2018)

Weltweit schwankt die Lebenserwartung zwischen dem niedrigsten Wert bei den Männern in der Zentralafrikanischen Republik mit 49,1 Jahren und 87,6 Jahren bei den Frauen in Singapur als Spitzenreiterinnen. Dies geht aus der neuen „Global Burden of Disease“-Studie hervor, die in der Medizin-Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht worden ist. Der Trend muss sich allerdings nicht fortsetzen, heißt es in dem Bericht.

Gute Versorgung mit Ärzten und Ärztinnen

Laut der Studie gehört Österreich mit Andorra, Kuba, Island und elf anderen Ländern zu jenen Staaten der Welt mit den meisten Ärzten, Ärztinnen, Krankenpflegern und Hebammen im Vergleich zur Einwohnerzahl.

1919 Geborene / Danie Franco.unsplash.com

Auf dem letzten Platz liegt demnach das westafrikanische Land Benin. Einen Rückschluss auf die Qualität der medizinischen Versorgung lasse die Studie mit Daten aus dem Jahr 2017 nicht zu, betonten die Autoren. Dabei handle es sich um reine Statistik. Sorgen bereitet den Wissenschaftlern, dass fast die Hälfte aller 195 untersuchten Länder mit einem Mangel an

zum Alter von fünf Jahren) gemacht. Sie konnte von 216 Todesfällen pro 1.000 Lebendgeburten auf 38,9 pro 1.000 weltweit gesenkt werden. Trotzdem starben 2017 noch immer 5,4 Millionen Kinder in dieser Altersgruppe. Allerdings hat sich die insgesamt positive Entwicklung in den vergangenen Jahrzehnten laut den Autoren um Christopher Murray, Direktor des Institute



©sdecoret,AdobeStock.com

medizinischem Personal zu kämpfen hat. Hier standen im vergangenen Jahr weniger als zehn Ärzte und weniger als 30 Krankenschwestern und Hebammen pro 10.000 Einwohner zur Verfügung. Fortschritte bei Kindersterblichkeit Der größte medizinische Fortschritt wurde laut Studie zwischen 1950 und 2017 bei der Kindersterblichkeit (bis

for Health Metrics and Evaluation an der Universität von Washington (USA) in jüngster Vergangenheit verlangsamt und ist für die Zukunft nicht vorgegeben. „Konflikte und Terrorismus sind eine wachsende Bedrohung für die Weltgesundheit (die Zahl der damit verbundenen Opfer hat sich zwischen 2007 und 2017 um 118 Prozent erhöht),

eine diese Ära definierende Epidemie an Opiatabhängigkeit (vor allem ein US-Problem; Anm.) mit vier Millionen mehr Betroffenen im Jahr 2017 und 110.000 Toten geht weiter“, schrieben die Wissenschaftler.

Vier Faktoren verursachen Hälfte aller Todesfälle

In dem Projekt analysieren Forscher bereits seit den Neunzigerjahren die wichtigsten Gesundheitsrisiken der Welt. Für alarmierend halten sie nun, dass mehr als die Hälfte der weltweit 56 Millionen Todesfälle im Jahr 2017 auf nur vier weitgehend vermeidbare Faktoren zurückging: hoher Blutdruck, Rauchen, hohe Blutzuckerwerte und Übergewicht. Alle vier Faktoren gewannen im Vergleich zu 1990 an Bedeutung. Insgesamt waren 2017 über 73 Prozent der Todesfälle auf nicht übertragbare Krankheiten zurückzuführen. An erster Stelle waren dabei die Herz-Kreislaufkrankheiten (17,8 Millionen Opfer), Krebs (9,6 Millionen Tote) und chronische Atemwegserkrankungen (3,9 Millionen Todesopfer). Übergewicht und Fettsucht sind weltweit überall auf dem Vormarsch: Mehr als eine Million Menschen sterben bereits an den Folgen von Typ-2-Diabetes.

Unspezifische Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen und Depressionen sind mittlerweile die häufigsten Ursachen von Invalidität. Während das bereits seit drei Jahrzehnten der Fall ist, rückte mittlerweile Diabetes auf den vierten Platz vor. Für 2017 wurde die Zahl der neuen Fälle von chronischen und schmerzhaften Rückenbeschwerden auf knapp 246 Millionen geschätzt. 995 Millionen Menschen entwickelten

Probleme wegen Kopfschmerzen, 258 Millionen Personen erkrankten neu an Depressionen.

