

Mein Senioren Magazin

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Kultur

Freilichtmuseum,
Ausstellungen,
Lesungen und Theater –
das Programm ist bunt.

Freizeit

Großeltern sind wichtig
für die Erziehung der
Kinder.

Ruhestätte

Der schönste Pariser
Friedhof – Grusel und
Romantik auf 44 Hektar.



WIR VERLOSEN

Büchergutscheine,
Theaterkarten und einen Ratgeber
der Verbraucherzentrale

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 Fachanwältinnen 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

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.



BUTENHOFF
WERBEAGENTUR
& VERLAG



In der Stille und Geduld des Winters
liegt die Kraft für das Neue.

Monika Minder

Liebe Leserinnen und Leser,

sind wir mal ehrlich – die Situation mit der Pandemie ist nicht neu. Wir kennen die Maßnahmen, wir wissen, was wir tun und was wir lassen sollten. Also lassen Sie uns alle vernünftig sein! Ruhe bewahren passt so wunderbar zur Jahreszeit. Genießen Sie die Stunden der Gemütlichkeit. Dabei müssen Sie gar nicht auf soziale Kontakte, Spaß und Geselligkeit verzichten. Es gibt so wunderbare Bücher, Filme, Spiele allein oder in Gesellschaft, und Technik, die uns das Leben erleichtert und die Kontakte auf Abstand pflegen lässt. Ein Videoanruf muss ja nicht nach 5 Minuten enden. Trinken Sie Ihren Kaffee dabei, klönen Sie oder spielen Sie etwas dabei!

Die meisten Menschen über 60 Jahre sind mittlerweile geimpft und können, in Kombination mit einem negativen Test, sich wieder am gesellschaftlichen Leben beteiligen. Dafür haben wir in unserem Veranstaltungskalender wahre Lachbomben versteckt.

Auch das Theater hat seine Türen geöffnet und verspricht mit vielen großartigen Inszenierungen, den Besucher zu überraschen. Das Programm ist reich an Abwechslung, so dass es einem kulturbegeisterten Menschen an nichts fehlt. Für die sichere und angenehme Begleitung gehen Sie mit Ihren Lieben oder nutzen doch mal eine professionelle Tagesbegleitung. Das Thema Immobilien beschäftigt uns in dieser Ausgabe in vielen Bereichen. Ob vererben, verkaufen, teilverkaufen oder vermieten – es gibt viele Möglichkeiten, den Wert seiner Immobilie effektiv zu nutzen. Für viele ist die eigene Immobilie eine Altersvorsorge. Nun ist es Zeit, dass sie ihren Zweck auch erfüllt.

Der Zweck dieser Lektüre ist es, Sie liebe Leser und Leserinnen, zu unterhalten. Dazu lade ich Sie nun herzlich ein. Genießen Sie unser Magazin, bleiben Sie gesund und kommen Sie gemütlich durch den Winter.

Herzlichst, Ihre
Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW

Sie finden uns
auch online:

www.mein-senioren-magazin.de



11



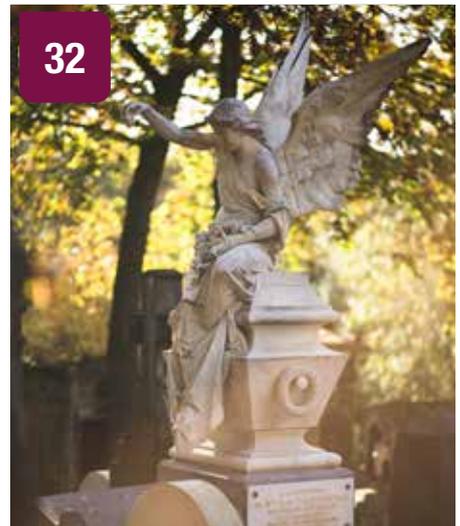
14



7



26



32



44



36

Kultur & Freizeit

> Veranstaltungstipps	6
Buchvorstellung	6

THEATER-GEWINNSPIEL

3 x 2 Karten für „Die Drei von der Tankstelle“ zu gewinnen	7
--	---

> Veranstaltungstipps	8
Buchvorstellung	9
> Veranstaltungstipps	10
Die Genusswelt – Advent Advent, der Stress beginnt	11

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel	12
-----------------------------	----

> Veranstaltungstipps	13
Salü – Endlich wieder Badespaß und Entspannung in Lüneburg.....	14
> Veranstaltungstipps im Kiekebergmuseum	16
Die LiteraTour Nord und Deutscher Buchpreis 2021.....	17
Großeltern sind wichtig für die Kinderbetreuung	18

Gesundheit und Pflege

Pflegeeinrichtungen/-dienste Adressverzeichnis	20
Müde, schlaff und antriebslos	23

Beratung

Die Übertragung von Immobilien in vorweggenommener Erbfolge	26
Ohne Vollmacht keine Befugnis	28
Das Sorgentelefon – Würde in der Pflege?	28
Beratungstellen	30

Ruheplätze

Grusel und Romantik vereint der Friedhof Père Lachaise in Paris	32
---	----

Wohn- und Lebensart

Den Garten schützen – die feurige Hecke Devil's Dream®	36
Wertfaktor – Geld aufs Konto, Eigentum behalten	38
Angenehm älter werden	40
Remax – Guter Zeitpunkt zum Immobilienverkauf	40
Lightgreen – Zeit der Dunkelheit oder des Lichts	41
Theodor Schulz – Gesundes Klima mit frischer Farbe	42
Wildglück – Vom Hobby zur Feinkost	43
Grünes Medienhaus – Gesundheit aus dem Blumentopf	44
Neujahrsvorsätze	46

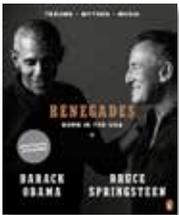


- Mahlzeiten in großer Auswahl
- wir liefern im Großraum Lüneburg
- täglich frisch zubereitet

Ohne Vertragsbindung!
ab 1 Portion frei Haus



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



Bucht! pp

Renegades. Born in the USA

Barack Obama und
Bruce Springsteen

Träume, Mythen, Musik - Besonders hochwertige Ausstattung mit exklusiven Fotos aus den Privatarchiven der Autoren.

Ein sehr persönlicher und unterhaltender Dialog zwischen Ex-Präsident Barack Obama und der Rocklegende Bruce Springsteen. Zwei langjährige Freunde im vertrauten, eindringlichen Gespräch - über das Leben, die Musik und ihre anhaltende Liebe zu Amerika mit all seinen Herausforderungen und Widersprüchen. Dabei erörtern sie alle möglichen Themen über ihre Herkunft und die entscheidenden Momente ihres Lebens, über Familie und Vaterschaft bis hin zur polarisierenden Politik ihres Landes und der wachsenden Kluft zwischen dem amerikanischen Traum und der amerikanischen Realität. Das mit zahlreichen Farbfotografien und seltenem Archivmaterial gestaltete Buch ist ein fesselndes und wunderbar illustriertes Porträt.

erhältlich bei:



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

320 Seiten mit 350 Farabbildungen,
ISBN 978-3-328-60243-9,
Penguin Verlag, Preis: 42,00 EUR

Veranstaltungst!pps

Winterliche Kurparkführung

Im Dezember bietet Christiane Wittkowski wieder ihre beliebte Führung durch den Kurpark an. Auch in der kalten Jahreszeit zeigt sich die Natur von ihrer schönen Seite und die Führung ermöglicht Ihnen Einblicke in die Besonderheiten des Kurparks im Winter. Der Kurpark ist das Herzstück der Stadt. Direkt an der Ilmenau gelegen umschließt der Park etwa 12 Hektar des Kurzentrums. Er ist nicht von vornherein als künstliche Parkanlage geplant und gestaltet worden, sondern organisch gewachsen und in weiten Teilen naturnah gestaltet. Die weitläufige Grünzone mit ihren alten Bäumen verbindet die Altstadt im Westen mit dem Kurviertel und geht über in die Auenlandschaft entlang der Ilmenau. Bereits Anfang der 60er Jahre wurde hier ein „Stadtgarten“ angelegt. Teile davon sind heute noch als „Rabattenpark“ in die Gesamtanlage integriert.

Termin 9., 16. und 23. Dezember 2021,
14.00 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt 5,00 €

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Katzenbuckelkahn, Kettenschiff, Container: Was die Elbe tragen kann

In diesem Rundgang durch das Elbschiffahrtsmuseum werden Fragen wie: „Wie funktionierte Kettenschiffahrt auf der Elbe?“ oder „Wie lebten die Menschen mit Hoch- und Niedrigwasser damals?“ und viele weitere Fragen geklärt. Erleben Sie die interaktive Ausstellung und lernen Sie Wissenswertes über technische Errungenschaften und deren Auswirkung

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!

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

gen auf das Leben der Menschen, die an und auf der Elbe lebten. Erfahren Sie mehr darüber, wie sich die Elbe vom Naturfluss zur Wirtschaftsstraße entwickelte.

Im Untergeschoss geht es „unter Deck“ in die Schatzkammer der Schiffsantriebe – erleben Sie die großen Motoren in Bewegung und begreifen Sie die Funktion der verschiedenen Antriebe.

Termin 12. Dezember 2021,
11.00 – 12.00 Uhr

Ort Elbschiffahrtsmuseum,
Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe

Eintritt Erwachsene 8,50 €, Kinder 6 – 16
Jahre 3,50 €, Kinder unter 6 Jahre frei

Info Tageseintritt ins Museum im Preis
enthalten Anmeldung erforderlich unter
04153 - 5909-219 oder
museum@lauenburg-elbe.de



© Uwe Franzen

Elbschiffahrtsmuseum Lauenburg



Sarah Hanikel
Foto: © AndreasTamme

Die Drei von der Tankstelle

*Film-Operette von Werner Richard Heymann
und Robert Gilbert, Bühnenfassung von
Christian Struppeck und Andreas Gergen.*

Willy, Kurt und Hans sind vom einen auf den nächsten Moment pleite. Die Dienerschaft ist über alle Berge, und überall in der Villa klebt der Kuckuck. Einzig das Auto ist ihnen geliebt, und das verkaufen sie jetzt, um sich eine neue Existenz als Tankstellenbetreiber aufzubauen, irgendwo im Nirgendwo, kurz hinter Dröggennindorf. Es dauert nicht lang, da verlieben sich die drei in eine ihrer besten Kundinnen, die junge und reiche Lilian Coßmann. Und die findet die drei auch sehr anziehend. Schließlich fällt ihre Wahl auf Willy, aber natürlich geht es alles nicht ganz so glatt, wie Lilian sich das vorstellt. Denn als Willy entdeckt, wer eigentlich hinter seinem Karrieresprung steckt, will er auf der Stelle kündigen ...

Steffen Neutze,
Alexander Tremmel und Karl Schneider
Foto: © AndreasTamme

Was macht eine gute Operette aus? Eine romantische (Liebes-)Geschichte, jede Menge Pleiten, Pech und Pannen, wunderschöne Melodien, die einem noch lange im Ohr bleiben, und der Traum, dass – wenigstens auf der Bühne – am Ende alles gut wird. So wurde der berühmte Film aus dem Jahr 1930 zum Hit in einem Land, das von einer Wirtschaftskrise geschüttelt wurde und am Rande des Abgrunds stand. Die Nazis verboten den Film, und viele der Beteiligten flohen ins Exil – jener Traum aber hat bis heute nichts von seinem Reiz verloren.

Mein Senioren-Magazin
und das Theater Lüneburg
verlosen 3 x 2 Karten

für die Operette

„Die Drei von der Tankstelle“

am 17. März 2022, um 20.00 Uhr, im TNT

**3 x 2 Karten
zu gewinnen!**

Unsere Gewinnfrage:

In welchem Ort kaufen sich die Drei ihre Tankstelle?

ACHTUNG!

Einsendeschluss: 07.03.2022

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

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

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

Öffnungszeiten der Theaterkasse

für den Vorverkauf: Mo: geschlossen
Di – Sa: 10.00 bis 13.30 Uhr u. 17.00 bis 19.00 Uhr
So und feiertags: Nur Abendkasse, 1 Std. vor
Vorstellung. Das Kartentelefon ist aktuell **dienstags
bis samstags zur Kassenzeit besetzt.**
Tel. 0 41 31 / 42 100

Ich bin Gern Ihre Begleitung für

- kulturelle Aktivitäten
- Freizeitaktivitäten
- Impftermine
- Behördentermine

und viele andere Gelegenheiten



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

Markus Seidl & Tobi

Tagesbegleitung.de

Tel. 0176 - 301 804 33

Führung „Schatzkammer der Schiffsantriebe“

Gehen Sie „unter Deck“ und entdecken Sie die Antworten zu Fragen wie „Wie funktioniert der Schiffschrauben Antrieb?“ oder „Wie groß sind eigentlich die Dieselmotoren der riesigen Schiffe?“ und auf viele weitere Fragen rund um das Thema.

Es werden Dampfmaschinen und Dieselmotoren unterschiedlicher Bauarten gezeigt. Die Sammlung ist in ihrer Art einzigartig in Deutschland, nirgends wird die Mechanisierung der Schifffahrt so durchgängig präsentiert wie hier.

Und nur während eines geführten Rundganges können Sie die großen Maschinen in Bewegung erleben, das heben und senken der Kolben, das drehen des Schaufelrades, Ingenieurskunst einmalig dargestellt.

- Termin** 12. Dezember 2021, 14.30 – 15.30 Uhr
- Ort** Elbschiffahrtsmuseum, Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe
- Eintritt** Erwachsene 8,50 €, Kinder 6 – 16 Jahre 3,50 €, Kinder unter 6 Jahre frei
- Info** Anmeldung erforderlich unter 04153 - 5909-219 oder museum@lauenburg-elbe.de

Kalle Pohl – Offen und ehrlich. Von allem das Beste.

