Winter 2022/2023

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

kostenlos
Bitte mitnehmen und nicht zurücklegen!

Kultur

Von Comedy bis Ballett, von Sologesang bis Sinfonieorchester – das Programm ist gefüllt.

Freizeit

LEGO – vom Spielzeug zum Alltagshelfer

Gesundheit

Keine Macht der Depression

Recht

Kinder haften für ihre Eltern

WIR VERLOSEN
Gutscheine für das Kulturforum, Theaterkarten und Bücher!

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

Unser Titelbild: © Yakobchuk Olena-stock.adobe.com

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

als wir die ersten Seiten dieser Ausgabe zusammenstellten, wussten wir zwar, dass das Kulturleben wieder voll im Gange ist, dass es aber ein so großes, buntes und qualitativ hochwertiges Angebot geben wird, hat auch uns überrascht. Endlich ist die Kultur wieder auf ihrem Höhepunkt. Unser Veranstaltungskalender ist prall gefüllt bis Ende Februar.
Zusätzlich zu den vielen Veranstaltungen haben wir in dieser Ausgabe auch einen spannenden Bericht über das Kulturforum, über eine junge Autorin, die sich im Literaturbüro vorstellt und über die Bleilaus, einem kleinen Mitmach-Museum in Soltau. Schauen Sie mit uns hinter die Kullissen der Bühnen und Werke.
Besonderen Spaß hatten wir an dem Interview mit Rita Ebel. Diese Frau hat seit vielen Jahren ein Handicap und sprüht nur so vor Lebenslust. Sie baut Fahrrampen aus LEGO-Bausteinen. Wenn Sie, liebe Leser*innen also noch Bausteine im Keller haben, die Sie nicht mehr benötigen, dann spenden Sie sie gern an die LEGO-Oma.

Für die Feinschmecker unter Ihnen gibt Frau Seiffe wieder exklusive Tipps zum perfekten Würzen (Seite 14). Und was wäre ein schöner Abend ohne ein schmackhaftes Getränk? Ein guter Wein ist ein Symbol für Gastfreundschaft und Lebensart. Mit den frischen Weinen vom Weingut Schäfer (Seite 44) treffen Sie immer die richtige Wahl. Familie Schäfer berät Sie gern persönlich zu Hause.
So kurz vor Weihnachten haben wir uns mit dem Thema Einkaufen/Shopping noch einmal etwas näher befasst. Leider gibt es im Zeitalter des Onlineeinkaufens auch immer mehr „schwarze Schafe“, die so genanntenFakeShops. Aber nicht jede/r von Ihnen ist versiert am PC. Dafür gibt es von der Verbraucherzentrale einen „FakeShop-Finder“. lesen dazu unseren Beitrag auf Seite 42.
Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen nun ein gemütliches Weihnachtsfest, kommen Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund.

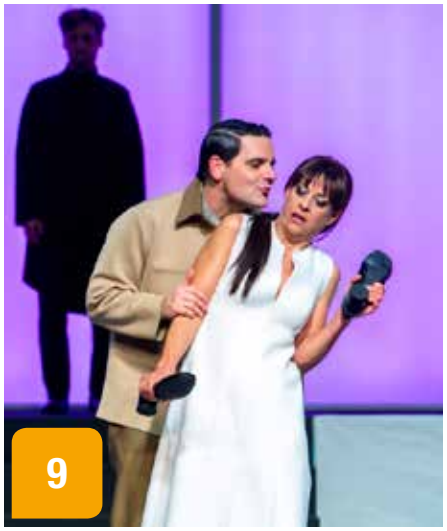
Herzlichst,
Ihre Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW Sie finden uns auch online:
www.mein-senioren-magazin.de

TONY WHELER
28

36

46


9

14
LIKÖR
Spezialitäten aus der Lüneburger Heide

18

44

Kultur & Freizeit

> Veranstaltungstipps 6

Buchvorstellung 8

THEATER-GEWINNSPIEL
3 x 2 Karten für „Hedda Gabler“ zu gewinnen 9

Mehr Teile geht nicht – Schrift- und Druckwelt Soltau 10

Literatur im Winter 11

RATEN UND GEWINNEN
Unser Kreuzworträtsel 12

> Veranstaltungstipps 13

Kulinarische Tipps: Verwöhnen mit Köstlichkeiten aus der Genusswelt 14

Buchvorstellung 16

> Veranstaltungstipps 16

Lego ist keine Frage des Alters Rita Ebel – so bunt und fröhlich wie ihre LEGO-Rampen 18

Kulturforum – Ob unter freiem Himmel oder im Saal ... es ist immer ein Erlebnis! 20

Gesundheit und Pflege

Pflegeeinrichtungen/-dienste Adressverzeichnis 22

Winterdepression 26

Gesundheitszentrum Salzhausen: Alles unter einem Dach! 28

AOK Angebote für pflegende Angehörige 30

Beratung

Beratungsstellen 32

Rechtstipp: Unterhalt für Eltern 34

Ruheplätze

Der höchste Friedhof der Welt 36

BUCHVERLOSUNG
> Buchtipp und Verlosung: Was tun,wenn jemand stirbt? 38

Tree of Life – Der Baum des Lebens 40

Wohn- und Lebensart

FakeShop-Finder – Sicher einkaufen im Internet 42

Weingut Schäfer..... 44

Bloombux trotz der Kälte 46

Mein Senioren-Magazin im Abo 47

Impressum 33

Veranstaltungst!pps

Weihnachtsstadt Lüneburg

Wunderschön beleuchtete Giebel, funkelnde Lichter an allen Ecken und prächtig geschmückte Straßen - zur Weihnachtszeit putzt sich Lüneburg ganz besonders heraus. Die schönen Weihnachtsmärkte rund um das historische Rathaus locken mit dem herrlichen Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln und die vielen kleinen Märkte in den Innenhöfen laden zum Plaudern und Verweilen ein.

Termin 23. November bis 23. Dezember 2022

Führung durch das Schlosstheater - Ein Blick hinter die Kulissen des Schlosstheaters

Das bereits im 14. Jahrhundert erbaute Schloss Celle ist eine der Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt und zugleich eines der schönsten Schlösser Norddeutschlands. Es ist heute allerdings nicht nur ein Beispiel für die beeindruckende Baukunst der Renaissance und der Gotik, sondern bietet vielfältige Möglichkeiten für kulturelle Erlebnisse.
Das Schloss besitzt ein hauseigenes Hoftheater, welches als eines der ältesten Barocktheater Deutschlands gilt. Absolut sehenswert ist außerdem die Schlosskapelle: Der Sakralbau aus der Zeit der Renaissance ist, mit seinen zahlreichen Gemälden, von hohem kunsthistorischem Wert und lässt sich im Rahmen einer Schlossführung bestaunen.
Im Zentrum des malerischen Schlossparks gelegen, wird im Schloss Celle Kultur und Geschichte erfahrbar gemacht. Unterhaltung, Entspannung, Lernen und Vergnügen – hier ist alles möglich!
Buchungen für: Einzelplätze, Rollstuhlplätze, eventuelle Gruppenbuchungen (bitte per Mail anfragen) und Personen mit Schwerbehindertenausweis sind nur über die Theaterkasse möglich. Bei Online-Buchungen oder einer externen Vorverkaufsstelle fallen Vorverkaufsgebühren von 2,00 € pro Ticket an.
Bei Fragen zu Ihrer Buchung kontaktieren Sie bitte die Theaterkasse des Schlosstheaters Celle,
Telefon: 05141 9050875 / -76
E-Mail: karten@schlosstheater-celle.de

Termin 03.12.2022, 15:00 Uhr

Ort Schloss Celle
Schlossplatz 1, 29221 Celle

Eintritt ab 6,00 €

AUTORUF
Adendorf
04131 - 220 70 70

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

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.

Termine 03.12.2022
von 13:30 bis 15:30 Uhr
04.12.2022
von 10:30 bis 12:30 Uhr

Ort Rathaus Lüneburg
Am Markt, 21335 Lüneburg

Eintritt 14,00 €

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.

Blasorchester Bad Bevensen - Adventskonzert „It´s time to wonder“

Blasorchester Bad Bevensen - Adventskonzert „It´s time to wonder“
Das Jahr 2022 war ein ganz besonderes für das Blasorchester Bad Bevensen:
Es war das erste Jahr seit der Gründung des jungen Ensembles, in dem das kulturelle Leben wieder pulsierte. Und entsprechend vollgepackt war der Kalender der Musiker: Tanz- & Konzertabend im Kurhaus, Picknick im Park, Schützenfest Bevensen, Ebstorfer Beach, Handwerkertag im Museum Suhlendorf - um nur ein paar Highlights zu nennen.
Zum Ende des Jahres lädt das BBB nun wieder in´s Kurhaus ein - zum Adventskonzert mit dem Titel „It´s time to wonder“.
An diesem Abend erwartet das Publikum eine ausgewogene Mischung aus konzertanten Stücken, bekannten Pop-Melodien und wundervollen Weihnachtsliedern.

Termin Samstag 03.12.2022, 19:30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 12,00 €

Historischer Christmarkt Lüneburg

„Bürger macht Platz für die Stadtwache!“ hallt es durch die verwinkelten Gassen der Lüneburger Altstadt. Der Historische Christmarkt rund um die St. Michaeliskirche nimmt euch mit auf eine kleine Reise ins Mittelalter. Kostet Mondkuchen, Hand- und Schmalbrote oder schlendert entlang der Gassen vorbei an den vielen Händlern.

Termin 3. bis 4. Dezember 2022

TAXI-GELLERSEN

✆ 04131 - 4 77 03

✆ 04135 - 80 999 20

Das Kriminal Dinner - Krimidinner für Jung und Alt

Erleben sie kriminelle Unterhaltung bei einem klassischen Kriminalstück. Durchleben sie einen Abend voller Machenschaften, Ratespaß und falscher Alibis kombiniert mit leckeren Delikatessen. Ein gelungener Abend für alle Kulinarier und Hobbydetektive.
Man sagt ja: „Am Ende war es immer der Gärtner.“ Vergessen Sie den Mann mit dem grünen Daumen – bei unserem Krimidinner sind die Mordfälle wesentlich spannender und die Motive undurchsichtig bis zum Schluss. Je später der Abend, desto mehr steigt die Spannung und das Motiv des Täters setzt sich wie einzelne Puzzleteile zu einem Ganzen zusammen. Erleben Sie kriminellen Spaß bei einem unserer klassischen Krimistücke.
Erleben sie einen Abend voller Intrigen, Rätseln und falscher Alibis gepaart mit kulinarischen Köstlichkeiten. Hier kommt jeder Feinschmecker-Detektiv von auf seine kosten.
Beachten Sie auch unsere weiteren Kriminal Dinner Reihen: Das Kriminal Comedy Dinner, Das schwäbische Kriminal Dinner, Das Kriminal Mafia Dinner, Das Kriminal Impro Dinner, Das bayerische Kriminal Dinner, Das magische Kriminal Dinner, Das Mittelalter Kriminal Dinner.

Termin 04.12.2022 , 17:00 Uhr

Ort Hasenburger Brauerei
Hasenburg 1, 21335 Lüneburg

Eintritt 82,40 € Platzierung vor Ort

VESPER-SINGEN AUF DEM NONNENCHOR

Kirchengemeinde und Konvent laden Besucher und Gäste zur Teilnahme an der ökumenischen Vesper auf den Nonnenchor ein.
Das gesungene Abendgebet lebt von gesungenen Psalmen, Lesungen und Momenten der Stille. Gegen 18.00 Uhr ziehen wir singend durch das von Kerzen erleuchtete Kloster und beenden die Andacht gemeinsam in der Brunnenhalle.

Termin 09.12.2022, 17:30 – 18:00 Uhr

Ort Kloster Lüne, Am Domänenhof
21337 Lüneburg

Eintritt frei

Spectaculum Chorale Natale

Ein vor-weihnachtliches Chorkonzert der besonderen Art. Haben Sie Lust auf ein Weihnachtskonzert, das nicht dem üblichen Rahmen folgt? Wie wäre es mit einer irr-fröhlichen Chorweihnacht? Ganz ultimativ?
Dann haben wir etwas für Sie! Im Kulturforum Lüneburg startet ein chorisches Weihnachtsspektakel, wie Sie es noch nie erlebt haben! Diverse Chöre bereiten Ihnen ein besonderes Vergnügen mit unerhörten „Weihnachts“gesängen.
Mit von der Partie ist Burkhard Schmeer, der in seiner gewohnt humor- und phantasievollen Weise durch das Programm führt. Wir wünschen Ihnen schon jetzt: ein spektakuläres Vergnügen!

Termin 10.12.2022, 20:00 Uhr

Ort Kreis-Chorverband Lüneburg e.V.
Am Butterberg 20, 21335 Lüneburg

Eintritt ab 12,00 €

Lauenburger Weihnachtsmarkt am Schloss

Veranstaltet wird der Weihnachtsmarkt von der Wirtschaftlichen Vereinigung Lauenburg (WVL). Bereits im Sommer haben wir mit der Planung begonnen und befinden uns jetzt auf der Zielgeraden. Das

Fortsetzung Seite 8

SINCE 2005
lightgreen
Modemanufaktur

Geöffnet

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

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

www.lightgreen-mode.de

Jetzt schon an WEIHNACHTEN denken!

Bucht!pp

Die Geschichte der Welt - Ein Atlas

Der erste Atlas für das Zeitalter der Globalgeschichte

Christian Grataloup

Die Grundidee dieses Weltatlas in 515 Karten ist es die großen Linien der Globalgeschichte von den Anfängen der Menschheit bis heute mit Hilfe von Karten zu veranschaulichen. Dabei werden neben den klassischen Themen der historischen Kartographie auch viele Aspekte aufgenommen, die in traditionellen Atlanten für gewöhnlich nicht zu finden sind: vom Völkermord an den Armeniern und den Guerillabewegungen in Lateinamerika bis zum „Arabischen Frühling“ oder den Konventionen zum Schutz der Weltmeere. Ein tolles Geschenk in opulenter Ausstattung.

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Die Geschichte der Welt - ein Atlas / Christian Grataloup, 640 Seiten, durchgehend bebildert, ISBN: 978-3-406-77345-7
Verlag C. H. Beck, Preis: 39,95 €

Konzept wurde dabei etwas angepasst, so dass das Fest nur noch an einem Wochenende stattfindet, dafür aber über drei Tage.
Eröffnung feiern wir am Freitag, den 9. Dezember 2022, um 14.00 Uhr, traditionell mit einem Gottesdienst in der Lauenburger Kirche. Dort wird das Adventslicht entzündet und über den Wallweg zur Krippe auf dem Schlossplatz getragen. Es gibt Live-Musik auf der Bühne. Märchenfiguren werden sich in ihren bunten Kostümen unter die Besucher mischen und es zu bestimmten Zeiten vom Schlossturm schneien lassen.
Fehlen darf natürlich auch nicht der Weihnachtsmann, der mit seinen Engeln besonders die kleinen Marktbesucher bescheren wird, wenn diese ihm ein Gedicht aufsagen. Einfach mal am roten Mantel zuppeln, wenn ihr ihn seht.
Programm und Zeiten auf der Website zum Weihnachtsmarkt in Lauenburg 2022.