Entwicklungen nicht nur rosig

Insgesamt bezeichnen die Forscher die globale Gesundheitsentwicklung als beunruhigend. Über viele Jahre habe man sich an Statistiken gewöhnt, wonach die Welt immer gesünder würde. Die aktuelle Studie zeige hingegen, dass sich die Fortschritte verlangsamen und die Entwicklung sehr unausgewogen abläuft. „Unser Zeitalter ist geprägt von Epidemien wie der Opioidabhängigkeit, Depression und Dengue-Fieber“, schreiben die Forscher. Es bedürfe großer internationaler Anstrengungen, um Gesundheitsrisiken in allen Teilen der Welt zu reduzieren und die medizinische Versorgung zu verbessern. Die Studie „Global Burden of Disease“ wurde Anfang der Neunzigerjahre von der US-amerikanischen Harvard University, der Weltgesundheitsorganisation und der Weltbank ins Leben gerufen. Mittlerweile sind über 3.500 Wissenschaftler aus mehr als 140 Ländern an dem Projekt beteiligt.

■ science.ORF.at/APA/dpa

Apotheken Umland

Adendorf Apotheke am Kirchweg Kirchweg 46, Tel. 0 41 31 / 40 04 40	Bardowick Ilmenau Apotheke Hinter der Worth 1A, Tel. 0 41 31 / 12 12 14	Melbeck Apotheke am Bach Uelzener Str. 15, Tel. 0 41 34 / 82 44
Apotheke am Rathaus Böttcherstr. 2, Tel. 0 41 31 / 18 70 33	Löwen-Apotheke Pieperstr. 12A, Tel. 0 41 31 / 9 23 10	Reppenstedt Landwehr-Apotheke Lüneburger Landstr. 6, Tel. 0 41 31 / 64 45 0
Amelinghausen Apotheke Amelinghausen Lüneburger Str. 24, Tel. 0 41 32 / 2 23	Barendorf Linden Apotheke Lüneburger Straße 10, Tel. 0 41 37 / 80 80 06	Apotheke Reppenstedt Lüneburger Str. 3, Tel. 0 41 31 / 61 56 5
	Kirchgellersen Eichen-Apotheke Lüneburger Str. 7, Tel. 0 41 35 / 82 07 31	Vögelsen Lerchen Apotheke Lüneburger Str. 10, Tel. 0 41 31 / 1 24 33

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg Universitätsallee 13 Tel. 0 41 31 / 4 46 88	Grapengießer Apotheke Grapengießerstr. 48 Tel. 0 41 31 / 4 95 94	Wasserknecht Apotheke im Loewe-Center Wulf-Werum-Str. 2 Tel. 0 41 31 / 7 89 92 66
Apotheke am Kreideberg Thorner Str. 27/29 Tel. 0 41 31 / 3 14 83	Hanse-Apotheke Bleckeder Landstr. 37 Tel. 0 41 31 / 7 76 85 5	wir leben Apotheke Feldstr. 2a Tel. 0 41 31 / 7 89 90 70
Apotheke am Kran Lünertorstraße 5 Tel. 0 41 31 / 3 59 33	Helms Apotheke Am Sande 16 Tel. 0 41 31 / 7 37 90	Am Sande 32 Tel. 0 41 31 / 2 24 49 80
Die Alte Raths-Apotheke Große Bäckerstraße 9 Tel. 0 41 31 / 4 23 49	Hirsch Apotheke Feldstr. 12, Tel. 0 41 31 / 4 16 40	Häcklinger Weg 66 Tel. 0 41 31 / 6 84 87 90
Elch Apotheke St. Stephanus-Passage 23 Tel. 0 41 31 / 8 61 30	Löwen Apotheke Bardowicker Str. 19 Tel. 0 41 31 / 3 13 65	Soltauer Str. 6a Tel. 0 41 31 / 7 37 40
		Moldenweg 18 Tel. 0 41 31 / 263 36 00

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
 - Hilfen im Haushalt
 - Unterstützung bei der Grundpflege
- Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Kostenfreie unverbindliche
Beratung unter 04131 72064 -00
Lueneburg@homeinstead.de



Zuhause umsorgt
www.homeinstead.de

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.



Rentenbesteuerung

– unrechtmäßige Besteuerung?

Viele Bezieher von Renten oder Witwenrenten empfinden die Besteuerung ihrer Bezüge als ungerechtfertigt und als Belastung. Einige haben deshalb gegen die Einkommensteuerbescheide Einspruch im Hinblick auf schwebende Gerichtsverfahren eingelegt. Zu diesen Verfahren gab es am 19.05.2021 nunmehr zwei Urteile des Bundesfinanzhofs (BFH), in denen grundsätzlich das Besteuerungsverfahren zumindest für Rentenbezieher mit einem Beginn der Rente bis zum Jahr 2007 bestätigt wurde.