Das Schöne am zeitlosen neuen Programm: die komischen Highlights aus vorherigen Programmen, die neuen Gags und Sketche, die aberwitzigen Dialoge mit Vetter Hein Spack und Tante Mimi, die ergreifenden Schangsongs zum Akkordeon, noch'n Gedicht, zeitgemäß knatternde Stand-up-Comedy und zeitloses Kabarett – eben von allem das Beste.

Präsentiert von einem zeitlosen Komödianten, dem das Theater immer weniger Zeit läßt für seinen solistischen Sprachwitz.

- Termin** 12. Dezember 2021, 19.00 Uhr
- Ort** Dörpschün Salzhausen, Am Lindenberg 5 b, 21376 Salzhausen
- Eintritt** 34,77 €



DreamTeam zum ersten Mal in Bad Bevensen!

Ob mit dem Gospelchor Lüneburg oder dem Pop- und Rockchor ChornettO aus Amelinghausen – Joanna Toader war schon öfter als Chorleiterin vor Ort zu Gast. Nun kommt sie mit ihrem Gesangspartner Jens Dreesmann als Frontsängerin und Entertainerin ins Kurhaus! Zusammen mit drei bezaubernden und stimmungsvollen Backgroundsängerinnen sowie leidenschaftlichen Musikern präsentieren sie ihr Weihnachts-Programm „It's Christmas Time!“.

Die Leidenschaft und Energie, mit der sie ihr Programm präsentieren, berührt die Zuschauer und lässt sie mitreißen. Die außergewöhnlichen Stimmen harmonisieren perfekt und verleihen jedem Event das gewisse Etwas.



Jens Dreesmann/Joana Toader © Bernd Hellwage

In ihrem Programm wird es aber nicht nur weihnachtlich: Auch mitreißende, flotte Up-Tempo-Nummern finden ihren Platz.

Lassen auch Sie sich vom „DreamTeam“ mitreißen und berühren!

- Termin** 18. Dezember 2021, 19.30 Uhr
- Ort** Kurhaus, Dahlenburger Straße 1, 29549 Bad Bevensen



Bastian Bielendorfer – Lustig, aber wahr!

Mit seinem Soloprogramm „Lustig, aber wahr!“ kehrt Bastian Bielendorfer nun zurück! Mit seinem Programm „Das Leben ist kein Pausenhof“ schaffte



er es bereits zuvor bundesweit zehntausende Zuschauer Lachtränen in die Augen zu treiben. In seinem neuen Programm dreht die Schrauben des privaten Wahnsinns noch einen Tackern weiter: Er bohrt tief in seinem eigenen Leben als kinderloser Mopsbesitzer Mitte 30, der das einzige studiert hat,

was man in seiner Familie noch mehr braucht als Lehramt: Psychologie.

Der Bielendorfer erzählt von einer Lehrerkindheit unter dem permanenten Rotstift, mit einem Vater, der streng war und bis heute ein Quell von Absurditäten ist, von seinem Waldorf-Neffen Ludger und seiner Frau, die ihn täglich rettet – meist vor sich selbst ...

Aber auch abseits seiner Familie zerpflückt Bielendorfer den Alltag – er erzählt davon, warum moderne Spielplätze Orte des Horrors sind, wie man allein im Amazonas überlebt und wie es sich anfühlt, der Justin Bieber von Gelsenkirchen zu sein.

Termin 18. Dezember 2021, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum,
 Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt 29,80 €

Schwanensee - Das Russische Nationalballett Moskau

Das erfolgreiche Russische Nationalballett aus Moskau setzt das beliebteste Ballettstück aller Zeiten neu in Szene. Lassen Sie sich an diesem Abend von der märchenhaften Handlung von „Schwanensee“ mitreißen, die sich durch eine opulente Ausstattung, einer atemberaubende Darbietung und der unsterblichen Musik von Pjotr I. Tschaikowski ausmacht.

Die Geschichte von „Schwanensee“ von der verzauberten Schwanenprinzessin, die nur durch die wahre Liebe von ihrem Bann befreit werden kann, verkörpert Gefühlsausdrücke, wie Liebe und Sehnsucht, Einsamkeit und Eifersucht, Wut, Schmerz und Glück ohne Worte. Im Stück befinden sich viele bekannte Märchenmotive. Dazu gehören die weißen Schwäne und ihre zerbrechliche Königin Odette, die mit ihrem Zauber den unglücklichen Prinzen betört oder die festlichen Ballszenen, in denen ein ganzer Hofstaat wie im Rausch der verführerischen Odile verfällt. Lassen auch Sie sich bezaubern!

Termin 14. Januar 2022, 20.00 Uhr
Ort Leuphana Zentralgebäude,
 Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg
Eintritt 50,65 €



Bucht! pp

*In ewiger
Freundschaft*
 Nele Neuhaus

Der neue Krimi von Bestsellerautorin Nele Neuhaus.

Eine Frau wird vermisst. Im Obergeschoss ihres Hauses in Bad Soden findet die Polizei den dementen Vater, verwirrt und dehydriert. Und in der Küche Spuren eines Blutbads. Die Ermittlungen führen Pia Sander und Oliver von Bodenstein zum renommierten Frankfurter Literaturverlag Winterscheid, wo die Vermisste Programmleiterin war. Ihr wurde nach über dreißig Jahren gekündigt, woraufhin sie einen ihrer Autoren wegen Plagiats ans Messer lieferte - ein Skandal und vielleicht ein Mordmotiv? Als die Leiche der Frau gefunden wird und ein weiterer Mord geschieht, stoßen Sander und Bodenstein auf ein gut gehütetes Geheimnis. Beide Opfer kannten es. Das war ihr Todesurteil. Wer muss als nächstes sterben? Pia und Bodenstein jagen einen Täter, der ihnen immer einen Schritt voraus zu sein scheint.

erhältlich bei:



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

Nele Neuhaus: In ewiger Freundschaft
 528 Seiten, ISBN 978-3-550-08104-0
 Ullstein Verlag, Preis: 24,99 EUR



Das Kriminal-Dinner mit Kitzel für Nerven und Gaumen

Genießen Sie einen Nachmittag mit einem köstlichen Gänge-Menü und stilvollem Ambiente bei dem spannenden Krimi-Dinner „Eine Leiche im Louvre“. Sie befinden sich im Pariser Louvre im Jahre 1958. Die Kunsthistorikerin Valérie LaVoyante lädt zu einem feierlichen Empfang ein. Unter der illustren und kunstverständigen Gesellschaft befinden auch Sie sich als LaVoyante die Bombe platzen lässt: Das Herzstück des Louvres, die weltberühmte „Mona Lisa“, ist nicht echt. Eine Fälschung! Diese schockierende Nachricht wirft bei allen Anwesenden viele Fragen auf. Wo ist die Echte? Wer besitzt sie jetzt und ist sie unversehrt?

Kurz nach der Enthüllung jedoch folgt der nächste Schock: eine Leiche wird gefunden! Es befindet sich ein entschlossener Mörder unter ihnen im Louvre – aber wer ist es? Die Pariser Polizei ist leider mehr als „verhindert“. Also ist es an Ihnen die Spuren zu deuten und den Mörder zu entlarven. Eine spannende Reise in die Vergangenheit und ein kniffliger Mordfall erwarten Sie!

Termin 16. Januar 2022,
Einlass 16.30 – 17.00 Uhr

Ort Coopers Restaurant & Bar,
Bahnhofsplatz 2, 21423 Winsen (Luhe)

Eintritt 84,90 €

Golden ACE Magiershow

Die Magier-Newcomer Alexander Hunte und Martin Köster eroberten durch ihr außergewöhnliches Programm die Bühnen im Sturm.

Quer durch Deutschland in über 80 Städten spielen sie ihre Show. Zur Bühnenvorstellung des Golden Ace sollte man alles vergessen, was man bislang gesehen und erlebt hat, denn das Magierduo sieht

Gedanken vorher, beeinflusst Zuschauer so, dass sie tun werden, was sie wollen, obwohl sie glauben, nach freiem Willen zu handeln. Eine Show mit Hypnose und magischen Überraschungen: Poetisch, spannend, aufregend, gepaart mit charmantem Humor, mit dem die beiden Magier die Zuschauer begeistern.

Aber auch eine nachdenkliche Seite der Zauberkunst zeigen die Magier und Hypnotiseure Alexander Hunte und Martin Köster: Sie nehmen ihre Zuschauer sanft an die Hand und entführen Sie in eine Welt des Staunens. In den Bühnenvorstellungen lassen die Magier Gegenstände aus den Händen der Zuschauer verschwinden, um sie an unerklärlichen Orten wieder auftauchen zu lassen. Spielend leicht lesen die Künstler aus den Gedanken der Zuschauer und beeinflussen sie auf der Reise in die Mentalwelt der Zauberkunst – stets diskret – dafür aber sehr unterhaltsam. Immer wieder müssen die Zuschauer über den eloquenten, leicht ironischen Humor der Magier lachen, während sie langsam begreifen, dass jedes der Kunststücke und Geschichten seine magische Schönheit und eigene Bedeutung hat.

Termin 22. Januar 2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt 29,00 €

AMAZING SHADOWS performed by Shadow Theatre Delight

Durch das Spiel von Licht und Schatten gelingt es Shadow Theatre Delight immer wieder ihre Zuschauer in den Bann zu ziehen und damit Groß und Klein, Jung und Alt zu begeistern.



Foto: © Shadow Theater „Delight“



Die Genusswelt

Lüneburgs
kulinarisches Schatzkästchen



Advent, Advent

DER STRESS BEGINNT.

So denken viele. Aber lassen Sie sich auf dieses Gedankenspiel nicht ein! Natürlich gibt es in der Vorweihnachtszeit viele Termine und Einladungen, jeder denkt über Geschenke nach – dabei wird so oft vergessen, was für eine gemütliche, stimmungsvolle und genussreiche Zeit uns allen ins Haus steht. Die Kerzen des Adventskranzes werden nach und nach entzündet und lecker bestückte Adventskalender werden geleert.



Entspannen Sie sich, genießen Sie die Köstlichkeiten die diese Saison Ihnen bietet. Die winterlichen Salate schmecken vorzüglich mit einem Dressing aus geröstetem Walnußöl und Granatapfelessig oder auch eine Variation mit Orangenöl und Feige-Dattel-Crema ist eine absolute Bereicherung. Das Gedränge beim Weihnachtsmarkt ist Ihnen gerade in dieser Zeit zuviel aber Sie haben Lust auf Glühwein oder Glögg? Mit unseren tollen Gewürzmischungen aromatisieren Sie Rotwein – oder auch Apfelsaft, wenn es alkoholfrei sein soll – ganz unkompliziert und können entspannt zuhause genießen.

Weihnachtliche Fruchtaufstriche wie Backapfel oder Glühweingelee bereichern das stimmungsvolle Adventsfrühstück, ganz apart ist auch eine edle Dattelcreme mit Kaffeearomen aus tausendundeiner Nacht. Zum Adventskaffee ein weihnachtlicher Eierlikör mit Orange? Delikat! Warum nicht den Winterpflüml-Likör leicht erwärmen und mit Sahnehäubchen Ihren Gästen reichen - ein paar Mandelsplitter angeröstet darüber gegeben - einfach lecker! Vanillekipferl- und Spekulatiuslikör sind weitere Spezialitäten der Saison, die auch als kleines Schüsschen im Kaffee hervorragend munden und sich auch hervorragend in ihre saisonalen Desserkreationen einfügen.

All diese Köstlichkeiten eignen sich selbstverständlich auch bestens als Geschenk oder Mitbringsel.

Vertrauen Sie auf Ihren guten Geschmack und schenken Sie Leckeres, denn das ist absolut unkompliziert und lässt sich auch herrlich mit gemeinsamen Aktionen verbinden!

Überreichen Sie doch eine köstliche Kombination, die die Geschmacksnerven des Beschenkten lecker trifft. Mit einem umfangreichen Präsentkorb laden Sie auch zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein. Nehmen Sie eine unkomplizierte Flasche Wein mit leckeren Knabbereien für eine gemütliche Abendstunde. Französische Schokoladentrüffel, italienische Tartufi und andere feine saisonale Naschereien sind feine Kleinigkeiten an sich oder ergänzen aufs Leckerste andere Präsente. Ein Glas Auszeit am Kamin wird mit Brandy oder Whisky perfekt - ein milder Grappa wiederum ist ein edler Digestif nach den oft festlichen und umfangreichen Mahlzeiten, die wir in der Weihnachtszeit genießen dürfen.

Sie können sich nicht entscheiden? Im Fall der Fälle greifen Sie zu unserem schön gestalteten Gutschein und sind auch so auf leckere Art und Weise schenkend unterwegs.

Und was ist überhaupt das Schöne an leckeren Geschenken? Es steht beim Empfänger nichts herum, Sie zeichnen sich aus durch Ihren guten Geschmack, die Inhalte werden aufgebraucht und die Beschenkten denken jedes Mal beim Genießen an Sie – was will man mehr?

Denn Sie wissen ja, Liebe geht durch den Magen und daher vergessen Sie auch im Dezember nicht: Jeder Moment ein Genuss!