Termin Sonntag 11.12.2022, 12:00 Uhr
Ort Schloss Lauenburg
Amtsplatz 6, 21481 Lauenburg/Elbe

Sherlock Holmes - Next Generation

Das mitreißende Musical „Sherlock Holmes – Next Generation“, das Anfang 2019 im Hamburger First Stage Theater Premiere feierte und im Sommer am Deutschen Theater in München gastierte, ist nach zwei Jahren pandemiebedingtem Wartens endlich auf großer Tournee! Jeder kennt die Figuren Sherlock Holmes und Dr. Watson, seit mehr als 100 Jahren der Inbegriff aller Detektive. Sie stehen für Intelligenz, Abenteuer, trockenen Humor und analytisches Denken. Erleben Sie die Geburt eines neuen Helden, der im London des Jahres 1910 gegen den totgeglaubten Erzfeind ermittelt. International bekannte Musicalstars nehmen die Zuschauer mit auf eine spannende und mysteriöse Reise durch das historische London. Freuen Sie sich auf spritzige Dialoge, gefühlvolle Musical-Arien, opulente Orchesterklänge und mitreißende Tanzszenen. Wir sehen uns in der Baker Street 221b!

Termin Sonntag 11.12.2022, 20:00 Uhr
Ort Leuphana Universität
Scharnhorststrasse 1
21335 Lüneburg

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Grünkohlfahrt mit dem Fahrgastschiff LÜNEBURGER HEIDE

Kommen Sie mit uns auf eine Tour nach Hamburg mit ausführlicher Rundfahrt durch den Hafen und genießen Sie dabei lecker Grünkohl satt mit Beilagen.
Fahrkarten hierfür gibt es nur im Vorverkauf über uns als Veranstalter: Personenschifffahrt Jürgen Wilcke, Buchenweg 14, 21380 Artlenburg, Tel. 04139 - 6285 bzw. info@personenschifffahrt-wilcke.de

Termin 11.12.2022, 12:00 Uhr
Ort Anleger Hoopte, Hoopter Elbdeich 21
21423 Winsen (Luhe)
Eintritt 47,00 €

Lüneburger Symphoniker - Stadt-RaumKlang II – Einblicke in die Orchesterwerkstatt

Pianist*innen der Winter Academy of Music
Dirigent*innen: Stipendiat*innen des Forum Dirigieren, Lüneburger Symphoniker Herbert von Karajan soll einmal gesagt haben, Dirigenten seien Facharbeiter mit 20 Jahren Berufsausbildung. In der Tat steckt im Kern dieser Aussage eine große Wahrheit. Zwar lässt sich das Taktieren von Musik innerhalb weniger Minuten vermitteln, aber eine gedruckte Partitur zum Klingen zu bringen sowie die Führung eines Orchesters in der Probenarbeit braucht Erfahrung, die ausschließlich in der Praxis zu gewinnen ist. Eine besondere Herausforderung ist dabei das Zusammenspiel von Solist*innen, Dirigent*innen und Orchester. Erstmalig kooperieren die Lüneburger Symphoniker mit dem Forum Dirigieren und der

Fortsetzung Seite 10

Hedda Gabler

Hedda Gabler will vor allem eins: ein großes Leben, schön, wild und selbstbestimmt. Ihre Heirat mit dem aufstrebenden Historiker Tesman erscheint ihr als der richtige Schritt dahin. Doch schon die Hochzeitsreise, auf der er seine wissenschaftlichen Recherchen fortsetzt, enttäuscht sie. Hedda empfindet die Ehe als Gefängnis. Mit Tesman wählte sie eben nicht das Abenteuer und die Erhabenheit, sondern das Bürgertum voller einengender Konventionen. Selbst Tesmans Hoffnung auf die Ernennung zum Professor stellt sich als gefährdet dar, als Lövborg, sein ewiger Konkurrent, die Veröffentlichung eines epochalen Werkes ankündigt. Für Hedda allerdings ist Lövborg, mit dem sie früher eine Amour fou verband, genau die richtige Herausforderung: Wenn sie schon nicht über ihr eigenes Leben bestimmen kann, will sie wenigstens einmal Macht über einen anderen Menschen haben. Eine folgenschwere Zerstörungswut bricht sich Bahn. Starke Frauen finden sich einige, im Werk Ibsens. Hedda Gabler scheint die absolute Antiheldin unter ihnen zu sein: faszinierend, egoistisch und destruktiv. Die Suche danach, was sie antreibt, und ihr eigener suchender Blick auf die Welt, machen dieses Drama so fesselnd. Die Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet ein knackiger Abend mit Krimi-Qualität!

■ Theater Lüneburg

Bilder: © Hans-Juergen Wiege

THEATER LÜNEBURG

Mein Senioren-Magazin und das Theater Lüneburg verlosen

3 x 2 Karten zu gewinnen!

für „Hedda Gabeler“ am 29. Januar 2023, um 18.00 Uhr, im Großen Haus Lüneburg

Unsere Gewinnfrage: Was möchte Hedda Gabler über andere Menschen haben?

Einsendeschluss: 15.01.2023

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

Mehr Teile geht nicht

Bilder: © Rüdiger Katterwe

Die Welt der Schwarzen Kunst

Seit 2018 gehört der Buchdruck zum Immateriellen Kulturerbe Deutschlands. Wo noch bis Anfang der 1970er Jahre die Böhme-Zeitung gedruckt wurde, befindet sich seit kurzem das neue Aktiv-Museum. Es liegt zentral an der Rathaus-Kreuzung mitten im „Museums-Archipel“ Soltaus. Zu den Öffnungszeiten bietet „Die Bleilaus“ Führungen unterschiedlicher Art und Länge an: Wie genau lief die Rettungsaktion hunderter Schriften ab? Wie wurde aus zwei Ladenlokalen ein Museum? War Gutenberg wirklich der Erfinder der beweglichen Letter? Reicht eine bleilausige Bildergalerie aus, um alles rund um den Buchdruck zu verstehen? Und was ist eigentlich der Stammbaum der Läuse…? Die Führungen richten sich nach Lust und Zeit der Besucherinnen und Besucher. Sie können 20, 40 oder 60 Minuten dauern.

Das Museum hat Montag, Mittwoch und Samstag von 14 bis 17 Uhr für Sie geöffnet. Ein Besuch ist auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin, wenn Sie aktiv setzen und drucken oder mit einer größeren Gruppe kommen möchten. Schulklassen sollten sich aufteilen und parallel z. B. das Angebot von Spielmuseum, felto-Filzwelt, Salzmuseum oder der Bibliothek Waldmühle nutzen. Gern sind wir behilflich, um ein besonderes Event zu arrangieren.

Im Innenhof von Kirchstraße 2 sind zwei Museums-Parkplätze und ein Behinderten-Parkplatz. Weitere Parkplätze finden Sie im 150m entfernten Pastor-Rudolf-Schmidt-Weg. Das Museum steht für Inklusion: Barrierefreier Seiteneingang, Behinderten-WC, Bodenleitsystem, mit Braille-Schrift beschilderte Setzkästen, Setztisch für Rollstuhlfahrende.

Termin 07.12., 10.12., 12.12., 14.12., 17.12., 19.12., 21.12., 28.12.2022
immer von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Die Bleilaus - Schrift- und Druckwelt
Soltau, Kirchstraße 2, 29614 Soltau

Eintritt frei

6. Winter Academy of Music und geben jungen Künstler*innen die Möglichkeit wertvolle Erfahrung im geschützten Raum zu sammeln. Erleben Sie in der Konzertscheune des Kulturforums Lüneburg das Abschlusskonzert mit den Ergebnissen einer intensiven Probenwoche und seien Sie dabei, wenn die nächste Generation das Podium betritt.

Termin 17.12.2022, 20:00 Uhr

Ort Theater Lüneburg GmbH
An den Reeperbahnen 3
21335 Lüneburg

Eintritt ab 22,45 €

Gospelchor Lüneburg Weihnachtskonzert „Christmas around the world!“

„Christmas around the world!“
Gospelchor Lüneburg wieder zu Gast in Bad Bevensen!! Bei einer Probe wurde die Chorleiterin Joana gefragt, ob sie ein Lieblingslied aus ihrer rumänischen Heimat hat. Es sollte sich dabei um ein Weihnachtslied handeln: „Veste am adus“. Alle waren sofort begeistert. Aus diesem Moment entstand die Idee: „Warum nicht einmal ein internationales Weihnachtskonzert geben? Mit Liedern aus Rumänien, Griechenland oder Frankreich?“

Neben den Weihnachtsliedern wird es auch viele mitreißende und gefühlvolle Gospelsongs aus dem Repertoire des Chors geben. Unterstützt werden die Sänger von einer Live-Band mit Tina Ohlhagen am Piano, Thomas Conrad an der Gitarre, Max Hentschel am Bass und Jo Schneider an den Drums.

Termin Sonntag 18.12.2022, 17:00 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 15,00 €

Fortsetzung Seite 13

Literatur *im Winter*

Fatma Aydemir © Sibylle Fendt

In diesem Herbst/Winter sind fünf Autorinnen und Autoren in den norddeutschen Städten Oldenburg, Bremen, Lübeck, Rostock, Lüneburg, Hannover und Osnabrück auf Lesereise mit ihren aktuellen Veröffentlichungen und nehmen Teil an der LiteraTour Nord. Am Ende wird der mit 15.000 Euro dotierte Preis der LiteraTour Nord vergeben für das beste Buch. Nach Helene Bukowski und Andreas Schäfer, die im November in Lüneburg waren, sind von Dezember bis Februar Senthuran Varatharajah mit seinem hochgelobten Roman „Rot (Hunger)“, Steffen Mensching, ausgezeichnet mit dem Berliner Literaturpreis 2022 mit dem Roman „Hausers Ausflug“, und Fatma Aydemir mit ihrem Roman „Dschinns“, der auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises 2022 stand, zu erleben

In der Reihe Ausgewählt ist Daniela Dröscher am 11. Januar zu Gast. Sie liest aus ihrem Roman „Lügen über meine Mutter“, auch dieser Roman stand auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises 2022.

Das Literaturbüro Lüneburg feiert 2023 sein 30-jähriges Bestehen mit dem Fokus auf das Heinrich-Heine-Stipendium. 1993 bezog der erste Stipendiat, der Dresdner Lyriker Thomas Rosenlöcher, die Stipendiatenwohnung im Anbau des Heine-Hauses. Seitdem wurden mit dem vom Land Niedersachsen (Ministerium für Wissenschaft und Kultur) und der Hansestadt Lüneburg vergebenen Stipendium über 70 deutschsprachige Autorinnen und Autoren gefördert, darunter Karen Duve, Felicitas Hoppe, Jan Wagner, Markus Orths, Finn-Ole Heinrich, Robert Seethaler und Antje Rávik Strubel. Im Laufe des Jahres gibt es mehrere Veranstaltungen mit den aktuellen und ehemaligen Stipendiatinnen und Stipendiaten. Am Dienstag, den 21. Februar starten die Jubiläumsveranstaltungen mit einem Werkstatt-Gespräch mit Elsa Koester (Stipendiatin von Januar bis April 2022) und Jan Böttcher, der aus seinem aktuellen Roman „Das Rosen-Experiment“ liest, den er 2021 zum Teil in Lüneburg geschrieben hat.

■ Kerstin Fischer

Literatur *live!*

Mi. 07.12. | 19.30 | Heine-Haus
LiteraTour Nord
Senthuran Varatharajah
liest aus „Rot (Hunger)“

Mi. 11.01. | 19.30 | Heine-Haus
Ausgewählt
„Lügen über meine Mutter“
Daniela Dröscher liest

Mi. 18.01. | 19.30 | Heine-Haus
LiteraTour Nord
Steffen Mensching
liest aus „Hausers Ausflug“

Mi. 01.02. | 19.30 | Heine-Haus
LiteraTour Nord
Fatma Aydemir
liest aus „Dschinns“

Di. 21.02. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Heine-Tandem
Jan Böttcher und
Elsa Koester lesen

Literaturbüro Lüneburg e.V.

Heinrich-Heine-Haus
Am Ochsenmarkt 1a
Telefon: 04131-3093687
www.literaturbuero-lueneburg.de

gefeierter Künstler		griechische Insel	lateinisch: Kunst	Baumwollgewebe		verschönerndes Beiwerk	Seidengewebe		schwed. Poplegende		Quecksilberlegierung		holländischer Käse		spanischer Pyrenäenfluss	altrömisches Hirtengedicht	
Schaukelreck; geometr. Figur					5		Sammelbuch						Schiffsstockwerk				7
Fluss z. Rhein, von der Eifel				franz. Chansonsängerin (Édith)					ostasiatischer Mietwagen		griech. Sagenheld vor Troja					Abwanderung (lateinisch)	
						12	Wanderweg (englisch)					10	Merkzettel (Kurzwort)				
Anstecknadel, Schmuckspange	genießerisch Süßes verzehren		scharfe Paprika-Sorte	ein Europäer				Musical von A. Lloyd Webber		dünnes Häutchen	unersättlich			9			
Jurist zur Beurkundung						Zierpflanze, Korbblütler		weltlicher Genuss im Hinduismus					Kurzstreckenlauf				
	8			ein Mineral	Aufschlag für geliehenes Geld					Bad an der Lahn				Ärger, Wut	wagemutig, beherzt		langsam (Musik)
schwed. Königsgeschlecht		ausgedehnt nach den Seiten					11	Kommunikationsform im Internet		Steigen und Fallen des Wassers		Sportpreis					
					Lokal, Gaststätte									Mutter der Kriemhild im Nibelungenlied		4	
Vorführung		Vorname Laurels					Musical über die Hippiekultur				6	Ritter der Artussage		1			
				2	moslemischer Name für Jesus				darauf, danach					rhythm. betonter Jazz (Kzw.)			
französisch: danke		Stadt im Sauerland (NRW)					junger Mensch in den 20ern					jap. Herrschertitel			3		

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wir verlosen
2 Gutscheine
im Wert von 10,- €

BÜCHERSTUBE
vor Ort

Teilnahmebedingungen:
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Andresse 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: 28.02.2023

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

Offenes Singen mit Mitgliedern des Frauenchores Choriander

Offenes Singen mit Mitgliedern des Frauenchores Choriander. Gemeinsam singen- was öffnet Herz, Geist und Ohren mehr?
Vierteljährlich lädt der Frauenchor „Choriander“ unter der Leitung von Birgit Agge klangvoll in eine aktuelle musikalische Jahreszeit ein.
Seien Sie herzlich willkommen!

Termin Sonntag 18.12.2022, 15:30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 4,00 €

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

Helgoländer Jungs - Adventskonzert - Weihnachten auf hoher See

Helgoländer Jungs - Adventskonzert - Weihnachten auf hoher See. In der Adventszeit und zu Weihnachten werden auch die rauesten Seebären sentimental. Sie träumen an Bord ihrer Schiffe von weißer Weihnacht zu Hause im Kreise ihrer Familie. Von dieser Sehnsucht erzählen die Lieder wie „Tausend Meilen von Zuhaus“, „Matrosenweihnacht“ oder „Weihnachten auf hoher See“, mit denen die Helgoländer Jungs die Konzertbesucher in die Weihnachtszeit einstimmen. Der Shantychor aus Himbergen hat mittlerweile über 30 maritimer Weihnachtslieder in seinem Repertoire und ihr Chorleiter Mathias Wegener hat daraus ein sehr stimmungsvolles Programm zusammengestellt.