Zum Hintergrund: Das Besteuerungssystem von Alters- und Witwenrenten hat sich seit dem Jahr 2005 durch eine Vorga-

be des Bundesverfassungsgerichts grundlegend verändert. In dem ursprünglichen Verfahren wurde die Ungleichbehandlung von Pensionen und Renten moniert. Daraufhin erfolgte die Gesetzesanpassung. Darin sieht man seit 2005 einen ständig weiter ansteigenden Besteuerungsanteil der erhaltenen Renten vor. Diejenigen, die im Jahr 2005 die Rente bezogen haben, versteuern ihre Rente seitdem mit 50 %. Dieser Prozentsatz bleibt über den gesamten Bezug der Rente bestehen. Mit Rentenbezug seit dem Jahr 2006 steigt der Besteuerungsanteil kontinuierlich bis zum Jahr 2040 an, in dem dann 100 % der Rentenbezüge der Besteuerung unterliegen. Rentenan-

passungsbeträge werden jedoch nicht mit diesem Besteuerungsanteil, sondern komplett versteuert.

Auf der anderen Seite hat man das System der Abzugsmöglichkeit für die geleisteten Rentenversicherungsbeiträge ebenfalls seit dem Jahr 2005 geändert. Während bis zum Jahr 2004 die Beiträge für die Krankenversicherung, Rentenversicherung und teilweise weitere Versicherungen nur durch Höchstbeträge nur begrenzt abzugsfähig waren und damit zum größeren Teil aus versteuerten Einnahmen geleistet wurde, werden nunmehr die geleisteten Rentenversicherungsbeiträge jedes Jahr um 2 % mehr berücksichtigt. Seit dem Jahr 2005 waren 76 % der Beiträge abziehbar, bis hin zum Jahr 2025, in dem 100 % der Beträge abziehbar sein werden.

In den beiden Verfahren wurde von den Steuerpflichtigen dargelegt, dass die Rentenbezüge höher versteuert werden, als vorab von der Einkommensteuer als Sonderausgabe berücksichtigt werden konnte. Der Darstellung und Berechnung ist der BFH jedoch nicht gefolgt und beurteilt die Ver-

steuerung als verfassungskonform. Allerdings weist der BFH auch darauf hin, dass aufgrund der künftig steigenden Besteuerung der Renten, spätere Jahrgänge von einer überhöhten Besteuerung betroffen sein könnten.

Die Berechnungsweise zur Überprüfung einer überhöhten Besteuerung wurde in den obigen Urteilen dabei vorgegeben. Während die Einnahmenbesteuerung relativ gut berechnet werden kann, ist die Nachweismöglichkeit für den Sonderausgabenabzug äußerst schwer. Hierzu sind die ursprünglichen Steuerbescheide mit der Höhe der abgesetzten Sonderausgaben und die geleisteten tatsächlichen Rentenversicherungsbeiträge notwendig. Diesen Nachweis werden nur wenige erbringen können.

Möchte man sich die Möglichkeit der Änderung des Einkommensteuerbescheides aufgrund weiterer, nicht abgeschlossener Verfahren offenhalten, ist ein Einspruch gegen den Bescheid einzulegen. Eine automatische Korrektur der Bescheide findet ansonsten nicht statt.

■ Kerstin Ostermann, Steuerberaterin und Fachberaterin für Unternehmensnachfolge

© LIGHTFIELD STUDIOS/AdobeStock.com



UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

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



WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN

Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Fachanwälte

BERATUNG FINDEN SIE HIER

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 041 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

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

Alzheimer Gesellschaft

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

Behindertenbeirat

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

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

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.
Tel. 041 31 / 7 89 58 - 0 oder - 10

Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg
Tel. 041 31 / 4 00 50 - 0

Demenz-FRIDA

Freiwilligenhilfe für Demenzkranke
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 041 31 / 2 66 69 22

Der PARITÄTISCHE

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

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 67 36 - 0
Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 67 36 13
Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 041 31 / 9 88 251

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 041 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 041 31 / 26 66 913

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

Mo. – Mi. 8 – 15 Uhr,
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Altenbrückerdamm 14, Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 59 50

Diakonische Werk

(Diakonieverband)
Heiligengeiststr. 31,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 6 84 46 12

DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 041 31 / 7 89 65 20
Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 7 89 65 52

Ehe- und Lebensberatung

(ev. und kath.) Sprechstunden in:
Johannisstr. 36, Lüneburg
Di. 17 – 18.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus,
Mi. 15.30 – 17.30 Uhr
tel. Anmeldung: 041 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis

Tel. 041 31 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung

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

Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 041 31 / 1 92 14

KIBIS des Paritätischen

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

Pflegende Angehörige

über KIBIS-Betreuung

Posener Altenheim im Johanniterorden

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

Seniorenbetreuung

Hohnstorf/Elbe
Tel. 041 39 / 69 69 266

Verbraucherberatung

Tel. 041 31 / 4 49 57

Weißer Ring

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

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg

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

kostenlose Rechtsberatung

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

kostenlose Rentenberatung

13.00 – 17.00 Uhr
jeden Do. u. n. V. bei Versicherten-
berater Herr Strohmeier
Tel. 041 31 / 309 - 31 92