Bleiben Sie gesund und es grüßt Sie herzlich, Ihre

Heidrun Seiffé

Die Genusswelt

Lüneburg
kulinarisches Schatzkästchen

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

engl. Dramatiker (John)	Stilllegung	windig	ein Farbton	↙	acht-armiger Kopffüßer	↙	Bedienung im Restaurant	auf sich zu	Wettkampfstätte; Manege	↙	Fördermaschine	↙	Reittier	Wasserfahrzeug (Kzw.)	↙	ungebunden	feuchter Wiesengrund	
▶	▼	▼	▼			8	Gang, Korridor	▶									Vulkan in der östlichen Türkei	▼
▶			5		Krach, lästiges Geräusch	▶					Nadelbaum, Taxus		spöttisch: schöner Mann (franz.)	▶				7
▶							Spielplan einer Bühne	▶		1								
▶					österreichisch: Milchkaffee	▼	hörbar atmen	Missgunst	▶				3	nordostafrikanischer Staat		niederländische Stadt		tropische Stechmücke
▶			10		Druckbuchstabe	Wallfahrtsort des Islam	▶			früh		starker Wind	▶					6
viele (ugs.)		Inhaltslosigkeit	▶					Nebenfluss der Aller	Buckelrind	▶			2	Begriff aus der chin. Philosophie	▶			
▶					sauber, unbeschmutzt		Laubbaum, Rüter	▶			kleine Metallschlinge		ein Wurfspielspiel	▶				
Zitterpappel		hypnotischer Schlaf	▶						Bundesstaat der USA	▶				englisch: Eis			Abgasreiniger (Kurzwort)	▼
▶			9				Viehhüter	▶			4	Plüschpullover	▶					
blasen, kräftig ausatmen		zu etwas taugen (sich ...)	▶					11	Bestand, tatsächlicher Vorrat	▶			Kommunikationsform im Internet	▶				
mit Freude, Vergnügen	▶						Rest im Glas	▶				nach Abzug der Kosten	▶					

Das Lösungswort

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

Wir verlosen
2 Gutscheine

im Wert von **10,- €**

B Ü C H E R S T U B E
vor Ort

Teilnahmebedingungen:

Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Adresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss: 31.03.2022**

Senden Sie das Lösungswort per Post an:



Mein Senioren Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg



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

TAXI-GELLERSEN

☎ **04131 - 4 77 03**

☎ **04135 - 80 999 20**

AMAZING SHADOW besteht zugleich aus Tanz und Akrobatik und bietet einen unglaublichen Anblick. Schatten werden lebendig und entführen auf eine emotionale Reise voller ästhetischer Höhepunkte. Mit Leichtigkeit und doch unglaublicher Präzision kreieren die Künstler nur mit ihren Körpern die unglaublichsten Dinge – vom einfachen Haushaltsgegenstand, über Tiere und Maschinen bis hin zu monumentalen Bauwerken – ganze Welten erscheinen im Schattenreich.

Verpassen Sie nicht das spektakuläre Schattentanztheater des internationalen Star-Esemble Shadow Theatre Delight!

Termin 11. Februar 2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 46,90 €

Operation Grand Slam

An diesem Abend treten die verschiedensten Musiker wie Michael Leuschner, Claas Ueberschär, Philipp Kacza, Gunnar Kockjoy, Lisa Stick, Johnny Johnson, Sebastian Hoffmann, Gabriel Coburger, Sandra Hempel, Martin Hornung, Oliver Karstens und Christin Neddens auf. Die Schlagzeugin Christin Neddens und der Posaunist Sebastian Hoffmann schwärmen für den Funk, Jazzrock und für die orchestrale Filmmusik der 60er- und 70er-Jahre. Quincy Jones, Lalo Schiffrin, aber auch Ennio Morricone und Herbie Hancock zählen zu ihren Favoriten. Deshalb fusionierten sie 2016 ihre beiden Bands zu einem vielköpfigen Kollektiv, das es vorher so nie gab. Ihr „Cinematic Sound Orchestra“ ist eine Bigband gespickt mit Stars der jungen Hamburger Jazz-Szene, zu denen u. a. die Gitarristin Sandra Hempel und die Posaunistin Lisa Stick gehören und auch der Bassist Oliver Karstens dürfte den Lüne-

burgern bekannt sein. Schon einmal begeisterten die Musiker der Operation Grand Slam mit ihren Interpretationen das Lüneburger Publikum. Im Oktober 2018 traten sie in der Musikschule Lüneburg auf und ... ihr fulminanter Sound hob das Dach an!

Termin 18. Februar 2022, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum,
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Mirja Regensburg: Mädelsabend

In ihrem abendfüllenden Soloprogramm zeigt die Künstlerin die Verrücktheit des Lebens auf. Mirja Regensburg verzweifelt nicht oder scheitert, denn sie nimmt das Leben mit Humor. Lassen Sie sich von dem fröhlichen Wirbelwind anstecken, der vor keinem Thema Halt macht.



Foto: © Robert Maschke

Ganz egal, ob Punkte in Flensburg, Punkte beim Essen oder Punkte beim Fußball – die vielseitige Entertainerin teilt ihre Erlebnisse mit dem Publikum und das ist zum Schreien komisch.

Einen roten Faden braucht Mirja Regensburg nur zum Stricken, denn in ihrem Soloprogramm lässt sie ihrer Impro-Leidenschaft freien Lauf und jeder Abend wird dadurch zu einem Unikat. Freuen Sie sich auf Geschichten, Gags, Gesang und gute Laune!

Termin 05. März 2022, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum,
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt 27,40 €



Ihre Maklerin aus
Überzeugung



RE/MAX
Ingrid Hesebeck-Keil

04131 7670123

i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de



*Endlich wieder
Badespaß und Entspannung
ganz nah und mitten in Lüneburg*

Schwimmen, Baden, Spaß haben und entspannen: Das SaLü bietet großen und kleinen Gästen alles für einen Tag Urlaub mitten in Lüneburg! Seit dem Umbau und der Wiedereröffnung 2021 erstrahlt das SaLü in neuem Glanz - noch schöner, noch natürlicher und mit mehr Attraktionen für Action- und Erholungssuchende.

Im SaLü finden Sie alles unter einem Dach: Sportbad, zwei Saunalandschaften, viele Wellness-Angebote und natürlich das neue „Wasserviertel“ mit Familien- und Entspannungsbereichen, Riesenrutschen, Whirlpools, Außenteich und Salzwelle sowie weiteren Solebecken. Dabei kommt die ebenso gesunde wie legendäre Lüneburger Starksole zum Einsatz.

Unser Wasserviertel: Ihr Badeparadies

Spaß, Erholung, Action – im Wasserviertel bekommen Sie alles. Es erwarten Sie die rauschende Salzwelle, traumhafte Familien- und Entspannungsbereiche, Whirlpools und Solebecken, der Außenteich und natürlich rasante Riesenrutschen!

Das Baumhaus mit den Riesenrutschen

Spaß ist keine Frage des Alters. Ob Jung (ab 8 Jahre), ob Alt. Auf den beiden Riesen-Wasserrutschen gibt es kein Halten!



Im „Body2Racer“ liefert man sich zu zweit spannende Wettrennen, während die „Black Hole“ mit einem interaktiven Spiel schnelle Reaktionen fordert. Voller Spaß voraus!

Volle Sauna-Auswahl in der Siederei

In unserer großen Saunalandschaft genießen Sie die Auswahl aus fünf Erlebnissaunen, Heide-Dampfbad, Whirlpool, Kaminzimmer, Rosentepidarium und vielen weiteren Wellness-Angeboten. Mit dem SaLü-Standardtarif können Sie neben der Siederei auch die Kleine Sauna (während ihrer Öffnungszeiten) nutzen. Dieser Saunabereich bietet mit Birken- und Farblichtsauna sowie viel Platz. Hier finden Sie die Ruhe, die Sie suchen und die Entspannung, die Ihnen gut tut. Montags und dienstags ist hier reine Damensauna.

Schwimmen in Lüneburgs Sportbad

Sie wollen einfach nur schwimmen? Unser modernes Sportbad mit eigenem Tarif ist für den puren Schwimmspaß gemacht! Für Gäste des Erlebnisbads ist die Nutzung während der Sportbad-Öffnungszeiten inklusive.

Unsere Serviceangebote für Ihren Besuch

Wenn Sie mit dem Auto zu uns kommen, bietet unser Parkhaus jede Menge Platz – für SaLü-Gäste zum ermäßigten Preis. StadtRAD-Benutzer finden eine Station direkt an der SaLü-Einfahrt, dort gibt es auch eine Bushaltestelle. Unsere Fahrradständer können viele „Drahtesel“ beherbergen, und für Kinderwagen gibt es im neuen Foyer einen Abstellbereich. Spontane Wasserratten shoppen im Badeladen alles Nötige für einen kurz entschlossenen Sprung in die Fluten. Bademäntel und Handtücher können auch an der SaLü-Kasse ausgeliehen werden. Knuts Gastro stillt Hunger und Durst.

Unser Spezial für Senioren

Seniorentreff

Unser Angebot für alle über 60, die zum Badespaß im Wasserviertel noch Wassergymnastik unter professioneller Anleitung möchten. Jeden Montag und Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr, 4 Stunden Wasserviertel inkl. 30 Minuten Wassergymnastik von 12.00 bis 12.30 Uhr für nur 8,40 Euro. Das Angebot gilt nicht während der Ferienzeiten in Niedersachsen und nicht an Feiertagen.

Senienschwimmen

30 Minuten Wassergymnastik, 30 Minuten freies Schwimmen - das hält fit! Alle ab 60 können dafür jeden Mittwoch und Freitag von 13 bis 14 Uhr unser Kursbecken nutzen, für nur 7,50 Euro. Die 10er-Karte kostet nur 70,- Euro. Der Zutritt zum Wasserviertel ist nicht in diesem Sondertarif enthalten. An Feiertagen des Landes Niedersachsen findet keine Wassergymnastik statt.



Öffnungszeiten: Wasserviertel

Montag bis Samstag: 10.00 bis 22.00 Uhr
Sonntag und Feiertag: 08.00 bis 20.00 Uhr

Öffnungszeiten: Siederei und Kleine Sauna

Montag bis Donnerstag: 10.00 bis 22.00 Uhr
Freitag und Samstag: 10.00 bis 22.30 Uhr
Sonntag und Feiertag: 08.00 bis 20.00 Uhr

Salztherme Lüneburg
Uelzener Str. 1 – 5
21335 Lüneburg
www.salue.info



Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker

Bei den Weihnachtsmärkten der Kunsthandwerker 2022 liegt Adventsstimmung in der Luft. Die Aussteller zeigen von Freitag bis Sonntag, dem 10. bis 12. Dezember, ihr selbst gefertigtes Kunsthandwerk in weihnachtlichem Ambiente. Besucher entdecken von 10 bis 18 Uhr ein umfangreiches Angebot an Weihnachtskrippen, Zinnschmuck, Holzspielzeug und Wohnaccessoires, Buchbindearbeiten, Lampen, Kerzen, Bekleidung und vielem mehr. Punsch und Weihnachtskekse der Museumsbäckerei erfreuen die Besucher. Zum Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker ist der Museumseintritt für Erwachsene auf 7 Euro reduziert, Besucher unter 18 Jahren haben freien Eintritt.

Das Rösterei-Café „Koffietied“ serviert Kaffeespezialitäten. Zur Stärkung zwischendurch gibt es norddeutsche Spezialitäten vom Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“.

Termin: Fr. – So., 10.–12. Dezember, jeweils 10.00 –18.00 Uhr

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

Eintritt: 7,00 Euro



Freilichtmuseum am Kiekeberg

Winterliche Sonderausstellung „Auf Eis und Schnee. Schlittenfahrt und Kufenlauf“

Hoffnungen auf „weiße Weihnachten“, selbstgebaute Schlitten und Skiurlaub in den Alpen – die Sonderausstellung „Auf Eis und Schnee. Schlittenfahrt und Kufenlauf“ steht für Besucher offen. Sie sehen bis zum 13. Februar 2022 am Kiekeberg historische Kufenfahrzeuge, Fotografien und Geschichten aus der Region. Die Ausstellung zeigt, wie sie sowohl in der Freizeit als auch bei der landwirtschaftlichen Arbeit genutzt wurden und werden. Interessierte erhalten außerdem einen Ausblick auf zukünftige Winter in Zeiten des Klimawandels. Gefördert wird die Sonderausstellung vom Lüneburgischen Landschaftsverband.

„Mit der Sonderausstellung begleiten wir unsere Besucher auf einer Reise in die Kindheit. Denn unsere Erinnerungen an den Winter gleichen sich in vielem: Wir lauschen dem Wetterbericht, hoffen auf den ersten Schnee und auf ‚weiße Weihnachten‘. Sobald die ersten Flocken fallen, ist das ein besonderer Moment, der uns sofort nach draußen lockt“, erklärt Museumsdirektor Stefan Zimmermann. Besucher entdecken in der Sonderausstellung die Vergnügungsfahrzeuge von damals bis heute: Sie sehen selbstgebaute Schlitten und außergewöhnliche Modelle wie zum Beispiel einen Steh Schlitten von 1930, mit dem die Kinder auch im norddeutschen Flachland fahren konnten. Ein Plastik-Bob aus den 2010er Jahren zeigt, wie Kinder in den vergangenen Jahren die Hänge in Norddeutschland befuhren.

„Zu unserem Aufruf im letzten Winter haben wir eine Flut von Objekten, Fotografien und Geschichten für die Ausstellung erhalten. In unseren Magazinen schlummerten auch viele Schätze, die wir nun zeigen können“, freut sich Kuratorin Nicole Naumann aus der Abteilung Volkskunde des Freilichtmuseums am Kiekeberg. „Besucher sehen in der Ausstellung aber nicht nur Freizeitvergnügen wie Skifahren, Rodeln und Hockey auf Schlittschuhen. Besonders



Pferdeschlitten von Isabel und Hinrich Heinrich, 1816

Foto: © FLMK

Schlitten wurden früher auch in der Landwirtschaft genutzt, sogar wenn kein Schnee lag.“ Mit einem Pflückschlitten und einspannbarer Erntekiste fuhren die Bauern im Alten Land geerntetes Gemüse und Obst vom Feld.