Termin Donnerstag 22.12.2022, 15:30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 10,00 €

Fitness für die grauen Zellen 2023

Training für Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit.
Christiane Beyer, zertifizierte Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistraining und Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, lädt mehrfach ins Kurhaus zum Gedächtnistraining ein. Geistig fit bis ins hohe Alter – wer hat diesen Wunsch nicht? Namen, Gesichter, Zahlen, Vorgänge… Eine große Menge tagtäglicher Informationsflut erfordern beruflich wie privat effektive Strategien zur sicheren Verarbeitung und Anwendung. Mit abwechslungsreichen Übungen und mit viel Spaß kann jeder Teilnehmer beim ganzheitlichen Gedächtnistraining etwas für seine geistige Fitness tun. Man lernt seinen aktiven Wortschatz zu erweitern, seine Wahrnehmung zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und die Merkfähigkeit zu verbessern. In entspannter und fröhlicher Atmosphäre kann jeder im Austausch mit Gleichgesinnten ohne spezielle Vorkenntnisse neue Interessensgebiete erschließen. Ganz ohne Leistungsdruck macht das Denken einfach Spaß!

Termin Mittwoch 11.01.2023, 09:30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 7,00 €

MAYBEBOP

Vier Typen. Vier Mikrofone. Deutsche Texte. Bestes Entertainment. MAYBEBOP.
Die Presse schreibt, dass niemand ihrer entwaffnend ungekünstelten Art und ihrer Spielfreude widerstehen kann. Dass der Vokalvierer von Jahr zu Jahr notgedrungen an Reife gewinnt, ohne an Frische und Unterhaltungswert zu verlieren. Dass Ihre doppelbödigen Songs ins Ohr gehen, Position beziehen und den Nerv der Zeit treffen. Dass sie stilistisch keinerlei Limitierungen kennen. Dass das Licht- und Sounddesign Maßstäbe setzt.
Die Wahrheit ist: Die Jungs von MAYBEBOP langweilen sich einfach schnell. Sie suchen ständig nach neuen Herausforderungen, um sich bei Laune zu halten und das Publikum zu überraschen. Es gibt kein Drehbuch, sie singen, worauf sie Lust haben: Neues, Bestehendes und auch ganz altes aber liebgewonnes Liedgut. Jeder Abend ist unverbraucht

Fortsetzung Seite 14

Sie suchen …
DER Touristik Partner

Seit 17 Jahren in Adendorf für Sie da!

Reisebüro Adendorf
im EDEKA

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

und einzigartig, jede Konzertminute feiert den Moment. Alles, nur kein Stillstand.
Die Band bleibt ihrem Stil treu, indem sie ihn ständig bricht: musikalisch grenzenlos und ganz nebenbei auf sängerisch sagenhaftem Niveau.
MAYBEBOP macht übrigens a cappella. Das ist aber eigentlich auch egal.

Termin 12.01.2023, 20:00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg e.V.
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 29,60 €

TAXI-GELLERSEN
04131 - 4 77 03
04135 - 80 999 20

Das Kriminal Dinner - Krimidinner für Jung und Alt

Das Kriminal Dinner - Krimidinner für Jung und Alt
Man sagt ja: „Am Ende war es immer der Gärtner."
Vergessen Sie den Mann mit dem grünen Daumen – bei unserem Krimidinner sind die Mordfälle wesentlich spannender und die Motive undurchsichtig bis zum Schluss. Je später der Abend, desto mehr steigt die Spannung und das Motiv des Täters setzt sich wie einzelne Puzzleteile zu einem Ganzen zusammen. Erleben Sie kriminellen Spaß bei einem unserer klassischen Krimistücke.
Erleben sie einen Abend voller Intrigen, Rätseln und falscher Alibis gepaart mit kulinarischen Köstlichkeiten. Hier kommt jeder Feinschmecker-Detektiv von auf seine kosten.
Beachten Sie auch unsere weiteren Kriminal Dinner Reihen: Das Kriminal Comedy Dinner, Das schwäbische Kriminal Dinner, Das Kriminal Mafia Dinner, Das Kriminal Impro Dinner, Das bayerische Kriminal Dinner, Das magische Kriminal Dinner, Das Mittelalter Kriminal Dinner.

Termin Samstag 21.01.2023, 19:00 Uhr

Ort Wassermühle Heiligenthal
Hauptstraße 10
21394 Kirchgellersen

Eintritt Tickets online ab 79,90 €

Die Udo Jürgens Story - Sein Leben, seine Liebe, seine Musik!

„Die Udo Jürgens Story" ist eine wundervolle und außergewöhnliche Hommage an den Grandseigneur der deutschen Unterhaltungsmusik – mit vielen großen Hits und einigen unbekannteren Juwelen sowie spannenden Geschichten, rund um das Leben dieser bedeutenden Musiklegende.
„Die Udo Jürgens Story" ist die Idee der Schauspielerin Gabriela Benesch und ihrem Mann dem Regisseur, Schauspieler und Autor Erich Furrer. Humorvoll und mit viel Einfühlungsvermögen schildert sie Geschichten und Anekdoten aus Udo Jürgens persönlichen Aufzeichnungen. Die als beste Theater- und Filmschauspielerin des Jahres ausgezeichnete Künstlerin, schickt die Zuschauer auf eine Reise, beginnend in Udo Jürgens Kindheit bis in sein hohes Alter und gewährt dabei tiefe Einblicke in seinen Werdegang und sein Wirken – ganz nach dem Motto „Sein Leben, seine Liebe, seine Musik".
Alex Parker gilt nicht grundlos als der bekannteste Udo-Jürgens-Interpret im gesamten deutschsprachigen Raum. Schon als 13-Jähriger hat er angefangen, Udo Jürgens Songs zu singen und die einzigartige Klangfarbe in dessen Stimme nachzuahmen. Ganz im Stil seines großen Idols versteht Parker es auf sympathische Art und Weise, eine einzigartige, hochemotionale Atmosphäre zwischen sich und seinem Publikum zu schaffen. Wie nah er dabei am Original ist, bestätigte Udo Jürgens dem damals 19-jährigen Alex Parker höchstpersönlich, als er ihn zufällig in einer Hotel-Lobby singen hörte.
„Mein Ziel ist es, die Chansons von Udo Jürgens weiterleben zu lassen und den Menschen damit eine Freude zu bereiten " erklärt Alex Parker, „denn seine Lieder sind unsterblich!"

Termin Sonntag, 22. Januar 2023, 18:00 Uhr

Ort Forum Castanea, Scharnebecker Weg 25, 21365 Lüneburg/Adendorf

Eintritt ab 40,40 €

Fortsetzung Seite 16

Die Genusswelt
Lüneburgs kulinarisches Schatzkästchen

Verwöhnen mit Köstlichkeiten aus der Genusswelt

Weihnachtszeit ist Geschenkezeit - wie schön ist es doch, für die Lieben feine Kleinigkeiten auszusuchen. Viele freuen sich das ganze Jahr darauf oder sammeln bereits das ganze Jahr Ideen.

Es ist so einfach: Vertrauen Sie auf Ihren guten Geschmack und schenken Sie Leckeres, denn das ist absolut unkompliziert und lässt sich auch herrlich mit gemeinsamen Aktionen verbinden! Im Fall der Fälle greifen Sie zu unserem schön gestalteten Gutschein und sind auch so auf leckere Art und Weise schenkend unterwegs.

„Schenken heißt, einem anderen etwas zu geben, was man am liebsten selbst behalten möchte“

Überreichen Sie doch eine köstliche Kombination, die die Geschmacksnerven des Beschenkten lecker trifft. Mit einem umfangreichen Präsentkorb laden Sie auch zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein.

Nehmen Sie eine unkomplizierte Flasche Wein mit leckeren Knabbereien für eine gemütliche Abendstunde oder köstlichen Aufstrich wie eine Spekulatius- oder orientalisch gewürzte Kaffeecreme als feine Kleinigkeit zum Advents- oder Weihnachtsfrühstück. Französische Schokoladentrüffel, italienische Tartufi, weihnachtliche Knusperkugeln und andere leckere Naschereien sind feine Kleinigkeiten an sich oder ergänzen aufs Leckerste andere Präsente. Ein Glas Auszeit am Kamin wird mit Brandy oder Whisky perfekt - ein milder Grappa wiederum ist ein edler Digestif nach den oft festlichen und umfangreichen Mahlzeiten, die wir in der Weihnachtszeit genießen dürfen.

Aber nicht vergessen: Wir haben auch in unserer Region schöne Produkte, die bei leckeren Geschenken nicht fehlen dürfen. Gewürze, Likör und aparte Schokoladen mit unserem tollen Lüneburger Salz oder auch Honigvariationen mit Walnuss oder Vanille? Geschmacklich spannend und in jedem Fall ein köstliches Mitbringsel.

Ganz besonders kann man jetzt die saisonalen Liköre mit Ihren fantastischen Aromen genießen. Sie sind köstlich zum Adventskaffee – als Mitbringsel zum verschenken in einer weihnachtlichen Flasche und vor allem auch zum selbst genießen! Oder laufen bei Winterpflümli, Vanillekipferl, Feuerzangenbowle und Backapfel in Likörform Ihre weihnachtlichen Geschmacksnerven nicht auch zu Hochform auf? Diese flüssigen Köstlichkeiten sind übrigens auch ganz vielfältig in Ihren saisonalen Dessertkreationen einzusetzen.

„Man sollte dem Leib Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Und wer an Kalorien und schon an die „gewichtigere“ Zeit nach Weihnachten denkt: Unsere hochwertigen und aromatischen Olivenöle kombiniert mit einem italienischen Fruchtessig ohne Kristallzuckerzusatz sind ein ganzjährig idealer Beitrag zur gesunden Ernährung. Die winterlichen Salate schmecken vorzüglich mit einem Dressing aus geröstetem Walnussöl und edlem Granatapfelessig, auch eine Variation mit Orangenöl und Feige-Dattel-Crema ist eine absolute Bereicherung. Schnell haben Sie so eine köstliche Vorspeise gezaubert. Ein Begrüßungsgetränk für Ihre Gäste? Schnell gemacht mit dem Aperitif-Essig Gewürzpflaume, aufgefüllt mit Prosecco und schick serviert mit einer Zimtstange im Glas.

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

Denn Sie wissen ja, Liebe geht durch den Magen und daher vergessen Sie auch im Dezember nicht:

Jeder Moment ein Genuss!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihre

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

Jetzt schon an WEIHNACHTEN denken!

Bucht!pp

Lektionen

Roman von
Ian McEwan

Roland Baines ist noch ein Kind, als er 1958 im Internat der Person begegnet, die sein Leben aus der Bahn werfen wird: der Klavierlehrerin Miriam Cornell. Roland ist junger Vater, als seine deutsche Frau Alissa ihn und das vier Monate alte Baby verlässt. Es ist das Jahr 1986. Während die Welt sich wegen Tschernobyl sorgt, beginnt Roland, nach Antworten zu suchen, zu seiner Herkunft, seinem rastlosen Leben und all dem, was Alissa von ihm fortgetrieben hat.

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Lektionen, Ian McEwan
Hardcover Leinen, erschienen am 28. 09.2022
720 Seiten, ISBN: 978-3-257-07213-6,
Siedler Verlag, Preis: 32,00 EUR

Sascha Korf - Comedy - ... denn er weiß nicht, was er tut.

Sascha Korf: Clevere Comedy mit Biss
Er ist ein Multitalent, wie es im Buche steht: Als Schauspieler, Moderator, Komiker und Impro-Künstler ist Sascha Korf landesweit bekannt. Geboren 1968 in Paderborn, macht er nach seinem Abitur eine Schauspiel- und Theaterausbildung und entdeckte seine Leidenschaft für Stand-Up- und Impro-Comedy. Um sein Können weiter auszubauen, nahm er extra Unterricht bei Keith Johnston in Kanada, dem Maestro der Impro-Comedy. Nebenher textete er u.a. für die Kabarettistin Anke Zink und die Moderatorin Marijke Amado und veröffentlichte regelmäßig Kolumnen in Zeitungen.2002 hatte er seinen Durchbruch, als er für den Quatsch Comedy Club auf der Bühne stand - sowohl als Comedian, als auch als Moderator. Während seiner Zeit als Regisseur und Schauspieler im Gloria Theater Köln glänzte Sascha in seinem ersten Soloprogramm Tausendsascha (Premiere 2007). Es folgte Wer zuletzt lacht, denkt zu langsam (2011) was aufgrund der positiven Kritiken kurze Zeit später auch als Buch erschien.Mit seinen jüngsten Programmen ... denn er weiß nicht, was er tut (2022) und Er kam, er sprach, sie lachten (2022) tourt Sascha Korf aktuell wieder durch deutsche Kleinkunstbühnen. Jetzt Sascha Korf Termine sichern und live bei den aktuellen Terminen dabei sein! (Quelle: im/as | AD ticket GmbH)

Termin Samstag, 4. Februar 2023, 20:00 Uhr
Ort Marstall-Winsen, Schlossplatz 11, 21423 Winsen (Luhe)
Eintritt ab 18,00 €

Fatih Çevikkollu

Es geht uns so gut wie noch nie, absolut gesehen ist alles besser geworden. Weniger Krieg, weniger Hunger und weniger Armut, das einzige was heute schlechter ist als früher ist der Blick in die Zukunft. Ein Virus hat die Welt angehalten und für einen kurzen Augenblick hat es Zoom gemacht. Und im Raum stand der Traum von einer besseren Welt, eine Welt die sich darauf besinnt langsamer zu machen, rücksichtsvoller zu sein, nachhaltiger zu leben. Und dann gab es wieder Flüge für 19,90 Euro. Die Werbung weckt weiterhin und unbeirrt Bedürfnisse die wir nicht haben, um uns Produkte zu verkaufen die wir nicht brauchen. Deine Freiheit endet da wo die Interessen der Kapitalisten beginnen.
ZOOM erzählt die Geschichte einer Gesellschaft die von einem Hochhaus springt und auf dem Weg nach unten sagt: „Bis hierher ist alles gut gegangen."
Ein Blick in eine der spannendsten Zeiten in der die Menschen je gelebt haben.
ZOOM das neue Programm von Fatih Çevikkollu ist das analoge Lagerfeuer in Zeiten digitaler Kälte: es wärmt, unterhält und bringt dich zum Lachen.

Termin 04.02.2023, 20:00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg e.V.
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 23,00 €

SCHWANENSEE

The Crown of Classical Ballet
Das Nationalballett Kiew mit den Stars der Nationaloper Olga Golytsya und Jan Vana präsentiert SCHWANENSEE Ballett von Peter I. Tschaikowsky.
„Schwanensee" verkörpert alles, was das klassische Ballett berühmt gemacht hat und fasziniert die Menschen weltweit. Das Nationalballett Kiew präsentiert das berühmteste klassische Ballett: Schwanensee in einer beeindruckenden Darbietung. Die unsterbliche, berührende Musik von Peter I. Tschaikowski, eine märchenhafte Handlung, eine opulente Ausstattung und natürlich atemberaubende Tänze werden in höchster Perfektion gezeigt. Mit seiner Musik begeistert Tschaikowski ein vielfältiges Publikum – weit über das ballettinteressierte Publikum hinaus. Zu Recht heißt es seit über 100 Jahren: Mit dieser Musik hat Tschaikowski seine russische Seele offenbart. Weltbekannt wurde vor allem sein „Tanz der vier kleinen Schwäne". Klassisches Ballett und besonders „Schwanensee" ist Gefühlsausdruck ohne Worte. Musik und Tanz vereinigen sich hier zu einer neuen Sprache, die jeder unmittelbar versteht.