Seniorenbeirat

jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 041 31 / 309 - 35 89



Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley

Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer

Notar a.D. Fachanwalt für
Steuer- und Insolvenzrecht

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



SPARDA GUTSCHEIN

Kostenlose Immobilienwertermittlung

für Eigentümer ab 60 Jahren
– gültig bis 31.10.21

Sie sparen € 299,-

Jan Simon Rippe

040 / 55 00 55 - 7045

SPARDA  IMMOBILIEN



WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit



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

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

Fortsetzung unseres Beitrages aus der Ausgabe Sommer 2021

Teil 2

Die große Vielfalt der Bestattungsarten

Die Art, wie ein Verstorbener zur letzten Ruhe gebettet wird, soll noch einmal die Liebe und Achtung widerspiegeln, die man ihm im Leben entgegengebracht hat. Es bedarf Erfahrung, eine entsprechende würdige Art zu finden und dabei eventuell vorab vom Verstorbenen geäußerten Willen mit einzubinden.

Körperspende

Der Körper wird nach dem Tode für Lehr- und Forschungszwecke an ein anatomisches Institut gespendet.

Die Entscheidung zu dieser Bestattungsart liegt allein bei dem Spender. Daher muss zu Lebzeiten eine Vereinbarung mit einem entsprechenden Institut abgeschlossen werden. Der Spender kann diese Vereinbarung aber rückgängig machen. Hinterbliebene aber können diese Vereinbarung weder widerrufen, noch einen verstorbenen Angehörigen ohne dessen vorherige Zustimmung für die Körperspende freigeben.

Wer sich für eine Körperspende entschieden hat, sollte dies unbedingt den Angehörigen mitteilen, denn das bedachte Institut erfährt nicht automatisch vom Tod des Körperspenders. Seit dem Wegfall des gesetzlichen Sterbegeldes, im Januar 2004, muss der Körperspender die Bestattungskosten im Vorfeld selbst regeln. Zum Beispiel durch eine Sterbegeldversicherung, Anlage eines Sparbuches zugunsten der Universität oder eine testamentarische Nachlassverfügung. Ist die Finanzie-

rung zum Zeitpunkt des Todes nicht gesichert, kann die Universität die Körperspende ablehnen.

Grufbestattung

Bei einer Grufbestattung handelt es sich um die Beisetzung in einem ausgemauerten Gebäude. Diese Form hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Zur Zeit des Mittelalters ließen sich viele Adelige auf diese Weise bestatten. Meist sogar in eigens für sie errichteten Familiengrüften.

Heute gibt es diese Form der Bestattung kaum noch. Es treten nämlich verschiedene Probleme bei einer Grufbestattung auf. Zum einen können in einer Gruf keine Särge aus Holz beigesetzt werden, stattdessen müssen Metallsärge verwendet werden, die dazu führen, dass der Leichnam nicht verwest, sondern mumifiziert wird. Weshalb solche Grabstellen für einen erheblich längeren Zeitraum, als im Normalfall, gepachtet werden müssen. Dieser beträgt zwischen 40 bis 60 Jahre. Für diesen Zeitraum müssen die Kosten gedeckt sein. Die Grufbestattung zählt somit zu

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips
GmbH



Wir möchten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Deswegen kümmern wir uns als Familie persönlich um jeden Trauerfall.

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



Am Ende der Reise in guten Händen

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

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

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

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

PEHMÖLLER
Bestattungshaus

☎ 24h 04131/43071

– individuelle Trauerfloristik – eigene Trauerhalle – Trauercafé – Trauerbegleitung

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893


- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der
Treuhandstelle für
Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmschöler Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184

einer der teuersten Formen der Bestattung.

Ein weiteres Problem besteht in der Frage, was nach dem Ablauf der Pachtzeit mit den Leichen passiert. Denn neben dem Sarg befinden sich auch noch große Teile des Leichnamens in der Gruft. Diese müssen entsorgt werden, was wiederum neue Kosten verursacht.

Aufgrund dieser Probleme bei der Gruftbestattung wird sie auf vielen Friedhöfen gar nicht mehr oder nur noch unter erschwerten Bedingungen angeboten.

Luftbestattung

Eine Luftbestattung setzt ähnlich wie eine Seebestattung, eine Einäscherung voraus. Bevor die Asche mit Hilfe eines Heißluftballons oder eines Flugzeugs verstreut wird, kann die Trauerfeier auf dem Flugplatz oder breits vor der Einäscherung stattfinden. Danach wird die Asche über ein bestimmtes Gebiet verstreut. Auf Wunsch können Angehörige an der Verstreung teilnehmen. Der Termin für die Bestattung kann aber nicht genau festgesetzt werden, da der Start von den Wetterverhältnissen abhängt. Diese Form der Bestattung ist in Deutschland aufgrund des Friedhofszwang nicht erlaubt. Hierfür ist eine Überführung des Toten ins Ausland notwendig, was mit zusätzlichen Kosten für die Überführung verbunden ist.

