

Mein Senioren Magazin

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Kultur

Kühle Fluten und das
beruhigende Plätschern
– Urlaubsgefühle an der
Lauenburger Elbe!

Freizeit

Die Rentenzeit etwas
aufpeppen und für
unsere Kleinsten große
Helden sein.

Gesundheit

Körper, Geist und Seele
an der frischen Luft
gesundhalten.

Recht

Genau Bescheid wissen
im Reiserecht.



WIR VERLOSEN

Gutscheine und Theaterkarten
sowie tolle Bücher
zu gewinnen!

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



*Das Geschenk Leben kommt vom Himmel,
gestalten müssen wir es.*

Monika Minder

Mein
Senioren
Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe ist wieder prall gefüllt mit Veranstaltungstipps für die Kulturfreunde unter Ihnen. Da ruft zum Beispiel die Stadt Lauenburg zum Besuch im Hafenviertel auf und lädt ein zur beschaulichen Dampferfahrt mit der „Kaiser Wilhelm“ auf der Elbe. Das Programm im Kiekebergmuseum ist um eine Attraktion reicher – die Dauerausstellung „Mühlen“. Sehen Sie, wie es war vor mehreren hundert Jahren. Erstaunlich, dass die Mühlen heute noch zum Teil funktionstüchtig sind. Ein ganz besonderes Einkaufserlebnis bietet Ihnen DreiTeiler. Boutique, Café und Lieblingsstücke – so heißt das Motto des kleinen Geschäftes in der Lüneburger Innenstadt. Es ist in jedem Fall einen Besuch wert.

Das Thema Gesundheit liegt uns immer am Herzen, denn sie ist altersunabhängig der Grundstein für unser Leben. Deshalb haben wir ein paar Tipps für Sie in Sachen Gesunderhaltung und Förderung aufgenommen. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle, wobei Trinken noch wichtiger ist als Essen. Doch wieso soll man trinken, wenn man keinen Durst

verspürt? Warum ist Sport an frischer Luft so viel besser als drinnen? Wie viel Sport ist notwendig, um gesund zu bleiben? Lesen Sie dazu unseren Beiträge in der Rubrik Gesundheit. Natürlich ist auch unsere Umgebung für unser Wohlbefinden verantwortlich. Für die Gestaltung Ihrer vier Wände finden Sie ein paar Tipps in puncto Tapeten, für Balkon, Terrasse und Garten haben wir wunderschöne Pflanzen für Sie entdeckt. Klein, aber oho, blüht die Lucky Berry® Himbeere im Kübel oder im Beet auf. Ihre Früchte eignen sich für leckere Brotaufstriche oder einfach nur als kleine Nascherei im Sommer.

Machen Sie es wie ich, genießen Sie die Sonnenstrahlen, kommen Sie raus aus der Pandemie und rein ins kulturelle und sportliche Leben. Und vielleicht haben Sie ja noch ein bisschen Energie übrig und engagieren sich für Flüchtlinge in ihrer Gemeinde, für Kinder in den Schulen oder ihren Nachbarn, der doch nicht so ganz gesund ist und Hilfe gern annimmt.

WWW

**Sie finden uns
auch online:**

www.mein-senioren-magazin.de

Herzlichst, Ihre
Sabine Butenhoff
Herausgeberin



18



9



44



40



43



27



36

Kultur & Freizeit

> Veranstaltungstipps	6
Buchvorstellung	8
Die Genusswelt: Kulinarische Tipps vom Profi	9
Buchvorstellung	10
> Veranstaltungstipps	10

THEATER-GEWINNSPIEL

3 x 2 Karten für „Mit der Faust in die Welt schlagen“ zu gewinnen	11
-------------------------------------------------------------------------	----

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel	12
> Veranstaltungstipps	13
Leinen ist der Sommerfavorit	14

BUCHVERLOSUNG

> Buchtipp und Verlosung: Freiheit ist nicht selbstverständlich	15
-----------------------------------------------------------------------	----

Freilichtmuseum am Kiekeberg: Rosenmarkt	16
Freilichtmuseum am Kiekeberg: Müllereiwesen, Mühlenbau und Mythen	16
Lauenburg: Lebensgefühl Sommer	18
DreiTeiler: Boutique, Café und Lieblingsstücke	20
SiS: Seniorpartner in School	22
Literatur live erleben	23

Gesundheit und Pflege

Adressverzeichnis für Pflegeeinrichtungen/-dienste	24
Richtiges Trinken bei Hitze	27
Rückentraining in der Natur	30

Beratung

Beratungsstellen	32
------------------------	----

BUCHVERLOSUNG

> Buchtipp und Verlosung: „Ist das normal oder Demenz?“	34
---------------------------------------------------------------	----

Home Instead befördert den Weg in eine demenzfreundliche Gesellschaft	34
Ihre Rechte als Fluggast	36

Ruheplätze

Kleinster Friedhof Deutschlands ..	38
Ein Stück von mir – Das eigene Leben als Hörbuch	40
Grundsteuerreform: Jetzt geht es los	42

Wohn- und Lebensart

Ta-pe-te heißt Trend setzen.....	43
Fruchtig frisch – Lucky Berry® Himbeere	44
Sonnig bis halbschattig – Die neue Ballhortensie Bloombuster®	46
Mein Senioren-Magazin im Abo	47

Impressum.....	33
----------------	----



- 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

Veranstaltungstipp

Pfingstkonzert mit dem Wendland-Sinfonieorchester

Das Wendland-Sinfonieorchester (WSO) veranstaltet zweimal jährlich – über Silvester und Pfingsten – Orchesterwerkstätten. Dabei kommen Musiker*innen aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland zusammen, um anspruchsvolle sinfonische Werke einzustudieren und vor großem Publikum aufzuführen.

Termin 07.06.2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 25,00 €

Lui & Fiete

Küstenspaß von der Waterkant
Zwei spaßige Herren aus dem hohen Norden. Unterhaltsam, publikumsnah und den Schalk im Nacken.

Sie singen nicht nur auf platt, auch auf hochdeutsch, ganz ganz wenig in Englisch und bis jetzt noch nie auf chinesisches. Lui & Fiete sind Stammgäste zum Maschseefest in Hannover, zu den Kohltagen in Marne und Brunsbüttel, Hafenfesten in Burg auf Fehmarn, Hamburg, Greifswald, Timmendorf, auf Rügen etc., so kommen Lui & Fiete auf beachtliche 40 – 60 Aufführungen pro Jahr... und der Spaß geht nicht verloren!

Lieder wie Tüddelband, Madagaskar, Karola Petersen, Whisky in the Jar, Rolling Home, Rum aus Jamaika, Reeperbahn, Tutti Frutti, Alle die mit uns auf Kaperfahrt fahren usw. singt Lui mit Leidenschaft und Hingabe und tobt sich dabei ordentlich aus. Fiete dabei hochkonzentriert und immer mit gutem Seegang bedient die Klimperkiste.

Termin 09.06.2022, 15.30 Uhr

Ort Kurhaus, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 7,00 €

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.

Info

Um einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zu gewährleisten, bitten wir Sie ihre Anreise frühzeitig zu planen (30 Minuten vor Showbeginn startet der Einlass). Bitte halten Sie Ihren Impfpass / Genesenennachweis / Testergebnis und ihren Personalausweis bereit.

Kontakt

04153 / 5909219 oder
E-Mail: museum@lauenburg-elbe.de



Kennen Sie den Preis?

Wir kennen die Antwort und geben Ihnen eine professionelle Marktpreis-Einschätzung.

Carola Müller Immobilienberaterin

LBS Beratungszentrum Lüneburg
Bei der Abtspferdetränke 2 • 21335 Lüneburg
Telefon 04131 7371-40 • Mobil 0177 6485609
carola.mueller@lbs-nord.de
www.lbs-immobilien-profis.de



Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Madeline Juno – Sommerkonzert

In einer Welt aus Insta, Instant und Influencern ist es selten geworden, dass sich Menschen zeigen, wie sie sind. Mit ihrem Zögern, ihrem Schmerz; unausgeleuchtet und ohne das ganze Tamtam. Madeline Juno gehört zu dieser raren Spezies, die gar nicht anders kann, als authentisch zu sein. Der, die ihr Herz über die Schamgrenze hinaus aufreißt und alles teilt. Damit wir wissen, dass wir nicht allein sind. Um Maddie wirklich kennenzulernen, ist nichts weiter nötig, als ihren Songs zuzuhören. Wenn man wissen will, wie es ist, wenn sie aus vollem Herzen liebt oder was passiert, wenn sie am Boden zerstört ist. Sie verheimlicht uns nicht, dass sie Fehler macht



oder manchmal deprimiert ist, weil es die Wahrheit ist. Es fängt im Bandkeller ihrer Eltern an, den sie mit 11 auf eigenen Wunsch als Kinderzimmer bezieht. Mit 13 lädt sie schon englischsprachige Songs auf YouTube hoch, von denen sie zu Hause niemandem erzählt, die aber die Produzenten von Tokio Hotel auf den Plan rufen. Die Zusammenarbeit beginnt noch vor ihrem 15. Geburtstag und direkt nach dem Abi ist der Weg frei für ihr Debütalbum „The Unknown“. Eine Platte, die so weltbewegend für sie ist, dass der Schriftzug auf ihrem Unterarm verewigt ist. Mit Hits wie „Error“, dem Titelsong von „Fack ju Göhte“, und dem flankierenden Clip, der heute knapp 3,5 Millionen Views meldet, wird das Debüt 2014 ein sensationeller Erfolg. Das Album sammelt mehr als 5 Millionen Streams und bereitet den Weg für Salvation, das 2016 kommt und ihr letztes Album auf Englisch wird. Denn Maddies kreativer Anspruch gibt niemals Ruhe und inzwischen hatte sie viel auch für deutschsprachige Künstler geschrieben und dabei Blut geleckt: „Ich war neugierig, wie mei-

ne Stimme auf Deutsch klingt und wollte unbedingt wissen, ob die Songs in meiner Muttersprache funktionieren.“ In ihrer Wahlheimat Berlin richtig angekommen, macht Maddies „Waldbrand-EP“ ihrem Namen alle Ehre und verursacht 2017 mit deutschen Lyrics, einem Schuss lässigem Elektround dem folgenden Album „DNA“ tatsächlich ein Großfeuer: Tracks wie „Schatten ohne Licht“ oder „Ohne Kleider“ werden zu viralen Hits mit über 100.000 Clips auf TikTok. Sie schreibt weiter für Kollegen, arbeitet u. a. mit Kayef und Julian LePlay, wird von LEA gecovered; malt und verkauft eigene großformatige Bilder, moderiert und produziert einen eigenen Podcast und übernimmt immer öfter Regie für alles, was um ihre Musik herum passiert. 2019 verleiht YouTube ihr den Silbernen Play Button für mehr als 100.000 Abonnenten und „Was bleibt“ erscheint. Es ist ihr viertes Album und das dritte, das souverän die Top 40 der Charts knackt – allein die Single „Grund genug“ meldet weit über 20 Millionen Spotify-Abrufe und inspiriert Hunderttausende auf TikTok zu eigenen Clips.

Im Januar 2022 veröffentlichte die 26-jährige ihr fünftes Studioalbum „Besser kann ich es nicht erklären“ und erreichte Platz 6 der offiziellen deutschen Albumcharts. Sie ist hinreißend schön, heult manchmal auf Instagram, liebt die Bühne, ist gelegentlich unsicher, wickelt Hallen um den Finger, macht fast alles selbst und möchte sich ab und zu lieber verkriechen. Sie ist eine begehrte Künstlerin, leidet unter Depressionen, findet Trost in ihrer Musik und kommt darüber hinweg. Eins ist sicher: Madeline Junos Musik klingt mühelos, aber sie verbirgt nie, was dahinter steckt – „If it don't hurt, it ain't real.“

Termin 16.06.22, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 27,40 €

Miu – Modern Retro Soul & Corona Tapes Sommerkonzert

Es liest sich ein bisschen wie das Drehbuch eines Films: Eine junge Frau aus Deutschland, die irgendwas mit Werbung macht, schmeißt ihren Job und fliegt nach New York, spielt dort »einfach so« im The Bitter End, einem der legendärsten Live-Clubs der

SchuhtechnikSanitätshaus
FUTH
AM KLINIKUM

Die
Adresse,
wenn
es um
Ihre
Füße
geht!

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



Bucht! pp

Eine Frage der Chemie

Bonnie Garmus

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Außer Calvin Evans, dem einsamen, brillanten Nobelpreiskandidaten, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show »Essen um sechs« wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ...

© Piper Verlag

erhältlich bei:



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

Eine Frage der Chemie - Bonnie Garmus
464 Seiten, ISBN: 978-3-492-07109-3,
Piper Verlag, Preis: 22,00 EUR

Welt, der Wiege ihrer Idole wie Donny Hathaway oder Stevie Wonder und legt damit den Grundstein für ihre Musikkarriere. Nach Absagen großer Plattenfirmen sammelt sie mit einem Crowdfunding über 20.000 Euro, sucht sich ihr Team und produziert ihr Doppel(!)album „Modern Retro Soul“ selbst. Im Oktober 2019 landet das Album ohne Plattenfirma in den deutschen offiziellen Albumcharts, auf Platz 1 der Soulcharts. Daneben wurde einer ihrer Songs für den amerikanischen Netflix Film „The Debt Collector 2“ (VÖ: 020) lizenziert. Klingt nach Hollywood? Ist so passiert.