Termin Donnerstag 09.02.2023, 20:00 Uhr
Ort Leuphana Zentralgebäude
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg
Eintritt ab 51,95 €

Mirja Regensburg - Im nächsten Leben werd ich Mann!

Mirja Regensburg ist das Multifunktionswerkzeug unter den weiblichen Comedians. Sie macht Stand-up Comedy, singt und improvisiert. Nach dem großen Erfolg ihres ersten Soloprogramms „Mädelsabend - Jetzt auch für Männer“ folgt nun Mirja’s zweiter Streich: „Im nächsten Leben werd ich Mann!“ Jetzt sind die Männer dran! Im positiven Sinn!

Die neue Show ist eine kleine Hommage an das vermeintlich „starke“ Geschlecht und ein kleiner Leitfaden, wie Frau sich nicht allzu ernst nimmt. Die quirlige Entertainerin lacht über ihr eigenes Geschlecht und lobt das männliche. Mirja betrachtet mit empathischem, pointiertem und selbstreflektiertem Blick die Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Wie sähe ein Leben als Mann aus? Mit dem Wissen einer Frau?! Auf jeden Fall einfacher. Weil Männer es sich einfacher machen! Stellt Euch vor, Mädels, Ihr hättet nur noch ein Duschgel! Und zwar für unten UND oben?! Die eine passende Jeans, die Ihr dann einfach gleich fünf Mal kauft! Stellt Euch vor, Ihr würdet manchmal erstmal abwarten statt erwarten. Vieles können wir uns vom Mann humorvoll abschauen. Und wenn es nur die „Leere“ vom Denken ans Nichts ist!

Termin Samstag 25.02.2023, 20:00 Uhr

Ort Kulturforum Gut Wienebüttel
Gut Wienebüttel
21339 Lüneburg

Eintritt ab 28,00 €

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

© Guido Schroeder

Comedy – Simon Stäblein Pfauenquote

Zwei Jahre lang war Simon auf der Suche. Und gefunden hat er seinen inneren Pfau. Er ist laut, er ist frech, er ist bunt und zeigt definitiv gerne was er hat - auch wenn es mal nur der 2G-Nachweis ist.

Die Reise dahin war auf jeden Fall taff, und er muss dringend über ein paar Dinge mit euch sprechen. Ob Zwangsquarantäne mit dem Ehemann, Schwurbler im engsten Familienkreis oder die Frage nach dem Lieblingsloch beim Corona-Abstrich.

Also Freund*innen, jedermann ist herzlich eingeladen, seinen eigenen Pfau zu suchen! Also nicht nur jedermann, sondern natürlich auch jeder Pfau.

Seit September 2018 präsentiert Simon Stäblein die NightWash Liveshows aus dem Waschsalon und ist regelmäßig zu Gast bei Formaten wie RTL Topnews, NightWash TV, 1LIVE Comedy-Nacht XXL, 1LIVE Generation Gag, Quatsch Comedy Club, Stand-Up 3000, NDR Comedy Contest und viele mehr! Simon war der Podcast-Host von 4 Staffeln „Inside Comedy“: 46 Folgen geballtes Insiderwissen über Humor und Comedy.

Termin 02.03.2023, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt 24,80 €

Lego ist keine Frage des Alters

Rita Ebel – so bunt und fröhlich wie ihre Lego-Rampen

Man nehme ein Handicap, eine aufmerksame und lebensfrohe Persönlichkeit, eine einfache Idee und auf einmal geht die Geschichte von Rita Ebel durch die ganze Welt.

Namhafte Zeitungen und Fernsehformate wie Galileo, Reuters und Co. berichteten über die Dame im Rollstuhl, die auch liebevoll von allen „die Lego Oma“ genannt wird. Die Rede ist von Rita Ebel.

Vor 28 Jahren war Rita mit dem Auto auf dem Nachhauseweg, als es ihr plötzlich während der Fahrt nicht gut ging und sie mit 40 km/h in eine Hauswand krachte. Ihre junge Beifahrerin kam zum Glück mit einem gebrochen Arm davon, doch für Rita änderte sich das Leben schlagartig. Sie ist seitdem auf den Rollstuhl angewiesen. Reha- und Krankenhausaufenthalte begleiten jetzt ihren Alltag.

Doch die junge Frau kämpfte sich mit eisernem Willen zurück ins „Leben“. Zwar akzeptierte sie ihr Handicap, doch gab sie noch lange nicht auf. Sie blieb die aufgeschlossene und warmherzige Person, die wir auch heute kennenlernen dürfen.

Durch den Rollstuhl wurde Rita bewusst, wie viele Hürden doch Menschen im Alltag bewältigen müssen, um einfach aus der Haustür zu kommen oder einkaufen zu gehen und dabei ist es völlig egal, ob man im Rollstuhl sitzt, Mutter mit Kinderwagen oder mobiler Senior mit Rollator ist – Stufen machen den Alltag schwer, aber nicht unmöglich.

© die Lego-Oma

© xavi caprera.unsplash.com

Eines Tages wurde sie in einer Fachzeitschrift auf eine Dame aufmerksam, die in ihrer Freizeit Rampen aus Legosteinen baute. Sie war davon fasziniert und setzte sich mit der Frau in Verbindung. Diese ist mittlerweile schwer krank und konnte selbst die Rampen nicht mehr bauen.

Mit ihren Mann verfeinerte sie die Bauanleitungen der Rampen und begann die Bewältigung der alltäglichen Hürden in Angriff zu nehmen. Inzwischen gibt es die Anleitungen in 8 Sprachen, die sie durch Freunde und Familie übersetzen ließ. Gemeinsam mit ihrer Familie baute sie die ersten Rampen aus Legosteinen, für Geschäfte in Hanau, die diese für hilfebedürftige Menschen installierten.

Und siehe da, aus einer simplen weitergeführten Idee wurde „Die Lego-Oma“. Der erste Beitrag über ihre Geschichte und ehrenamtliche Aktion wurde von Reuters veröffentlicht. Innerhalb von 3 bis 5 Stunden boomte die Lego-Oma online und die ganze Welt fing an, über die Dame im Rollstuhl aus Hanau zu berichten. Es wurde zum Selbstläufer und Kettenreaktionen an Beiträgen nahmen ihren Lauf. Dubai, Südafrika, amerikanische Staaten und sogar auf den Fidschi Inseln – ein jeder kennt sie – die Lego-Oma aus Hanau.

Obwohl Rita schon so viele Interviews geführt hat, ist es ihr wichtig, zu jedem einzelnen, der über sie berichten mag, Kontakt aufzunehmen. Dann erzählt sie ihre Geschichte mit Herzblut, einem riesigen Lächeln und ein Strahlen in den Augen, als wurde es gerade erst bekannt gemacht, dass die Dame mit Handicap und ihre Lego-Rampen existieren.

Wie finanzieren sich die Rampen, denn Lego ist doch ein sehr teures Spielzeug?

Das Projekt „finanziert“ sich durch Lego-Steine die von Menschen aus der ganzen Welt gespendet werden. Jeder, der kein Gebrauch oder Verwendung dafür hat, kann sämtliche Steine an die Lego-Oma senden. Diese werden dort gereinigt und nach Verwendungszweck geprüft und sortiert.

Eignet sich jeder Stein für eine Rampe?

Steine, die nicht verwendet werden können, tauscht Rita online mit Händlern gegen Steine, die sie für die Rampen gebrauchen kann. Auch Playmobil oder Lego-Duplo, das sich in die Spendentüte verirrt hat, wird an umliegende Kindergärten verschenkt/weiter gespendet. So handelt es sich um nachhaltige Verwertung. Bei besonderen Motiven, die sich Geschäfte wünschen, werden Steinchen passend gesucht, damit sie am Ende das gewünschte Motiv ergeben. Insgesamt führt Rita ein kleines „Familienunternehmen“ in dem jeder der Lust hat mitbaut. 9 feste Helfer hat sie in ihrem Team und zusammen haben sie bereits 1,8 Tonnen Legosteine verarbeitet.

Aber wie halten die Rampen bei Wind und Wetter?

Lego ist ein sehr hochwertiges Material, das sehr robust ist. Einige Geschäfte lassen ihre Rampen Tag und Nacht draußen vor den Geschäften liegen. Aber dazu werden die Rampen auf rutschfeste Matten gestellt und mit besonderem Kleber stabilisiert. Auch dabei arbeitet sie mittlerweile mit festen Sponsoren zusammen, die den Kleber und rutschfeste Matten für dieses sozialen Projekt mit beisteuern.

Passiert das alles bei der Lego-Oma Zuhause?

Nicht mehr. Am Anfang lief alles in den eigenen vier Wänden ab. „Doch manchmal kannst du auch keine Legosteine mehr auf dem Küchentisch sehen“, so Rita. Sie hat von der Stadt eine Räumlichkeit zur Verfügung gestellt bekommen, in denen sie bauen dürfen. Das Problem ist allerdings, dass sie nur am Wochenende dort bauen könnenund die Steine und andere Materialien immer wieder wegräumen müssen, da diese Räumlichkeiten auch von anderen Menschen genutzt werden. Aus diesem Grund sind Rita und ihr Team noch auf der Suche nach der passenden Location, in die sie kommen und gehen, aufräumen und „rumschusseln“ können wie sie lustig sind.

Denn der Fahrtweg und das ständige wegräumen raubt Zeit und Lust. Für eine Rampe brauchen sie bis zu 50 Stunden, je nach Größe und Muster.

Wie viele Rampen wurden bis jetzt gebaut?

Aktuell hat das Team aus Hanau 87 Rampen gebaut. „Am Anfang dachte ich, bei 100 Stück ist Schluss. Aber jetzt wissen wir, über das Ziel werden wir eindeutig hinausschießen“, sagte Rita lachend.

Mittlerweile ist es ein fester Bestandteil im Leben von Rita und ihrem Mann geworden, das sie zusammenschweißt. „Allerdings ist es auch wichtig“, sagt Rita herzlich, „… dass jeder seine eigenen Interessen und Hobbys noch nachgehen kann. Denn trotz des Ehrenamtes bleiben wir Privatleute“.

Wer kann das Projekt unterstützen?

Jeder! Seit Oktober arbeitet die Lego-Oma mit der AWO in Hanau zusammen. Gelder können auf das Spendenkonto der AWO mit dem Verwendungszweck „Projekt Legorampen“ überwiesen werden und eine Spendenbescheinigung gibt es bei Bedarf auch. Das war Rita vorher als Privatperson immer nicht möglich, da sie kein eingetragener Verein war und somit Geldspenden nicht annehmen, geschweige denn, eine Spendenbescheinigung ausfüllen durfte. Der Aktion wird das komplette Geld zur Verfügung gestellt. Genauso freut sich Rita aber auch über die liebevollen Nachrichten von Lesern, stolzen Rampenbesitzern oder, nach dem Aushändigen einer Rampe im Geschäft, über die tollen Blumen und das Strahlen der Menschen, denen sie helfen.

Noch mehr freut sich Rita, wenn sie mit ihrem Projekt und ihrer positiven Energie weitere Menschen anstecken kann, die ebenfalls Lust haben , solche Lego-Rampen zu bauen. Gern unterstützt sie Anfragen, schickt die Bauanleitungen raus und hilft, das Projekt in weiteren Städten aufblühen zu lassen.

■ Christin Polednia

© die Lego-Oma

KULTUR FORUM
LÜNEBURG E.V. · GUT WIENEBÜTTEL

Ob unter freiem Himmel oder im Saal …

… es ist immer ein Erlebnis!

Bilder: © Kulturforum Lüneburg Gut Wienebüttel

Wer heute noch glaubt, dass das KULTURFORUM auf Gut Wienebüttel etwas für angestaubte Musikabende ist, der hat weit gefehlt. Mit modernster Licht- und Tontechnik, energetisch und akustisch ausgebauter Konzertscheune und einem breiten Spektrum im Programm bietet der Verein Kultur für jeden Geschmack.

Als Mathias Meyer vor einigen Jahren zum Vorstandssprecher des Kulturforums gewählt wurde, hat er neben seinen frischen Ideen auch fundierte, jahrzehntelange Erfahrungen aus der Kulturbranche mitgebracht. Als studierter Ökonom mit Hang zur Kultur hat er sich vor 30 Jahren schon in dem Bereich hinter der Bühne zuhause gefühlt. „Freie Kultur kann nur existieren, wenn man sie auch professionell organisieren kann.“, sagt Mathias Meyer, und dieses Geschäft versteht er wirklich gut. So hat er u. a. in Hamburg und Berlin einen Kulturführer herausgegeben, die Sommerlichen Musiktage in Hitzacker neu aufgestellt, das Bayrische Kammerorchester kommissarisch gemanagt, war Mitbegründer des Vereins der Kleinen Bühne in Hamburg, ist Gründer und Vorstandsvorsitzender des Vereins Musikförderung und Intendant des Hamburger Kammermusikfestes und des Hamburger Opernsalons.

Seit 2019 kümmert er sich intensiv um die Organisation und das operative Geschäft im Kulturforum Gut Wienebüttel. Seitdem wurden viele Fördergelder eingesammelt und das Programm aufgefrischt, so dass sich nun eine Vielfalt zeigt, die im Umkreis von Lüneburg so nicht noch einmal zu finden ist.

In den vergangenen 12 Monaten schuf der Verein die technischen Voraussetzungen für professionelle Kulturabende. Für rund 250.000 Euro bekam die Konzertscheune eine neue Bühne und Technik, die Außenwände wurden isoliert und vieles neu gestaltet. Das Konzept macht es möglich, dass auch externe Veranstalter das Forum für ihr Event nutzen können.

Bis zum Sommer 2023 soll noch eine fest installierte Außenbühne erbaut werden, die den Künstlern und Veranstaltern die Möglichkeit gibt, Kultur und Natur in Einklang zu bringen. Ein Konzertpark soll entstehen. Großer Vorteil des Veranstaltungsortes ist es dann, dass bei schlechtem Wetter alles ohne Probleme nach drinnen verlagert werden kann.

Kultur ist für das Publikum, wenn die dargebotene Kunst dem Publikum nicht gefällt, nützt die schönste Bühne nichts. Das weiß auch Mathias Meyer. Deshalb legen er und sein Team besonderen Wert darauf, dass die gezeigten und gespielten Stücke Gefallen im Publikum finden. Bei all der Klassik hat er Lust auf Neues. Junge Menschen für Kunst und Kultur zu begeistern ist sein Ansporn, Vielfältigkeit sein Weg.

Ein weiteres Gebäude des Kulturforums ist so hergerichtet, dass es als Galerie genutzt werden kann. Gemälde, Skulpturen oder andere Exponate sind hier zeitweise ausgestellt und werden gern in Kombination mit musikalischen Events der Öffentlichkeit präsentiert.

Ohne Ehrenamt geht nichts. Bei all der Geschäftigkeit, die das Kulturforum inzwischen erfordert und einnimmt, bleibt unterm Strich kein goldener Löffel übrig. Deshalb braucht das Kulturforum nach wie vor die vielen ehrenamtlichen Helfer, die am Nachmittag den Saal herrichten, am Abend die Karten kontrollieren oder am Morgen die Reinigung übernehmen.