Bestattung im eigenen Garten

Im Jahre 1806 erließ Preußen als erstes Land den sogenannten „Friedhofszwang“. Dieser legte fest, dass eine verstorbene Person auf einer dafür ausgeschrieben Friedhofsfläche bestattet werden muss. Diese Regelung gilt in

den meisten Bundesländern immer noch. Doch Schritt für Schritt lockern einige Länder den Friedhofszwang. So kann man seine Toten beispielsweise auf dafür ausgeschrieben Wald- und Wiesenflächen bestatten lassen.

Die Bestattung im eigenen Garten ist derzeit nur in Bremen erlaubt. Viele Familien wünschen sich diese Art der Bestattung für ihre Angehörigen. Dazu muss der Verstorbene seinen letzten offiziellen Wohnsitz in Bremen gehabt haben und außerdem in einer schriftlichen Verfügung ausdrücklich einen Ort für seine Verstreung festgelegt haben und eine Person zur Totenführung bestimmen.

Durch diese Entwicklungen in Bremen hoffen nun viele Menschen in ganz Deutschland auf eine Lockerung des Friedhofszwangs. Deutschland ist eines der wenigen Länder in der europäischen Union, dass an dieser strengen Form der Bestattung festhält.

■ S. Butenhoff



© Norman Krauss Adobe Stock.com

» Tschüss Alltag. Hallo Freiheit.

Ihr Haus erfüllt jetzt Träume.

Nr.1

im Immobilien-
Teilverkauf


Geld aufs Konto und endlich die Welt erkunden – dank des Immobilien-Teilverkaufs von wertfaktor. Sie bleiben Eigentümer und gewinnen zudem einen Partner, der sich an Investitionen und Instandhaltung beteiligt. Flexibel, fair und transparent.

Lassen Sie sich jetzt **persönlich** beraten unter **040 / 696 389 704**

wertfaktor.de/infopaket

wertfaktor 
Ihre Immobilie zahlt sich aus.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
**Testsieger
Immobilien-
Teilverkauf**

Service

TEST Nov. 2020
7 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut



**Das DRK ist da,
wenn Sie Hilfe brauchen!**

Das DRK kann braucht Ihre **Unterstützung**

Viele ehrenamtliche Stunden werden durch den DRK Katastrophenschutz geleistet. Auch in der Nacht und an Wochenenden. Kosten fallen jedoch trotzdem an für Aus- und Fortbildung des Personals, Schutzbekleidung für die Helfer(-innen), Fahrzeuge (Anschaffung, Halle, Reparaturen, Versicherung und Treibstoff) sowie medizinische Ausrüstung mit Wartung und Reparatur.

Wer selbst einmal in eine bedrohliche oder scheinbar aussichtslose Situation geraten ist – weiß wovon Rettungskräfte reden, wenn sie von ihren Einsätzen berichten. Auch in unserer Wohlstandsgesellschaft gibt es viele Situationen, in denen es ohne Partner wie das DRK nicht geht. Bei Großveranstaltungen wie Martinimarkt, Weihnachtsmarkt oder Straßenfest, Kulturveranstaltung oder Theater geht nichts ohne die ehrenamtlichen Helfer des Sanitätsdienstes, die stets unauffällig in Ihrer Nähe sind. Sichtbar sind sie erst im Einsatz. Ob Evakuierungsmaßnahmen bei Bombenräumungen, Unfälle



mit vielen Verletzten, Elbe-Hochwasser – der DRK Katastrophenschutz leistet Hilfe. Die Rettungshundestaffel hilft jederzeit bei der Personensuche. In manchen Ortsvereinen übernehmen DRK Mitglieder nach Absprache Einkaufsdienste, kommen zum Geburtstagsbesuch, planen Veranstaltungen für Senioren und Interessierte und unterstützen mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit die Blutspende. In der Stadt und der Region Lüneburg betreibt das DRK zahlreiche Covid-19 Schnelltest-Stationen, um Infektionsketten frühzeitig zu erkennen und zu unterbrechen.

All diese wichtigen Aufgaben werden nicht oder nur ungenügend von öffentlicher Hand finanziert. Bitte unterstützen auch Sie das DRK dauerhaft, um das gemeinschaftliche und gemeinnützige Wirken aller sicherzustellen!

Bereits mit fünf Euro im Monat leisten Sie einen wichtigen Beitrag für das DRK-Ehrenamt.

Wie viel und wie häufig Sie spenden, entscheiden Sie ganz allein. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Damit Sie wissen, was Ihre Spende bewirkt, informiert das DRK Sie als Fördermitglied regelmäßig.