Nach ihrem Aufenthalt in New York beginnt eine neue Zeitrechnung für Miu und so setzt sie alles auf eine Karte: Sie gründet ihre eigene Band, übt unentwegt Gitarre, Klavier und Ukulele. Sie singt sich durch Deutschland und Europa, spielt als erster Popact in der Hamburger Elbphilharmonie, begeis-



tert Soulfans genauso wie die Gäste von Elbjazz und Jazz Baltica, ist Miu's Sound doch international und lässt mit einer unverwechselbaren Stimme aufhören, die ihre Hörer in die rauchigen Clubs der Motown-Ära mitnimmt. Das Hamburger Abendblatt attestiert ihr „den Soul von Donny Hathaway, den Charme einer Audrey Hepburn, aber auch das Abgründige von Amy Winehouse und die Stärke einer Adele“. Mit „Modern Retro Soul“ veröffentlichte Miu 2019 nicht nur ein Album, sondern ein Statement. Bei all dem Faible für Retro Sounds sind die Themen der Hamburger Künstlerin hoch aktuell: Miu hadert auf dem dem Motown Stück „It's a trap“ mit dem vermeintlichen Erwachsensein, schreit in „Gimme a break“ gegen unsere wahnsinnige Gesellschaft an und betört wiederum mit samtiger Soulstimme auf „So much more“ in bester NuSoul Marnier. Der Song „Partner in crime“ trifft den Hörer mit einer unge-

LG TAXI

0 41 31

22 30 200

heuren Wucht aus Streichern, Mellotron, Stimmen-Gewitter und Fuzz- Gitarre, während die an Jackson 5 erinnernde Leichtigkeit von „Easy“ den perfekten Soundtrack für jeden noch so drögen Arbeitstag liefert. Das reduzierte und von Miu selbst eingespielte Klavierstück „Be the bigger person“ rundet die „Retro Seite“ mit einer sich verletzlich zeigenden Miu perfekt ab und lässt den Hörer mit feuchten Augen zurück. Was für eine Platte! Pardon, was für 2 Platten!

Termin 02.07.22, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt 23,00 €

Aufführung Ballettstudio Circle Of Movements – „Sommertänze“

„Tanzt und lasst eurer Fantasie freien Lauf“ ist das Motto der diesjährigen Aufführung vom Ballettstudio Lüneburg Circle Of Movements.

Es geht um die Vielseitigkeit und Fatasie verschiedenster Tänze und Tanzformen. Vom Ballett über Modern bis Jazzdance ist alles dabei! Kinder, Jugendliche und Erwachsene zeigen eine Vielzahl an kleinen Geschichten.

Termin 03.07.22, 16.00 Uhr
Ort Kulturforum
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 10,00 €
Info Kartentel.: 04131/402867 oder im Ballettstudio: Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Es geht wieder los ...

... denn diesen Sommer kann die Welt wieder erkundet werden – mit entsprechender Vorsicht.

Wie heißt es so schön? „Nichts schult den Gaumen besser als das Reisen!“ Wir tauchen ein in neue Aromen und Gerüche, probieren neue Gerichte aus und bringen ganz viele köstliche Erinnerungen an diese Zeit mit nach Hause.

Wieder angekommen gibt es viele Möglichkeiten, die Erinnerungen kulinarisch aufleben zu lassen. Ob im heimischen Garten, auf Balkon oder Terrasse – auf jeden Fall wollen wir dann nicht nur gemütlich die Zeit zuhause genießen, sondern uns dabei auch immer kulinarisch etwas Gutes tun. Und welche Zeit ist dafür besser geeignet als der Sommer mit seinen vielen Genüssen und Möglichkeiten?

Verarbeiten Sie die saisonalen Gemüse ganz nach eigenem Gusto – als köstliche Rohkoststicks mit einem feinen Dip, da bieten sich eine zarte **Aioli** oder auch der **Chimichurri-Dip** an. Würzen Sie eine sommerliche Minestrone mit einem Klecks köstlichem **Rucola-Pesto** als Ergänzung hinzu – schon sind wir wenigstens kulinarisch auf Reisen und haben im Hand Spanien, Argentinien und Italien mit Messer und Gabel erobert.

Nach Griechenland geht es mit dem **Kräuter-Knoblauch-Dip**, klassisch gemischt mit cremigem Sahnejoghurt

(und ja, wir vergessen dabei das Kalorienzählen!) und feinsten Gurkenwürfelchen – das passt dann auch perfekt zum Fladenbrot oder fleischlichem vom Grill. Das **Schafskäse-Gewürz** nutzen wir zum Marinieren von Käse mit einem kräftigen Olivenöl und genießen ihn dann kalt als Antipasti, als Salat-zugabe oder aus der Folie gegart vom Grill – jede Variante ist köstlich!

Und überhaupt der Grill – bei vielen Liebhabern des Barbecue läuft er ja mittlerweile ganzjährig zur Höchstform auf! Fein abgerundete Saucen zum Grillen, Chutneys und aromatische Senf-Varianten zu Gemüse-, Fleisch- und Geflügelgerichten und veganen Alternativen machen das Würzen nochmal leichter. Senf ist übrigens auch ein toller Aromengeber im Dressing für die begleitenden Salate, ebenso wie in dem Zusammenhang gutes Öl und köstlicher Essig eine Rolle spielen. Man kann herrlich mit Aromen spielen und manche Dips lassen sich auch sehr gut als Würze für ein raffiniertes Dressing verwenden – sie sind somit Allrounder in der Küche und am Grill.

Freuen Sie sich auf den Sommer, neue Eindrücke und vergessen Sie vor allem nicht:

Jeder Moment ein Genuss!
Bleiben Sie gesund und
es grüßt Sie herzlich, Ihre

Heidi Seife

Die Genusswelt

Lüneburgs
kulinarisches Schatzkästchen

Chimichurri-Chickpea-Salat

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

1 Glas Kichererbsen (ca. 400 g)
2 Tomaten
3-4 TL Chimichurri-Dip
2 EL Olivenöl
Saft und abgeriebene Schale einer Limette
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen und in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Tomaten entkernen und fein würfeln.

Chimichurri-Dip in etwas warmem Wasser einweichen, dann mit dem Olivenöl vermengen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, Limettensaft und -abrieb zufügen und mischen und durchziehen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Der Salat lässt sich perfekt am Vortag zubereiten und schmückt jeden Grillabend. Nach Wunsch 150 g Schafskäse gewürfelt hinzu geben. Ohne Schafskäse ist das Rezept vegan.

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





Bucht! pp

Die 44 schönsten Panorama E-Bike Touren in Deutschland

BVA BikeMedia GmbH

Speziell für E-Bikes werden Radtouren immer mehr zu entspannten Genuss- und Entdeckungsreisen. Und genau dafür ist dieses Buch gemacht. 44 Touren in Deutschland, bei denen es vor allem um schöne Aussichten und attraktive Wege geht. Mit kostenlosem GPX-Tracks-Download aller 44 Radtouren. Aus der Reihe sind noch mehr interessante Titel erschienen, wie z.B.: Die 55 schönsten E-Bike Touren in Deutschlands Süden, die 55 schönsten E-Bike-Touren in Deutschlands Norden und die 22 schönsten E-Bike-Touren für Genießer im Alpenvorland, Österreich, Südtirol, Venetien und Friaul.

© BVA BikeMedia GmbH

erhältlich bei:



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

Die 44 schönsten Panorama E-Bike Touren in Deutschland, ISBN: 978-3-96990-080-2, BVA BikeMedia GmbH, Preis: 14,95 EUR

Heinz Klever - Wird's wieder so wie's niemals war?

„Tag der Kunst“: Zweiter Erlebnis-Sonntag des Jahres am 3. Juli 2022

Lüneburg sprudelt nur so vor Kreativität, Ideen und Künstlertum – gemeinsam mit dem LCM und zahlreichen Künstler:innen bringen wir das beim zweiten Erlebnis-Sonntag des Jahres in die Gassen von Lüneburg. Freut euch auf tolle Ausstellungen, bunte Malaktionen rund um das Rathaus, Live-Aktionen, Rundgänge der besonderen Art und vieles mehr. Es wird bunt – im wahrsten Sinne des Wortes.

Wie bei jedem Erlebnis-Sonntag kann rund um die Aktionen natürlich wieder ausgiebig geschnoppt werden. Denn auch der Lüneburger Einzelhandel öffnet an diesem Sonntag in der Zeit von 13.00 bis 18.00 Uhr seine Türen und freut sich auf euren Besuch! Zeitgleich findet auf dem Marktplatz ein bunter, regionaler Blumen- und Pflanzenmarkt statt.

Termin 03.07.22, 13.00 – 18.00 Uhr

Ort Lüneburg Innenstadt

Eintritt Kostenfrei



Das Heideblütenfest Amelinghausen

Seit über 60 Jahren zelebriert Amelinghausen mit den Feierlichkeiten zur Heideblütenfestwoche die so genannte „fünfte Jahreszeit“ und ist damit das Fest mit der wohl längsten Tradition in der Heideregion. Jahr für Jahr ermöglichen viele ehrenamtliche Helfer aufs Neue, ein umfangreiches und attraktives Programm für die zahlreichen Gäste auf die Beine zu stellen.

Sonabend, 13. August

18.00 Uhr: Auftakt „Der See brennt“ – Vorprogramm am Ufer mit Kinder- und Familienprogramm, Hüpfburg, großer Tombola, Fotobox u.v.m.

20 Uhr: Bühnenprogramm mit der 3-köpfigen Live-Band Mofa25, Open-Air-Lasershow mit Flammen- und Pyroeffekten und einer Multimediashow auf einem Wasserschild

Sonntag, 14. August

12 Uhr: Verkaufsoffener Sonntag mit großem Flohmarkt, Oldtimer-Ausstellung, Musik u.v.m.

12 Uhr: Heide-Erlebnistag am Heidschnuckenstall in der Kronsbergheide, Veranstalter: RegioKult

Montag, 15. August

19 Uhr: Heidjerabend mit Musik am historischen chafstall in Amelinghausen

Dienstag, 16. August

15 Uhr: Kinderolympiade des MTV Amelinghausen auf dem Sportplatz Amelinghausen

Konzert des Gemischten Chores

Mittwoch, 17. August

16 Uhr: Fahrradtour mit der Heidekönigin Leonie Laryea; Start ist am Markthus Amelinghausen, Strecke 20 – 25 km, Dauer ca. 3 Std. inkl. Pause

19 Uhr: Hoffest im Gasthaus Fehlhaber

Donnerstag, 18. August

Naturkundliche Führung durch die blühende Heide, Nachtwanderung (Zeit und Ort folgen)

19.30 Uhr: Volksliederblasen/Posaunenchor „Hippo-Brass“ auf dem Glockenhof Studtmann

Freitag, 19. August

19 Uhr: Wahl des Heidebocks auf dem Hof des Landgasthaus Niedersachsen, Veranstalter: Heideböcke Amelinghausen e. V.

Sonabend, 20. August

19.30 Uhr: Romantische Sommernacht mit dem Sinfonischen Blasorchester Lüneburg vor dem Café Seestübchen am Lopausee

20 Uhr: Landjugend-Party im Festzelt auf der Marktmeile/Marktstraße Amelinghausen

sowie: ein Konzert in der Pella-Gemeinde

Sonntag, 21. August

9.30 Uhr: Plattdeutscher Gottesdienst auf dem Kronsberg

11 Uhr: Platzkonzert mit Empfang der Heidekönigin auf dem Glockenhof in Amelinghausen

13 Uhr: Festnachmittag auf dem Kronsberg mit Wahl der Heidekönigin 2022/2023 und abwechslungsreichem Rahmenprogramm.

15 Uhr: Lauf um den 27. Volksbank-Heideköniginnenpokal

16 Uhr: Festumzug durch Amelinghausen mit vielen Festwagen, Fußgruppen und Musikzügen



MIT DER FAUST IN DIE WELT SCHLAGEN



Mein Senioren-Magazin
und das Theater Lüneburg verlosen

3 x 2 Karten

für „Mit der Faust in die Welt schlagen“
am 30. August 2022, um 20.00 Uhr,
im Großen Haus

Unsere Gewinnfrage: In welchen
Bundesland spielt die Handlung?

Einsendeschluss: 16.08.2022

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

Zwei Brüder, Philipp und Tobias, zwachsen in einem Dorf im Osten Sachsens auf. Die Eltern versuchen, ein Stück bescheidenen Wohlstands zu erhaschen, sie bauen ein Haus, legen sich krumm und kommen doch nicht wirklich vom Fleck. Ringsum herrscht Arbeitslosigkeit und Depression, hinter der Gleichförmigkeit des Alltags schwelt die Angst um den Verlust der Heimat. Manch einer hat sie schon verlassen und ist „in den Westen“ gegangen. Wer dageblieben ist, säuft und prügelt sich beim jährlichen Rummel. Als der Vater eine Affäre mit der Nachbarin beginnt, trennen sich die Eltern. Uwe, ein Freund des Vaters, der einst für die Stasi gespitzelt hatte und dessen Frau abgehauen ist, ertränkt sich in Tagebausee. Das Gefühl von Verlust und Verlierertum setzt sich fest bei den Brüdern, die auf unterschiedliche Art damit umgehen: Während der eine sich immer mehr in sich selbst zurückzieht, sucht der andere ein Ventil für seine Wut. Als es zu Aufmärschen in Dresden kommt und ihr Dorf Geflüchtete aufnehmen soll, eskaliert die Situation.

Lukas Rietzschels hochgelobter Debütroman ist eine Auseinandersetzung mit der Zerrissenheit Deutschlands in der Gegenwart. Er zeigt die Ursprünge von Gleichgültigkeit, Verfall und Gewalt am Beispiel der Brüder Philipp und Tobias.

© Bilder: Andreas Tamm

■ Theater Lüneburg

Aufgeld	▼	Klage- lied	Abkür- zung für Minute	Nelken- pfeffer	▼	Drama von Ibsen	rhyth- mische Körper- bewegung	▼	kalter Fallwind (Adria- küste)	▼	Gewürz aus ge- trockneten Blättern	▼	gepflegt, sauber; hübsch	▼	Hub- schrau- ber- flügel	leere Redens- art	▼
nieder- trächtig	▶		▼				franzö- sisch: Liebe	▶					Trick, Kniff	▶			
Strom in Mittel- asien	▶	6		Zier-, Nutz- pflanze	▶				Ge- wässer in Berlin		spani- scher Fluss	▶				Vogel mit großer Haube	▼
▶							starker Drang; äußerer Druck	9					an- nähernd, ungefähr	▶			
Experte, Routinier	dauer- haft, haltbar		römi- scher Staats- mann	rumäni- sche Panflöte	▶			▼	Kultbild der Ost- kirche		Süd- asiatin	Land- schaft in Nord- frankreich	▶		8		
ganz nahe	▶				2	Mann der Maria (N. T.)			bibli- scher Ort in Galiläa	▶			▼	Staats- ober- haupt, Monarch	▶		
▶				weib- liches Bühnen- fach	spani- scher Maler: ... Miró	▶					Stufe der oberen Trias	▶			englisch: Baum	Vor- führung	Blüten- stand
Wahl- übung im Sport		Vorname des Kom- ponisten Bruckner							starke Hitze		alkali- sche Verbin- dung		Konsu- ment von Nahrung	▶			
▶					schles- wig- holst. Heilbad	▶								5	22. Buch- stabe des griech. Alphabets		
sehr leichte Holzart		Urlaubs- ort an der Türkischen Riviera		3			briti- scher Sagen- könig	▶					sittliche Ge- sinnung	▶			1
▶	4				franz. Stadt im Pyrenäen- vorland	▶			Gefühl, Verständ- nis für etwas		7			Handy- Zusatz- programm (Kzw.)	▶		
Vulkan bei Neapel (Italien)		dritter Sohn Adams im A. T.					Kurz- wort für Jugend- liche(r)	▶					feier- liche Namens- gebung	▶			

Das Lösungswort

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

Wir verlosen
2 Gutscheine

im Wert von **10,- €**



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: 31.08.2022**

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

20 Uhr: Prämierung der Festwagen mit der neuen Heidekönigin auf der Marktmeile

Termin 13. – 21. August 2022

Ort Rund um Amelinghausen

Eintritt Lopausee, 13.08.: Erwachsene 10,- €, Kinder bis 14 Jahre 2,- €, Kronsberg, 21.08.: Erwachsene 5,- €, Kinder bis 14 Jahre 2,- € (inkl. Umzug und kostenlosem Bustransfer), Umzug, 21.08.: Erw. 3,- €, Kinder frei

Wichtige Hinweise: Bei der Auftaktveranstaltung „Der See brennt“ und dem Festnachmittag auf dem Kronsberg ist keine Bestuhlung vorhanden!