Kostprobe

Wir verlosen 10 x 2 Gutscheine (á 25,– €)

Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Andresse das Stichwort „Kostprobe“ per Post an die Redaktion von Mein Senioren-Magazin oder per E-Mail an gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de. Unter allen Einsendungen verlosen wir 10 x 2 Gutscheine, die uns vom Kulturforum zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss: 31.01.2023

So ein Programm erfordert hunderte Telefonate, Organisationstalent und ein großes Netzwerk mit Künstlern, Agenturen und Vereinen, die dem Forum die Ehre erweisen und aufspielen (lassen). Mathias Meyer weiß diese Arbeit zu führen und zu lenken, aber er braucht finanzielle und tatkräftige Unterstützung dazu. Der Verein lebt von Fördergeldern, Spenden und Eintrittsgeldern. Wenn auch Sie die Kultur lieben, machen Sie mit! Besuchen Sie eine Veranstaltung im Kulturforum, oder werden Sie Fördermitglied, oder packen Sie mit an! Verbringen Sie ein bisschen Freizeit in einem kulturell anspruchsvollem Umfeld und sein Sie dabei, wenn das Kulturforum wieder einmal das Publikum auf Herzlichste begrüßt. ■ S. Butenhoff

Kulturforum Lüneburg Gut Wienebüttel
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg
Tel. 04131-657 20,
www.kulturforum-lueneburg.de

Anzeige

Ambulante Pflege

Adendorf

Ambulante Krankenpflege Körper & Seele
Dorfstraße 168,
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 5 91 36

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

Amelinghausen

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

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

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-Schwesternschaft e.V. Häusliche Krankenpflege
Heinrich-Heine-Straße 48,
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.
Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 13

GAR - Ganztags ambulante Rehabilitation Lüneburg GmbH
Bei der St.Lambertikirche 12
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 50

Herz & Hand Pflege- und Betreuungsdienst
Gut Wienebüttel Nr. 9
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 61 14

Home Instead Senioren- u. Familienbetreuung Lüneburg
Theodor-Marwitz-Str. 7
21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 72 06 400

MDT Agentur Marcel Modrzynski & Thorsten Hencke GbR
Rosenstraße 9
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 24 89 57

Pflege- und Therapiezentrum Gut Wienebüttel GmbH
Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 674 0

Pflegedienst „Cura“ GbR Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst
Wichernstr. 10
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 85 49

PMK-Pflegedienst GmbH
Herrman Löns Straße 30
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 73 12 73

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

TMK-Tagespflege mit Kompetenz GmbH
Am Ebensberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 /9 99 45 10

AUTORUF
Adendorf
✆ 04131 - 220 70 70

Verena Ruth Pflegedienst
Auf der Höhe 70g, 21339 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 40 22 88

Wir pflegen Sie e.V.
Bessemer Str. 12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 32 111

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 75 47 10

Mechtersen

Lüneburger Haus-und Familienpflege
Am Bahndamm 5
21358 Mechtersen
Tel. 0 41 78 / 3 37

Neetze

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

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

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

Hörladen®
Alles für dein Ohr

Gutes Hören gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag.

Ich berate Sie gern und zeige Ihnen Ihre Möglichkeiten.

Parkplätze direkt vor der Tür

barrierefreier Zugang

Hörgeräte kostenlos Probetragen

Hörgeräte auch zum Nulltarif

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

Tel. 04131 - 864 20 20

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

Tel. 04136 - 911 99 33

Mo. – Fr.: 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr • Mi. Nachmittag geschlossen

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

Reppenstedt

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

Vögelsen

Alt & Jung GbR
Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 0 41 31 / 26 59 96

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Alten- und Pflegeheim
Röntgenstraße 34,
21365 Adendorf
Tel. 04131/ 988-0

Alt Garge

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

Amelinghausen

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

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

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum
Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 42

Betzendorf/Drögennindorf

Haus Herbstrose
Alter Wanderweg 4
21386 Drögennindorf
Tel. 0 41 38 / 5 10 70

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch
Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 0 58 57 / 2 91

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“
Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 0 58 57 / 2 54

Boltersen

Seniorenpflegeheim „Zum Alten Gutshof“
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 0 41 36 / 90 80

Deutsch Evern

Senioren- und Pflegeheim Ilmenau Palais
Georg-Soltwedel-Str. 16 – 20
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 9 77 10

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“
Böhmsholzer Weg 13-15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 80 98 88

Lüneburg

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

GBS Senioren-Residenz Lüneburg
Neue Sülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 71 90

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

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

Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 77 35 00

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz
Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 72 80

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

Seniorenheim Lüner Hof Alten und Pflegeheim e.V.
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 3 88 88

Wohnpark an der Alten Saline
Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 38 0

Reppenstedt

Seniorenzentrum „Haus Reppenstedt“ GmbH
Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 26 30 - 0

Vastorf

Alten und Pflegeheim „Haus Linda““
Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 0 41 37 / 49 3

Westergellersen

Alten- und Pflegeheim „Haus Albers“
Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 2 16

Salzhausen

Heidmarkhof Senioren- und Pflegeheim
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 10

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

Home Instead
Zuhause umsorgt

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 / 61565

Vögelsen

Lerchen Apotheke
Lüneburger Str. 10,
Tel. 04131 / 1 24 33

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg
Universitätsallee 13
Tel. 0 41 31 / 4 46 88

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

Apotheke am Kran
Lünertorstraße 5
Tel. 0 41 31 / 3 59 33

Die Alte Raths-Apotheke
Große Bäckerstraße 9
Tel. 0 41 31 / 4 23 49

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

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

Hanse-Apotheke
Bleckeder Landstr. 37
Tel. 04131/776855

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 / 263 36 00

Winterdepression

Mit den fallenden Temperaturen sinkt auch Ihre Stimmung? Dann wird es Zeit zum Handeln, denn eine Winterdepression vorbeugen ist ganz leicht. Unsere 8 Tipps gegen den Winterblues verhelfen Ihnen zu guter Laune trotz eisiger Jahreszeit und dunkler Tage.

Ist eine Winterdepression eine echte Depression?

Wenn Sie sich im Winter energielos fühlen und dabei übermäßigen Appetit auf Süßes sowie ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis haben, dann könnte eine Winterdepression dahinter stecken. Und damit sind Sie nicht allein. Schätzungen zufolge leiden etwa 3 bis 10 % der europäischen Bevölkerung unter dieser Verstimmung. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich hierbei um eine saisonal auftretende Störung des Gefühlslebens. Meist beginnt sie mit den fallenden Blättern im Herbst und endet im Frühling, wenn die Tage wieder länger und das Wetter angenehmer werden. Neben der Winterdepression gibt es noch den Winterblues. Dieser ist im Prinzip eine schwache Form der Winterdepression.

Jedoch ist nicht jede Depression, die in der düsteren Jahreszeit auftritt, automatisch eine Winterdepression. Natürlich sind auch klassische Depressionen möglich. Doch die Symptome sind verschieden. Bei einer klassischen Depression haben die meisten ein reduziertes Hungergefühl und sind schlaflos. Bei einer Winterdepression treten gegenteilige Symptome auf. Wenn Sie sich unsicher sind, dann sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin zurate ziehen. Denn beide Varianten sollten medizinisch abgeklärt werden und eventuell benötigen Sie eine Therapie.

Tipp 1:

Sonne und Licht

Nutzen Sie jeden Sonnenstrahl, den Sie finden können. Denn Lichtmangel ist eine der Hauptursachen für eine Winterdepression. Auch wenn sich einige Wolken vor die Sonne geschoben haben, profitieren Ihre Gesundheit und Stimmung von dem natürlichen Licht. Alternativ können Sie sich auch morgens für etwa 30 bis 40 Minuten vor eine Tageslichtlampe (10.000 Lux) setzen. Licht ist für unseren Körper so wichtig, da es an der Regulation von Hormonen beteiligt ist. Das Gleichgewicht zwischen Melatonin und Cortisol, welches den Schlafwach-Rhythmus steuert, wird von Licht beeinflusst. Melatonin wird bei einem Lichtmangel produziert und macht uns müde. Daher ist es nicht verwunderlich, dass wir im Winter ein höheres Bedürfnis nach Schlaf haben.

Tipp 2:

Vitamin D - Sonne in der Kapsel

Eng verbunden mit Sonnenlicht ist die Vitamin-D-Bildung in der Haut. Tatsächlich decken wir einen Großteil des Bedarfs durch die körpereigene Produktion in der Haut und nur einen geringen Teil nehmen wir über die Nahrung auf. Hierzulande ist dies im Winter jedoch schwierig, denn die Sonne ist nicht nur selten zu sehen, sondern steht auch in einem ungünstigen Winkel. Für die Vitamin-D-Produktion reicht die Son-

nenenergie dann leider nicht aus. Somit ist ein Vitamin-D-Mangel im Winter nicht selten. Dieser hat Folgen für unsere Gesundheit. Denn unsere Knochen benötigen das Sonnenvitamin. Auch Stimmungsschwankungen und ein geschwächtes Immunsystem können Symptome sein. Somit sollten Sie auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung in Ihrer Ernährung achten oder auf Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D zurückgreifen.

Tipp 3:

Serotonin - das Glückshormon

Bei Serotonin handelt es sich um einen Botenstoff, der für ein gutes Gemüt sorgt. Genau dieser Botenstoff ist jedoch auch Ausgangssubstanz für Melatonin, welches im Winter wegen dem Lichtmangel vermehrt gebildet wird. Die Folge kann ein Serotoninmangel sein. Ihr Körper versucht diesen auszugleichen, indem Ihnen Ihr Gehirn ein Verlangen nach Süßem signalisiert. Denn durch Zucker wird die Bildung von Serotonin erleichtert. Ständiges Naschen ist jedoch auch keine Lösung, denn Zucker kann zu Krankheiten wie Diabetes führen. Lebensmittel, die die Aminosäure Tryptophan enthalten, steigern zusammen mit kohlenhydratreichen Mahlzeiten ebenfalls die Serotoninproduktion.

Tipp 4:

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

Bewegung und Sport sind immer eine gute Idee. Damit aktivieren Sie nicht nur Energie und tun etwas für Ihre Gesundheit, sondern durch körperliche Aktivität werden auch Endorphine freigesetzt. Diese machen richtig gute Laune und vertreiben den Winterblues im Nu. Bekämpfen Sie Ihren inneren Schweinehund und los gehts. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Winterspaziergang?

Tipp 5:

Gesellschaft genießen

Verabreden Sie sich mit Menschen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben und machen Sie gemeinsam einen schönen Ausflug. Aber auch zu Hause können Sie mit Freunden oder der Familie Plätzchen für Weihnachten backen oder ein leckeres Dinner zubereiten. Wissenschaftler/innen sind sich einig – soziale Kontakte heben unsere Stimmung und sind für das Vorbeugen einer Depression entscheidend.

Tipp 6:

Gesunde Ernährung

Mit einer ausgewogenen Ernährung versorgen Sie Ihren Körper jeden Tag mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. So ist Ihr Körper vital und auch Ihre Psyche stark. Vor allem B-Vitamine sorgen für eine normale Funktion der Nerven und unterstützen die Energiegewinnung. Decken Sie Ihren täglichen Bedarf an B-Vitaminen. Es gibt Vitaminkomlexe als Nahrungsergänzungsprodukte, die ganz ohne tierische Bestandteile sind und daher auch bei einer veganen Ernährung geeignet.

Tipp 7:

Lachen

Lachen ist und bleibt die beste Medizin, gerade wenn Sie einer Winterdepression vorbeugen möchten. Also verbringen Sie Zeit mit Dingen, die Sie zum Schmunzeln bringen, zum Biespiel Lach-Yoga, Freunde treffen oder eine Komödie anschauen.

Tipp 8:

Reduzieren Sie Stress

Auch Stress kann ein Auslöser für eine Winterdepression sein. Klassische Stressbewältigung durch Atemübungen, Meditation und Sport können also auch für eine gute Stimmung behilflich sein. Zudem haben natürliche Pflanzenstoffe eine entspannende Wirkung. Nutzen Sie beispielsweise die Effekte von sibirischem Ginseng, Griffonia und Ashwagandha aus Balance und finden Sie Ihre innere Ruhe.

Tipp 9:

Machen Sie es wie die Menschen in Skandinavien

Je nach Ort kann die Sonne in Skandinavien auch mal für zwei unendlich lange Monate nicht aufgehen. Doch wieso fallen dort nicht alle Menschen in eine tiefe Depression? Die Antwort ist, sie machen es sich „koselig“. Das bedeutet in etwa, dass man es sich zu Hause so richtig gemütlich macht. Mit einer schönen Dekoration, Kerzen, Düften und Lieblingsmusik können Sie auch Gefallen an der kalten Jahreszeit finden.

C. Polednia

© Johanniter

In der Kurzzeitpflege Salzhausen bekommen pflegebedürftige Menschen eine liebevolle Rund-um-die-Uhr-Betreuung auf Zeit.

Gesundheitszentrum Salzhausen
Alles unter einem Dach!

Als die Johanniter das Gebäude des ehemaligen Krankenhauses Salzhausen 2016 übernahmen, hatten sie eine Vision: Sie wollten ein Gesundheitszentrum für die Menschen in der Region aufbauen.

Rund sechs Jahre später ist der Traum nun Wirklichkeit geworden. Im Erdgeschoss betreiben die Johanniter eine Tagespflege mit 20 Plätzen. An fünf Tagen in der Woche betreut das engagierte Team, zwischen 8.30 und 16.30 Uhr, Seniorinnen und Senioren. Für alleinlebende Menschen, die oft in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, bietet die Tagespflege Abwechslung in netter Gesellschaft. Und pflegende Angehörige wissen die Entlastung zu schätzen, wenn der Ehemann, die Mutter oder der Vater gut versorgt ist, um selbst eigene Termine wahrzunehmen.

Im ersten Stock des ehemaligen Krankenhauses Salzhausen haben die Johanniter eine solitäre Kurzzeitpflege mit 18 Plätzen aufgebaut. Hier bekommen pflegebedürftige Menschen eine liebevolle Rund-um-die-Uhr-Betreuung auf Zeit. So können sich pflegende Ange-

Die Johanniter haben das ehemalige Krankenhaus Salzhausen in ein Gesundheitszentrum verwandelt.

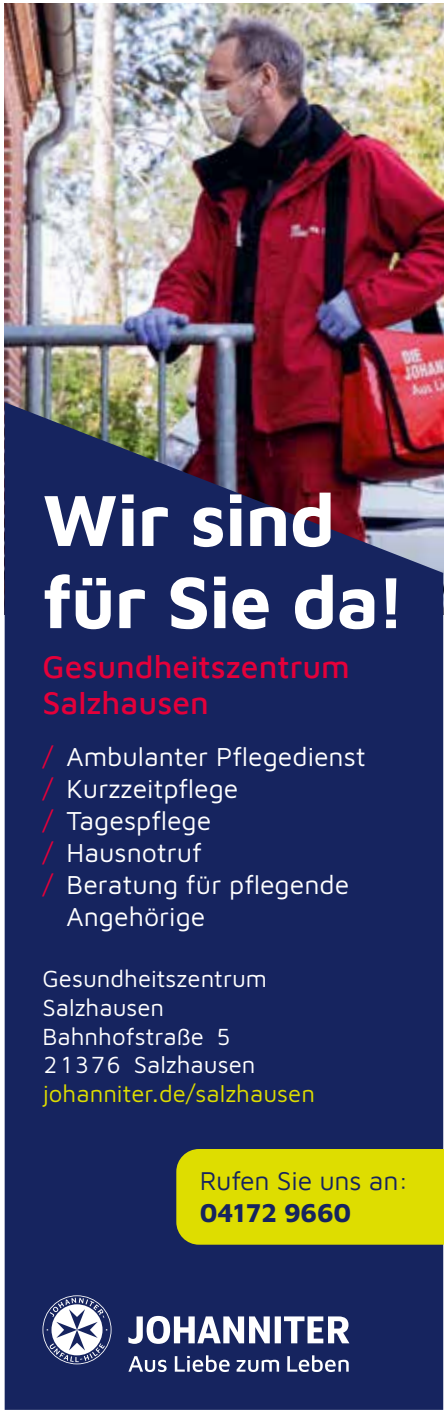
hörige von ihrer herausfordernden Aufgabe erholen, zum Beispiel im Urlaub, bei eigener Erkrankung oder wenn ein Krankenhausaufenthalt nötig ist. Ein Kurzzeitpflegeaufenthalt kann auch nach einem Krankenhaus- oder Kuraufenthalt zur vollständigen Genesung oder Mobilisierung der Zupflegenden dienen.