Die Sonderausstellung beschäftigt sich aber auch mit aktuellen Entwicklungen: Zugefrorene Gewässer und Schnee über mehrere Tage werden seit 30 Jahren immer seltener – und somit auch die Gelegenheiten zum Schlittenfahren und Skilaufen. Besucher erhalten in der Ausstellung einen Ausblick, inwiefern Kufenfahrzeuge in den kommenden Wintern überhaupt noch genutzt werden können und wie Wintervergnügen in einer Zukunft mit weniger Schneefall aussehen könnten.

Termin: Di. – Fr., je 9.00 –17.00 Uhr
Sa./So., je 10.00 – 18.00 Uhr

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

Eintritt: 9,00 Euro, unter 18 Jahren frei

Begleitprogramm

26.12.2021 Thementag „Von Schlitten und Kufen“ mit Kuratorenführung und Mitmachprogramm,
23.01.2022 Sonntags im Museum: Spiel mit! mit Kuratorenführung und Mitmachprogramm



Literatur live!

LiteraTour Nord 2021/22:

Mi. 08.12. | 19.30 | Musikschule
Judith Hermann
liest aus „Daheim“

Mi. 12.01. | 19.30 | Heine-Haus
Gert Loschütz
liest aus „Besichtigung
eines Unglücks“

Mi. 19.01. | 19.30 | Heine-Haus
Debüt: **Björn Stephan**
liest aus „Nur vom Weltraum aus
ist die Erde blau“

Mi. 26.01. | 19.30 | Heine-Haus
Raphaela Edelbauer
liest aus „DAVE“

Deutscher Buchpreis 2021:

Mi. 16.02. | 19.30 | Glockenhaus
Antje Rávik Strubel
liest aus „Blaue Frau“

*Walter Kempowski Preis
des Landes Niedersachsen:*

Mi. 09.03. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Preisträger **Kurt Drawert** liest

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

www.literaturbuero-lueneburg.de

30 Jahre *LiteraTour Nord* und *Deutscher Buchpreis 2021*

Seit drei Jahrzehnten gehen von Oktober bis Januar sechs Autorinnen und Autoren der deutschsprachigen Literatur auf Lesereise und stellen auf Einladung der örtlichen Literaturhäuser, Buchhandlungen und Hochschulen in Oldenburg, Bremen, Lüneburg, Rostock, Lüneburg, Hannover und Osnabrück ihre neuesten Bücher vor. Am Ende wird der mit 15.000 Euro dotierte Preis der LiteraTour Nord vergeben, der seit nunmehr 15 Jahren von der VGH-Stiftung ausgelobt wird. Zusätzlich zur regulären Tour liest in jeder Stadt eine/r von sechs Debütautoren/-innen aus ihren Erstlingswerken – in Lüneburg Björn Stephan. Mit dabei sind Gert Loschütz, dessen Buch mit dem Wilhelm-Raabe-Literaturpreis ausgezeichnet wurde und Raphaela Edelbauer, die für „DAVE“ den Österreichischen Buchpreis 2021 erhielt.

Seit drei Jahrzehnten gehen von Oktober bis Januar sechs Autorinnen und Autoren der deutschsprachigen Literatur auf Lesereise und stellen auf Einladung der örtlichen Literaturhäuser, Buchhandlungen und Hochschulen in Oldenburg, Bremen, Lüneburg, Rostock, Lüneburg, Hannover und Osnabrück ihre neuesten Bücher vor. Am Ende wird der mit 15.000 Euro dotierte Preis der LiteraTour Nord vergeben, der seit nunmehr 15 Jahren von der VGH-Stiftung ausgelobt wird. Zusätzlich zur regulären Tour liest in jeder Stadt eine/r von sechs Debütautoren/-innen aus ihren Erstlingswerken – in Lüneburg Björn Stephan. Mit dabei sind Gert Loschütz, dessen Buch mit dem Wilhelm-Raabe-Literaturpreis ausgezeichnet wurde und Raphaela Edelbauer,



In der Reihe „Ausgewählt“ liest Antje Rávik Strubel, deren Roman „Blaue Frau“ mit dem Deutschen Buchpreis 2021 ausgezeichnet wurde, am 16.02. im Glockenhaus.



Großeltern
*sind wichtig für
Kinderbetreuung –
vor allem im Westen
Deutschlands*

Zwischenergebnisse aus Forschungsprojekt: Große Unterschiede bei der Kleinkindbetreuung durch Großeltern in Ost und West. Und: Oma- und Opa-betreute Kinder haben zufriedener Mütter.

Großeltern spielen bei der Betreuung von Kindern eine große Rolle: vor allem bei Unter-Dreijährigen haben sie den gleichen Stellenwert wie die Kita-Betreuung – allerdings nur im Westen Deutschlands. Bedeutsam auch ein weiterer Effekt: Unterstützen Oma und Opa, steigt das Wohlbefinden der Mütter, was wiederum positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben kann. Das zeigen die Zwischenergebnisse einer auf zwei Jahre angelegten Studie des DIW Berlin unter Leitung von Professorin C. Katharina Spieß und der Stiftung Ravensburger Verlag.

Über die Stiftung Ravensburger Verlag

Die Aufgaben der gemeinnützigen Stiftung orientieren sich an den Programmen und Überzeugungen des Stifters Ravensburger AG. Im Fokus stehen Kinder und Familien, Bildung und Erziehung. Die Stiftung fördert Initiativen und entwickelt mit Partnern aus Wissenschaft und Praxis selbst Forschungs- und Bildungsprojekte. Deren Ergebnisse sollen Eltern, Erzieher(innen) und Pädagog(inn)en unterstützen. Zugleich möchte die Stiftung die Familien- und Bildungspolitik anregen und kritisch begleiten.

Berlin/Ravensburg (19. Juli 2021). „Ein dreifach Hoch auf alle Omas“: wie im bekannten Kinderlied jubeln Familien oft über die Großelterngeneration. Denn sie unterstützt den Alltag enorm: Viele Klein- und Vorschulkinder in Deutschland werden – neben dem Besuch einer Kindertageseinrichtung – zusätzlich vor allem von Großmüttern betreut. Je nach Alter und Wohnort der Kinder zeigen sich aber große Unterschiede: Während in den ostdeutschen Bundesländern weniger als 5 % der Unter-Dreijährigen regelmäßig vormittags Zeit mit Oma und Opa verbringt, liegt diese Zahl im Westen Deutschlands bei fast 20 %. Betrachtet man die Nachmittagsbetreuung, klaffen auch hier Zahlen für Ost und West auseinander: Im Osten dominiert nachmittags in den meisten Altersklassen die Kita- bzw. Schulbetreuung, im Westen liegen durchgängig familiäre Betreuungsformen vorne. Dass dieser Unterschied immer noch so groß ist, erklärt die Wissenschaftlerin C. Katharina Spieß so: „Die gewachsene Struktur einer flächendeckenden Nachmittagskinderbetreuung kommt aus dem Osten, der beim Kita-Ausbau und der Nachmittagsbetreuung von Schulkindern seit jeher viel besser aufgestellt ist. Wir sehen aber, dass sich hier die westdeutschen Bundesländer allmählich annähern.“ Mit Blick auf die Großeltern bedeutet das: Oma und Opa werden nicht nur aus emotionalen, sondern auch aus ganz praktischen Gründen gebraucht. Im Westen sind sie am Nachmittag neben den Eltern bei jungen Kindern sogar die Hauptbetreuungsform, im Osten werden sie am Nachmittag dabei sehr häufig mit der Kita kombiniert, beispielsweise um die (Randzeiten-)Betreuung der Unter-Zehnjährigen sicherzustellen.

Zufriedene Mütter = positiver Effekt auf die Entwicklung der Kinder

Helfen Großeltern mit, kann man zwei Effekte bei den Müttern beobachten: Sie sind zufriedener mit ihrer Kinderbetreuungs-Situation und mit ihrer eigenen Freizeit. Dieser Effekt ist besonders groß in Haushalten mit Kindern bis sechs Jahren: 11 % ist der Anstieg der Zufriedenheit mit der Betreuungssituation, bei der Zufriedenheit mit der Freizeit sind es sogar 14 %. Diese Zahlen zeigen, wie Großeltern die Entwicklung der Kinder entscheidend mitprägen, so C. Katharina Spieß: „Die Steigerung der mütterlichen Zufriedenheit hat einen direkten Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklung. Salopp gesagt: Zufriedene Mütter haben sozio-emotional stabilere Kinder.“ Wissenschaftlich bis jetzt selten belegt, zeigen die vorliegenden Forschungsergebnisse nun empirisch messbar: Großelternbetreuung hilft vor allem den Müttern, die nach wie vor die Hauptbetreuungsperson sind – bei den Vätern sind die Effekte auf die Zufriedenheit nicht so groß.

Zweijähriges Forschungsprojekt mit dem DIW Berlin

An dem Forschungsprojekt arbeitet seit Januar 2020 ein Team unter Leitung von Professorin Dr. C. Katharina Spieß, Abteilungsleiterin Bildung und Familie am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung Berlin (DIW) und Professorin an der Freien Universität Berlin. Dessen Basis bildete die Auswertung repräsentativer Datensätze der Jahre 2009 bis 2020, mit der Wissenschaftlerinnen die Rolle von Großeltern in Deutschland bei der Bildung und Betreuung des Nachwuchses in der Altersgruppe 0 bis 10 Jahre beleuchten. „Es ist wenig erforscht, wie sich die Rolle von Omas und Opas in einer Zeit mit zahlreichen familienpolitischen und anderen Reformen verändert hat“, erläutert Johannes Hauenstein, der Vorstand der Stiftung Ravensburger Verlag. Die Stiftung fördert das Projekt „Oma und Opa gefragt? Veränderungen in der Enkelbetreuung und der Beitrag von Großeltern zur kindlichen Entwicklung“ bis Frühjahr 2022 mit 160.000 Euro.

■ Stiftung Ravensburger Verlag

Stiftung Ravensburger Verlag

Robert-Bosch-Straße 1, 88214 Ravensburg

E-Mail: stiftung@ravensburger.de

www.stiftung-ravensburger.de

Ambulante Pflege

Adendorf

**Ambulante Krankenpflege
Körper & Seele**

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

Ihr Pflegeteam

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

Amelinghausen

**Ambulante Hauskrankenpflege
Fischer GmbH**

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



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-Schwwesternschaft
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 Ebsenberg 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
Peterson & Kelsen GmbH**
Stoppelweg 3
21394 Südergellersen
Tel. 0 41 35 / 80 89 03

Westergellersen

**Pflegedienst
Burmester & Tochter GbR**
Schuhmacherstr. 1
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 83 83

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

Betreutes Wohnen

Adendorf

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

Häcklingen

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

Lüneburg

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

Domizil Bockelsberg II
Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 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 31/844 35

Reppenstedt

Heidberg Domizil

Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 041 31/65088

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 54/969 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH

Leichenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32/93200

Altenpflegezentrum

Haus Hoheneck

Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32/91390

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum

Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 041 31/925 1542

Betzendorf/Drögnennindorf

Haus Herbstrose

Alter Wanderweg 4
21386 Drögnennindorf
Tel. 041 38/51070

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch

Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 0 58 57/291

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“

Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 0 58 57/254

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 35/8098 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 31/85446 17

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

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

Senioren- und Pflegezentrum

Am Lambertiplatz

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

Seniorenpflegeheim

Christinenhof

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

Seniorenheim Lüner Hof

Alten und Pflegeheim e.V.

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

Wohnpark an der Alten Saline

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

Reppenstedt

Seniorenzentrum

„Haus Reppenstedt“ GmbH

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

Vastorf

Alten und Pflegeheim

„Haus Linda“

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

Westergellersen

Alten- und Pflegeheim

„Haus Albers“

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

Salzhausen

Heidmarkhof

Senioren- und Pflegeheim

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

**Ihr Rücken
ist bei mir in
guten Händen.**



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

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de

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

PARKPLATZ DIREKT AM HAUS!

Müde, schlaff und antriebslos

Diagnose Fatigue-Syndrom

Wuppertal im September 2021:

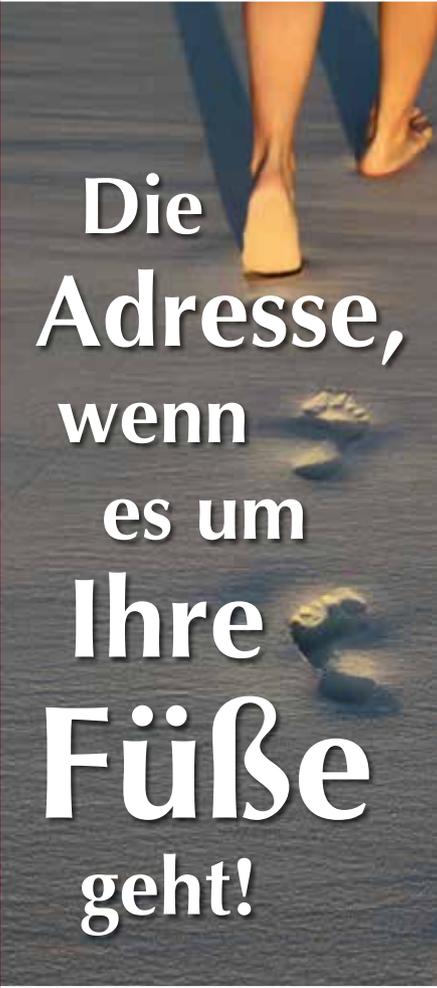
Jeder Mensch fühlt sich manchmal ausgelaugt oder schlapp. Doch Betroffene, die unter dem sogenannten Fatigue-Syndrom leiden, sind nicht einfach nur ein bisschen müde. Fatigue, aus dem Französischen für Müdigkeit oder Erschöpfung und auch abgekürzt häufig als ME/CFS für myalgische Enzephalomyelitis und chronic fatigue syndrome bezeichnet, ist eine Erkrankung, bei der Patienten dauerhaft unter starkem Leistungsabfall leiden.