ALTE HANDWERKERSTRASSE – Kommt mit auf eine Reise in das 16. Jahrhundert

Im September verwandeln sich die kleinen Gassen rund um die St. Michaeliskirche für ein Wochenende in ein buntes Markttreiben wie im 16. Jahrhundert. Bereits seit über 30 Jahren organisiert der Arbeitskreis Lüneburger Altstadt e.V. (ALA) alle zwei Jahre die Alte Handwerkerstraße in der Lüneburger Altstadt. Rund 300 Mitwirkende in historischen Gewändern sowie 60 Buden mit Handwerkern, Händlern und Künstlern nehmen euch dabei mit auf eine kleine Zeitreise zurück in das 16. Jahrhundert.

Längst vergessenes, historisches Handwerk

Wie der Name schon vermuten lässt, zeigen in der Alten Handwerkerstraße zahlreiche Handwerker und Künstler ihr interessantes und oft längst vergessenes Handwerk. Dazu gehören unter anderem Bildhauer, Korbmacher, Löffelbohrer oder Schuhmacher. Viele der Händler bieten ihre und außergewöhnlichen Waren dabei zum Verkauf an.

Musik & Spiel

AUTORUF
Adendorf

 **04131 - 220 70 70**

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Die Alte Handwerkerstraße begeistert neben historischen Handwerk mit Musik und Spielen. So verzaubern Künstler in traditionellen Kostümen mit mittelalterlichen Musik, Gesängen und Tänzen. In der St. Michaeliskirche erklingt zudem zwei Mal am Nachmittag klassische Musik. Und auch die kleinen Besucher kommen in der Alten Handwerkerstraße voll auf ihre Kosten. Murbelbahn, Seilspringen, Himmel und Hölle laden zum Spielen und Wetteifern ein.

Ganz besondere kulinarische Genüsse

Selbstverständlich ist auch die kulinarische Versorgung sichergestellt: Probieren Sie die berühmte berüchtigte Renaissancebratwurst, eines der selbstgebackenen Brote oder Produkte aus Ziegenmilch. Der Durst darf mit nach alter Tradition gebrauten Bier oder Säften gestillt werden.

Termin 3. und 4. September 2022

Ort Rund um die Lüneburger Altstadt

Eintritt Frei

„Rote Rosen“ in Lüneburg - die Stadtführung zur ARD-Telenovela

Seit 2006 ist Lüneburg Drehort für die beliebte ARD-Telenovela „Rote Rosen“. Kaum eine deutsche Stadt verbindet Romantik, junges Leben und historische Atmosphäre passend zur Serie besser miteinander. Während der Führung besuchen Sie ausgewählte Außendrehorte in der Innenstadt. Fans der Serie werden sicherlich viele bekannte Aus- und Einblicke bekommen.

Termin Tag und Zeitraum variiert je nach Buchung

Ort Treffpunkt: Rathaus Lüneburg
Am Markt
21335 Lüneburg

Eintritt ab 14,00 €

Info weitere Informationen unter:
www.lueneburger-heide.de



*Ihre Maklerin aus
Überzeugung*



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



Finden Sie Ihr
neues Lieblingsstück!

www.lightgreen-mode.de

Mi. und Do.: 13.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 13.00 – 16.00 Uhr
und nach persönlicher
Vereinbarung

lightgreen Modemanufaktur
Agnes-Kall-Straße 3
21409 Embsen
Telefon: 04134 - 66 43
info@lightgreen-mode.de

Leinen ist der Sommerfavorit

*Ob auf der Gartenparty oder für den
Stadtbummel – mit Leinen ist frau immer
gut gekleidet!*

Der langlebige und robuste Stoff hat die tolle Eigenschaft, auch zu kühlen, was ihn zum idealen Sommerstoff macht. Ob Hose, Jacke, Kleid oder Bluse – dieser Stoff kann in großer Farbvielfalt immer punkten.

Die Modemanufaktur von Anja Backert bietet Ihnen im Ladengeschäft in Embsen eine Vielzahl an Modellen an. Einige Modelle können auch im Online Shop bestellt werden. Wer aber lieber anprobiert und sich die Schnitte und Materialien im Laden anschauen möchte, ist in Embsen goldrichtig.

In ruhiger und entspannter Atmosphäre können Sie stöbern und anprobieren. Anja Backert fertigt alle Modelle vom Entwurf bis zum Kleidungsstück hier in Embsen. Gegen Aufpreis auch nach Ihren Maßen und nach Ihren individuellen Wünschen in Farbe und Passform, so dass Sie ganz bestimmt hier Ihr neues Lieblingsstück finden.

Regional und fair produzierte Mode aus Naturmaterial. Handverlesene Stoffe verarbeitet zu individuellen Kleidungsstücken – Klassenware statt Massenware – und das schon seit 17 Jahren!

Die Modemanufaktur freut sich auf Ihren persönlichen Besuch oder online unter: www.lightgreen-mode.de!

■ S. Butenhoff

Bucht! pp



Freiheit ist nicht selbstverständlich

Alfonso Pecorelli

Was berühmte Staatsmänner in den Krisen ihrer Zeit bewegte, hat der Verleger Alfonso Pecorelli zum Krieg in der Ukraine zusammengetragen.

Der russische Überfall auf das souveräne Land katapultierte einen Begriff in unser Bewusstsein, der das Potenzial hat, zum Schlüssel für das 21. Jahrhundert zu werden: Freiheit. Schon vom Staatsmann Perikles im Antiken Griechenland ist die Erkenntnis überliefert: Das Geheimnis

des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut. John F. Kennedy wusste, dass es die Freiheit nicht leicht habe, selbst in der Demokratie. Er sah sich als Berliner - und wäre heute wohl: ein Ukrainer. Parallel zum Besitzanspruch Russlands dereinst und nun mahnen seine Worte: „Die Freiheit ist unteilbar“. Winston Churchill hörte die Kanonen aus nächster Nähe, machte den Briten klar: „Wir werden weitermachen, wie beschwerlich der Weg auch sein mag“. Nach 27 Jahren politischer Haft schallt Nelson Mandelas Aufruf heute lauter denn je: „Lasst die Freiheit regieren“. Und Selenskyj? Eindruckvoll richtet er sich direkt an die Russen: „Wir sind verschieden. Aber das ist kein Grund, Feinde zu sein“. Einem David gleich steht er auf, sein Volk an seiner Seite, und bietet dem Aggressor mutig die Stirn. Für die Freiheit (von uns allen). Ein Büchlein, dessen eigentliche Kraft seine bloße Existenz ist. Es schreit danach, weitergegeben zu werden. Um zu sagen: Schaut nicht weg, tretet für die Freiheit ein - denn sie ist nicht selbstverständlich.

Text und Bild: © Riverfield Verlag

Der schweizerisch-italienische Autor und Herausgeber hat Romane, Novellen und Sachbücher veröffentlicht, unter anderen die Novelle „Das Mädchen, das die Welt veränderte“ sowie die Umweltbücher „Wie wir die Erde retten“ und „Botschaft an die Menschheit“. Zuvor war Pecorelli viele Jahre als Manager und Unternehmensberater tätig. Er lebte und arbeitete unter anderem in Russland, Frankreich, England und den USA. Zudem war Pecorelli auch für humanitäre Projekte und Organisationen in Afrika und Europa tätig.



**Wir verlosen
1x1
Buch**

Zuschriften: bis zum 31.08.2022 unter der Angabe Ihrer Adresse und dem Stichwort „Freiheit“

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

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

ISBN: 978-3-9523612-6-9

Preis: 10,00 EUR, 64 Seiten, ET: 01. Mai 2022

PROMEDICA PLUS



**JETZT
BERATUNG
BUCHEN**

RUNDUM-BETREUUNG FÜR SENIOREN ZUHAUSE

PROMEDICA PLUS Lüneburg

Peter & Luca Diewald • 04133 - 516 300 03 • lueneburg@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/lueneburg

Rosenmarkt

beim Freilichtmuseum am Kiekeberg

Beim Rosenmarkt bummeln die Besucher des Freilichtmuseums am Kiekeberg am Sonntag, dem 17. Juli, durch blühende Gärten entlang der Marktstände. Sie entdecken 80 Rosensorten von ausgewählten Anbietern sowie Kosmetik, Kulinarisches und Dekorationsartikel rund um die Rose. Am Nachmittag besucht die Utersener Rosenkönigin den Rosenmarkt, der von 10 bis 18 Uhr auf dem gesamten Museums-gelände verteilt stattfindet. Der Eintritt kostet 9 Euro, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei. Überall blüht und duftet es auf dem Rosenmarkt: Die Händler zeigen ihre Spezialgebiete, historische Sorten und neuste Züchtungen. Sie beraten Interessierte zu Pflege, Schnitt und Dünger ihrer Rosen. Außerdem entdecken Besucher Spezialitäten wie Limonade und Chutneys aus Rosenblüten sowie Keramik, Stoffe und Floristik für Dekorationen im Haus und Garten.

Bei der Vorführung „Kochen mit Rosen“ erleben Besucher mit allen Sinnen die Küche der Landfrau Sonja Freitag – probieren erlaubt. Kinder können Stoffbeutel per Siebdruck gestalten und am „Glücksrad Bienenquiz“ teilnehmen.

Unter der großen Auswahl am Kiekeberg wählen die Besucher die für sie „schönste Rose“ des Rosenmarktes. Die Prämierung der Aussteller erfolgt durch Museumsgärtner Matthias Schuh. Der Gasthof „Stoof Mudders Kroog“ sorgt mit norddeutscher Küche in seinem Biergarten für das leibliche Wohl. Im Rösterei-Café „Koffietied“ erhalten Besucher selbst gerösteten Kaffee und Kuchen.

■ Freilichtmuseum am Kiekeberg

Müllereiwesen, Mühlenbau und Mythen

Neue Dauerausstellung „Mühlen. Vom technischen Wunder zum Kulturdenkmal“ im Mühlenmuseum Moissburg eröffnet.

Die Mühle als Arbeitsstätte, Landmarke, aber auch Sehnsuchtsort – die neue Dauerausstellung „Mühlen. Vom technischen Wunder zum Kulturdenkmal“ wurde am Freitag vor Saisonstart, 1. Mai 2022, im Mühlenmuseum Moissburg feierlich eröffnet. In der Moissburger Mühle erfahren Sie mehr zu den Berufen des Müllers und Mühlenbauers, zu einzelnen Mühlentypen sowie Mythen und Märchen aus dem Volksglauben.

Stefan Zimmermann, Direktor des Freilichtmuseums am Kiekeberg, dessen Außenstelle das Mühlenmuseum ist: „Es ist ein Glücksfall, dass wir die ehemalige Amtswassermühle schon Anfang der 1980er Jahre als Museum am Originalstandort einrichten konnten. Besucher erleben hier direkt an der Este, wie die Wassermühle noch bis in die 1970er Jahre von Müller Arnold Fitschen betrieben wurde. Die neue Dauerausstellung ergänzt wunderbar das Vorführprogramm und zeigt die vielen Facetten unterschiedlicher Mühlen.“

Detailreiche Holzmodelle in Bewegung veranschaulichen, wie Wind-, Wasser- und Ölmühlen angetrieben wurden. Auf einer interaktiven Karte entdecken Besucher die Vielzahl an (ehemaligen) Mühlen im Landkreis Harburg. Besucher erfahren in der neuen Dauerausstellung, welche Getreidesorten der ehemalige Müller Arnold Fitschen in der Moissburger Mühle zu Mehl mahlte und welche Produkte daraus hergestellt wurden. Historische Werkzeuge des Winsener Mühlenbaubetriebs Pätzmann, wie Hobel, Sägen und Bohrer, geben außerdem Einblicke in den Beruf des Mühlenbauers.



Sonntags in der Mühle

Spinnvorführung

Termin: So. 3.7., 7.8., 4.9., 2.10.,
jeweils 11 – 17 Uhr

Kinderprogramm

Termin: So. 12.6., 10.7., 14.8., 11.9.,
9.10., jeweils 11 – 17 Uhr

Handwerksvorführung, Lesungen, Vorträge

Termin: So. 15.5., 19.6., 17.7., 21.8.,
18.9., 16.10., jeweils 11–17 Uhr

Plattdeutscher Mühlenschnack

Termin: Fr. 24.6., 29.7., 30.9., 28.10.,
jeweils 15 – 17 Uhr

Konzert mit den „Heckenrosen“

Termin: Sa. 10.6., 19.30 Uhr

Workshop: Dekorative Herbstkränze

Termin: Mo./Di. 5./6.9., je 17 Uhr (1 Abend)

Märchenhaftes in der Mühle

Termin: So. 11.9., 11 – 17 Uhr

Überraschungsdinner in der Mahlgaststube

Termin: Do. 6.10., 19 Uhr



Detailreiche Mühlenmodelle erklären Besuchern die Mühlentechnik © FLMK

Das Mühlenmuseum Moysburg © FLMK

Wassermühle in Moysburg an der Este ist schon 1376 erstmals urkundlich belegt. Die Moysburger Mühle ist eine der letzten funktionstüchtigen Wassermühlen der Region. Während der Saison von Mai bis Oktober setzen ehrenamtliche Müller das Mühlrad jeden Sonntag und an Feiertagen in Gang und erklären Interessierten die alte Technik. Handwerksvorführungen, Führungen, Mitmachaktionen für Kinder, Vorträge und Konzerte locken Besucher regelmäßig in das über 300 Jahre alte Fachwerkgebäude.