Weitere Information:
www.johanniter.de/harburg,
Tel. 04172 966-0.

Die Johanniter bieten im Gesundheitszentrum Salzhausen noch weitere Dienstleistungen an

So kann man sich über den ambulanten Pflegedienst und den Hausnotruf informieren. Der Wunsch der meisten älteren Menschen ist es, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Ein Hausnotrufgerät kann hier Sicherheit für Senioren, aber auch für Angehörigen schaffen. Die Johanniter bieten zudem kostenlose Pflegeberatungen an.

■ Text und Bild: Die Johanniter



AOK Angebote *für pflegende Angehörige*

Pflegende Angehörige ermöglichen vielen Menschen die Verwirklichung ihres Wunsches, möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld bleiben zu können. Die Pflege eines nahestehenden Menschen und die vielfältigen Aufgaben im Alltag können eine extreme körperliche und seelische Belastung darstellen.

Kostenfreie Pflegeberatung

Wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, stellen sich plötzlich viele Fragen: Wie kann die Versorgung sichergestellt werden? Welche Leistungen gibt es? Wer kommt für die Kosten auf?

Hier unterstützt die AOK-Pflegeberatung, um die Pflegesituation zu strukturieren, zu organisieren und sicherzustellen. Die Pflegeberaterinnen informieren umfassend zu den Leistungen der Pflege- und Krankenkasse sowie weiterer Sozialleistungsträger. Dazu gehören zum Beispiel das Sozial- und das Versorgungsamt.

Darüber hinaus beraten sie zu ambulanten Pflegediensten, Kurzzeitpflegeeinrichtungen, stationären Pflegeheimen und Sanitätshäusern, Ehrenamtsdiensten und Selbsthilfestellen, Organisationen und -kontaktstellen.

Beratung im persönlichen Wohn- und Pflegeumfeld

Für die praktische Hilfe im Alltag sorgen die AOK-Pflegefachkräfte. Von ihnen erhalten Interessierte Informationen, pflegefachliche Beratung, individuelle Schulungen und weitere Angebote, die ihnen den anspruchsvollen Pflegealltag erleichtern.

Anzeige

Die Pflegefachkräfte kommen auf Wunsch auch nach Hause und unterstützen durch:

- individuelle Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung
- Beratung zu Wohnen und Umfeld sowie pflegeerleichternde Umbaumaßnahmen
- Anleitung in Pflegetechniken und praktische Tipps
- rückenschonendes Pflegen
- Beratung und praktische Tipps zu Hilfsmitteln
- Hilfen für Sturzvermeidung, Kraft- und Balancetraining
- Gesundheit und Hygiene in der häuslichen Pflege
- Hilfestellung in besonderen Problemsituationen

Den Alltag erleichtern

Wer einen Angehörigen pflegt, möchte für ihn da sein und ihn gut versorgen. Das ist nicht immer einfach. Mit dem nötigen Grundwissen sind Betroffene den Anforderungen des Alltags besser gewachsen. Dabei helfen die AOK-Pflegekurse und individuellen Schulungen.

Spezielle Pflegekurse vermitteln pflegenden Angehörigen nützliches Basiswissen für den Pflegealltag. Ausgebildete Fachkräfte zeigen unter anderem hilfreiche Handgriffe und Techniken, damit Pflegende rückenschonend heben und tragen. Anhand praktischer Übungen am Pflegebett wird den Kursteilnehmern beispielsweise gezeigt, wie sie sich mit der richtigen Hebetechnik schonen können, worauf sie bei Lagerung oder Körperpflege achten müssen oder welche Rolle die Ernährung in der Pflege spielt.

Neben den allgemeinen Kursen haben wir auch Angebote speziell für pflegende Angehörige, die sich beispielsweise um Menschen mit einer Demenzerkrankung kümmern. Unsere Pflegefachkräfte gehen in den Kursen individuell auf Ihre Fragen ein.

Immer am ersten Mittwoch im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende Angehörige im AOK Servicezentrum Lüneburg, in der Zeit zwischen 14.00 und 15.30 Uhr, statt. Dieser Nachmittag bietet Pflegenden die Möglichkeit, durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch, den Pflegealltag zu erleichtern.

Fragen zu den Pflegeangeboten beantwortet Kyra Alvermann, Pflegefachkraft der AOK, Tel. (04131) 715 - 25392 oder Kyra.Alvermann@nds.aok.de

Basiswissen für Pflegende und Interessierte

Das Angebot wendet sich an alle, die im aktuellen Pflegeprozess stehen oder die Pflege eines Menschen übernehmen wollen.

Start: 6. Februar 2023 (6 x)
Jeweils montags von 14.00 bis 17.00 Uhr

„Sturzprävention für pflegende Angehörige“

- Altersgerechtes Wohnen
- Sturzgefahren erkennen
- Sturzvermeidung in der Häuslichkeit
- Übungen zur Stärkung der Muskulatur und dem Gleichgewicht

Start: 28. Februar 2023, 14.00 bis 17.00 Uhr

Pflege verwirrter alter Menschen

In diesem Angebot erhalten Sie Einsichten in die Erlebniswelt des Kranken sowie Hinweise, wie der tägliche Umgang mit ihm und die Pflege am besten gelingen.

Start: 14. März 2023 (3 x)
Jeweils dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jemanden zu pflegen bedeutet auch, pfleglich mit sich selbst umzugehen. Hier besteht die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen.
jeden ersten Mittwoch im Monat 14.00 bis 15.30 Uhr fortlaufend.

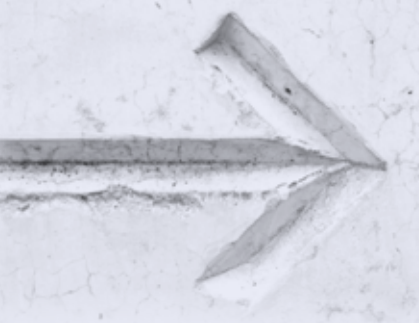
Die Veranstaltungen finden im AOK-Servicezentrum Lüneburg, Am Weißen Turm 3 statt.

Die Angebote sind kostenfrei!

Interessierte können sich bei der AOK Pflegefachkraft Kyra Alvermann unter
Tel: 04131/715-25392 oder per Mail
Kyra.Alvermann@nds.aok.de anmelden!

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse

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. 04131 / 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

LBS IMMOBILIEN

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.

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

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. 04131 / 309 - 3094
ssb@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

Stadtteilorientierte Seniorenarbeit 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. 04131/309-3315
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. 04131 / 309 - 3811
KOSTENLOSE Rentenversicherungsberatung
Do. 13.00 – 17.00 Uhr u.n.V.
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 3192
Seniorenbeirat
jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 3589

Verbraucherberatung
Tel. 0 41 31 / 4 49 57

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

Impressum

BUTENHOFF
WERBEAGENTUR
& VERLAG

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

Kontakt zum Magazin
redaktion@mein-senioren-magazin.de
www.mein-senioren-magazin.de

Redaktion
Sabine Butenhoff, Christin Polednia, Charlyn Röber sowie Gastautoren

Anzeigenverkauf
Sabine Butenhoff, Christin Polednia

Grafik/Layout
Sabine Butenhoff, Christin Polednia, Charlyn Röber

Fotos
Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw. Eigentum des Beitraggebers.

Druck
Bomifatius 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. 04131 - 20 10 11
Fax 04131 - 20 10 34
lueneburg@notar-ley.de
www.notar-ley.de

Unterhalt *für Eltern*

In Zeiten steigender Lebenshaltungskosten und gleichzeitig steigender Lebenserwartung der Menschen, dank den Fortschritten der modernen Medizin, spielt das Thema Altersarmut in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle.

Irgendwann kommen die meisten Senioren und Seniorinnen an einen Punkt, an dem sie den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können – sie werden pflegebedürftig. In vielen Fällen übernimmt der Ehegatte, der Nachwuchs oder andere nahestehende Personen freiwillig die Verantwortung und Pflege. Häufig sorgen Senioren und Seniorinnen auch selbst vor und treffen Vorkehrungen für den Fall der Fälle, indem sie ihr Vermögen einsetzen und frühzeitig in Einrichtungen für altersgerechtes Wohnen umziehen. Dennoch verfügt nicht jeder über ein solches Netzwerk oder ausreichend finanzielle Mittel, um seinen Lebensabend in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Spätestens wenn ein Wechsel in ein Pflegeheim notwendig wird, stellt sich für viele die Frage, welche Kosten auf sie zukommen und wer diese trägt. Denn eines ist sicher: Pflege im Alter ist teuer!

Zunächst sind das Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen zur Deckung der eigenen Lebenshaltungs- und Pflegekosten einzusetzen. Hierunter fallen sämtliche Renten und Pensionen in voller Höhe, Einkünfte aus Vermietung, Verpachtung oder Kapitalvermögen, Zahlungen der Pflegeversicherung oder sogar Ansprüche auf Ehegattenunterhalt. Denn in erster Linie sind Ehepartner einander auch im Falle einer Heimunterbringung zum Unterhalt verpflichtet. Außerdem sind, bis auf ein geringes Schonvermögen, sämtliche Vermögenswerte des Pflegebedürftigen einzusetzen. Hierunter kann auch der Verkauf eines Eigenheims fallen.

Erst wenn die eigenen Einkünfte und das Vermögen für die Kosten der Pflege nicht ausreichen, kann ein Unterhaltsanspruch gegen die Kinder bestehen. Denn gem. § 1601 BGB sind Verwandte in gerader Linie verpflichtet, einander Unterhalt zu gewähren. In den seltensten Fällen wird der Unterhaltsanspruch jedoch von den Eltern selbst geltend gemacht. Meistens klärt hier der Sozialhilfeträger bestehende Unterhaltsansprüche ehe er einspringt. Denn nur wenn feststeht, dass weder die Unterhaltsberechtigten selbst noch deren Kinder in der Lage sind, die Pflegekosten zu decken, wird der Staat in Erfüllung des staatlich verankerten Sozialgebotes in Form der Sozialhilfe eintreten. In diesem Zusammenhang überprüfen die Sozialämter auch genau, ob es in den zurückliegenden Jahren vor Eintritt der sog. Bedürftigkeit der Eltern Schenkungen gegeben hat, die dann im Namen des Bedürftigen wieder zurückverlangt werden können.

Ob und wie viel Unterhalt Kinder bezahlen müssen, hängt

© Photographee.eu-stock.adobe.com

u. a. davon ab, wie viel sie verdienen und ob sie selbst unterhaltspflichtige Kinder oder Ehegatten haben. Erfreulicherweise hat der Gesetzgeber den Kreis unterhaltspflichtiger Kinder erheblich eingegrenzt. Seit dem 01.01.2020 sind Kinder nur dann zum Elternunterhalt verpflichtet, wenn ihr Bruttoeinkommen jährlich 100.000,00 Euro übersteigt. Es sind auch nur die eigenen Kinder und keine Schwiegerkinder unterhaltspflichtig. Gleichwohl kann das Einkommen des Ehegatten eine Rolle spielen, wenn das Kind selbst über keine oder geringe Einkünfte verfügt und gegen seinen Ehepartner Unterhaltsansprüche hat.

Im Pflegefall oder im Falle einer notwendigen Heimunterbringung sollten also zunächst folgende Fragen geklärt werden:

- Wie viel Geld benötigt der Pflegebedürftige für seinen Lebensunterhalt?
- Gibst es regelmäßiges Einkommen, das den Bedarf abdecken könnte?
- Gibt es Vermögen der Eltern (z. B. Sparbücher, Kapitalanlagen, Immobilien)?
- Gibt es unterhaltspflichtige Kinder, die über genügend Einkommen verfügen, um den Elternunterhalt zu zahlen?

Die genaue Berechnung der Höhe von Elternunterhalt und seine Voraussetzungen ist also ein sehr komplexes Thema, dass Sie im Fall der Fälle unbedingt mit einem fachlich versierten Rechtsanwalt angehen sollten. Denn unabhängig von der Frage, ob ein Kind tatsächlich leistungsfähig ist und damit Unterhaltszahlungen zu erbringen hat, sind Angehörige in jedem Fall verpflichtet, Auskunft über ihre finanzielle Situation zu erteilen. Hier gilt es, Fallstricke von vornherein zu umgehen.

Auch wenn Sie sich finanziell und familiär gut abgesichert fühlen, sollten Sie rechtzeitig Ihre Angelegenheiten regeln und sich über die Möglichkeiten, Immobilien oder Vermögen auf Ihre Angehörigen zu übertragen, um sie ggf. vor dem Zugriff des Sozialamtes zu sichern, von einem erfahrenen Notar beraten und unterstützen lassen. Denn, sobald (Pflege-)Bedürftigkeit eingetreten ist, kann es für viele Regelungsmöglichkeiten zu spät sein.

■ Catarina Batram,
Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

Wir sind umgezogen!

Anna-Vogeley-Straße 17
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 789 50 0
E-Mail: info@woebkenbraune.de
www.woebkenbraune.de

WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN
Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Mediatoren

7642 Besteigungen
(Stand: 2017)

Der höchste Friedhof der Welt

Als höchster Friedhof der Welt gilt der Mount Everest. Denn er ist gesäumt von Toten.

Auf dem Mount Everest gibt es eine Passage, auf der Leichen zu finden sind und die wird „Leichengasse“ genannt. Seit 1953, als der Mount Everest zum ersten Mal bestiegen wurde, kamen schätzungsweise 300 Menschen ums Leben. Dadurch bekam der Mount Everest den Namen für den höchsten Friedhof der Welt, da die Bergungen in den Todeszonen zu aufwendig und zu teuer sind. Die steigenden Temperaturen bringen jedoch immer mehr Leichen zum Vorschein.

Wer auf den höchsten Berg der Welt möchte, geht dafür wortwörtlich über Leichen oder an ihnen vorbei. Man muss sich drauf einstellen, dass neben den Hauptbesteigungsrouten, und weiter abseits, tiefgefrorene, verkrümmte Körper liegen. „Das Thema Tod ist immer präsent am Everest“, sagt ein Bergführer aus Oberstdorf. Die Besteigung soll trotzdem ein überwältigendes Glücksgefühl in einem auslösen, trotz der schaurigen Begegnungen.

Einer der Toten wird „Green Boots“ gennannt, weil er bei seinem Besteigungsversuch 1996 neongrüne Bergstiefel trug. Der Tote wurde 18 Jahre lang als Wegweiser auf 8.500 Meter Höhe an der Nordroute verwendet. Doch 2014 verschwand die „Green Boots“-Leiche auf einmal, keiner weiß wohin.