Werden Sie aktives Mitglied

Wer selbst aktiv mitmachen möchte, ist herzlich willkommen. Setzen Sie sich dazu mit Ihrem DRK-Ortsverband in Verbindung oder direkt mit dem DRK Kreisverband Lüneburg e.V., Tel. 04131 - 67 36 0.

Vielen Dank!



**Mit Ihrer Spende
ist unser Einsatz möglich!**



Auf Grund der aktuellen Situation verzichten wir derzeit auf den persönlichen Kontakt. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Online unter:

www.drk-lueneburg.de/jetzt-spenden

per PayPal:

kreisverband@drk-lueneburg.de

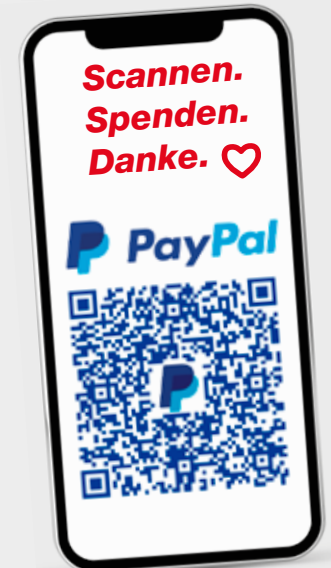
per Überweisung:

IBAN: DE62 2405 0110 0000 0196 46
(Sparkasse Lüneburg)



DRK-Kreisverband
Lüneburg e.V.

**Spenden
geht leicht,
tut gut,
kommt an!**



Kreisverband Lüneburg e.V.
Schnellenberger Weg 42
21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 67 36 - 0



Öffnungszeiten

Mo: geschlossen
Di/Do/Fr: 9.00 – 12.30 Uhr
und 15.00 – 18.00 Uhr
Mi: 15.00 – 18.00 Uhr
Sa: 9.00 – 13.00 Uhr

Erbstorfer Landstr. 31
21337 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 / 5 07 20
www.helmrath-pflanzen.de



Stricken für Babys in Not

Seit Ende Oktober 2020 hat Josi Haarstick eine besondere Aktion ins Leben gerufen, bei der es nur Gewinner gibt. Gerichtet an ältere Damen und alle, die Lust auf Handarbeiten haben, rief Josi Haarstick aus Handorf zum Stricken und Häkeln für Babys in Not, zugunsten der Osteuropahilfe (www.osteuropahilfe.de) auf. Schon seit vielen Jahren engagiert sie sich ehrenamtlich für diese Hilfsorganisation.

Hintergrund ist, dass viele Mütter mit Kleinkindern dringend warme Kleidung benötigen, aktuell ist der Bedarf größer denn je. Die bittere Armut hat sich durch die Corona-Pandemie in vielen Ländern Osteuropas noch drastisch verstärkt. Viele Unterstützerinnen folgten dem Aufruf von Josi Haarstick bereits, aber es dürfen gern noch mehr dazukommen.

Wer keine eigene Wolle einbringen kann oder möchte, hat die Möglichkeit, sich diese aus einem großen Auswahlkorb in dem Hörladen in Bardowick oder Scharnebeck auszusuchen. Bitte beim Hörladen klingeln, es wird dann ein großer Korb herausgestellt, aus dem Sie sich die benötigte Wolle auswählen können. Danach erneut klingeln, und der Rest wird wieder für die Nächsten zusammengestellt.

So werden auch die fertigen Teile dort abgegeben. Bitte immer mit einem Namen und der Telefonnummer versehen. Im Lockdown hat sich diese kontaktlose Übergabe bereits bewährt.

Viele private Sponsorinnen aus dem ganzen Bundesgebiet oder auch Wollgeschäfte haben Josi Haarstick's Aktion bereits mit Wolle bespendet. Zeitdruck gibt es nicht, jeder strickt und häkelt in seinem Tempo und nach eigenem Geschmack. Wer gern mitmachen möchte oder aber Wollreste, Knöpfe oder ähnliche Materialien spenden möchte, ist herzlich willkommen! Nachschub wird ständig benötigt.

■ Josi Haarstick



Jegliche Fragen zu dieser Aktion, die noch lange weiterlaufen wird, beantwortet Josi Haarstick sehr gern unter Telefon 04133 4003980. Hörladen Bardowick: Pieperstr. 3 Hörladen Scharnebeck: Bardowicker Str. 16B Mo – Fr 9-12:30 & 14 – 18 Uhr, Mi nachmittags geschlossen.

Neue Wege in der Landwirtschaft

Kartoffeln, Getreide, Raps, Zuckerrüben, Mais – all das baut Landwirt Johannes Hornbostel aus Rehlingen üblicherweise auf seinen Feldern an.

Seit dem Jahr 2020 geht der Landwirtschaftsbetrieb zusätzlich einen neuen Weg. Zusammen mit seiner Frau, Hannah Jelka hat der Landwirt auf einer seiner Flächen eine Blühwiese zur Stärkung der Artenvielfalt angelegt.