■ Freilichtmuseum am Kiekeberg

„Auch im Volksglauben ist die Mühle fest verankert. Die wundersame Verwandlung von Korn in Mehl und die klappernden und ächzenden Geräusche beim Mahlgang machten die Mühle zu einem mystischen Ort“, erklärt Kurator Chris Stöltzing vom Freilichtmuseum am Kiekeberg. Der Roman „Krabat“ von Ottfried Preußler oder verschiedene Märchen erzählen in der Ausstellung Geschichten, die sich um die Mühle ranken. Eine

Geöffnet von Mai bis Oktober, sonntags und feiertags, von 11 bis 17 Uhr.

Der Eintritt beträgt 3 Euro, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei.

Reservierungen und Anmeldungen unter (0 40) 79 01 76-0. Weitere Informationen zu den aktuellen Veranstaltungen unter www.muehlenmuseum-moisburg.de

Weitere Informationen unter: www.muehlenmuseum-moisburg.de



Lebensgefühl Sommer

Wie herrlich, wenn Sonnenstrahlen unserer Haut schmeicheln und die wohlige Wärme uns dazu veranlasst, die Jacken im Schrank zu lassen. Jetzt zieht es uns ans Wasser – die kühlen Fluten und das beruhigende Plätschern der Elbe locken entlang der malerischen, vom Fachwerk gesäumten Altstadt von Lauenburg.

Die Schifffahrt gehört seit je her zu Lauenburg und so können Sie auch heute noch zu Schiffstouren über die Elbe, den Elbe-Seitenkanal oder den Elbe-Lübeck-Kanal aufbrechen. Nehmen Sie Kurs Richtung Mölln, Hamburg oder zum gigantischen Schiffshebewerk bei Scharnebeck. Genießen Sie einen schönen Kaffee mit Kuchen an Bord eines der modernen Fahrgastschiffe oder des historischen Schaufelraddampfers „Kaiser Wilhelm“.

Musik liegt in der Luft dieser Tage – durch die warme Jahreszeit hindurch finden zahlreiche Konzerte an außergewöhnlichen Orten statt. Sie können dem Musikzug im Ambiente der Südwerft lauschen, oder genießen Sie den Klang von Musik in der Maria-Magdalenen-Kirche, die Atmosphäre von Open-Air Konzerten in der Altstadt oder im Fürstengarten. Diesen Sommer ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Veranstaltungs- Highlights 2022:

- 11. & 12. Juni 2022:** „Landträume“ am Lauenburger Schloß
- 18. Juni 2022:** Comedy mit Don Clarke – SOLO!

- 25. Juni 2022:** ELBKLÄNGE Konzert des Musikzug Lauenburg-Süd in der Hitzler-Werft
- 26. Juni 2022:** Konzert auf dem Ruferplatz mit „PELLOTON“
- 02. Juli 2022:** Erlebnisführung Zeitreise mit General Tillys Leibwächter 30-jähriger Krieg



Am Wochenende 11. / 12. Juni 2022 locken die „Landträume“ zum Bummeln ein.

In traumhafter Kulisse rund um das ehemalige Schloss in Lauenburg erwarten Sie festlich geschmückte Händler rund um das Thema Gartenliebe und die Freude am Schönen.

Diese und alle weiteren Veranstaltungen sowie Schiffstouren, Stadtrundgänge, geführte Radtouren, Kirchenkonzerte und vieles mehr finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage: www.lauenburg-tourismus.de.

Und sollte das norddeutsche Sommerwetter mal nicht zum Flanieren im Freien einladen – die interaktive Ausstellung des Elbschiffahrtsmuseum steht Ihnen täglich offen und bietet durch das ganze Jahr hindurch unterschiedliche Sonderausstellungen und Gästeführungen an.

■ Tourist-Information Lauenburg

Bilder: ©Tourist-Information Lauenburg



26. & 27.08.2022: Film- & Musiknächte, Open-Air Konzert & Kino auf dem Kirchplatz

10. September: 2022 Lauenburger Fürstengarten-Fest

weitere Veranstaltung finden Sie aus der Homepage

*Tourist-Information Lauenburg/Elbe
Elbstraße 59, 21481 Lauenburg/Elbe
Mo. - Fr.: 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. - So.: 10.00-17.00 Uhr
Tel.: 04153 5909220
www.herzughtum-lauenburg.de*



DreiTeiler

Boutique



Tritt frau ein, fallen sogleich die leuchtenden und die zarteren, die hellen und die dunkleren, die warmen und die kühleren Töne, ja überhaupt eine ganze Palette voller farbiger Kleidungsstücke ins Auge. Die Boutique ist klein und fein und Farben stehen hier tatsächlich im Mittelpunkt. Die Frage „Welche Farbe zieht dich an?“ ist auf einem Plakat mitten im Raum zu lesen und darf leitendes Element sein, auf der

Suche nach einem wunderschönen, neuen und unter umwelt- und gesellschaftsfreundlichen Gesichtspunkten gefertigten Out-fit.

Die Mode im DreiTeiler darf (und soll) Freude bereiten und ein gutes Gewissen schaffen – schon beim Kauf, aber vor allem beim Tragen – sie ist feminin, ausgewählt und ungewöhnlich, ohne dabei irgendeinem kurzlebigen Trend zu folgen.

Die Auswahl an Kleidung, Schuhen und Accessoires besticht zum einen durch die Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten von alltagstauglich über klassisch bis hin zu aufregend und chic und zum anderen durch eine faire und nachhaltige Herstellung zum größten Teil in organischen Materialien. Die Inhaberinnen Christina Löwer und Imke Liffler lassen sich von überdurchschnittlicher Qualität, Originalität und zeitloser Eleganz inspirieren.

Dabei sind sie immer wieder bemüht, jeder Frau unabhängig von Alter und Figur den jeweils passenden Stil in stimmigen Farben anbieten zu können. Der Wohlfühl-Aspekt steht an erster Stelle, dafür gehen sie gerne individuell auf Wünsche und Vorstellungen ein.

Auch werden seit vielen Jahren Farbberatungen in Einzelterminen für Frauen und Männer angeboten, um am Ende darüber staunen zu können, wie Farben an einem selbst wirken, Veränderung und Stärkung herbeiführen.

Café



Über dem Hauseingang hängt ein Schild: „Café im ersten Stock“. Und tatsächlich: Wer sich die etwas schiefe Treppe herauf wagt, wird belohnt: Der hell und gemütlich eingerichtete Raum lädt ein zum Verweilen und die Zeit zu vergessen.

Eine Speisekarte sucht man und frau vergebens, denn die

Hausdamen sind selbst „wandelnde

Speisekarten“ und kommen gerne mit ihren Gästen über ein Gespräch und deren Wünsche in Kontakt. Das Angebot ist nicht gerade riesig, dafür jedoch umwerfend lecker ...

Am Morgen gibt es ein köstliches Frühstück mit selbstgemachten Marmeladen und einigem mehr, das individuell zusammengestellt werden kann. Dabei versuchen sie viele Gaumen und Geschmäcker glücklich zu machen. Nur Wurst und Fleisch gibt es nicht. Hier ist alles vegetarisch oder auf Wunsch auch vegan. Später bieten sie einen kleinen Mittagstisch wie Gemüse-Quiche mit frischem buntem Salat an. Über den ganzen Tag verteilt gibt es natürlich hausgemachte leckere Kuchen und Torten, die ständig und stetig variieren.

Von oben, aus den Süd-Fenstern des Cafés, fällt der Blick auf einen wunderschönen sonnigen Innenhof mit etwa 20 Sitzplätzen. Bei schönem Wetter ist auch dies ein beliebter Rückzugsort zum Kaffee und Kuchen oder einfach auch mal Ruhe genießen – eine Oase inmitten der geschäftigen Stadt. Wer es hingegen etwas trubeliger mag, hat Gelegenheit in den Korbstühlen vor dem Laden Platz zu nehmen und beim Cappuccino oder Espresso aus fair gehandelten Bohnen dem Flanieren auf den Straßen zuzusehen.

Das Café ist nicht nur ein Ort der kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch ein Ort der Kommunikation und Begegnung. Das schätzen Christina Löwer und Imke Liffler sehr und sorgen gemeinsam mit ihrem Team dafür, dass sich Jung und Alt hier in entspannter Atmosphäre wohlfühlen können. Im Rahmen der Öffnungszeiten bieten sie auch die Gestaltung kleinerer Feiern an. Ob Geburtstage, Hochzeiten oder Advents-Café – sie sind kreativ und flexibel und vor allem mit Herz und Freude dabei.

Lieblingsstücke

Bilder, Schmuck, Keramik – neben den Textilien findet so manch eine Besucherin auch ein ganz anderes Lieblingsstück. Farben- und lebensfrohe Acrylbilder auf Leinwand erzählen kleine Geschichten und wünschen dem Betrachter ein Lächeln ins Gesicht. Im DreiTeiler finden Sie Werke von Imke Liffler in Dauerausstellung und zum Verkauf.

Ebenso lässt sich das neue Outfit im DreiTeiler auch gleich mit handgefertigten Schmuckstücken komplettieren. Anders, aber nicht artig – so präsentieren sich Goldschiebekunst und Mode in gelungener Kombination. Auch die Farbigkeit der handgetöpften Teller und Tassen von 3punkt und ihr Stil, ein bisschen unperfekt, aber charmant, passen genau zum DreiTeiler und in das schiefe Haus.

■ Text und Bilder: © DreiTeiler



DreiTeiler
Untere Schrangengstraße 2
21335 Lüneburg
Tel. 0 4131 9995056

Öffnungszeiten
Cafe:
Mo.- Fr.: 10.00 - 17.00 Uhr
Sa.: 10.00 - 17.00 Uhr
Boutique:
Mo.- Fr.: 10.00 - 17.00 Uhr
Sa.: 10.00 - 17.00 Uhr

SiS
Seniorpartner in School

Werden auch Sie Seniorpartner
in School. Alle Infos unter:
www.seniorpartnerinschool.de



Seniorpartner in School

*Seniorpartner in School
(SiS) – Brücke zwischen
Alt und Jung*



SiS ist eine Organisation, die sich durch ehrenamtliche Mitarbeiter*innen neben den Sozialarbeiter*innen um das Wohlergehen der Kinder in den Schulen kümmert. Kinder und Jugendliche wollen gehört und beteiligt werden. Das nehmen Menschen der älteren Generation ernst. Als Schulmediator*innen unterstützen Sie Grundschüler*innen bei der eigenständigen Lösung ihrer Konflikte.

Peter Hesse aus Lüneburg ist einer von vielen Senioren, die sich in ihrer Freizeit bei SiS engagieren. Er ist seit 2019 dabei. Einmal in der Woche ist er im Zweierteam an der Grundschule Hücklingen als Mediator tätig. Die Kinder können die Mediator*innen in einem kleinen Büro, dem „Raum der guten Lösungen“, aufsuchen und ihre kleinen und großen Probleme schildern, sich Rat holen und Unterstützung finden.

Ziel einer Mediation ist die gewaltfreie Lösung des Streits – weg von der Schlägerei, hin zum offenen Dialog. Die Mediator*innen leiten die Kinder an Lösungen zu finden, um gestärkt aus der Situation herauszukommen. Das

geschieht durch Mediationstechniken und/oder mediativem Spiel. Selbstverständlich unterliegen alle Mediatoren der Schweigepflicht, so dass die Kinder hier ganz offen über ihre Sorgen reden können.

Wie wird man Mediator?

Die Ausbildung zum/r Mediator*in umfasst einen theoretischen Teil von 80 Stunden. Im Anschluss ist man 2 Jahre lang einmal pro Woche 4 Stunden im Zweierteam an einem Vormittag an einer Schule eingesetzt. Nach dieser zweijährigen Tätigkeit erhält man das Zertifikat als Grundschulmediator*in. Während dieser Zeit erfolgen regelmäßige Supervisionen sowie Weiterbildungen.

Wann beginnt die Ausbildung?

Im Juli 2022 startet ein neuer Kurs in Lüneburg. In 3 bis 4 Blöcken beginnt es mit dem theoretischen Teil. Der genaue Termin steht noch nicht fest. Fest steht

nur: es werden motivierte und engagierte Senioren gesucht, die den Kindern bei der selbstbestimmten Gestaltung ihrer Zukunft helfen wollen, wie Peter Hesse. Als er mitten in seiner Ausbildung war kam Corona und er konnte zunächst nicht in die Schule. Jetzt kann er endlich mit Kindern arbeiten und sein Fingerspitzengefühl zeigen. „Ich hätte nicht gedacht, dass es so viel Spaß macht, den Kindern zu helfen.“ sagt er im Interview.

Wer kann mitmachen?

Mitmachen kann jeder der mind. 50 Jahre alt ist und sich ehrenamtlich engagieren möchte. Barbara Plötner-Raulf ist die Regionalgruppenleiterin in Lüneburg. Sie erzählte uns, dass im Laufe der Pandemie einige Mediator*innen aufgehört haben und sie nun dringend Verstärkung brauchen, denn die Kinder brauchen SiS. Sie erreichen Frau Plötner-Raulf unter Telefon 0171-4749360 oder E-Mail: barbara@ploetner-raulf.de.

■ Sabine Butenhoff

Von **Aufbrüchen** und **Umbrüchen**

Lesungen im Juni

Zum zweiten Mal präsentiert das Literaturbüro Lüneburg junge Literatur in der Reihe „aufbrüche“: Am 1. Juni stellen die Studentinnen Juli Haase und Michèle Yves Pauty des Masterstudiengangs Literarisches Schreiben und Lektorieren der Universität Hildesheim zusammen mit Dozent Thomas Klupp im Salon Hansen ihre literarischen Projekte vor. Der Verbrecher Verlag ist zu Gast mit der Autorin Jovana Reisinger, sie liest aus „Spitzenreiterinnen“. Am dritten Abend lesen Shida Bazayr und Selene Mariani aus ihren aktuellen Romanen, die sich mit den Themen Freundschaft, Herkunft und Identität befassen.