„Da das Fatigue-Syndrom ein diffuses Krankheitsbild aufweist, haben Betroffene bis zur Diagnose häufig eine beschwerliche Ärzte-Odyssee hinter sich“, so Dr. Thorsten Riethmann, Facharzt für Neurochirurgie und Leiter des Instituts für Neuromodulation des zum Klinikverbund St. Antonius und St. Josef gehörenden Petrus-Krankenhaus Wuppertal. Der Experte erklärt die Hintergründe der Erkrankung und berichtet davon, dass Strom Betroffenen Linderung verschaffen könnte.

Mehr als ein leerer Akku

Obwohl das Krankheitsbild bereits seit den 1980er-Jahren in Deutschland bekannt ist, stellt es sich für Mediziner als schwierig heraus, schnell die richtige Diagnose zu stellen. Betroffene berichten von verschiedensten Beschwerden mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen. Daher ist auch nicht klar, wie viele Menschen genau an Fatigue leiden. Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland rund 300.000 Betroffene, die Dunkelziffer liegt aber vermutlich weitaus höher. Meist erkranken Frauen im Alter von 30 bis 40 Jahren daran, aber auch ältere Menschen und selbst Kinder gehören zu den Patienten. Es handelt sich um eine Krankheit, die eine Person plötzlich aus dem Leben reißen kann, da sie sich nicht mehr oder nur noch eingeschränkt dazu in der Lage fühlt, am Leben teilzunehmen. Schätzungen zufolge sind etwa ein Viertel der Patienten ans Haus oder Bett gebunden. Bei Betroffenen können bereits kleinste Tätigkeiten, wie ein Spaziergang oder ein Telefonat, zu großen Erschöpfungszuständen führen, die in vielen Fällen auch erst am nächsten Tag auftreten. Selbst ausreichend Schlaf und Erholung bringen ihnen keine Besserung. Kreislaufprobleme, fehlende Konzentration oder ein schlechtes Ge-

SchuhtechnikSanitätshaus
FUTH
AM KLINIKUM



Die
Adresse,
wenn
es um
Ihre
Füße
geht!

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

dächtnis gehören ebenso zu den möglichen Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Gefühlsstörungen oder ein geschwächtes Immunsystem. „Viele Fatigue-Patienten berichten auch von Kopf- und Gliederschmerzen oder dem Gefühl, als hätten sie eine Erkältung im Kopf“, so Dr. Riethmann. Obwohl Menschen mit ME/CFS sehr müde sind, leiden sie häufig unter Schlafstörungen, haben Probleme ein- oder durchzuschlafen oder fühlen sich im Gegensatz dazu trotz viel Schlaf sehr müde.

Diffuses Krankheitsbild erschwert Diagnose

Aufgrund des breiten Krankheitsbildes kann es zunächst zu Verwechslungen mit Depressionen oder auch Schilddrüsenunterfunktion kommen. Wenn Entzündungswerte keinen Hinweis auf eine Schilddrüsenerkrankung geben, gilt es den Antrieb des Patienten zu hinterfragen. Depressiven Menschen fehlt dieser häufig, sie fühlen sich freudlos und niedergeschlagen. Viele Fatigue-Erkrankte haben diese innere Schwere nicht, werden aber von ihrem Körper daran gehindert, aktiv am sozialen Leben teilzunehmen. Betroffene berichten darüber, dass erste Symptome bei ihnen nach einem Infekt auftraten.

Dazu zählen Epstein-Barr-Viren, die Pfeiffersches Drüsenfieber hervorrufen, aber auch Borrelien, Chlamydien oder andere Herpesviren. Auch psychische Ursachen kommen als Auslöser für das Fatigue-Syndrom in Betracht, genauso Krankheiten wie Multiple Sklerose, Krebs oder Rheuma. Darüber hinaus scheint es auch zu den Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung gehören zu können.

Neurostimulation als möglicher Therapieansatz

Da die Ursachen für diese Erkrankung noch recht unbekannt sind und auch kaum Möglichkeiten bestehen, die Krankheit anhand diagnostischer Marker nachzuweisen, versuchen Mediziner häufig zumindest die Beschwerden der Betroffenen zu lindern. „Je nach Erkrankung gibt es verschiedene Therapieansätze für Fatigue. Leichter Sport, psychologische Unterstützung, aber auch eine medikamentöse Behandlung sind etwaige Ansätze“, berichtet Dr. Riethmann, „bringen diese jedoch keine spürbare Verbesserung, bietet Neuromodulation möglicherweise eine Option für die Betroffenen.“ Dieses Verfahren wird bereits häufig bei chronischen Schmerzen im Rückenbereich

eingesetzt, aber auch zur Migränetherapie. Hierfür implantieren Mediziner Betroffenen einen kleinen Neurostimulator, der elektrische Impulse erzeugt und über dünne Kabel mit ein oder zwei Elektroden verbunden ist, welche diese Impulse an die Occipitalnerven abgeben. Über ein Programmiergerät steuert der Patient selbst die Intensität der Impulse. „Aktuell führen wir am Institut für Neurostimulation am Wuppertaler Petrus Krankenhaus eine Studie mit rund 10 bis 15 Patienten durch, die bereits gute bis sehr gute Ergebnisse bei den Teilnehmern zeigt“, so Dr. Riethmann abschließend.

Weitere Informationen unter
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

Kurzporträt

Der Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH ist ein überregional tätiger Gesundheitsverbund der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH, die wiederum in die Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria eingebunden ist. Zum Klinikverbund gehören das Petrus-Krankenhaus, das Krankenhaus

- medizinische Fußpflege
- Fußreflexzonenmassage
- Maniküre

Mobile med. Fußpflege

Neila Goeke



Tel. 0 151 285 007 28



St. Josef sowie die St. Anna-Klinik. Das Petrus-Krankenhaus hat sich aus seinen christlichen Wurzeln heraus zu einer überregional tätigen Akutklinik fortentwickelt und bietet ein breit aufgestelltes Spektrum an Fachrichtungen. Zu den renommierten Abteilungen des Petrus-Krankenhauses gehören unter anderem die Klinik für Geriatrie, die Klinik für Kardiologie und Rhythmologie mit einem großen kardiovaskulären Interventionszentrum, die Klinik für Nephrologie, das Onkologische Zentrum (Onkologie, Gastroenterologie, Pneumologie, Viszeral- und Thoraxchirurgie) für eine komplexe Therapie krebserkrankter Menschen sowie die Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, in der alle Erkrankungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates behandelt werden. 2016 haben die Fachrichtungen Unfall- und Wiederherstellungschirurgie sowie Geriatrie ein AltersTrauma-Zentrum (ATZ) eröffnet, das als eines von insgesamt 40 Zentren dieser Art in Deutschland zertifiziert ist. Ergänzt wird das chirurgische Spektrum durch die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie und das Department für Gefäßchirurgie.

Apotheken Umland

Adendorf

Apotheke am Kirchweg

Kirchweg 46, Tel.
0 41 31 / 40 04 40

Apotheke am Rathaus

Böttcherstr. 2, Tel.
0 41 31 / 18 70 33

Amelinghausen

Apotheke Amelinghausen

Lüneburger Str. 24, Tel.
0 41 32 / 223

Bardowick

Ilmenau Apotheke

Hinter der Worth 1A,
Tel. 0 41 31 / 12 12 14

Löwen-Apotheke

Pieperstr. 12A, Tel.
0 41 31 / 923 10

Barendorf

Linden Apotheke

Lüneburger Straße 10, Tel.
0 41 37 / 80 80 06

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke

Lüneburger Str. 7, Tel.
0 41 35 / 82 07 31

Melbeck

Apotheke am Bach

Uelzener Str. 15, Tel.
0 41 34 / 82 44

Reppenstedt

Landwehr-Apotheke

Lüneburger Landstr. 6,
Tel. 0 41 31 / 64 45 0

Apotheke Reppenstedt

Lüneburger Str. 3,
Tel. 0 41 31 / 61565

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

Apotheke am Kreideberg

Thorner Str. 27/29
Tel. 0 41 31 / 3 14 83

Apotheke am Kran

Lünertorstraße 5
Tel. 0 41 31 / 3 59 33

Die Alte Raths-Apotheke

Große Bäckerstraße 9
Tel. 0 41 31 / 4 23 49

Elch Apotheke

St. Stephanus-Passage 23
Tel. 0 41 31 / 8 61 30

Grapengießer Apotheke

Grapengießerstr. 48
Tel. 0 41 31 / 4 95 94

Hanse-Apotheke

Bleckeder Landstr. 37
Tel. 0 41 31 / 7 76 855

Helms Apotheke

Am Sande 16
Tel. 0 41 31 / 7 37 90

Hirsch Apotheke

Feldstr. 12, Tel.
0 41 31 / 4 16 40

Löwen Apotheke

Bardowicker Str. 19
Tel. 0 41 31 / 3 13 65

Wasserknecht Apotheke im Loewe-Center

Wulf-Werum-Str. 2
Tel. 0 41 31 / 7 89 92 66

wir leben Apotheke

Feldstr. 2a
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 70
Am Sande 32
Tel. 0 41 31 / 2 24 49 80
Häcklinger Weg 66
Tel. 0 41 31 / 6 84 87 90
Soltau 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

Home Instead[®]
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

www.homeinstead.de

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.





Die wirtschaftliche Lebensleistung verkörpert sich häufig in Immobilien. Dies kann ein selbstgenutztes Eigenheim sein, aber beispielsweise auch eine vermietete Eigentumswohnung. Es kann gute Gründe geben, Immobilien bereits zu Lebzeiten auf seine Abkömmlinge zu übertragen. Immer jedoch sollte eine solch weitreichende Entscheidung gut überlegt sein.

Ein häufiges Motiv für die vorweggenommene Übertragung kann sein, sein Vermögen zeitlich gestaffelt auf die nächste Generation zu übertragen und damit die steuerlichen Freibeträge (Euro 400.000 je Elternteil und Kind), die alle zehn Jahre erneut zur Verfügung stehen, mehrfach auszunutzen. Oft ist es aber auch

Die Übertragung von Immobilien in vorweggenommener Erbfolge

einfach nur der Wunsch, „mit warmer Hand“ den Kindern eine Startgrundlage für die eigene wirtschaftliche Existenz zu geben.

Insbesondere dann, wenn es sich um die vom Schenker selbst bewohnte Immobilie handelt, muss unbedingt darauf geachtet werden, das Nutzungsrecht des Überlassenden durch ein Wohnungsrecht, das im Grundbuch eingetragen wird und damit „krisenfest“ ist, abzusichern.

Das Wohnungsrecht berechtigt - anders als der Nießbrauch, der dem Übergeber auch die Vermietung und damit Einkommenserzielung sichert - grundsätzlich nur zur Selbstnutzung (samt Gästen, Angehörigen etc., soweit nicht anders vereinbart). Es kann auf bestimmte Teile eines Gebäudes beschränkt werden. Dies ist sogar der Regelfall.

Häufig soll die Grundstücksübertragung nicht unter allen Umständen endgültig sein. Der Veräußerer wird sich dann für bestimmte Fälle ein Rückforderungsrecht vorbehalten, das im Grundbuch durch eine Vormerkung abgesichert wird. Mit solchen Rückforderungsvorhalten kann der Veräußerer auf ungewollte Entwicklungen (z. B. Vorversterben des Erwerbers, Weiterverkauf und Belastung des Grundbesitzes, Vermögensverfall des Erwerbers) reagieren.

Auch bei der Überlassung eines Mietobjektes muss besonderes Augenmerk auf die vertragliche Gestaltung gelegt werden: Hier entspricht die vom Gesetz vorgesehene Verteilung von Kosten und Lasten oftmals nicht den mit der Übertragung verfolgten steuerlichen Zwecken und muss daher vertraglich anders gestaltet werden. Wirtschaftlich bleibt

dann auch nach der Übertragung oft „alles beim Alten“. Eben wegen dieser dann fehlenden „wirtschaftlichen Entäußerung“ des Übertragungsobjektes wird die unter Nießbrauchsvorbehalt übertragene Immobilie allerdings nach der Rechtsprechung weiterhin bei etwaigen Pflichtteilsergänzungsansprüchen übergangener Abkömmlinge berücksichtigt.

Wenn mehrere Abkömmlinge vorhanden sind, sollte schließlich unbedingt bei der Übertragung ausdrücklich angeordnet werden, ob der Erwerber sich den Vorempfang im späteren Erbfall auf Pflichtteilsrechte anrechnen lassen muss und ob er den Vorempfang gegenüber den miterbenden Geschwistern ausgleichen soll.

■ Rechtsanwalt und Notar Karsten Voss

NELL & VOSS

RECHTSANWÄLTE UND NOTARE

DR. ERNST LUDWIG NELL Rechtsanwalt · Fachanwalt für Verwaltungsrecht · Notar a. D.