Das Projekt trägt den Namen „StadtLandBlüte“. Hierfür steht eine Fläche von 4 Hektar in Rehlingen bereit. „Die Fläche ist ideal gelegen. Sie ist von Wald umrandet, bietet mit dem angrenzenden Tümpel die notwendige Wasseranbindung für die Insekten und hat keine Straße in direkter Umgebung“ erklärt Johannes Hornbostel. Auf dieser Fläche wollen die beiden Rehlinger einen Schutz- und Lebensraum für viele Insekten, vor allem Wildbienen, aber auch für andere Wildtiere schaf-



fen. „Unser Ziel ist es, diese Fläche dauerhaft aktiv der Natur zurückzugeben“ sagt Hannah Jelka Hornbostel.

Hierfür konnten bis heute über 100 Unterstützer*innen gefunden werden, mit deren Hilfe auf über 17.000 qm eine blühfreudige, mehrjährige Saatmischung ausgebracht werden konnte. Für die restlichen 23.000 qm suchen Johannes und Hannah Jelka nach weiteren Unterstützer*innen! Für jeweils 0,50 Euro wird 1 qm Blühwiese angelegt bzw. bereitgehalten. Gebucht werden können die Patenschaften über die Homepage www.stadtlandbluete.de. Hier finden Sie auch weitere Informationen und Bilder zum Projekt.

„Wir möchten mit dieser Idee zeigen, dass sich Landwirtschaft und Naturschutz wirkungsvoll verbinden lassen. Aber das schaffen wir nicht alleine“ so Johannes und Hannah Jelka Hornbostel.

■ Hannah Jelka Hornbostel



SCHWEIZER
Wir kaufen Immobilien

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

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

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

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

Pflegeleichte Herbstschönheiten

„Sunset-Fire“ von Garden Girls®

Wenn die Tage kürzer werden und die farbenprächtige Sommerzeit sich dem Ende zuneigt, ist der Herbst nicht mehr weit. Die heitere Seite des Sommers lässt sich im Garten spielend, auf dem Balkon oder der Terrasse verlängern: Herbstzeit ist Heidezeit! Mit den neuen Sunset-Girls werden die buntlaubigen und blütenlosen Gardengirls Sorten zusammengefasst. Eine von ihnen ist das Sunset-Trio. Das Besondere: Je kälter und sonniger der Herbst, desto farbintensiver leuchtet das Laub dieser Callune. Floristen greifen gerne auf die `Sunset-Fire` zurück, um mit ihnen urigen Landhaus-Schmuck zu kreieren, zum Beispiel als Tischschmuck oder in schön verzierten Töpfen. Schneidet



man die Zweige ab, können sie zu kleinen Kränzen gebunden oder auf Tee-lichter geklebt werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Das Trio vereint drei laubschöne Callunen in verschiedenen, intensiven Farbtönen in einem Topf. Die blütenlose `Zeta` hat eine schöne goldene Färbung des Laubes, während `Zoe` sich bereits ab Ende September rot färbt. Die dritte im Bunde ist `Zalina`. Sie hat extrem dunkelgrünes, fast schwarzes Laub. Der Pluspunkt der `Sunset-Fire`: statt mit Blüten schmückt sie sich mit Laub. Im Gegensatz zur aufblühenden Besenheide, die nach vier bis fünf Wochen verblüht ist, macht die `Sunset-Fire` dagegen mehr als zwei Monate lang Freude! Selbst kräftige Fröste bis minus 10 Grad übersteht das Laub schadlos. Lässt man die winterharte Pflanze nach der Blüte einfach stehen, kann man sich auch in den folgenden Jahren an der Farbenpracht dieser facettenreichen, mehrjährigen Herbstpflanze erfreuen, denn sie zeigt sich ganzjährig. Wichtig ist, einen Rückschnitt der Pflanze im Frühjahr vorzunehmen. Dadurch behält sie ihre Attraktivität und kann gut in Form gehalten werden.

Heide wirkt in einfachen Gefäßen zwar schon für sich alleine – vor allem aber die dreifarbige `Sunset-Fire` eignet

sich wunderbar für Kombinationen mit anderen Herbstschönheiten wie beispielsweise Fetthenne und Chrysanthemen. Die `Sunset-Fire` dient oft als letzter, später Farbtupfer im Garten. Sie verleiht einen zarten Sommerhauch mit ihrem attraktiven Aussehen. Somit kann die `Sunet-Fire` mit ihrem kräftigen, kleinen Knospen so manch grauen Herbsttag verschönern. Ein Gewinn ist sie für jeden Garten und findet aufgrund ihrer Robustheit an vielen Orten einen Platz. Ob als Einzelgänger oder Teamplayer, diese Calluna wird immer zum Eyecatcher.