Als Heinrich-Heine-Gastdozent 2022 hält Gregor Sander am 23. Juni seine öffentliche Lesung. Der 1968 in Schwerin geborene Autor gehört zu den wichtigsten Stimmen der gesamtdeutschen Literatur. Sein Roman „Was gewesen wäre“ wurde prominent besetzt verfilmt, 2019 ist der Roman „Alles richtig gemacht“ erschienen. In seiner aktuellen Veröf-

fentlichung „Lenin auf Schalke“ (2022) geht Gregor Sander in Gelsenkirchen auf die Suche nach dem Osten im Westen.

Die preisgekrönte Autorin und Theaterregisseurin und Schriftstellerin Nino Haratischwili wurde mit ihrem großen Familienepos „Das achte Leben (Für Brilka)“ bekannt. Übersetzt in 25 Sprachen, avancierte der Roman zum weltweiten Bestseller. Ihr aktuelles Buch „Das mangelnde Licht“ führt wieder nach Georgien. Nach Rumänien geht es mit dem ehemaligen Heinrich-Heine-Stipendiaten Catalin Dorian Florescu. In seinem Roman „Der Feuerturm“ erzählt er von den Wechselfällen der Geschichte, von Familie und Freundschaft, Verrat und Liebe. Er liest zusammen mit Carl-Christian Elze, der Lyriker hat mit „Freudenberg“ seinen ersten Roman veröffentlicht. Darin geht es um einen 17-jährigen Jungen und den unstillbaren Wunsch, ein anderer zu sein.

Literatur *live!*

aufbrüche

Mi. 08.06. | 20.00 | Heine-Haus

**Jovana Reisinger und
der Verbrecher Verlag**

aufbrüche

Mi. 22.06. | 20.00 | Musikschule

**Shida Bazayr und
Selene Mariani**

Heinrich-Heine-Gastdozentur

Do. 23.06. | 19.00 Uhr | Leuphana

Gregor Sander liest

Ausgewählt

Sa. 25.06. | 19.30 | Glockenhaus

**Nino Haratischwili
„Das mangelnde Licht“**

Heine-Tandem

Mi. 29.06. | 19.30 | Heine-Haus

**Catalin Dorian Florescu
und Carl-Christian Elze**

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

www.literaturbuero-lueneburg.de

Ambulante Pflege

Adendorf

**Ambulante Krankenpflege
Körper & Seele**

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

Ihr Pflege team

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

Amelinghausen

**Ambulante Hauskrankenpflege
Fischer GmbH**

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



Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH

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

Marianus-mobil

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

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR

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

Pflegedienst Ilmenau

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

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH

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

Lüneburg

Amb. Psychiatrischer Pflegedienst

Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 602 30 00

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-Schwesterschaft
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 Ebersberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 9 99 45 10



Verena Ruth Pflegedienst

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

Wir pflegen Sie e.V.

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

Mechtersen

**Lüneburger Haus-und
Familienpflege**

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

Neetze

Alternative Pflege

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



Reppenstedt

**Senioren- und Behindertenpflege
Birgit Etzen**

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

Salzhausen

Interessengemeinschaft e. V.

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

Heidmarkhof Pflege zu Hause

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

Heidmarkhof Betreutes Wohnen

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

Die Johanniter

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

Südergellersen

**Pflegeteam Südergellersen
Petersen & Kelsen GmbH**
Stoppelweg 3
21394 Südergellersen
Tel. 0 41 35 / 80 89 03

Westergellersen

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

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

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



Hörladen®

Alles für dein Ohr

© kekenimages.com-AdobeStock.com



**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: 09.00 – 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: 09.00 – 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 / 650 88

Vögelsen

Alt & Jung GbR

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

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Alten- und Pflegeheim

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

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim

„Elbuferpark“

Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 0 58 54 / 969 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH

Leichenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 041 32 / 932 00

Altenpflegezentrum

Haus Hoheneck

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

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum

Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 041 31 / 925 1542

Betzendorf/Drögnennindorf

Haus Herbstrose

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

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch

Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 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 / 809 88

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim

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

GBS Senioren-Residenz Lüneburg

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



Posener Altenheim

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

Seniorenzentrum

Alte Stadtgärtnerei

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

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz

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

Seniorenpflegeheim

Christinenhof

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



WIR BRINGEN
DICH
IN BEWEGUNG!

04152 9026339 - INFO@REHAMED.TEAM
BEI DER PFERDEHÜTTE 5, 21339 LÜNEBURG

Die Funktion von Durst

Durst ist ein wichtiger Mechanismus, damit wir unseren Körper mit genügend Flüssigkeit versorgen. Durst ist aber auch ein Alarmzeichen. Verliert unser Körper zu viel Wasser, steigt die Konzentration der im Blut gelösten Stoffe. Wir bekommen das Signal „Durst“. So macht uns unser Körper frühzeitig auf einen gefährlichen Flüssigkeitsmangel aufmerksam. Dabei werden Nerven im Gehirn stimuliert und diese entsenden das Signal. Gleichzeitig wird ein Hormon namens ADH (antidiuretisches Hormon) ausgeschüttet. Dieses Hormon veranlasst, dass über die Nieren weniger Wasser über den Urin ausgeschieden wird. So verhindert unser Körper einen noch schnelleren Flüssigkeitsverlust. Das Durstgefühl nimmt jedoch mit dem Alter ab und für ältere Menschen wird es schwieriger, einen drohenden Flüssigkeitsmangel rechtzeitig wahrzunehmen.

Ausreichendes Trinken

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung älteren Menschen, täglich mindestens 1,3 Liter über Getränke und ca. 0,7 Liter über

das Essen aufzunehmen. Bei hohen Außentemperaturen, körperlicher Aktivität oder bestimmten chronischen sowie akuten Erkrankungen ist der Bedarf oftmals höher. Bei manchen Erkrankungen kann die Menge, die Sie trinken dürfen, aber auch eingeschränkt sein, zum Beispiel bei bestimmten Herz- oder Nierenkrankheiten. Wenn Sie Begleiterkrankungen haben, klären Sie Ihre individuelle tägliche Trinkmenge bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Bei Hitze sollte also mehr als normalerweise getrunken werden, also 2 bis 3 Liter pro Tag, sofern keine medizinischen Gründe bei Ihnen dagegensprechen. Am besten geeignet ist Leitungswasser und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker sowie Saftschorlen. Getränke sollten lauwarm oder leicht gekühlt sein, statt eiskalt. Achten Sie auch auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr. Leitungswasser hat in der Regel einen genügend gelösten Mineraliengehalt, um den Bedarf bei gleichzeitiger ausgewogener Ernährung in ausreichendem Umfang zu decken.

Alkoholkonsum und Hitze

Grundsätzlich sollte mit Alkohol insbesondere an heißen Tagen vorsichtig umgegangen werden, oder sein Genuss am besten ganz vermieden werden. Bei Hitze sollten Sie Ihren Alkoholkonsum in Grenzen hal-

Richtiges Trinken bei Hitze

Ohne Wasser können Menschen nicht überleben. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

ist lebenswichtig und maßgeblich für die Erhaltung unserer Gesundheit – besonders bei Hitze.

Über das Schwitzen und unsere Verdauung verlieren wir Flüssigkeit.

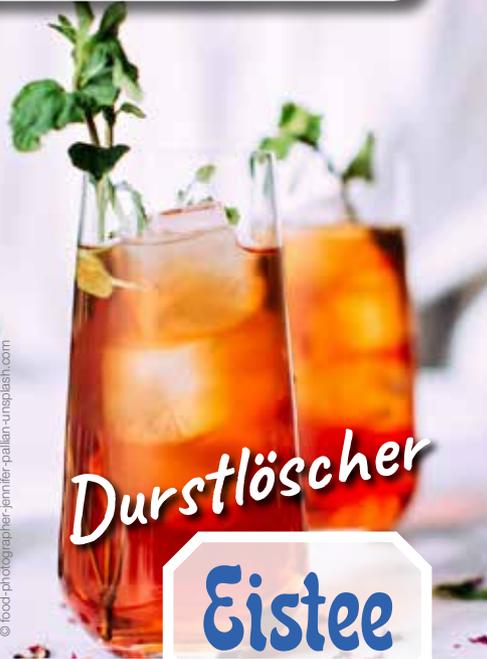
Wenn wir schwitzen, können wir sogar bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren. Unser Schweiß ist hauptsächlich

eine Mischung aus Wasser und Elektrolyten. Beide sind notwendig für viele Funktionen unseres Körpers.



© boristrost/pixabay.com





Durstlöcher Eistee

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 2 Teebeutel Hagebuttentee
- 15 – 20 Eiswürfel
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- Saft einer halben Limette
- Honig nach Bedarf

Zubereitung:

Das Wasser kochen, den Tee damit überbrühen und ziehen lassen. Den Tee, nachdem dieser abgekühlt ist und die Teebeutel entfernt wurden, etwa 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Jeweils eine Hälfte der Orange, die Zitrone und die Limette auspressen. Die andere Orangenhälfte in schmale Scheiben schneiden. Nachdem der Tee im Kühlschrank erfrischend kalt geworden ist, mit dem Saft der Zitrusfrüchte verfeinern und die Scheiben beifügen. Bei Bedarf leicht mit Honig süßen.

ten, auch wenn kühle Getränke mit Alkohol wie Bier, Radler, Wein(-schorlen) oder Cocktails während sommerlicher Temperaturen besonders erfrischend erscheinen können.

Auswirkungen von Alkohol und Hitze auf den Körper

Alkohol und Hitze verstärken beide die Erweiterung der Blutgefäße (z. B. rote Wangen) und lassen den Blutdruck absinken. So wird das durch die Hitze schon beanspruchte Herz-Kreislauf-System durch den Alkoholkonsum zusätzlich belastet. Das kann zu Schwindel, Herzrasen und sogar zu einer Ohnmacht führen. Zudem greift Alkohol durch seine wasserentziehende Wirkung in den natürlichen Wasserhaushalt unseres Körpers ein. Das kann bei Hitze zu einer erhöhten Wasserausscheidung und gemeinsam mit übermäßigem Schwitzen auch zu einer Austrocknung (Dehydrierung) führen. Darüber hinaus hat Alkoholkonsum einen negativen Einfluss auf die Regelung von Körpertemperatur und Atmung. Die Gefahr einer Überhitzung steigt. Alkoholisierte Menschen haben ein eingeschränktes Reaktions- und Urteilsvermögen und schätzen die Gefahr von Hitze für ihre Gesundheit oftmals falsch ein. Zusätzlich kann das natürliche Durstgefühl durch den Alkohol gestört sein. Weitere Informationen zum Alkoholkonsum finden Sie unter www.kenn-dein-limit.de

Warum sind Elektrolyte so wichtig für unseren Körper?

Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Dieses Wasser liegt in den Zellen, zwischen den Zellen und im Blut vor. Unser Körper sorgt dafür,



Tipps damit Sie richtig trinken:

- Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind. Bei Hitze haben wir einen besonders hohen Bedarf an Flüssigkeit. Im Alter nimmt das Durstgefühl jedoch ab.
- Um das Trinken nicht zu vergessen, platzieren Sie griffbereit Getränke an mehreren Stellen in Ihrer Wohnung. Am besten schon die Tagesration am Morgen bereitstellen.
- Lassen Sie sich ans Trinken erinnern, z. B. mit einem Wecker, einer Küchenuhr oder einer speziellen Trink-App für das Smartphone. Sie können sich auch Zettel aufhängen (z. B. an einen Spiegel) oder Freunde und Verwandte bitten, Sie ans Trinken zu erinnern.
- Haben Sie unterwegs immer etwas zu trinken dabei, insbesondere wenn es sehr warm ist oder Sie körperlich aktiv sind.
- Unser Körper gewinnt auch aus der Nahrung Flüssigkeit. Besonders bei Hitze ist eine wasserreiche und kühlende Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst (Gurken, Melone und Erdbeeren beispielsweise bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser) von Vorteil.

Tipps

um Elektrolytemangel vorzubeugen:

Ernähren Sie sich ausgewogen, um alle notwendigen Elektrolyte ausreichend aufzunehmen.

Trinken Sie genügend. An heißen Tagen reicht es in der Regel, regelmäßig zu trinken (z. B. jede Viertelstunde ein paar Schlucke oder alle 2 Stunden ein Glas Wasser). Auf „Gesund & aktiv älter werden“ finden Sie zahlreiche Trinktipps.

dass der Wasseranteil zwischen diesen drei Bereichen nicht zu stark schwankt, denn sonst können die jeweiligen Aufgaben der Zellen bzw. des Blutes nicht richtig ausgeführt werden. Um dieses Gleichgewicht zu halten, helfen unserem Körper die sogenannten Elektrolyte.

Elektrolyte sind Mineralstoffe und deren Salze. Sie sind lebensnotwendig für uns und liegen in den verschiedenen Bereichen unseres Körpers in unterschiedlicher Konzentration vor, je nachdem welche Aufgaben sie erfüllen.

Elektrolyte sind lebenswichtig für viele Funktionen unseres Körpers, sie

- beeinflussen die Flüssigkeitsverteilung und sichern die richtige Verteilung unseres Gesamtkörperwassers in verschiedenen Bereichen unseres Körpers.
- regulieren den Säure-Basen-Haushalt des Blutes.
- regulieren die Funktionen der Muskeln und Nerven.
- sind für die Funktion von bestimmten Enzymen und für einige zellbiologische Prozesse sehr wichtig. Enzyme beschleunigen bestimmte chemische Reaktionen, bauen Stoffe auf und ab und sind lebensnotwendig für uns.

Elektrolytmangel

Wir nehmen täglich Elektrolyte über die Nahrung auf und verlieren sie wieder über Verdauung, Atmung und Schwitzen. Reguliert wird dieser Vorgang über Hormone. Dieser Prozess funktioniert bei einer gesunden Ernährung in der Regel sehr gut. Verändert sich die sehr fein ausgewogene Zusammensetzung oder die Menge der Elektrolyte im Kör-

per, können jedoch die Aufgaben nicht mehr richtig ausgeführt werden.

Unser Körper kann Elektrolyte nicht selbst herstellen, sodass die regelmäßige Zufuhr durch eine gesunde Ernährung gewährleistet werden muss.

Durch Durchfall, Erbrechen, Schwitzen, großen Blutverlust oder bestimmte Erkrankungen kann das fein ausbalancierte Elektrolytgleichgewicht innerhalb des Körpers nicht gehalten werden. Dadurch kann es zu ernstzunehmenden Gesundheitsgefahren kommen.