LORE NELL Rechtsanwältin und Notarin · Fachanwältin für Familienrecht

KARSTEN VOSS Rechtsanwalt und Notar · Fachanwalt für Arbeitsrecht

ISABEL ESKLONY Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

SUSANNE BLUMENTHAL Rechtsanwältin und Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht · Fachanwältin für Arbeitsrecht

Bei der St.-Lamberti-Kirche 8 · 21335 Lüneburg · Telefon 0 41 31 / 4 50 05 · Fax 0 41 31 / 4 42 91

info@nell-voss.de · www.nell-voss.de

Ohne Vollmacht keine Befugnis

*Ratgeber hilft dabei, die eigenen
Angelegenheiten zu regeln.*

Was passiert eigentlich, wenn ein Angehöriger nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen? Wer darf fällige Rechnungen überweisen, das Paket in der Postfiliale abholen oder Versicherungsangelegenheiten regeln? Die Beispiele zeigen, dass diese Frage nicht nur im medizinischen Bereich, sondern auch im Alltag schnell relevant werden kann. Um festzulegen, wer rechtliche und finanzielle Angelegenheiten im Ernstfall übernehmen soll, ist eine Vorsorgevollmacht empfehlenswert. Denn automatisch dürfen Ehepartner, Eltern oder Kinder nicht für Betroffene entscheiden, auch wenn das viele Menschen glauben. Doch es gilt: Ohne Vollmacht keine Befugnis. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Das Vorsorge-Handbuch“ bietet Unterstützung und hilft dabei, die persönlichen Wünsche im Vorfeld festzulegen und somit klare Regelungen für sich und Angehörige zu treffen.

Das gilt auch für die Patientenverfügung, den digitalen Nachlass, das Testament, die Betreuungs- oder Sorgerechtsverfügung sowie die Banken-

verbraucherzentrale
Bundesverband

Wir verlosen 1x1 Buch

Zuschriften: bis zum 31.01.2022
unter der Angabe des Stichwortes
„Das Vorsorge-Handbuch“

per Post: Mein Senioren-Magazin,
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder

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

Das Buch ist bestellbar unter
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder
telefonisch 0211 / 38 09 555

Preis: 14,90 EUR, ISBN: 978-3-86336-145-7



vollmacht. Der erste Teil des Buchs erläutert, was welches Dokument genau regelt und warum man es überhaupt braucht. Der zweite Teil bietet Musterbeispiele, rechtssichere Textbausteine und Formulare zum Ankreuzen und Abheften. Auch das Wichtigste zum Erbrecht und wie ein Testament errichtet wird, zeigt der Ratgeber mitsamt Mustertestamenten. Die Auswahl an Formulierungsvorschlägen lässt Spielraum, um individuelle Wünsche festzuhalten.

■ Verbraucherzentrale NRW

Das Sorgentelefon

Würde in der Pflege?!

*Seit 2018 bietet das Lüneburger
Sorgentelefon „Würde in der
Pflege?!“ Betroffenen bei
Konflikten und Krisen zwischen
pflegenden und pflegebedürftigen
Personen Beratung und
Information.*

Alle, die andere pflegen und alle, die gepflegt werden wissen, dass es schnell zu Konflikten und kritischen Situationen zwischen den Beteiligten kommen kann. Dies kann bewusst oder unbewusst entstehen oder auch Ausdruck eines Krankheitsbildes sein. Dabei entstehen solche kritischen Situationen nicht erst bei Anwendung unmittelbarer körperlicher Gewalt, sondern viele weitere Aspekte werden von den beteiligten Personen als problematisch oder gar übergriffig empfunden.

Dies können unter anderem sein:

- grob anfassen, unbequem hinsetzen oder hinlegen
- Beleidigungen, unangemessen ansprechen, anschreien
- sexuelle Andeutungen machen
- Schamgefühle oder Intimsphäre verletzen

- unerlaubt oder häufig freiheitsentziehende Maßnahmen anwenden
- Hilfsmitteln wegnehmen
- unerlaubtes Ruhigstellen mit Medikamenten
- bewusst falsche Anschuldigungen machen
- Vernachlässigung, Bedürfnisse missachten, Klingel außer Reichweite hängen
- zu Geldgeschenken nötigen
-

Personen, die in der Pflege solche oder ähnliche Situationen erleben oder befürchten, können sich anonym an das Sorgentelefon wenden. Dies können sowohl pflegende Angehörige als auch professionell arbeitende Pflegekräfte sein so wie auch pflegebedürftige Personen. Alle Beteiligten können glei-

WÜRDE IN DER PFLEGE!?!



- bei Konflikten & Gewalt
- anonym & vertraulich
- montags 15.00-17.00 Uhr



www.lueenburg.de/kpr

chermaßen Opfer oder auch Handelnde oder auch beides sein. Denn eins haben alle gemeinsam: Es wird nicht darüber gesprochen. Zu groß ist die Scham. Hier bietet das Lüneburger Sorgentelefon „Würde in der Pflege“ anonym und vertraulich Hilfe.

Tel. (04131) 287 37 57
montags 15.00 – 17.00 Uhr

Am Telefon erhalten Sie Beratung und Unterstützung oder eine weiterführende Adresse. Die Inanspruchnahme des Telefons ist vertraulich, anonym und kostenlos.

Das Sorgentelefon ist eine Initiative des Runden Tisches gegen Gewalt in der Pflege, einem Arbeitskreis des Kriminalpräventionsrates von Stadt und Landkreis Lüneburg.



**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



© pdr-hepburn.unsplash.com

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 0 41 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

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

Alzheimer Gesellschaft

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

Behindertenbeirat

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

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

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.

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

Caritasverband Lüneburg

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

Demenz-FRIDA

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

Der PARITÄTISCHE

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

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

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

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 0 41 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 0 41 31 / 26 66 913



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



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

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

DRK-Augusta-Schwesternschaft
Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 20
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

Ehe- und Lebensberatung
(ev. und kath.) Sprechstunden in:
Johannisstr. 36, Lüneburg
Di. 17 – 18.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus,
Mi. 15.30 – 17.30 Uhr
tel. Anmeldung: 0 41 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis
Tel. 0 41 31 / 7 3 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung
Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 0 41 31 / 6 7 90 24
Ambulante Betreuung
Tel. 0 41 31 / 6 7 90 24

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

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

Pflegende Angehörige
über KIBIS-Betreuung

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

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

Verbraucherberatung
Tel. 0 41 31 / 4 49 57

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

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

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

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

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

Seniorenbeirat
jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 35 89

SPARDA GUTSCHEIN

Kostenlose Immobilienwertermittlung

für Eigentümer ab 60 Jahren
– gültig bis 31.01.22

Sie sparen € 299,-

Team Hamburg-Süd
040 / 55 00 55 - 7045



SPARDA IMMOBILIEN



**Grusel und
Romantik vereint –
*der Friedhof Père Lachaise***

Der Cimetière du Père Lachaise in Paris gilt mit seinen 44 Hektar als der größte Friedhof von Paris und ist die erste als Parkfriedhof angelegte Begräbnisstätte der Welt. Seinen Namen erhielt der Friedhof nach Pater François d'Aix de Lachaise, welcher die Gärten anlegte auf denen der Friedhof errichtet wurde.

Die Geschichte des Friedhofs

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts erließ die Stadt Paris eine neue Friedhofsordnung. Das Monopol der Kirche auf Beerdigungen sollte sein Ende finden, weshalb im Jahr 1803 ein Erlass beschlossen wurde, demzufolge mehrere kleine Friedhöfe geschlossen wurden. Neue durften nur noch vor den Toren

der Stadt Paris errichtet werden. Beaufsichtigt wurden diese dann durch die Gemeinde. Andere Friedhöfe, wie der Hauptfriedhof in Mainz, folgten diesem Beispiel im gleichen Jahr.

Das erste Stück Land des neuen Pariser Friedhofs wurde vom Seine-Präfekt Nicolas Frochot am 28. Februar 1803 gekauft. Dieses lag im Osten der Hauptstadt und wurde für diesen Zweck vollkommen umgestaltet und vergrößert.

Die erste Beerdigung fand am 21. Mai 1804 statt. Hierbei wurde die damals verstorbene fünfjährige Adélaïde Pailard de Villeneuve bestattet.

Trotz des Konzepts der strikten Trennung von Kirche und Staat wurde der Friedhof unter dem Namen des Jesuitenpaters François d'Aix de Lachaise berühmt. Dieser war hundert Jahre zuvor der Beichtvater von Ludwig XIV. und gab auf dem dortigen Landgut



© fabrice-herlin.unsplash.com

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

WIR GEBEN DEM STEIN *Persönlichkeit*



Wir freuen uns auf Ihren Anruf

 **04131-52329**

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

Mont-Louis des Jesuitenordens Feste für den Adel. Die Pappelallee im Osten, die Touristen heute noch entlang gehen und bewundern können, stammt aus dieser Zeit.

Im Jahr 1808 wurde das Konzept des Père Lachaise an den klassizistischen Architekten Alexandre-Theodore Brongniart übergeben. Ab 1820 kamen einige neue Friedhöfe dazu. Unter anderem der Friedhof Passy, Friedhof Montparnasse und Friedhof Montmartre. Die Mauer Mur des Fédérés, vor der vermutlich die letzten Kommunalen des Volksaufstands der Pariser Kommune, am 28. Mai 1871, erschossen wurden, befindet sich im Süden des Friedhofs Père Lachaise.

Am 11. November 1918 wurde von der Stadt Paris, zum 100. Jahrestag des Waffenstillstands von Compiègne, eine Gedenktafel für die über 94.400 gefallenen Bürger und 8.000 Vermissten errichtet.

Der Besuch des Cimetière du Père Lachaise

Friedhöfe gelten oft als gruselige Schauorte, die von den Verstorbenen heimgesucht werden. Doch schaut man sich genauer um, verfliegt die Furcht und man erkennt die Schönheit und friedliche Ruhe solcher Orte. Der Cimetière du Père Lachaise steckt voller Geschichte und gönnt seinen Besuchern die Auszeit, um in sich zu gehen.

Aufgebaut ist der Friedhof in breite und schmale Gassen. Die Denkmäler und Gräber könnten unterschiedlicher nicht sein. Manche werden heute noch gepflegt, an manchen nagt dagegen der Zahn der Zeit. Zu finden sind nicht nur einfache Grabsteine. Beeindruckende

Mausoleen sowie kleinere Gebäude aus Granit oder Marmor erinnern an die Verstorbenen. Das Gelände wird von zahlreichen Statuen, Säulen, Skulpturen und kleinen Tempeln gesäumt. Viele verschiedene Pflanzenarten und alte Bäume schaffen die friedliche und natürliche Atmosphäre.

Letzte Ruhestätte vieler Berühmtheiten

Zu den Besuchern des Friedhofs Père Lachaise gehören jedoch nicht nur die, die die Ruhe genießen und architektonischen Bauten bewundern wollen. Auch viele Fans und Bewunderer großer Persönlichkeiten kommen von weit her, um ihren Idolen zu gedenken.

Unter anderem liegt der Sänger und Songwriter Jim Morrison auf dem Friedhof von Paris. Er gehörte zur amerikanischen Rockgruppe „The Doors“ und nahm im Frühjahr 1971 eine Auszeit in Paris. Hier starb er nur wenige Monate später unter bis heute ungeklärten Umständen.

Sein Grab wird von einer Büste gesäumt und Fans legen statt Blumen oft Schallplatten an sein Grab.

Auch der irische Schriftsteller Oscar Wilde fand nach seinem Tod die letzte Ruhe auf dem Cimetière du Père Lachaise. Er ist für seine Geschichten wie „Das Bildnis des Dorian Gray“ oder „Das Gespenst von Canterville“ berühmt geworden. Viele seiner Fans ehrten den Schriftsteller, indem Sie seinen Grabstein küssten und Lippenstift-Abdrücke hinterließen. Im Jahr 2011 beschloss man jedoch den Grabstein zu säubern und seitdem ist es mit einer Glasplatte geschützt. Jedoch lebt das Ri-



© cocoparisienne/pixabay.com

tual weiter, denn seine Fans hinterlassen nun auf der Glasplatte die Abdrücke zu Ehren Oscar Wildes.

Die berühmte Chansonsängerin Edith Piaf hat ebenfalls ihre letzte Ruhestätte auf dem Pariser Friedhof gefunden. Die Sängerin von „La Vie en Rose“ liegt dort nicht allein; vier ihrer Geliebten liegen neben ihr. Fans können nicht nur ihr Grab besuchen, denn nur wenige Meter entfernt ist zu ihrem Gedenken ein kleines Museum, welches man besuchen kann.

Cimetière du Père Lachaise ist einer der größten, schönsten und spannendsten Friedhöfe in Europa. Durchschreitet man seine Tore, wird man zurückschleift in eine andere Zeit und kann Geschichte und Geschichten (fast) erahnen.

■ L. Hörster



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

Den Garten schützen

... mit der feurigen Hecke
Devil's Dream®

*Auffällige Glanzmispel wächst
schnell zur blickdichten Hecke
heran.*

Die Hecke zählt zum beliebtesten Sichtschutz und bietet eine naturnahe, grüne Laubwand im Garten. Die Glanzmispel Devils Dream (Photinia) ist ein langlebiger Sichtschutz an der Grundstücksgrenze, der noch mehr kann!

Mit ihren feurig-roten Austrieben vom Frühjahr bis in den Spätherbst hinein ist die Photinia Devil's Dream nicht nur ein idealer Sichtschutz, sondern vor allem ein farbiger Eyecatcher.