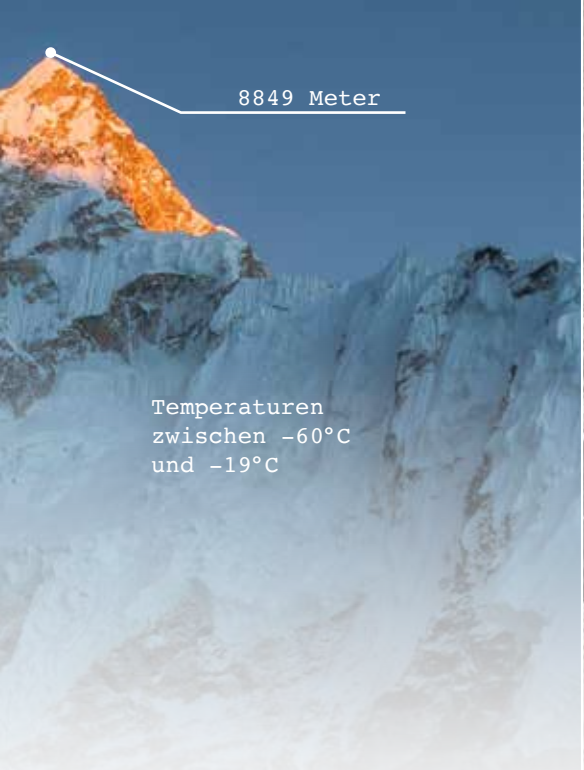
Am häufigsten wird man beim Abstieg mit Toten konfrontiert, denn „… beim Aufstieg ist es in der Regel noch dunkel“, sagt der Bergführer Dominik Müller. Es sollen nach Angaben 10 Leichen auf der Südroute von Nepal aus und entlang der Nordroute auf der tiebetischen Seite zu sehen sein.

Die Erstbesteigung gelang im Jahre 1953. Seit dem kamen ungefähr 300 Menschen am Everest ums Leben. Die meisten Leichen sind auf dem Berg geblieben, denn eine Bergung in den Todeszonen ist zu aufwendig und zu teuer. Bergungen dieser Art kosten bis zu 30.000 Euro. Dazu kommt noch, dass Helikopter nicht über einer Höhe von 7.000 Meter landen und zu große Lasten aufnehmen können. Bergungen müssen also zu Fuß stattfinden.

Die Sherpas sind ein Volk, das vor 300 bis 400 Jahren nach Himalaya eingewandert ist. Dieses Volk sammelt am Everest Müll und versucht Leichen zu Bergen oder sie zumindest aus dem Sichtfeld der Bergsteiger zu schaffen. China plant zudem, Leichen in einer Höhe von über 8000 Metern zu Bergen. Der Klimawandel trägt auch einiges zu

Bild aus wickipedia.org

Die berühmten „Green Boots“



dem Grusel am Everest bei. Denn mittlerweile werden auch in tieferen Lagen die Toten wieder sichtbar. Wegen der steigenden Temperaturen schmelzen die Eispanzer und Gletscher am Everest immer schneller. Dadurch kommen immer mehr Leichen zum Vorschein, die vorher viele Jahre eingeschlossen waren. Das geschieht vor allem am Khumbu-Eisbruch, einer 600 Meter hohen Abbruchkante des Gletschers an der Südseite des Everest, die erste schwierige Passage auf der Südroute. 2017 tauchte sogar schon eine Hand von einem Toten Alpinisten aus dem Eis oberhalb von Camp 1, auf der Südroute auf. 2018 gelingt es mehr als 800 Menschen auf den Gipfel zu Steigen, doch mindestens 4 Menschen starben dabei. Höhenbergsteigern ist es aber bewusst, das man bei so einer Höhe ein großes Risiko eingeht. Dominik Müller hatte für 2020 eine Everest-Tour vorbereitet, die über die Nordroute von Tibet aus gehen sollte, der Kostenpunkt pro Teilnehmer lag ab 55.278 Euro. Seine Firma hatte bisher noch keine tödlichen Vorfälle. Zu so einer großen Expedition gehört auch ein richtiges Training und neben dem normalen alpinistischen Training und der Akklimatisation auch eine psychologische Heranführung an den Everest. Er zeigt den Höhenbergsteigern Fotos von der gesamten Route, auch von den Leichen. Bis jetzt hat sich von dem Anblick noch keiner abschrecken lassen. Das Aufräumen und Bergen von Leichen weiter oben, in der Todeszone, ist weiterhin schwierig, wobei die Leichen in der Höhen von über 7.000 Metern durch die eisigen Winde gefriergetrocknet und jahrzehntelang konserviert werden, so komisch das auch klingt.

„Die Toten, denen man auf der Nordroute begegnet, sitzen oder liegen meistens auf dem Schnee“, berichtet der Höhenbergsteiger Dominik Müller. Der brühmte „Green Boots“ war einer von Ihnen, seine Leiche lag bis 2014 vollkommen bekleidet in einer Kalksteinhöhle. Seine Identität konnte nie geklärt werden, Vermutungen liegen aber bei dem vermissten indischen Bergsteiger Tsewang Paljor, der im Mai 1996 nach einem überraschenden Blizzard nicht vom Everest zurückkehrte. Allein in diesem Schneesturm kamen acht Bergsteiger ums Leben. Dieses Drama wurde bekannt durch Jon Krakauers Buch „In eisige Höhen“. Über berühmte tote Alpinisten aus dem Westen wird immer wirder mal groß berichtet, die meisten Fälle bleiben aber unbekannt. Und tatsächlich sind von den rund 300 Everest-Toten 120 einheimische Sherpas aus Nepal und Tibet, die beim Präparieren der Route oder beim Aufräumen am Berg ums Leben kamen.

■ Charlin Röber

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit

MENCKE
Naturstein

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
✆ 0 41 31 - 5 23 29
Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof)
21337 Lüneburg · www.mencke-naturstein.de

verbraucherzentrale

Was tun, wenn jemand stirbt?

Entscheidungshilfe bei Fragen im Bestattungsfall

Der Tod eines Partners, Freundes oder Verwandten stellt immer eine emotionale Ausnahmesituation für die Hinterbliebenen dar. Gleichzeitig ist ein hoher organisatorischer Aufwand zu leisten, müssen Formalitäten erledigt, Trauerfeier und Beerdigung arrangiert und viele weitere Aufgaben und Verpflichtungen übernommen werden. Zudem ist ein Todesfall mit erheblichen finanziellen Belastungen verbunden. Das „Handbuch für den Trauerfall" unterstützt Angehörige und alle diejenigen, die ihre Bestattung selbst vorbereiten möchten. Der Autor Lothar Heidepeter arbeitet seit vielen Jahren als Fachjournalist und Medienberater.

- Erste Schritte und notwendige Formalitäten im Todesfall
- Kosten einer Bestattung und Möglichkeiten der Vorsorge
- Traditionelle und moderne Trauerrituale und -feiern
- Checklisten und Musterschreiben, auch als Download

Das Buch ist bestellbar unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel. 0211 / 38 09-555 Preis: 16,90 EUR, 164 Seiten, als E-Book: 13,99 EUR

Wir verlosen ein Buch

Zuschriften: *unter Angabe Ihrer Adresse und des Stichwortes „Trauerfall"*
per Post an: *Mein Senioren-Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder*
per E-Mail an: *gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de*
Einsendeschluss: *28.02.2023*

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips GmbH

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

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.

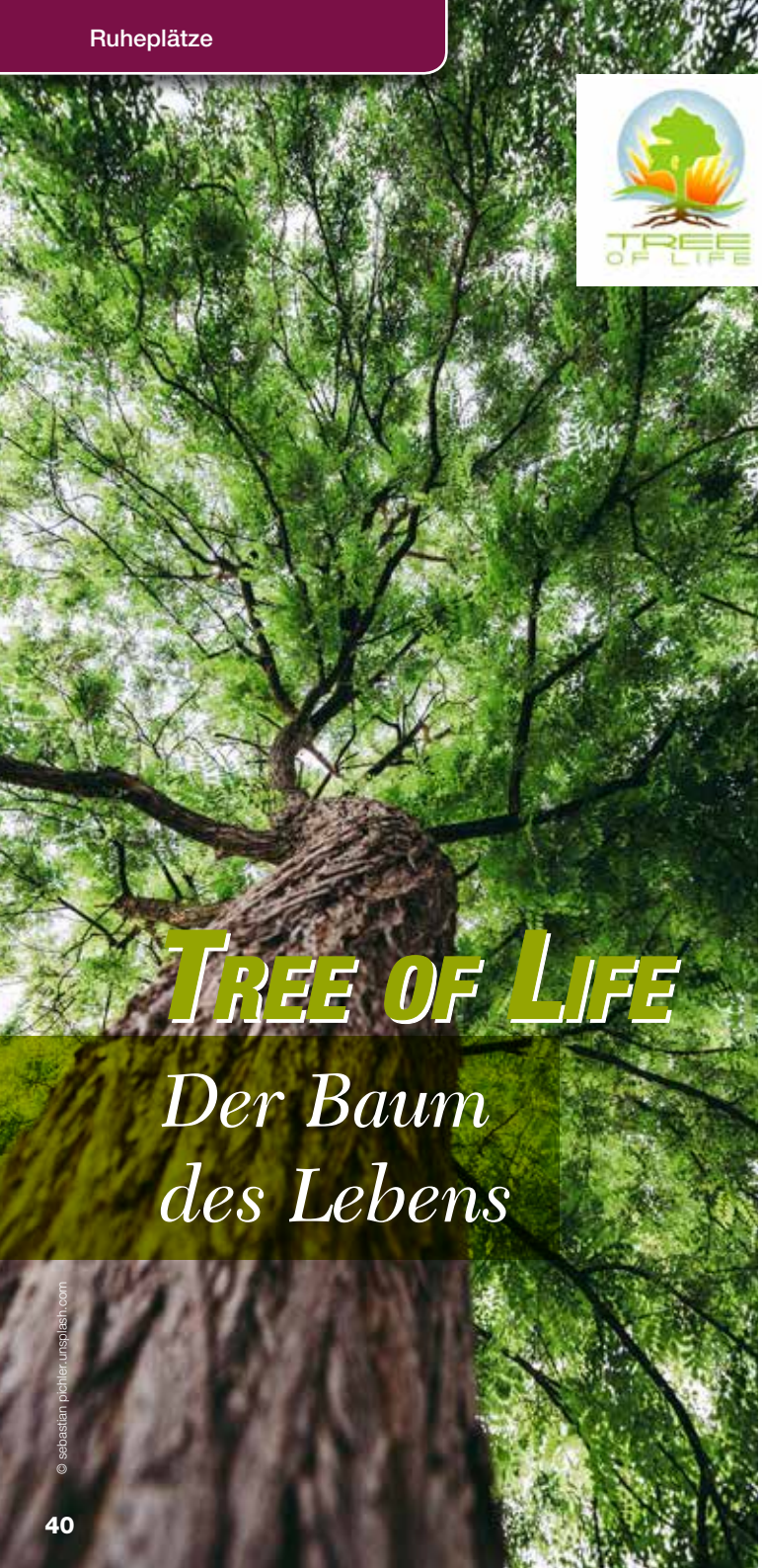
Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

- 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



Tree of Life

Der Baum des Lebens

© sebastian pichler.unsplash.com

Seit Menschengedenken steht der Baum im Mittelpunkt unserer Beziehung zur Natur. Er spendet Schatten, bietet Schutz vor Wind und Niederschlag und sieht immer einzigartig aus. Er zeigt sich mal grün und auffallend, mal kahl und unscheinbar. Er ist ein Mythos in vielen Religionen. Er steht für das Leben, für Ruhe und Erinnerung. Tree of Life lässt unseren Wunsch, zurück zum Ursprung, Wirklichkeit werden.

Dort zur Ruhe gebettet werden, wo wir schon immer unsere Energie und Kraft getankt haben, zurück zu den Wurzeln der Natur und gleichzeitig dem Himmel ein Stück näher sein, ist eine beruhigende Vorstellung. Denn zu allen Jahreszeiten lassen sich inmitten der Natur Geborgenheit und Trost finden. Und dies befreit von allen Regeln und Vorschriften und der Grabpflege – die übernimmt die Natur.

Gedenkstätte am Wunschplatz

Wer sein Leben gerne in der Natur verbracht hat, möchte es vielleicht auch dort beschließen. Die Ruhe und die Harmonie eines Waldes, einer Wiese oder eines Baches spenden den Angehörigen und Freunden Trost. Doch es gibt eine Beisetzungsmöglichkeit, welche genau dieses Ziel erreicht.

„Tree of Life“ ist Sinnbild für das Fortbestehen des Lebens.

Der Gedanke, dass die Asche eines Verstorbenen durch die Wurzeln eines Baumes aufgenommen wird und somit in ihm „weiterlebt“, scheint vielen Menschen annehmlich. Es ist zudem eine sehr persönliche Erinnerung an den Verstorbenen. Mit Tree of Life – dem Baum des Lebens – wurde eine einzigartige Form der Naturbestattung geschaffen, welche uns befreit von allen Zwängen und direkt in den ewigen Kreislauf des Lebens zurückkehren lässt.

Traditionelle Bestattungsformen auf herkömmlichen Friedhöfen entsprechen vielfach nicht den persönlichen Vorstellungen. Die Bindung an den Wohnort ist oft nicht mehr gegeben, Angehörige wohnen häufig weit entfernt und sind dadurch nicht in der Lage, sich regelmäßig am Grab einzufinden oder die Grabpflege zu übernehmen, so gern sie es vieleicht auch möchten.

Anzeige

Voraussetzungen

Aufgrund des Friedhofszwangs in Deutschland werden Tree of Life-Bestattungen nur in spezialisierten Vertragsunternehmen in Ländern, in denen es keine Beisetzungspflicht für Urnen gibt, zum Beispiel der Schweiz, der Tschechischen Republik oder den Niederlanden, durchgeführt. Dazu erfolgt nach Einäscherung und Trauerfeier in Deutschland der Transport der Urne in das beauftragte Spezialunternehmen in eines dieser Länder. Erst dort findet dann die Baumbestattung statt.

Ablauf

Bei der Tree of Life-Baumbestattung wird die Asche des Verstorbenen schrittweise in ein speziell entwickeltes Vitalerde-Substratgemisch gegeben, in welches der vorher ausgewählte Wunschbaum gepflanzt wird. Eine sich lang anschließende Durchwurzelungszeit von mindestens einem halben Jahr, teils bis zu einem ganzen Jahr, die ständige Parameterkontrolle und optimale Wachstumsbedingung in der Spezialbaumschule gewährleisten, dass vom Baum die Nährstoffe aus der Asche absorbiert werden können.

Pflanzung

Ist der Baum pflanzfertig, wird er mit den jeweiligen Beisetzungsdokumenten durch den beauftragten Bestatter an die Hinterbliebenen zur persönlichen Abschiednahme übergeben. Danach wird der Baum an einem geeigneten Ort der Wahl gepflanzt und erschafft so einen eigenen Gedenkplatz. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, die Pflanzung durch den Bestatter in Erinnerungshainen, Begräbnisforsten oder speziell ausgewiesenen Naturschutzgebieten im In- oder Ausland auch anonymisiert vornehmen zu lassen. Dabei wird jeder Baum in einem Baumregister katalogisiert und erhält für mindestens 99 Jahre das Standrecht. Auch darf keine wirtschaftliche oder forstliche Nutzung des Baum in diesem Zeitraum erfolgen.