Bei großer Hitze schwitzen wir viel und verlieren so relativ schnell wichtige Mineralstoffe. Beim Schwitzen verliert der

Essen? – Und was?

Diese Lebensmittel enthalten beispielsweise viele Elektrolyte:

Aprikosen

Käse

Pfirsich

Eier

Tafelsalz

Rosinen

Erdnüsse

Mandeln

Sonnen-

Grünes Gemüse

Meeresfrüchte

blumenkerne

Geflügel

Milch



Leitungswasser hat in der Regel einen genügend gelösten Mineraliengehalt, um den Bedarf bei gleichzeitiger ausgewogener Ernährung mit viel Gemüse und Obst in ausreichendem Umfang zu decken.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über Ihre Ernährung und Trinkmenge, wenn bei Ihnen ein Elektrolytmangel oder eine Erkrankung, zum Beispiel Herz- oder Niereninsuffizienz vorliegt.

Körper also nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Kalzium, Magnesium, Natrium, Chlorid und Kalium. Wird der Verlust nicht gleich wieder aufgefüllt, kann es gefährlich werden.

Quelle: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

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 / 2 23

Bardowick

Ilmenau Apotheke

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

Löwen-Apotheke

Pieperstr. 12A,
Tel. 0 41 31 / 9 23 10

Barendorf

Linden Apotheke

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

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke

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

Melbeck

Apotheke am Bach

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

Reppenstedt

Landwehr-Apotheke

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

Apotheke Reppenstedt

Lüneburger Str. 3,
Tel. 0 41 31 / 61 56 5

Vögelsen

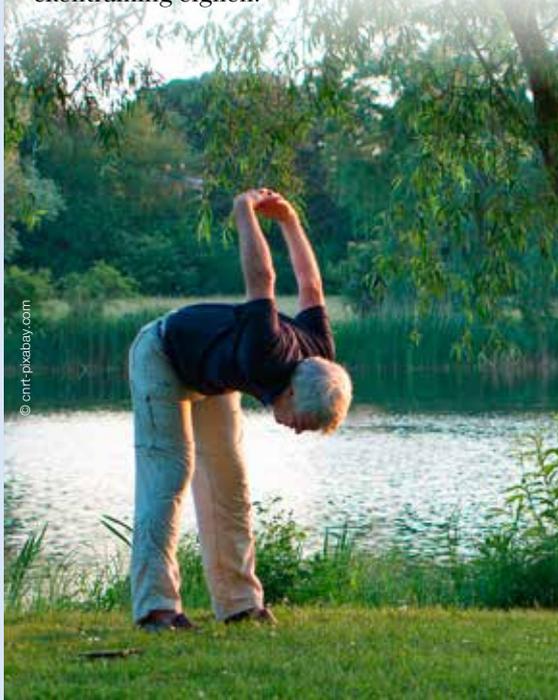
Lerchen Apotheke

Lüneburger Str. 10,
Tel. 0 41 31 / 1 24 33

Rückentraining *in der Natur*

Fit und gesund durch Bewegung im Freien

„Sport ist gesund“ – diese Aussage hat wohl jede und jeder schon einmal gehört oder gelesen. Längst ist bekannt, dass Sport sich beinahe auf jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv auswirkt, bei vielen chronischen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers anzukurbeln vermag sowie gegen Übergewicht und damit einhergehende Zivilisationskrankheiten hilft. „Sportliche Betätigung senkt also unter anderem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenk- und Rückenproblemen oder auch Depressionen. Wer seinem Körper etwas besonders Gutes tun möchte, verlegt sein Training dabei an die frische Luft“, sagt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin. Er erklärt die vielen Vorteile von Bewegung in der Natur und welche Outdoor-Sportarten sich besonders für das Rückentraining eignen:



© ennt-pixabay.com

Gut für Immunsystem und Knochen

Wer sich sportlich im Freien betätigt, ist hin und wieder auch Kälte, Wind und Regen ausgesetzt. Das fühlt sich für die Sporttreibenden nicht immer angenehm an, doch es stärkt die Immunabwehr. Zudem regen bereits wenige Minuten Bewegung an der frischen Luft Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung an. Gleichzeitig nehmen Menschen über ihre Haut Sonnen- beziehungsweise Tageslicht auf, das der Körper zur Produktion von Vitamin D benötigt. Das Vitamin unterstützt das Immunsystem, ist zur Bildung der Knochensubstanz notwendig und stärkt auch die Muskeln – und hilft so auch, einer Osteoporose vorzubeugen.

Umweltreize fördern Wahrnehmung, Konzentration und Gleichgewicht

Durch die meist abwechslungsreiche Umgebung und den häufig unregelmäßigen Untergrund lassen sich alle Sinne stimulieren. Bewegung auf unebenen Böden und in komplexen Umfeldern wie Wäldern oder Parks fordert einen ständigen sensorischen Abgleich und die Aufmerksamkeit der Sportler. So lassen sich die Wahrnehmung schärfen, die Koordination verbessern, das eigene Geschick sowie das Gleichgewicht trainieren. Das regt auch die Neubildung von Gehirnzellen und somit die Leistungsfähigkeit an, auch im hohen Alter. Barfußlaufen im Garten, im Park oder auf Barfußpfaden fördert außerdem den natürlichen Bewegungsablauf und hilft so, den Rücken zu entlasten. Wer keine Schuhe trägt läuft vor allem über Mittel- und Vorderfuß, sodass der Fuß wie ein natürlicher Stoßdämpfer wirkt und das Körpergewicht beim Gehen abfedert. Dies schützt vor Rückenverspannungen und einer vorzeitigen Abnutzung der Wirbelgelenke.

Natürliche Intervalle für ganzheitliches Training

Unebener Boden sowie An- und Abstiege sorgen zudem für ein natürliches Intervalltraining, denn sie erfordern mal mehr und mal weniger Kraft. Gleichzeitig werden unterschiedliche Muskeln gefordert, sodass eine gleichmäßige Belastung von aktivem und passivem Bewegungsapparat entsteht.

Höherer Kalorienverbrauch durch Outdoor-Sport

Bei Bewegung an der frischen Luft verbrauchen Sportler und Sportlerinnen mehr Kalorien als beim Indoor-Sport. Im Winter benötigt der Körper mehr Energie, um seine eigene Kerntemperatur beizubehalten. Im Sommer schwitzen Sportler in der Regel häufiger, was mehr Fett verbrennt. Leiden Menschen an Übergewicht, wirkt sich eine Reduzierung des Körpergewichts auch positiv auf die Rückengesundheit aus. Denn Übergewicht führt nicht nur zu einer Überlastung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenken, sondern strapaziert auch die Wirbelsäule übermäßig. Als Folge können Rückenschmerzen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen, sogenannte Arthrosen, entstehen.

Mit Nordic Walking, Radfahren und Klettern den Rücken stärken

Um Rückenschmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparats vorzubeugen, eignen sich verschiedene Outdoor-Sportarten für das Rückentraining. Viele denken beim Sport an der frischen Luft direkt ans Joggen. Doch beim Nordic Walking haben Sportlerinnen und Sportler mehr Zeit, ihre Umgebung gezielt wahrzunehmen und es ist gelenkschonender. Gleichmäßige, sanfte Bewegungen im Becken- und Lendenbereich regen den Flüssigkeitsaustausch der Bandscheiben an, wodurch sie fest und elastisch bleiben. Durch die kraftvollen Armbewegungen lässt sich zusätzlich die Rumpfmuskulatur trainieren.

Auch Fahrradfahren zählt als besonders gelenkschonender Ausdauersport. Sitzen Radfahrer in möglichst aufrechter Haltung, ist die Wirbelsäule bei dieser Sportart kaum Belastungen ausgesetzt. Inlineskaten trainiert neben der Rückenmuskulatur auch Beine, Bauch und Po. Klettern kräftigt sogar alle Muskelgruppen und trainiert gleichzeitig Koordination und Balance. Doch in der Natur lassen sich auch Sportarten wie Yoga, Tai-Chi und Qigong ausführen, die durch Dehn- und Kräftigungsübungen den gesamten Rücken mobilisieren. In vielen Wäldern und Parks gibt es außerdem Outdoor-Fitnessplätze oder sogenannte Trimm-dich-Pfade, die viele Übungsmöglichkeiten bieten. Und auch sonst lassen sich in der Natur immer wieder Gegenstände für das eigene Training finden, zum Beispiel Parkbänke als Liegestütz-Helfer oder Klettergerüste auf Spielplätzen für Klimmzüge.

Naturerlebnisse gegen Stress

Bewegung in der Natur – ob im Wald, auf Feldwegen und Wiesen, im Park oder sogar am Strand – macht meistens mehr Spaß. Ästhetische Erlebnisse motivieren, lenken von der Anstrengung ab und bieten einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Es ist sogar erforscht, dass Bewegung im Wald nachweislich Stress abbaut und die Stimmung hebt. Stressreduzierung wirkt sich dabei positiv auf die Psyche und den Körper aus. Stress äußert sich nämlich häufig in Verspannungen und führt bei anhaltender Belastung schlussendlich zu einer Überbelastung der Muskulatur, von der unter anderem der Rücken betroffen ist.



Dr. Munther Sabarini,
Avicenna Klinik

Weitere Informationen unter www.avicenna-klinik.com

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

Grapengießler Apotheke

Grapengießlerstr. 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
Soltauer Str. 6a
Tel. 0 41 31 / 7 37 40
Moldenweg 18
Tel. 0 41 31 / 2 63 36 00

BERATUNG FINDEN SIE HIER

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 0 41 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

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

Alzheimer Gesellschaft

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

Behindertenbeirat

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

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/

Trauerbegleitung TABEA e.V.

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.

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

Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 4 00 50-0

Demenz-FRIDA

Freiwilligenhilfe für Demenzkranke
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 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 88 251

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

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



SCHWEIZER

Wir kaufen Immobilien

T 0 41 31 / 7 53 175 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

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 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung

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

Johanniter in Lüneburg

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

Senioren- und PflegeStützpunkt

Niedersachsen (SPN) -

REGION Lüneburg

Schröderstraße 16, Lüneburg
Kostenlose Beratung
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Mo. – Mi. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr
Tel. 0 41 31 / 309 - 3094
ssb@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

Stadtteilorientierte Senioren- arbeit der Hansestadt Lüneburg

Begegnen – Beraten – Informieren
Neu Hagen
Stadtteiltreff HaLo, Lossiusstr. 10
Mo. 15.00 – 16.30 Uhr

Kreideberg

Stadtteilhaus KredO,
Neuhauser Str. 3, Lüneburg
Do. 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 0 41 31 / 309 - 3315
stse@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

KOSTENLOSE Senioren- Rechtsberatung

jeden Mo. 14 – 15 Uhr telefonisch
und jeden 2. und 4. Mittwoch im
Monat persönlich, gerne nach
Vereinbarung

Tel. 0 41 31 / 309 - 3811

KOSTENLOSE Renten- versicherungsberatung

Do. 13.00 – 17.00 Uhr u.n.V.
Tel. 0 41 31 / 309 - 3192

Seniorenbeirat

jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 0 41 31 / 309 - 3589

Verbraucherberatung

Tel. 0 41 31 / 4 49 57

Weißer Ring

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

Impressum



Herausgeber/Verlag

BUTENHOFF
Werbeagentur und Verlag
Auf der Hude 87
21 339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 47 21 07 und -08
Fax 0 41 31 / 2 47 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. 07. 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.



Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley

Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer

Notar a.D.
Fachanwalt für Steuerrecht

Schießgrabenstraße 8/9

21335 Lüneburg

Tel. 0 41 31 - 20 10 11

Fax 0 41 31 - 20 10 34

lueneburg@notar-ley.de

www.notar-ley.de



Ist das normal oder **DEMENZ?**

Neuer Ratgeber begleitet von der
Diagnose bis zur Organisation des Alltags.

Den Schlüssel verlegt? Einen Termin vergessen? Immer öfter das passende Wort nicht parat? Keine Lust mehr auf Treffen mit Freunden oder Kontakten im Verein? Ist das noch normal oder schon Demenz? Aus Angst vor der Diagnose sollte die ärztliche Abklärung möglicher Warnzeichen keinesfalls auf die lange Bank geschoben werden. Denn je früher erkannt, desto besser lässt sich die Krankheit behandeln, ihr Fortschreiten verlangsamen und vor allem die Selbstständigkeit der Menschen mit Demenz noch lange erhalten. Der neue „Ratgeber Demenz“ der Verbraucherzentrale begleitet Betroffene und deren Angehörige hierbei ganz praktisch Schritt für Schritt: Von den ersten Anzeichen über die Diagnose bis hin zur Organisation des Alltags und möglicher Entlastungsangebote. Anhand vieler Beispiele macht das Buch die Welt der Demenz nachvollziehbar und verständlich, so dass alle besser mit den krankheitsbedingten Veränderungen umgehen können.

Der Ratgeber zeigt, wie das Lebensumfeld von Betroffenen organisiert werden kann, um weiterhin allein und selbstständig wohnen zu können. Über Leistungen aus der Kranken- und Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz wird ebenso informiert wie über rechtliche Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge. Checklisten und Erfahrungsberichte sowie ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungs- und Informationsangeboten komplettieren die praktische Hilfe für Angehörige.

Wir verlosen
**1x1
Buch**



Home Instead

befördert den Weg in
eine demenzfreundliche
Gesellschaft

1,6 Millionen Menschen in
Deutschland leben mit einer
demenziellen Erkrankung
und der Marktführer der
Seniorenbetreuung zuhause
startet eine bundesweite
Kampagne.



Zuschriften: bis zum 31.08.2022

unter der Angabe Ihrer Adresse das Stichwort
„Ratgeber Demenz“

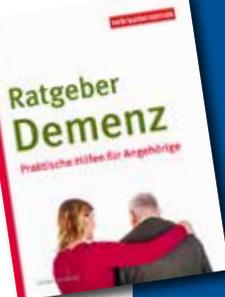
per Post an: Mein Senioren-Magazin,
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder

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

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

Preis: 19,90 EUR, 200 Seiten, als
E-Book: 15,99 EUR

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



In Deutschland leben, laut neuesten Zahlen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, gegenwärtig rund 1,6 Millionen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung.