Erst zum Herbst hin wird sie dann stetig grüner, behält ihr Laub auch im Winter, bevor der erneute, rote Blattaustrieb im Frühling folgt. Ein komplett sonniger Standort ist für die rote Blattfarbe am besten geeignet, aber auch im Halbschatten behält sie ihre Farbe – Und dies deutlich länger als es bei den üblichen Photinien der Fall ist. Bis zu drei Meter hoch wird diese schnittverträgliche Glanzmispel. Wer



schnell eine geschlossene Hecke erhalten möchte, setzt idealerweise zwei bis drei Pflanzen pro Meter. An einem sonnigen bis halbschattigen Standort auf nährstoffreichem, mäßig trockenem und durchlässigem Boden fühlt sich die winterharte Photinia am wohlsten. Gepflanzt werden kann Devil's Dream sowohl im Herbst als auch im Frühjahr. Das Pflanzloch sollte dabei jeweils etwa doppelt so tief und breit sein wie der Topfballen der Photinia. Während herkömmliche Photinien eher breitbuschig und locker aufrecht wachsen, führt der dichte, kompakte Wuchs von Devil's Dream dazu, dass sich die Pflanze bestens als blickdichter Sichtschutz eignet.

Als Hecke ist diese besondere Photinia ein auffälliger Sichtschutz. Sie macht einen Garten aber auch als Raumteiler spannender und schafft auf der Terrasse oder auf Sitzplätzen eine gemütliche Atmosphäre. Als Solitär im Beet oder im Kübel wird sie ebenfalls zum farbenprächtigen Hingucker.

■ Fotos und Beitrag von Harries Plantdesign



Details der Photinia Devils's Dream® im Überblick:

Verkaufsstart:	Ab sofort
Gartencenter:	In jedem gut sortierten Fach- und Onlinehandel
Botanischer Name:	Photinia fraseri
Besonderheit:	Lange, feuerrote Austriebe die sich im Spätherbst zu einem satten Grün wandeln. Der schnelle Wuchs macht sie zu einer Heckenpflanze mit dem besonderen Etwas.
Blüte:	weiß
Standort:	Geeignet als Hecke oder als Kübelpflanze für Terrasse und Balkon sowie als Solitär im heimischen Garten.
Winterhärte:	Robust, bis - 20 °C
Preis im Handel:	12,00 € im 3-Liter-Topf, 20,00 € im 5-Liter-Topf

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893

- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der
Treuhandstelle für
Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt
Tel. 04131 61 184

Geld aufs Konto, Eigentum behalten

Dank Immobilien-Teilverkauf!



Das Leben genießen, ein Wohnmobil kaufen, einen schönen Wintergarten anbauen oder stilvoll reisen: Der Ruhestand ist für viele Menschen der Lebensabschnitt, in dem sie sich ihre Wünsche erfüllen möchten. Doch dafür braucht es Bargeld. Und das steckt oft in der eigenen Immobilie fest.

Früher musste man sich in dieser Situation zwischen Haus und Geld entscheiden. Aber das möchten viele Menschen nicht. Für sie ist ein eigenes Haus oder eine eigene Wohnung ein Lebenstraum, der Freiheit und Sicherheit verspricht. Und es sind Werte, die Eltern an ihre Kinder und Enkel weitergeben wollen.

Heute gibt es eine bessere Lösung: Mit einem Teilverkauf können Eigentümer jederzeit auf ihr Immobilienvermögen zugreifen, ohne ihr Eigenheim aufzugeben. Einfach, flexibel und zu fairen Bedingungen.

Einfach finanzielle Freiheit

150.000 Euro heute und 100.000 Euro in fünf Jahren? Beim Teilverkauf entscheiden allein die Eigentümer, welchen Anteil der Immobilie sie wann verkaufen möchten. Der Erfinder des Teilverkaufs, das Unternehmen wertfaktor, erwirbt bis maximal 50 Prozent des Objekts. Auf Wunsch auch in mehreren Schritten. Die wertfaktor Immobilien GmbH, die den Teilverkauf als Alternative zu bestehenden Verrentungsmodellen in Deutschland etablierte, wird stiller Miteigentümer. Für seinen Anteil am Haus erhält das Unternehmen ein jährliches Nutzungsentgelt auf den ausgezahlten Betrag.

wertfaktor Immobilien GmbH

Gänsemarkt 50
20354 Hamburg

Tel: +49 40 355 282 85

Fax: +49 40 355 282 77

Web: www.wertfaktor.de

Jederzeit flexibel bleiben im eigenen Haus

Auch nach dem Teilverkauf entscheiden die Eigentümer allein über ihre Immobilie. Sie können weiterhin frei um- oder ausbauen, vermieten, verkaufen oder vererben. Und wenn sie wollen, können sie oder ihre Erben den verkauften Anteil jederzeit von wertfaktor zurückkaufen.

Fair für Eigentümer, fair für ihre Erben

Was ist die Immobilie wert? Beim Teilverkauf bestimmt ein unabhängiger Gutachter, der vom Eigentümer ausgewählt wird, den Preis. Alle Kosten des Verkaufs übernimmt der Käufer. Und das Beste: Die Eigentümer profitieren weiter von der Wertsteigerung ihres Eigenheims. Wird die Immobilie eines Tages verkauft, erhalten sie oder ihre Erben den aktuellen Marktpreis für ihren Anteil.

Wenn auch Sie sich lang gehegte Träume erfüllen wollen, lassen Sie sich beraten unter Tel. 040 607 792 739 oder fordern Sie direkt und unverbindlich ein Infopaket an unter www.wertfaktor.de/infopaket

■ Grit Sowonia für wertfaktor



Zitat

„Mit dem Teilverkauf einer Immobilie können Eigentümer heute einfach, flexibel und zu fairen Bedingungen auf ihr Immobilienvermögen zugreifen.“

Christoph Neuhaus

wertfaktor 

Ihre Immobilie zahlt sich aus.

Der Teilverkauf an wertfaktor

Nutzungsentgelt: Bei wertfaktor bezahlen Sie nur 2,9 % Nutzungsentgelt pro Jahr, auf die Summe, die Sie ausgezahlt bekommen. Das Nutzungsentgelt ist unabhängig von der Inflationsrate und wird für 10 Jahre festgeschrieben.

Instandhaltung & Investition: wertfaktor beteiligt sich mit bis zu 20.000 Euro an Investitionen und Instandhaltungsmaßnahmen an Ihrer Immobilie.

Angenehm älter werden

Viele Menschen fürchten sich vor dem Ruhestand. Aber warum? Das wird doch eine so tolle Zeit!

Endlich kann man tun und lassen was man möchte. Man muss nicht auf den nächsten Urlaub warten, um verreisen zu können. Endlich ist Zeit, das Hobby zu vertiefen oder sich ein neues zuzulegen. Auf Spaß und Freude muss niemand verzichten – erst recht nicht im Ruhestand. Natürlich darf man es auch einmal ganz gemütlich angehen lassen. Schließlich steckt in dem Wort Ruhestand auch das Wort „Ruhe“. Dennoch sollten Sie sich einen gewissen Ablauf für Ihre Tagesgestaltung angewöhnen. Sonst laufen Sie Gefahr, irgendwann doch einzurosten. Wenn Stricken, Kochen, Handwerken oder Malen Ihnen nicht gefällt oder reicht, dann probieren Sie es doch einmal mit Sudoku als Bettspiel, Majong am Computer oder das Spiel „Was oder wer bin ich“ in der Video-Version. Dabei schreibt eine Person den Beruf oder Namen auf einen Zettel und hält sich diesen, verdeckt für sein Gegenüber, vor den Körper. Dann muss die andere Person raten. Der Zettel bleibt die ganze Zeit für beide im Bild. Nicht schummeln! Eine schöne Idee für Spiele auf Distanz. Nutzen Sie das Internet, um Ihre sozialen Kontakte zu pflegen!



Guter Zeitpunkt für den Immobilienverkauf

Wer seine Immobilie verkaufen will, erwischt eine gute Zeit. Die Preise und die Nachfrage sind hoch. Auch während der Pandemie sind Verkäufe problemlos durchführbar. Gerade jetzt sollte man einen Makler zu Rate ziehen.

Nach Mitteilung des Statistischen Bundesamtes sind die Preise für den Neubau konventionell gefertigter Wohngebäude in Deutschland im August 2021 um 12,6 % gegenüber August 2020 gestiegen. Wie das Statistische Bundesamt weiter mitteilt, ist dies der höchste Anstieg der Baupreise gegenüber einem Vorjahr seit 51 Jahren (im November 1970 +13,1 % gegenüber November 1969).

Im Vergleich zum Mai 2021 stiegen die Baupreise im August 2021 um 3,5 %. Neben dem Basiseffekt durch die befristete Mehrwertsteuersenkung im 2. Halbjahr 2020 wirkten sich zusätzlich die stark gestiegenen Materialpreise auf den Anstieg der Baupreise aus. Ohne die Mehrwertsteuersenkung hätte der Preisanstieg rein rechnerisch immer noch 9,7 % betragen.

Wenn Sie auch wissen möchten, was Ihr Haus zur Zeit wert ist, berate ich Sie gerne. Sollten Sie die gute Verkaufslage nutzen wollen, um sich zu verändern, begleite ich Sie beim Verkauf und der Suche nach etwas „Neuem“. Anruf genügt: 0175 0127 41 75 oder 04131 76 70 123

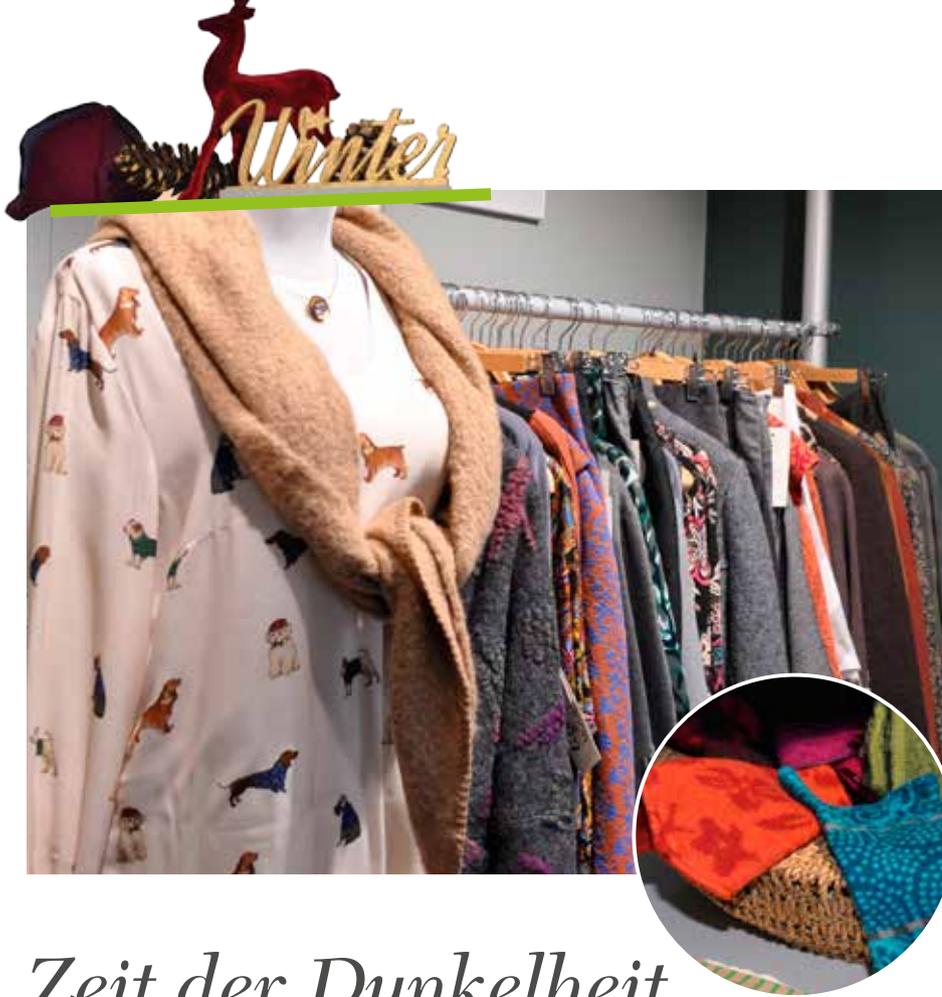
*Ihre Maklerin aus
Überzeugung!*

RE/MAX



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





Zeit der Dunkelheit oder des **Lichts**

Die kommenden Wochen sind trotz der Dunkelheit draußen geprägt und mit vielen Lichtern begleitet, um uns diesen besonderen Glanz zu geben. Auch im der Mode können wir uns der grauen und kalten Zeit entgegenstellen. Manchmal reichen ein paar schöne warme Akzente in Form von Wollschals, Armstulpen oder Mützen. Der Lagenlook lässt uns manchmal auch zu tollen Farbkombis hinreißen, ein schöner Pul-

lunder zum Rock oder Hose ist da der ideale Kombipartner dieser Saison. All das in guter Qualität finden Sie in meinem Ladengeschäft in Embsen! Alle Modelle werden hier vor Ort produziert. Regional und faire Mode sind bei mir schon seit 16 Jahren Wirklichkeit. Ich berate Sie gerne persönlich. Meine Kollektion gibt es von Gr. S bis XXL oder gegen Aufpreis für Sie persönlich angepasst!