Auswahl an Baumarten

Nach jeweiliger geographischer Herkunft stehen hierfür ausgewählte Sorten fast aller Laub-, Nadel- und Zierbäume zur Verfügung. In unseren Breitengraden stehen zum Beispiel die japapanische Zierkirsche, Kupfer Felsenbirne, Eiche, Rotbuche, Magnolie, Birke und Winterlinde zur Auswahl. Aber auch Sorten wie Ahorn, Platane oder Ginko sind dafür geeignet.
Wählen Sie Ihren Wunschbaum in aller Ruhe aus. Bedenken Sie dabei auch den zukünftigen Standort. Lassen Sie sich durch den Bestatter Ihres Vertrauens beraten.
Im Bestattungsunternehmen H. Schoop bekommen zu allen Fragen einer Tree of Life-Baumbestattung Antworten. Gemeinsam mit ihm können Sie am besten Ihre Wünsche und Vorstellungen, bis zur detaillierten Auswahl Ihres Wunschbaumes, umsetzen.

■ Quelle: Tree of Life

Der Bestatter
Mitglied der Innung

H. Schoop
Bestattungen

Im Trauerfall Tag & Nacht erreichbar:
Tel. 0 58 23 - 10 64

- Soforthilfe im Trauerfall
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Ausführung von Erd-, Feuer- oder Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge

Marktstraße 10 · 29553 Bienenbüttel
www.schoop-bestattungen.de

Fake Shop-Finder

Was ist ein Fakeshop?

Ein Fakeshop ist – wie der Name schon andeutet – ein gefälschter Online-Shop. In der Regel heißt das, dass die gesamte Shop-Webseite nur zu dem Zweck aufgesetzt wurde, um Sie zu einem Kauf zu überreden. Nachdem Sie bezahlt haben, wird das bestellte Produkt aber nie geliefert. Leider wird es immer schwieriger Fakeshops von richtigen Shops zu unterscheiden. Denn die Shop-Webseiten sehen täuschend echt aus.

So funktioniert der Fakeshop-Finder

Sollten Ihnen diese Merkmale bei einem Shop auffallen, überprüfen Sie die URL (das ist die Webadresse in Ihrem Browser) im Fakeshop-Finder.

1. URL eingeben

Geben Sie dort die URL des Online-Shops ein, den sie überprüfen möchten.

2. Ergebnis abwarten

Der Fakeshop-Finder überprüft die Webseite des Shops auf Merkmale von Fakeshops. Sie bekommen das Ergebnis nach einer kurzen Wartezeit angezeigt.

3. Dubiose Shops vermeiden

Mit dem Ergebnis vom Fakeshop-Finder können Sie besser einschätzen, ob Sie von einem Einkauf vielleicht besser absehen sollten.

Was weist auf einen Fakeshop hin?

Auffällige URL

Achten Sie auf Rechtschreibfehler oder falsch geschriebene Markennamen

Zahlung nur per Vorkasse

Shops sollten mehr als eine Zahlungsart anbieten. Vorkasse birgt für Sie die meisten Risiken.

Zu günstiger Preis

Leider sind die „Super Angebote“ in der Regel zu gut, um wahr zu sein.

Kein Impressum

Hat ein Shop kein Impressum oder die hinterlegte Adresse erscheint komisch, weist dies auf einen Fakeshop hin.

Was bedeutet das Ergebnis des Fakeshop-Finders?

Grüne Ampel

Der Online-Shop ist bisher nicht negativ aufgefallen.

In diesem Fall befindet sich die von Ihnen eingegebene URL auf einer verifizierten „Whitelist“ – also einer Liste mit Shops, die bisher nicht negativ aufgefallen sind. Achten Sie bei der Bestellung trotzdem darauf, eine sichere Zahlungsart zu wählen und schon vor der Bestellung die Rücksendekonditionen zu überprüfen.

Gelbe Ampel

Bitte überprüfen Sie wichtige Details zusätzlich selbst.

Die überprüften Merkmale für diesen Shop sind nicht ganz eindeutig. Shops, die als „gelb“ eingestuft werden, sind bisher weder auf Fakeshop-Listen noch als vertrauenswürdiger Shop auf einer Whitelist eingetragen. Zudem wird mindestens eines der überprüften Merkmale so verwendet, wie dies auch häufig bei Fakeshops der Fall ist.

Das heißt aber nicht, dass es sich um einen Fakeshop handeln muss. Bitte überprüfen Sie in diesem Fall den Shop vor der Bestellung noch einmal selbst. Hat der Fakeshop-Finder beispielsweise automatisch kein Impressum gefunden, können Sie selbst überprüfen, ob eines vorhanden ist und ob die Informationen darin vertrauenswürdig erscheinen.
Achten Sie vorsichtshalber besonders bei der Bezahlung darauf, nicht in Vorkasse zu gehen.

Rote Ampel

Der Online-Shop ist schon als Fakeshop aufgefallen.

Die Shop-URL ist bereits auf Fakeshop-Listen eingetragen und von anderen Verbraucher/innen als Fakeshop gemeldet worden. Schauen Sie sich für das gewünschte Produkt am besten bei einem anderen Shop um.

Genauere Details erhalten Sie nach der URL-Prüfung im Fakeshop-Finder. Im Fakeshop-Glossar finden Sie weitere Informationen zu technischen Details und der Funktionsweise des Fakeshop-Finders.

Unser Tipp

Speichern Sie sich den Fakeshop-Finder im Internet als Lesezeichen ab. Dann müssen Sie in Zukunft beim Shopping nicht lange suchen, um einen Shop zu überprüfen.
Fakeshops sind saisonal und nutzen es aus, wenn ein Produkt in seriösen Shops gerade nicht verfügbar ist. Bei welcher Art von Produkten gerade besonders viele Fakeshops aktiv sind, erfahren Sie im Fakeshop-Kalender.

Quelle: verbraucherzentrale.de

© fizkes-stock.adobe.com

Fugenlose Bäder
- die moderne Alternative zu Fliesen!

Ob kleine oder große Flächen – wir erfüllen ihre Wünsche mit Qualität vom Fachmann:
- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Wärmedämmung

www.theodor-schulz.com
Lüneburg ✆ 04131/82880

Theodor Schulz

Bilder: © Weingut Schäfer

Weingut Schäfer

Malerisch gelegen in der Rebenlandschaft der Pfalz. Eng verbunden mit der Natur arbeiten hier Generationen zusammen, um hervorragende Weine zu kreieren, die ihres Gleichen suchen.

Man findet seine Weine nicht in Weingeschäften der Umgebung, dennoch ist Axel Schäfer, der Winzer mit Hut, in Lüneburg und Umgebung bekannt. Seit 28 Jahren nun schon fährt er selbst regelmäßig zweimal jährlich in die Lüneburger Heide, um seine Weine persönlich zu verkaufen. So, wie es schon seit Jahrzehnten seine Vorgänger getan haben. Immerhin verkauft er hier 60 Prozent seiner Weine. Er betreut noch heute die Kunden von damals.

Einer davon ist ein Herr, um die 90 Jahre, der sich noch gut daran erinnert, dass er als Kind einmal eine Flasche Pfälzer Wein auf der Kellertreppe hat fallen lassen. Das war 1927! Das Weingut hat eine nachvollziehbare Historie bis 1680 zurück. Damals, in den Anfängen, wurde ein wichtiger Faktor gold richtig gewählt – die Lage der Weinberge. So entstehen auch heute hervorragende Weine wie der Merlot Blanc de Noirs, der aus roten Trauben hell gekeltert wird und dann als Weißwein in die Flasche kommt. Vor etwa 30 Jahren begann Familie Schäfer mit kontrolliert umweltschonendem Weinanbau. Es wurde seither soweit es nur ging auf Chemie verzichtet. Natürlich nicht immer zum Vorteil der Erntemenge, dafür aber zum Gelingen der Weine. Seit 2 Jahren strebt Familie Schäfer das Biosiegel Bioland an. Viel musste nicht mehr verändert werden, waren die Bodenqualität und die Anbauweise doch schon seit Jahren auf biologischem und nachhaltigem Kurs. Doch um das Zertfikat Biosiegel zu erhalten, muss der Betrieb drei Jahre lang allen Vorschriften dokumentarisch unterliegen. Ab dem Jahrgang 2023 ist es soweit, dann darf offiziell der erste Biowein verkauft werden. Der Weinanbau

Anzeige

kommt nun ganz ohne systemische Pflanzenschutzmittel aus.
Das Beikraut, wie Axel Schäfer das Unkraut gern nennt, wird von Hand entfernt. Gedüngt wird mit Pferdemist oder Kompost anstatt künstlichem Dünger. Die Bodenqualität wird dadurch merklich verbessert. Die Pflanzen bekommen kräftige Wurzeln und können in trockenen Sommern, wie wir ihn in 2022 hatten, das Wasser aus Tiefen von bis zu 6 Metern holen. Die ganz jungen Pflanzen werden gewässert, punktuell und nach Bedarf. Axel Schäfer erklärt „Unsere Weine sind sehr bekömmlich, da sie seit langem schon sehr schwefelarm sind. Dadurch bekommt man keine Kopfschmerzen davon (wenn man es nicht übertreibt). Sie sind säurearm und magenfreundlich, gerade für ältere Menschen ein wichtiger Aspekt – neben dem Geschmack."

Ein Weingut mit Nachhaltigkeit

Auf dem Gut versteht man unter Nachhaltigkeit sowohl den Kreislauf der Pflanzen als auch die Weiterführung des Unternehmens. So kann man hier nicht nur den Beruf des Winzers erlernen, sondern auch ein Duales Studium für Oenologie bestreiten. „Unsere Branche ist klein, da ist Nachwuchs enorm wichtig," so Axel Schäfer im Gespräch mit der Redaktion.

Auch für die vielen Helfer auf dem Weingut ist gesorgt. Denn Weinanbau ist immer noch sehr viel Handarbeit. „Für unsere Ernte- und Produktionshelfer haben wir Wohnungen angemietet." erzählt Axel Schäfer. „Wir bieten unseren Kunden in unserem Haus auch Verköstigungen, Weinschulungen und den Direkteinkauf an. Für Weininteressierte aus der Lüneburger Heide organisieren wir mehrere Wochen im Sommer und Spätherbst Weinproben vor Ort. Ganzjährig kann der Wein bereits ab 12 Flaschen versandkostenfrei bestellt werden. Zur Weihnachtszeit gibt es bei uns einen besonderen Geschenkservice: Wir legen den Weinpräsenten persönliche Grußbotschaften bei und versenden die Päckchen direkt an die Adressen der Beschenkten.
Desweiteren haben wir Mitten in den Reben ruhige und schöne Stellplätze für Wohnmobile. Das Weingut in Mussbach ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen und Fahrradtouren. Auch der Weg in die Neustadter Innenstadt ist nicht weit."
Durch die Kombination von Weinanbau, -produktion und -verkauf mit dem Erlebnis für den Kunden ist das Geschäft um ein Vielfaches erweitert worden. Hier endet der Gedanke nicht beim Verkauf, sondern geht weiter in die nächste und übernächste Saison. Wie die Weine werden hängt vom Wetter ab, doch was man daraus macht, bestimmt das Geschick des Winzers.

■ Sabine Butenhoff

Weingut Schäfer
Schießmauer 56, 67435 Neustadt-Mußbach
Tel. 06321 / 6447
info@weingutschaefer.com
www.weingutschaefer.com

Betriebsferien: 24. Dez. 2022 bis 01. Jan. 2023

www.garten-vielfalt.de

- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der Treuhandstelle für Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184

Bloombux® trotzt der Kälte

Der immergrüne Bloombux® zeigt sich winterhart und das ganz ohne Pflegeaufwand

Als Hobbygärtner ist man immer auf der Suche nach Pflanzen, die im Frühling und Sommer prächtig blühen, und im Herbst und Winter möglichst pflegeleicht sind. Mit dem Rhododendron Bloombux finden Gärtnerneulinge wie auch Gartenprofis die ideale Pflanze, die aus ihrem Garten ein echtes Highlight werden lässt. Als beliebte Alternative zum Buchsbaum, der seit langem mit Krankheiten wie Pilz oder dem Buchsbaum-Zünsler zu kämpfen hat, hat sich Bloombux als begehrter Ersatz bewährt. Er punktet nicht nur mit seinem robusten Wuchs und der prächtigen Blüte im Mai und Juni, sondern auch mit seiner unkomplizierten Art.

Details von Bloombux® im Überblick:

Verkaufsstart:	*ab sofort*
Gartencenter:	*Erhältlich bei Floraland, Grün erleben, Bellandris sowie in vielen weiteren gut sortierten Fachgatencentern und Gartenbaumschulen*
Botanischer Name:	*Rhododendron micranthum Bloombux®*
Besonderheit:	*Wie blühender Buchsbaum, krankheits- und schädlingsresistent, gute Schnittverträglichkeit*
Blüte:	*Mai/Juni, rosa in Blütenbällen*

© Bilder und Text: Harries Plantdesign.com

Der schnittverträgliche Bloombux ist wirklich hart im Nehmen. Temperaturen von bis zu -24 Grad stellen für den winterharten Bloombux kein Problem dar und die Winterpflege hält sich dabei in Grenzen. Nur im ersten Standjahr, wenn der Bloombux noch nicht komplett angewurzelt ist, sollte der Boden um die Wurzeln mit etwas Reisig abgedeckt werden. Der Reisig bildet eine natürliche Isolationsschicht gegen den Frost. Bei sehr starkem Frost rollen sich die Blätter des Bloombux der Länge nach ein und wirken auf den ersten Blick wie eingetrocknet. Dabei handelt es sich jedoch um eine ganz normale Anpassung an frostige Temperaturen: Indem sich die Blattränder nach unten wölben, schützt sich die Pflanze vor zu hohem Wasserverlust. Was er allerdings weder im Sommer noch im Winter mag, sind Trockenheit und Staunässe. Daher, muss er in trockenen, frostfreien Perioden ausreichend gegossen werden.

Der vielseitige Zwergrhododendron wächst auf nahezu jedem lockeren, feuchten Gartenboden. An einem sonnigen bis halbschattigen Standort fühlt er sich besonders wohl. Da er besonders schnittverträglich ist, lässt er sich bestens in Form bringen. Einzig der Zeitpunkt für den Schnitt sollte beachtet werden: Ideal ist es, Bloombux direkt nach der Blüte zu schneiden, da ein zu später Schnitt die Knospenzahl für die kommende Saison minimieren würde. Ansonsten ist die blühende Buchsbaum-Alternative ein durch und durch entspannter Begleiter, der über viele Jahre hinweg den Garten zum Strahlen bringen wird.

Harries Plantdesign

Jetzt kostenlos abonnieren!

Mein Senioren Magazin

… per Abo direkt ins Haus!

Das Senioren-Magazin für Lüneburg und Umgebung erscheint 4-mal im Jahr und liegt an etwa 240 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 11,00 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

Kneipe
Restaurant
Kaffeegarten
Grüne Stute

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 – 21.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(durchgehend warme Küche)

Frohe Weihnachten und ein gesundes 2023

Genießen Sie die Feiertage gern bei uns, und lassen Sie sich verwöhnen.