Die Mehrzahl von ihnen ist dabei von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Jährlich kommen mehr als 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Berechnungen haben ermittelt, dass sich die Anzahl der Erkrankungen bis zum Jahr 2050 auf rund 3 Millionen erhöhen wird. Das Thema Demenz ist so präsent wie nie zuvor. Nahezu jeder von uns kennt inzwischen Betroffene oder deren Angehörige, viele von uns sind Menschen mit Demenz bereits persönlich begegnet.

„Demenzielle Erkrankungen sind zu einer Art Volkskrankheit geworden. Sie fordern unsere Gesellschaft immer mehr heraus, die Sicht- und Verhaltensweisen zu ändern und das Krankheitsbild verstehen zu lernen. Es geht uns alle etwas an. Wir sollten alle demenzfreundlich werden“, sagt Matthias Grinda, Home Instead Partner für den Landkreis Lüneburg.

Wissen erleichtert die Kommunikation und den täglichen Umgang

Als deutscher Marktführer der Betreuung von hilfebedürftigen Menschen in deren Zuhause bildet Home Instead die eigenen Betreuungskräfte auch in Schulungsmaßnahmen zum Thema Demenz weiter. „Das Wissen um die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen erleichtert die Kommunikation und den täglichen Umgang. Dies lernen unsere Betreuungskräfte in einem eigenen neunstufigen Demenztraining. Unsere Pflegedienstleitung ist dazu immer auf dem neuesten Stand.

An unserem Wissen möchten wir aber auch die Organisationen und Unternehmen unseres Umfelds teilhaben lassen. Ich wünsche mir, dass wir dadurch zu einer der ersten demenzfreundlichen Regionen in Deutschland werden“, so Grinda. Das sei auch der Wunsch vieler Angehöriger, die täglich um Verständnis werben müssten. Wenn möglichst viele Bürgerinnen und Bürger eingebunden und informiert seien, ist sich Grinda sicher, trüge dies zu einem toleranteren und vertrauensvollen Zusammenleben bei.

■ Home Instead, Senioren- und Familienbetreuung Lüneburg

Über Home Instead

Home Instead wurde 1994 in den USA gegründet und verfügt heute über mehr als 1.200 Standorte in 14 Ländern auf vier Kontinenten. Die Betreuungskräfte von Home Instead ermöglichen hilfs- und pflegebedürftigen Menschen ein Leben in ihrer vertrauten Umgebung.

In Deutschland ist Home Instead seit 2008 vertreten, die Zentrale befindet sich in Köln. Aktuell gibt es landesweit bereits über 160 Betriebe, die allesamt über eine Pflege-

kassenzulassung verfügen und somit alle ambulanten Budgets der Pflegeversicherung nutzen können. Zusammen betreuen die deutschen Home Instead-Betriebe rund 30.000 Kunden.

Home Instead Senioren- u. Familienbetreuung Lüneburg

Matthias Grinda (Inhaber)

Theodor-Marwitz-Str. 7, 21337 Lüneburg

Tel. 04131 72064 - 00



**KOSTENÜBERNAHME DURCH
PFLEGEKASSE MÖGLICH**

**EINFACH PERSÖNLICHER:
BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS |
GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG**

AUF DIESEM LEGENDÄREN LIVE-KONZERT TRAF SIE DIE LIEBE IHRES LEBENS.

„Und jedes Mal, wenn wir zusammen die Platte hören, erzählt sie von dem langhaarigen jungen Mann, der später Vater ihrer Kinder wurde.“

Gerda T., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir auch Ihnen als Angehörige einfach persönlicher helfen und Sie entlasten können.

Senioren- und Familienbetreuung Lüneburg
lueneburg@homeinstead.de

Telefon 04131 72064 -00

WWW.HOMEINSTEAD.DE

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2022 Home Instead GmbH & Co. KG



Ihre Rechte als Fluggast

Sommerzeit – Reisezeit. Doch die Freude auf die „schönste Zeit des Jahres“ kann schnell getrübt werden, wenn der Flug zum Reiseziel überbucht ist, annulliert wird oder verspätet ankommt. Die EU-Fluggastrechtverordnung gewährt in diesen Fällen Fluggästen verschiedene Ansprüche gegen das ausführende Flugunternehmen.

Das gilt sowohl bei einer Flugpauschalreise als auch bei einer reinen Luftbeförderung. Allerdings dürfen die Ansprüche, die man gegen das Luftfahrtunternehmen und den Pauschalreiseveranstalter wegen desselben Ereignisses haben könnte, nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Bereits durch einen dieser beiden möglichen Anspruchsgegner erfüllte Ansprüche werden vielmehr bei der Geltendmachung gegenüber dem anderen Anspruchsgegner angerechnet.

Voraussetzung für diese Ansprüche ist immer, dass die Fluggesellschaft entweder ihren Sitz in der Europäischen Union hat oder der Flug von einem Flughafen innerhalb der EU abgeht/abgehen sollte. Ein Beispiel: Sie fliegen mit einer deutschen Fluggesellschaft von Hurghada (Ägypten) nach Berlin. Sie landen mit deutlicher Verspätung. In diesem Fall haben Sie ein Anrecht auf eine finanzielle Entschädigung für den durch die Flugverspätung erlittenen Zeitverlust. Wären Sie mit der ägyptischen Fluggesellschaft Egyptair geflogen, würde die europäische Fluggastrechtverordnung nicht greifen.

Bei Nichtbeförderung kann der Fluggast wählen, ob er zum nächstmöglichen oder zu einem späteren Zeitpunkt befördert werden oder ob er die Erstattung des Reisepreises verlangen will. Muss der Fluggast längere Zeit am Flughafen

verweilen, hat er Anspruch auf Betreuungsleistungen (Verpflegung, Hotelunterbringung).

Daneben kann ein Anspruch auf eine pauschale Ausgleichszahlung bestehen, die zwischen 250 und 600 Euro beträgt und deren Höhe von der Entfernung des gebuchten Fluges abhängt. Bei Annullierungen besteht ein Anspruch auf eine solche Ausgleichsleistung nur, wenn der Fluggast weniger als 7 Tage vor dem Abflug über die Annullierung benachrichtigt und ihm kein Ersatzflug angeboten wurde, mit dem er weniger als eine Stunde vor oder weniger als zwei Stunden nach der planmäßigen Ankunftszeit am Zielort ankommen kann. Wurde er zwischen 7 und 14 Tagen vor dem planmäßigen Abflug benachrichtigt, gilt dies nur, wenn ihm kein Ersatzflug angeboten wurde, mit dem er weniger als zwei Stunden vor und weniger als vier Stunden nach der planmäßigen Ankunftszeit am Zielort ankommen kann. Wird dem Fluggast bei Annullierung ein Ersatzflug angeboten, dessen Ankunftszeit bei Flügen unter 1.500 km weniger als zwei Stunden, bei Flügen zwischen 1.500 und 3.500 km weniger als drei Stunden und bei Flügen über 3.500 km weniger als vier Stunden nach



der planmäßigen Ankunftszeit liegt, können die genannten Ausgleichsleistungen um fünfzig Prozent gekürzt werden. Ausgeschlossen ist der Anspruch auf Ausgleichszahlung allerdings bei Vorliegen „außergewöhnlicher Umstände“. Das sind solche Umstände, die von dem Luftfahrtunternehmen nicht zu vertreten sind (z.B. politische Unruhen, Wetterbedingungen, Sicherheitsrisiken, unerwartete Flugsicherheitsmängel, Streiks). Technische Probleme am eingesetzten Flugzeug stellen allerdings keine außergewöhnlichen Umstände dar.

■ Jörg Marquard, Rechtsanwalt und Notar
Wöbken, Braune & Kollegen



**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

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit



Wir freuen uns auf Ihren Anruf

☎ **04131-52329**

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

Ein Stück von mir – **Das eigene Leben als Hörbuch**



Es ist ein langes, bewegtes Leben, auf das Brigitte Raimers* zurückblickt: Die Flucht aus Schlesien als damals Sechsjährige, die erfüllte Ehe mit ihrem Mann, der plötzliche Unfalltod ihres geliebten Bruders, die Geburt der Kinder und nun die oft viel zu langen Stunden der Stille, die sie als inzwischen 86-Jährige umgeben. „Ich trage so viele Erinnerungen an all das Erlebte in mir“, sagt sie. „Die wichtigsten darunter kennen meine Kinder.“ Tatsächlich weiß ihr Sohn Stefan viel von seiner Mutter, immer wieder schwelgen sie gemeinsam in der Vergangenheit. Dennoch treibt ihn der Gedanke um, diese Geschichten eines Tages zu verlieren: „Wenn meine Mutter irgendwann einmal nicht mehr da ist, verschwinden nicht nur ihre Erzählungen“, meint er. „Es ist auch ihre Stimme, die fehlen wird.“ Mit diesem Bewusstsein hat sich der Sohn auf die Suche gemacht. Er wollte einen Weg finden, das Andenken an seine Mutter zu bewahren. Dabei stieß er eher durch Zufall auf das Angebot „Ein Stück von mir“. Hinter diesem Namen verbergen sich professionell erstellte Hörbiografien, welche Lebenserinnerungen als spannend erzählte Geschichten zusammenfassen und festhalten.

Aufgenommen und produziert werden diese von der Hörfunkredakteurin Urte



Urte Modlich im Interview mit einem Kunden für sein „Stück von mir“

Modlich. Für sie ist „Ein Stück von mir“ eine Herzensangelegenheit. „Jeder ist geformt von seiner eigenen Lebensreise, die persönlichen Erzählungen davon sind ein wertvoller Schatz“, erläutert die 49-Jährige. „Im Alltag aber verpassen wir oft die Chance, bleibende Erinnerungen von uns nahestehenden Menschen zu schaffen.“ Aus diesem Grund bietet die Lüneburgerin ihren Kundinnen und Kunden Hörstücke an, die deutlich mehr als ein aufgenommenes Interview sind. Sie moderiert das Erzählte wie in einem langen Radiobeitrag, indem sie zusätzlich Hintergründe liefert und einspricht. Durch intensive Recherche, etwa in Stadtarchiven, beschreibt sie beispielsweise die örtlichen und zeitlichen Kulissen, in denen sich die aufgenommene Person während ihres Lebens aufhielt. „Zuletzt habe ich eine Frau interviewt, die ihre erste schemenhafte Kindheitserinnerung beschreibt“, so die Journalistin. „Darin schildert sie, wie sie mit einem Boot zum Krankenhaus gefahren wurde – das kam uns beiden etwas seltsam vor.“ Tatsächlich aber fand sich eine schlüssige Erklärung: Ein Hochwasser hatte die

norddeutsche Kleinstadt in den 1940er Jahren heimgesucht, nahezu alle Häuser standen unter Wasser. „Das Stadtarchiv konnte mir sogar Fotos zur Verfügung stellen, die das überschwemmte Krankenhaus zeigen. Sie haben die doch ziemlich vagen Erinnerungen der Frau sehr schön

ergänzt.“

Die Lebensgeschichte von Brigitte Raimers ist inzwischen als spannende Audio-Biografie produziert. Für Sohn Stefan ergaben sich beim Hören so einige Überraschungen: „Es gab doch viele Episoden, die ich gar nicht kannte und durch die ich meine Mutter noch besser kennenlernen durfte“, fasst er zusammen. „Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich – und auch meine Kinder – ihr einzigartiges Leben jederzeit wieder in die Gegenwart rücken können.“

Die Hörbiografien sind in zwei verschiedenen Formaten erhältlich. Das reine Audio ist vergleichbar mit einem langen Radiostück, bis zu 60 Minuten sind möglich. Das kombinierte Audio-Videoformat verbindet die Erzählungen mit persönlichen Fotos, die in einem Film abgespielt werden. Zu den wichtigsten Lebensstationen wird außerdem eine übersichtliche Zeittafel angefertigt. Neben Einzelinterviews sind ebenso Gespräche mit mehreren Personen möglich. Alle Informationen gibt es zusammengefasst unter: www.einstueckvonmir.de.

■ Text und Bilder: Urte Modlich

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

Kleinsten Friedhof Deutschlands Friedhof Spielerhörn

Als der kleinste Friedhof
Deutschlands gilt der im Jahre
1872 gegründete Friedhof
Spielerhörn. Dieser befindet
sich in der Elbmarsch im Ortsteil
Spielerhörn der Gemeinde Raa-
Besenbek, Kreis Pinneberg.

Seine Geschichte

Spielerhörn liegt am Fluss Krückau und gehört damit zum Kirchspiel Elmshorn, weshalb man die Toten vor 1872 nach Elmshorn gebracht werden mussten. Vor allem aber im Winter erwies sich die Überführung ins entfernte Elmshorn als sehr schwierig, da die Wege nicht passierbar waren. Daher wurden die Toten über den Wasserweg zu ihrer letzten Ruhestätte gebracht. Auch das brachte Probleme mit sich, wenn der Fluss Eis führte oder gar ganz zugefroren war.

Eine Lösung musste her

Im Jahre 1871 kam die Überlegung auf, die Dorfschaft Spielerhörn kirchlich an das näher gelegene Neuendorf anzugliedern. Dies fand jedoch zu der Zeit keine Zustimmung. Nur ein Jahr später, im Jahre 1872, änderte sich die Meinung jedoch. Man entschied, Spielerhörn und Landscheide nach Neuendorf umzufahren. Die Spielerhörner sollten aber einen eigenen Friedhof anlegen und unterhalten. Der Hofbesitzer Hermann Früchtnicht stiftete im selben Jahr zu diesem Zweck ein Landstück von 20 m Breite und 20 m Länge. Sein Wunsch war es, dass er als Erster auf diesem Friedhof beerdigt werden sollte. Dieser Wunsch ging in Erfüllung.

Quelle Text und Bild: www.wikivand.com/de/Friedhof_Spielerhörn_(Raa-Besenbek)_de

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

Der heutige Friedhof

Der Friedhof Spiekerhörn ist mittlerweile der Friedhofsgemeinde Kollmar/Neuendorf unterstellt. Auch heute finden hier Beerdigungen statt. Jeder Beerdigung geht eine Trauerfeier in der Trinitatiskirche Neuendorf voran, danach werden die Toten zum Friedhof Spiekerhörn geleitet.