■ Anja Backert

SINCE 2005
lightgreen
Modemanufaktur
MADE IN GERMANY



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

Gesundes Wohnklima mit
ökologischen
Farben



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

Gesundes Klima mit frischer Farbe

In Deutschland und Europa hergestellte Beschichtungsstoffe wie Wandfarben unterliegen einer strengen Gesetzgebung und sehr hohen Standards in Sachen Gesundheits- und Umweltschutz. Dennoch stehen derzeit Konservierungsstoffe, die in den meisten Innenraumfarben enthalten sind, und ihre Auswirkung auf die Gesundheit in der Diskussion. Zeit, sich etwas genauer damit zu beschäftigen.

Während es draußen stürmt oder regnet verbringen wir viele Stunden in geschlossenen Räumen. Sogar im Sommer sind wir häufiger drinnen als uns lieb ist. Da möchte man sich in einer gesunden Umgebung wissen. Viele kennen es noch aus alten Zeiten, da die neuen Fußbodenbeläge oder Wandfarben in den ersten Wochen reichlich Nasen- oder Augenreizungen verursacht haben, mitunter sogar Allergien auslösten? Ja, Auslöser können neben Nahrungsmitteln auch Konservierungsmittel, die als Zusatzstoffe in Textilien, Kosmetika oder Farben enthalten sind, sein. Sie sorgen üblicherweise für die Verlängerung der Haltbarkeit. Allerdings können Konservierungsmittel nur bei extrem sensiblen Personen allergische Reaktionen hervorrufen, da sie in sehr geringen Do-

sierungen vorkommen. Wer in Zukunft auf Nummer sicher gehen will, findet im Malereibetrieb Theodor Schulz in Lüneburg die perfekten Produkte. Die neueste Produktlinie „Vita“ von Brillux ist zu hundert Prozent konservierungsmittelfrei. Neben den vier Innendispersionen gibt es auch Tiefgrund, Gewebekleber und Spachtelmasse.

Wozu Konservierungsmittel?

Dazu hat uns Betriebsleiter Benjamin Wagner Auskunft gegeben: „Um ein Produkt haltbar zu machen, also Pilze, Bakterien oder Mikroorganismen zu verhindern, werden Konservierungsmittel eingesetzt. In Dispersionsfarben auf Wasserbasis sind Isothiazolinone eingesetzt. Ähnlich wie bei Reinigungsmittel oder Hygiene- und Pflegeprodukten. Wenn diese dann im direkten Hautkontakt stehen, wie beispielsweise bei haltbar gemachten Textilien, Kosmetika oder Hygieneprodukten, kann es bei Menschen mit Immundifferenzen zu Sensibilisierung oder gar zu Allergien kommen. Die geringen Mengen von Konservierungsstoffen, die aus Wandfarben in die Raumluft entweichen, stellen aber kein Risiko für eine Sensibilisierung dar.“

Es geht auch ohne

Insgesamt sind heute über 3.000 natürliche und künstliche Stoffe bekannt, die eine Kontaktallergie auslösen können. Von den acht Prozent der Deutschen, die laut Robert-Koch-Institut unter die-

ser Erkrankung leiden, sind also sehr wenige von einer Allergie gegen Isothiazolinone betroffen. Doch wer dazugehört, bereits andere Allergien entwickelt hat, oder einfach nur völlig auf Nummer sicher gehen will, der findet bei den Innenraumfarben der „Vita“-Serie von Brillux eine konservierungsmittelfreie Alternative.

Alle Farben der „Vita“-Serie lassen sich mit dem ebenso konservierungsmittelfreien Abtönsortiment mischen. Einem trendigen Look in Ihrem Zuhause steht also nichts mehr im Weg – für Selbstermacher und für Handwerkerfreunde. Firma Theodor Schulz aus Lüneburg berät Sie gern!

Besonders angesagt sind derzeit Wandgestaltungen mit Glanzeffekten sowie Pastelltöne in zurückhaltender Eleganz.

■ SB

Bringen Sie frischen Look in alte Räume und verbessern gleichzeitig das Wohnklima. Mit den trendigen Farben der Marke Brillux ist das möglich. Malereibetrieb Theodor Schulz berät Sie fachkundig.



Vom Hobby

zur Feinkost

In jungen Jahren fing Johann von Frankenberg mit Freunden an zu Jagen, doch ziemlich schnell wurde daraus ein Geschäftskonzept und Leidenschaft am Wildprodukt.

Gemeinsam mit Freunden erlangte Johann von Frankenberg 2003 seinen Jagdschein. Schnell entwickelte sich ein immer größeres Interesse am Naturprodukt und das „Jagdpassion“ packte den jungen Mann. Als 2010 seine Tochter auf die Welt kam, zog J. von Frankenberg mit seiner kleinen Familie von der Großstadt in das kleine Dorf Schnakenbek an der Elbe. Er blieb in Elternzeit zuhause, während seine Frau weiter arbeitete. Er entwickelte mit drei Freunden die Idee einer Wildfleischvermarktung von Hamburg bis Lüneburg. Heute ist der leidenschaftliche Wildliebhaber alleiniger Geschäftsführer, vermarktet seine Produkte auf Veranstaltungen und bietet mittlerweile ein Lieferservice an, um Wildfleisch aus der Region und heimischer Jagd für alle Menschen leichter verfügbar zu machen. Das in freier Wildbahn erlegte Wild wird in einem EU-zertifizierten Wildschlachtbetrieb aus dem Umkreis verarbeitet und wird küchenfertig an Privatkunden und Gastronomie ausgeliefert. Handwerkliches Können, nicht industrielle Abfertigung und Frische – dafür steht Wildglück!

■ CP



wildglück
... besser als Bio!

Feiertage
... stehen vor der Tür!

Sie möchten Ihre liebsten mit einem Festschmaus verwöhnen?



Ob ein leckeres Steak vom Wild, Braten oder ein schönes Filet – mit unseren Wildprodukten werden die Feiertage zum Gaumenschmaus.

Jetzt bestellen und unseren Lieferservice nutzen!

Wildglück Premium Wildfleisch UG
(haftungsbeschränkt) & Co KG
Alte Salzstraße 20 · 21481 Schnakenbek

Telefon: 04153 – 550 9581

Mobil: 0172 – 4192214

info@wildglueck.de · www.wildglueck.de

Gesundheit aus dem Blumentopf

Kräuter gedeihen im Winter auf der Fensterbank

(GMH) Die Erntezeit geht im Winter weiter – auf der Fensterbank. Dort wachsen Küchenkräuter im Topf, auch wenn draußen die Vegetation ruht. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel können so jederzeit gepflückt werden, wer mag auch in Bio-Qualität. Gehackt sehen die Kräuter appetitlich im Essen aus, geben dem Gericht einen frischen Geschmack und sind auch noch Gesund.

Petersilie ist eine Vitamin-C-Bombe und hilft, gesund durch den Winter zu kommen. Auch Schnittlauch hat beachtliche Mengen Vitamin C und zudem Vitamin A, welches den Stoffwechsel anregt. Basilikum ist dank seiner ätherischen Öle und Vitamine nicht nur gesund, das Kraut lindert auch Hustenreiz. Damit Vitamine und Mineralstoffe sowie das Aroma erhalten bleiben, werden Kräuter mit weichen Stängeln und Blättern am besten kurz vor dem Essen gepflückt, gehackt und über das heiße Essen gestreut. Andere Kräuter, wie Majoran und Estragon, sollten kurz mitgekocht werden, damit sie ihr Aroma entfalten. Schon kleine Mengen reichen, um dem Essen einen besonderen Geschmack zu geben. Dadurch kann dann an Salz und Zucker gespart werden.

Auch die mediterranen Klassiker Rosmarin, Thymian und Salbei gedeihen gut im Winter auf der Fensterbank. Sie brau-

chen viel Licht aber wenig Wasser. Die Kräuter geben nicht nur italienischer und französischer Küche den richtigen Pepp, sie bieten sich auch als kleine Hausapotheke an. Salbeitee lindert Halsschmerzen, Thymianblätter haben sich als Badezusatz zur Vorbeugung gegen Erkältung bewährt und wer mit Rosmarin inhaliert, bekommt den Kopf frei.



Kräutertöpfe in bester Qualität gibt es beim Gemüsehändler und in den Gärtnereien. Der eigene Anbau auf der Fensterbank garantiert, dass nur wirklich frische und unbehandelte Kräuter ins Essen kommen.

In dekorativen Übertöpfen ist der Garten auf der Fensterbank zu-dem ein

echter Hingucker. Damit das auch so bleibt, sollten die Töpfe nicht zu dicht an der kalten Scheibe stehen und stets die kräftigsten Stängel geerntet werden. Dann treibt die Pflanze wieder nach und die Kräutertöpfe bleiben lange ein grüner Fenster-schmuck vor winterlicher Kulisse.

■ Grünes Medienhaus



©paulina.h-unsplash.com

Pflegetipps für Küchenkräuter im Winter

Bei Kräutern auf der Fensterbank sollte die Erde nicht austrocknen, die Töpfe aber auch nicht im Wasser stehen. Thymian, Basilikum, Salbei und andere mediterrane Kräuter mögen einen sonnigen Platz auf der Fensterbank. Heimische Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse, stehen besser halbschattig. Düngen ist während der Wintermonate nicht nötig.



SCHWEIZER

Wir kaufen Immobilien

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

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

Neujahrsvorsätze

Dieses Mal aber wirklich!

Jeder von uns kennt diesen Gedanken „Im nächsten Jahr wird alles anders!“ – Da sind sie wieder, die Gedanken an die guten Neujahrsvorsätze. Jeder dritte Deutsche setzt sich Vorsätze fürs neue Jahr. Ganz häufig sind zum Beispiel gesünder Ernähren, mehr Sport treiben oder mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen. So stehen wir auch dieses Jahr wieder vor dieser Frage „Welche guten Vorsätze habe ich für 2022?“ Denken wir allerdings weiter nach, kommen wir ins Grübeln und die Fragen stellen sich uns erneut. Warum funktionieren meine Neujahrsvorsätze nicht? Was sind überhaupt gute Vorsätze? Und wie kann ich diese auch wirklich einhalten? Dieses Jahr muss es klappen, aber wie?

Wir Deutschen neigen laut einer aktuellen YouGov-Umfrage zu 34 Prozent dazu, Neujahrsvorsätze zu formulieren. Während sechs Prozent sich nicht sicher sind, ob sie welche haben oder brauchen und der kategorische Rest beläuft sich darauf, sich auf keine Vorsätze festzulegen. Während wir uns also zu 34 Prozent jedes Jahr „neue“ Vorsätze schaffen, sind es doch immer wieder die selben oder unterscheiden sich nicht groß zu den Vorsätzen vom letzten Jahr. Manche Dauerbrenner übernehmen wir sogar bewusst wieder mit ins neue Jahr und erhoffen uns, sie wenigstens im kommenden Jahr umzusetzen.

Doch warum funktionieren Neujahrsvorsätze nicht?

Dazu wurden ebenfalls Umfragen getätigt und es heißt, dass 15 Prozent es nicht länger als eine Woche aushalten ihre Vorsätze einzuhalten. Dafür schaffen es Zwölf Prozent sie erst nach zwei Wochen zu vergessen. Dann pendeln sich alte Gewohnheiten wieder ein und die Neujahrsvorsätze versinken im alltäglich Chaos. Die Universität von Scranton druckt

sogar schwärzere Zahlen die besagen, dass 92 Prozent aller Vorsätze scheitern – aber warum?

Wissenschaftler haben drei Gründe dafür:

- zu viele oder zu große Ziele
- Vorsätze wurden spontan getroffen, sind nicht durchdacht
- Neujahrsvorsätze werden oft auf „Zwang“, zum falschen Zeitpunkt (Ende des Jahres) festgelegt



Mein Ziel für 2022 ist es, die Ziele von 2021 zu erreichen, die ich mir 2020 vorgenommen habe, weil ich 2019 geplant hatte, das zu erledigen, was ich 2018 erreichen wollte, weil ich 2017 nicht geschafft habe, die Ziele von 2015 umzusetzen.

Setzen Sie lieber viele kleine Vorsätze und plane Sie diese taktisch klug in Ihr Leben ein. Gute Vorsätze zu haben bedeutet, sich von seinen alten, schlechten Gewohnheiten zu lösen. Dies funktioniert nicht auf die Schnelle. Lassen Sie sich Zeit, setzen Sie „Meilensteine“ und tasten Sie sich mit kleinen Zielen an Ihren eigentlichen Vorsatz heran.

Was sind gute Vorsätze?

Abnehmen, sparen, spenden oder mit dem Rauchen aufhören ... gute Vorsätze gibt es viele. Doch „gut“ werden sie erst dann, wenn sie aus persönlicher Überzeugung kommen. Zwingen Sie sich nicht zu Ihren Neujahrsvorsätzen. Verbinden Sie Ihren guten Vorsatz mit Quälerei für sich selbst, werden Sie höchstwahrscheinlich scheitern oder diesen sogar wieder ganz löschen. Die nötige Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen sprudeln nur in uns, wenn wir uns Gutes tun können mit unserem Ziel. Versuchen Sie, die Zwei Grundfragen – WARUM wollen Sie das überhaupt? WOZU nehmen Sie sich das vor? – zu jedem Ihrer Vorsätze beantworten zu können. Wer das erstrebenswerte Ziel hinter seinem Vorsatz kennt, hat einen „guten“ Vorsatz gefunden. Halten Sie daran fest!

Setzen Sie sich Vorsätze, die Sie selbst beeinflussen und lenken können, dann lassen diese sich leichter erreichen. ■ CP



*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
(Warme Küche: Mi. bis Sa.: 12.00 – 15.00 Uhr / 17.00 – 21.00 Uhr • Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr)



*Wir wünschen
Ihnen eine schöne
Weihnachtszeit und
bleiben Sie gesund!*



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