■ Fotos und Beitrag von Harries Plantdesign



‘Sunset-Fire’ von Gardengirls®

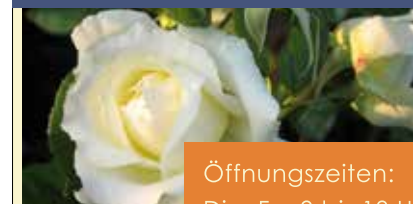
Verkaufsstart:	ab Anfang Oktober
Gartencenter:	In jedem gut sortierten Fach- und Onlinehandel
Botanischer Name:	Calluna vulgaris Gardengirls® ‚Sunset Fire‘
Besonderheit:	Leuchtende Farben bis ins Frühjahr, viele Kombinationen
Laub:	Laubfarben von gelb, orange bis kupferrot, grün, schwarz bis Silber
Standort:	Geeignet als Kübelpflanze, zum Auspflanzen in den Garten, eignet sich hervorragend zur Dekoration von Garten, Balkon oder Terrasse sowie für die moderne, naturnahe Floristik. Wichtig für die gute Ausfärbung ist ein sonniger Standort.
Winterhärte:	winterhart bis -10° Celsius



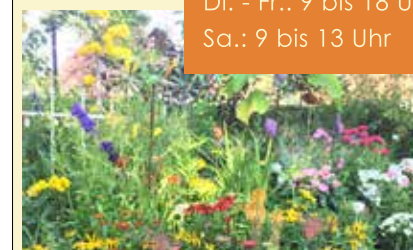
Herbstliche Stauden und Gräser in großer Auswahl



Trauerfloristik im November



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



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

Fugenlose Beschichtung
für Wand und Boden mit
vielen Designmöglichkeiten.



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

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Wärmedämmung



www.theodor-schulz.com
Lüneburg ☎ **041 31/82880**

Theodor Schulz

„Individualurlaub schützt vor Corona-Viren“

*Die Krise hat den Trend zur Ferien-
immobilie verstärkt*

*Ein Haus am See, eine
Ferienwohnung mit Meerblick
oder das Refugium in den
Bergen – das wünschen sich viele
Menschen. Wie befragten dazu
die Immobilienmaklerin Ingrid
Hesebeck-Keil (IHK).*

Wie hat sich die Corona-Pandemie auf den Kauf von Ferienimmobilien hierzulande ausgewirkt?

Ingrid Hesebeck-Keil: Die Pandemie hat
sich sehr stark auf die Nachfrage nach
Inlandsurlaube ausgewirkt, in erster
Linie natürlich auf die nach fahrbaren
Ferienimmobilien, also Wohnmobilen.
Hier ist ein wahrer Boom zu verzeich-
nen und macht Gebrauchte auch teu-
rer.

Aber auch die Nachfrage nach Ferien-
häusern und -wohnungen hat im Inland
sprunghaft zugenommen, besonders an
Ost- und Nordsee und um die Bran-
denburgische Seenplatte. Unser Büro
bot Objekte nicht nur an den Küsten,
sondern auch in den Mittelgebirgen

wie z. B. in Thale im Harz. an. Der Ab-
verkauf ging rasend schnell. Im Harz
waren viele Wohnungen aus den 70ern
noch für kleinere Budgets zu haben.

Welche Faktoren, glauben Sie, mo- tivieren die Käufer, sich jetzt den eventuell schon länger gehegten Traum von der Ferienimmobilie zu erfüllen?

Ingrid Hesebeck-Keil: Corona hat die
Menschen zum Individualurlaub moti-
viert, dazu gehört nun mal die Ferien-
immobilie, die im Inland mit dem ei-
genen Auto angefahren werden kann.
Individualurlaub schützt Menschen na-
türlich mehr vor Corona-Viren als Mas-
sentourismus. Dieser Trend wird sich
sicher fortsetzen, zumal die eigene Fe-
rienimmobilie nicht nur wertstabil ist,
sondern im Wert stark wächst. Zudem
kann sie über Zeitvermietung auch ei-
nen zusätzlichen Ertrag erwirtschaften.

RE/MAX

Ingrid Hesebeck-Keil
E: i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de
T: +49 04131 76 70 123
M: +49 175 127 4175



**Gaststätte
Partyservice
Räume für Ihre
Veranstaltungen**

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

Öffnungszeiten: Mittwoch und Donnerstag: 12.00 - 21.00 Uhr
Freitag bis Sonntag: 12.00 - 22.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag



DARAUF VERSTEHEN WIR UNS

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

GUTSCHEIN **GRATIS HÖRTEST**

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

GUTSCHEIN **KOSTENLOS TESTEN**

Tragen Sie neueste
Hörgeräte 2 Wochen
im Alltag zur Probe.



Einfach Gutschein(e) ausschneiden und mitbringen:

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



hörpunkt
Der Akustiker,
der mich versteht