Besondere Grab- und Gedenksteine

Zu Ehren des Stifters wurde ein Gedenkstein errichtet, welcher inmitten des Friedhofs zu finden ist. Die Inschrift des Steins lautet: „Dem Herrn Herrmann Früchtnicht von hier, welcher im Jahre 1872 diesen Friedhof schenkte, errichteten dieses Denkmal den kommenden Geschlechtern zum bleibenden Gedächtnis seine dankbaren Mitbürger. Spiekerhörn 1876“

Auch der Grabstein besitzt eine Inschrift und ist mit einem Eichenlaubdekor verziert: „Hermann Früchtnicht geb. 17. Febr. 1809, gest. 15. Febr. 1875 Du gingst voran in Frieden, der Erste hier zu sein. Du schenktest Ihn aus Liebe den Mitbewohnern dein. Nun ruh in stillem Frieden von allen hier geliebt. Bald sind auch wir hiernieden, wo uns kein Schmerz mehr trübt.“

■ L. Hörster

*Friedhof Spiekerhörn
Am Deich, 25335 Raa-Besenbek*

Der im Jahr 1872 gegründete Friedhof Spiekerhörn liegt in der Elbmarsch im Ortsteil Spiekerhörn der Gemeinde Raa-Besenbek (Kreis Pinneberg). Er gilt als einer der kleinsten Gemeinde-Friedhöfe Deutschlands.



© wikipedia.org
Grabstein Früchtnicht



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

Grundsteuerreform

*jetzt geht
es los!*

*Neues niedersächsische
Grundsteuergesetz:*

*Das Bundesverfassungsgericht
hat die bisherige Besteuerung
für verfassungswidrig erklärt.*

*Denn die Belastungsverteilung
ist im Laufe der Zeit unzutreffend
geworden.*

*„Mit dem neuen
Gesetz ist keine Erhöhung des
Aufkommens beabsichtigt“,*

hebt der Niedersächsische

Finanzminister Reinhold

Hilbers hervor. Gleichwohl

wird es durch die Reform zu

Belastungsverschiebungen für

einzelne Steuerpflichtige kommen.

Das kann sowohl ein Mehr

als auch ein Weniger für den

Einzelnen sein.

Jeder Eigentümer eines Grundstücks ist verpflichtet, eine Erklärung zu seinem Grundstück gegenüber seinem Finanzamt abzugeben, diese besteht aus wenigen Angaben: Adresse, Flächen des Grundstücks und Gebäudeflächen.

Ab dem 01.07.2022 und bis zum 31.10.2022 können sie elektronisch unter www.elster.de auf dem Online-Finanzamt-Portal die Daten eintragen und übermitteln. Die Finanzverwaltung wird zuvor im Mai/Juni 2022 Informationsschreiben, mit dem jeweiligen Aktenzeichen sowie Erläuterungen an Sie versenden. Der berechnete Lage-Faktor von der Finanzverwaltung wird dann in die Berechnung einbezogen. Dafür wird als Indikator der Bodenrichtwert für das jeweilige Grundstück genutzt und mit dem Gemeindedurchschnitt verglichen. Dahinter steht, dass eine Gemeinde dem Grundbesitzer typischerweise in guter Lage mehr und in mäßiger Lage weniger Nutzen bietet, zum Beispiel in Gestalt unterschiedlich langer oder kurzer Wege, der Erreichbarkeit kommunaler Dienste und der Nutzungs-/Lebensqualität. Diese Unterschiede werden im niedersächsischen Flächen-Lage-Modell berücksichtigt.

Mithilfe des Grundsteuer-Viewers sieht man den Lage-Faktor

Die Grundsteuer hat für die kommunalen Haushalte eine enorme Bedeutung. Nach der Gewerbesteuer und dem Gemeindeanteil an der Einkommensteuer stellt die Grundsteuer die drittgrößte Einnahmequelle der Kommunen dar. Allein in Niedersachsen belief sich das Grundsteueraufkommen im Jahr 2020 auf insgesamt rund 1,4 Milliarden Euro, bundesweit auf rund 14 Milliarden Euro. Der Gesetzgeber musste die Grundsteuer reformieren, um das Aufkommen für die Kommunen zu sichern und die Neuregelungsfrist des Bundesverfassungsgerichts einzuhalten, die gilt verbindlich ab dem 01.01.2025. Niedersachsen hat sich für das Flächen-Lage-Modell entschieden. Es ist leicht umsetzbar und enthält keine streitanfälligen Determinanten. Es vermeidet automatische Wertsteigerungen durch anwachsende Preise und verhindert damit eine schleichende Steuererhöhung. Eine einmalige Angabe ist ausreichend, nur land- und forstwirtschaftliche Flächen müssen alle 7,5 Jahre eine neue Erklärung abgeben.

*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



Ta·pe·te

– heißt Trend setzen!

Duden: Substantiv, feminin [die] (zu Rollen gewickelt) Papier oder Gewebe [mit farbigen Mustern], mit dem die Wände von Zimmern beklebt werden, um ihnen ein schöneres Aussehen zu geben.

Die Definition des Wortes beschreibt genau das, was auch der Fachmann im Allgemeinen zu Ihnen sagen würde, wenn es um die Entscheidungsfindung bei der Wandgestaltung geht. Eine Tapete ist der Schmuck einer Wand, gibt dem Raum Charakter und schafft Atmosphäre.

Die Farben- und Mustervielfalt bei Tapeten ist noch nie so groß gewesen. Es ist fast wie in der Mode: alles ist erlaubt! Ob Retrolook, Vintage- oder Jugendstil, ob Ton-in-Ton oder kunterbunt, mit Gold besetzt oder mit riesigem 3D-Motiv, florale Muster oder geradlinige Formen, sogar Tapeten, die eine Holz- oder Mauerwand realistisch darstellen, sind im gut sortierten Fachgeschäft erhältlich. Besonders schön sind Kombinationen von gemusterten und einfarbigen Tapeten an verschiedenen Wänden im Raum zu arrangieren, wobei die Farben perfekt zusammenpassen.

Für Deko-Freunde gibt es dazu passende Lampenschirme, Tischdecken, Bettwäsche und vieles mehr. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie Ihr Zuhause ganz nach Ihren Wünschen. Nehmen Sie Ihr Lieblingsbild, das Sofakissen oder die Gardine und dann ab zum Stöbern zu Ihrem Fachmann vor Ort.

■ S. Butenhoff



Ta·pe·te

die Definition von
Trend!



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

Fruchtig, frisch ...

Lucky Berry® Himbeere

Die kompakte, aromatische Powerfrucht ist gesund, bienenfreundlich und liefert vier Monate lang frische Früchte

Himbeeren gehören zu den ältesten Kulturpflanzen Deutschlands und sind ein echtes Powerfood! Mit ihren Antioxidantien, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie einer großen Menge B-Vitaminen kann die pinke heimische Frucht locker mit den gehypten Exoten mithalten. Besonders aromatisch und gesund ist die Lucky Berry Himbeere (Rubus), die durch ihren buschigen, kompakten Wuchs perfekt auf der Terrasse oder dem Balkon kultiviert werden kann. Darüber hinaus bildet sie vier Monate lang kontinuierlich frische Früchte, die mit ihrem leckeren, typisch süßsauren Geschmack begeistern.

Booster fürs Immunsystem

Prall, saftig und leuchtend: Schon Kinder lieben es, sich Himbeeren vom Strauch direkt in den Mund zu pflücken. Eine Leidenschaft, die auch später nicht endet. Vielmehr

wird der Spaß am Naschen um das Wissen über die positiven Eigenschaften der Frucht ergänzt, was den Genussfaktor noch mal erhöht. So stärken Himbeeren das Immunsystem, wirken antibiotisch und kurbeln den Stoffwechsel an. Doch was tun, wenn man keine Zeit hat, die Powerfrucht im Freiland zu suchen und auch kein Garten vorhanden ist, um einen Strauch zu pflanzen?

Von Urban Gardening bis Hausgarten

Der Lucky Berry Himbeere reicht bereits ein sonniges Plätzchen auf dem Balkon oder der Terrasse. Die pinken Früchtchen gedeihen dort problemlos im Kübel. Dafür sorgt der buschige, kompakte Wuchs dieser Züchtung. Mit einer Maximal-Höhe von bis zu 100 Zentimetern wächst ein die Pflanze auch nicht über den Kopf. Natürlich kann die Lucky Berry Himbeere auch im Garten gepflanzt werden. Dadurch eignet sie sich für das Urban Gardening ebenso gut wie für eine pflegeleichte und abwechslungsreiche Gartengestaltung.



Details Lucky Berry® Himbeere im Überblick:

Verkaufsstart:	ab sofort
Gartencenter:	erhältlich bei Floraland, Grün erleben, Bellandris sowie in vielen weiteren gut sortierten Fachgartencentern und Gartenbauschulen
Besonderheit:	4 Monate Erntezeit, hoher Ertrag, nachwachsende Früchte von Juli bis Oktober, gesund
Standort:	geeignet als Kübelpflanze für Terrasse und Balkon sowie zum Pflanzen in den Garten, winterhart
Höhe:	100 - 120 cm
Blüte:	weiße, feine Blüte
Preis im Handel:	Ca. 25,00 € im 4,6-Liter-Topf

Nicht enden wollende Blüten- und Fruchteflut

Eine weitere Besonderheit ist die lange Erntezeit. Von Juli bis Oktober, also ganze vier Monate lang, liefert die Lucky Berry Himbeere immer wieder neue, aromatische Früchte. Das freut nicht nur große und kleine Naschkatzen: Auch die Blütezeit dauert vier Monate. Dadurch finden Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Schwebfliegen in den weißen Blütentrauben bis in den Herbst hinein einen reich gedeckten Tisch.

Das ganze Jahr hindurch pflegeleicht

Die Lucky Berry Himbeere liebt einem humosen, durchlässigen Boden. Bekommt sie dann noch einen sonnigen, wind- und regengeschützten Standort zugewiesen, steht einer reichen Ernte nicht mehr im Wege. Da die 4-Monats-Himbeere winterfest ist, kann sie auch in der kalten Jahreszeit problemlos draußen bleiben. Allerdings braucht sie vorher einen Rückschnitt. Wächst sie als Kübelpflanze, ist es zudem empfehlenswert, sie an einen geschützten Platz zu rücken, zum Beispiel an die Hauswand. Davon abgesehen benötigt die Lucky Berry Himbeere so gut wie keine Pflege und reift jedes Jahr aufs Neue zu ihrer vollen, aromatischen Pracht heran.

■ Harries Plantdesign

Panna Cotta mit fruchtigem Himbeerpüree

- 1l Sahne
- 100 g + ca. 40 g Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 5 Blätter Gelatine
- ca. 600 g Himbeeren

Sahne und 100 g Zucker, 2 Vanilleschoten aufkochen und 15 min köcheln lassen. Vanilleschoten entfernen, Blatt Gelatine in kaltem Wasser für ca. 5 min einweichen und die gut ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen. Die Panna cotta in Gläserchen füllen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Himbeeren mit dem restlichen Zucker pürieren. Optional die Sauce noch durch einen Sieb streichen. Soße auf das erkaltete Panna Cotta geben, mit frischen Himbeeren garnieren und servieren.

Servier
Tipp!



© kristiana-pinnel/unsplash.com



Wir bieten Ihnen ein buntes Sortiment ausgewählter Pflanzen und Gartenaccessoires an.



Lassen Sie sich von unserer Auswahl überraschen - es gibt immer etwas zu entdecken!

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



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

Sonnig bis halbschattig

Die neue Ballonhortensie Bloombuster®

*Dekorative Hortensie Bloombuster
ist 100% schnittverträglich.*

Als außergewöhnlich schnittverträgliche Hortensie ist die Bloombuster ein Blickfang in jedem Garten und mit ihrer üppigen Blüte und den frischen Blättern eine charmante Begleitung für

Hauseingänge und Co. Mit ihrem kompakten Wuchs von etwa 80 cm Höhe und Breite passt die Bloombuster außerdem zu jedem Platzangebot – und ist so auch stets ein passendes Geschenk für Balkonbesitzer. Dass sie sich darüber hinaus auch noch besonders schnittverträglich zeigt, ist nicht selbstverständlich für eine Hortensie. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort auf humosen, feuchten Boden. Gepflanzt werden kann die Bloombuster sowohl als Solitär im Beet oder im Kübel als auch in einer Gruppe mit mehreren Pflanzen.

Während der Blütezeit fliegen Bienen und Schmetterlinge sowie andere Insekten die leicht duftenden Blüten gerne an. So sorgt die Hydrangea-Hybride Bloombuster für einen ökologischen Nutzen und ein fröhliches Insektentreiben auf Terrasse, dem Balkon und im Garten. Ein weiterer Pluspunkt: Obwohl die winterharte Bloombuster zart in der Erscheinung wirkt, ist sie hart im Nehmen – Minustemperaturen machen ihr gar nichts aus. Mit ihren frisch-grünen Blättern und den Blütenständen in Pink oder Blau wird die Bloombuster jedes





Jahr aufs Neue zum Hingucker. Auch nach dem Verblühen der Blüten, sind die Samenstände dieser Hortensie bis in den Winter hinein sehr dekorativ. Wie der Name verrät, braucht die *Hydrangea hybrid Bloombuster* darüber hinaus für einen gesunden, kräftigen Wuchs vor allem eines: Wasser! Das gilt besonders zur Blühperiode von Juli bis September.

■ Fotos und Beitrag von Harries Plantdesign

Ballonhortensie Bloombuster®

Verkaufsstart: Ab sofort in jedem gut sortierten Fachgartencenter, Gartenbauschulen sowie erhältlich bei Bellandris, Floraland und Grün erleben.

Bot. Name: *Hydrangea hybrid*

Besonderheit: unzählige Blüten, hohe Schnittverträglichkeit

Blüte: Juli bis September in zompakten Blütentellern

Standort: geeignet als Kübelpflanze für Terrasse und Balkon sowie zum Auspflanzen in den Garten auf humosen, feuchten Boden

Winterhärte: extrem robust, bis $-24\text{ }^{\circ}\text{C}$

Preis im Handel: ab ca. 35,00 € im 6-Liter-Topf

Mein Senioren Magazin

... per Abo direkt ins Haus!

Das Senioren-Magazin für Lüneburg und Umgebung erscheint 4-mal im Jahr und liegt an etwa 280 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!

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

Abonnieren leicht gemacht!

Auf unserer Website finden Sie ein Bestellformular zum Herunterladen. Oder Sie rufen uns an und wir schicken es Ihnen zu. Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur eine Versandpauschale in Höhe von 10,00 Euro pro Jahr.



Nie mehr verpassen!

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 08

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



*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 bis Samstag: 12.00 – 22.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 21.00 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)

