Herbst 2023

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Kultur
Klassische Musik
auf höchstem Niveau

Gesundheit
Gesund kochen mit
einfachen Rezepten
und guten Zutaten

Wohnen
Barrierefreies Zuhause
drinnen und draussen

Ruhestätte
Im Grab dem Himmel
näher sein im
Hochhausfriedhof

WIR VERLOSEN
Karten und Gutscheine
für Kultur in Lüneburg

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: © Valeria -stock.adobe.com

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

damit der Herbst in diesem Jahr so richtig bunt wird, nutzen Sie die letzten warmen Tage für ausgiebige Spaziergänge, sammeln Sie Ideen für die Gartendeko und treffen Sie sich mit Freunden. Wir geben Ihnen gern Tipps für Ihre Freizeitgestaltung. Bei der Zusammenstellung dieser Ausgabe haben wir so viele interessante Themen auf dem Tisch gehabt, dass es uns schwerfiel, die Auswahl zu treffen. Das Kulturprogramm in und um Lüneburg ist gespickt mit Klassik, Schauspiel und Comedy. Der Herbst verspricht, im Gegensatz zur allgemeingültigen Meinung, eine der genussvollsten und amüsantesten Jahreszeiten zu werden.

Inspirationen für den Gaumen finden Sie bei unserer bekannten Genussexpertin von Heidrun Seiffe. Sie zeigt, wie Sie Öle zu kreativen Dressings ganz einfach mit fruchtigen Essigsorten kombinieren und was man mit einem Dip noch so machen kann. Die Unterschiede werden Sie schmecken! Unsere Redakteurin Christin Polednia hat die Flohsamen mal unter die Lupe genommen. Was die können, wozu die gut sind und was Sie damit machen können, schreibt sie auf Seite 23.

Nicht ganz nach jedermanns Geschmack sind die Hochhausfriedhöfe. Aber sie sind eine interessante Variante, um Platz zu sparen und das Leben danach in einem neuen Licht zu sehen. Wer hätte gedacht, dass man im 14. Stock seine letzte Ruhe findet. Heißt es doch gern „Six feet under“ (Sechs Fuß unten). In Brasilien und Israel geht man heute schon andere Wege. Der Platz ist begrenzt, die Bevölkerung groß. Da sind kreative Lösungen gefragt. Machen wir uns also frei vom Einerlei. Denken wir anders!

Herzlichst,
Ihre Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW

Sie finden uns auch online:

www.mein-senioren-magazin.de

44

18

15

28

34

32

6

Kultur & Freizeit

Dachs Brauhaus GmbH
Wie der Dachs seinen Bau verließ 6

> Veranstaltungstipps 8

THEATER-GEWINNSPIEL

3 x 2 Karten für das Sinfoniekonzert Nr. 1 zu gewinnen 9

Buchtipp 10

> Veranstaltungstipps 10

Literaturbüro: 30 Jahre für die Literatur 11

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel 12

> Veranstaltungstipps 13

Genusstipp:
Köstlich ist unkompliziert 15

Buchtipp 16

> Veranstaltungstipps 16

Modetipps von Lightgreen:
Design trifft Nachhaltigkeit 17

Kulturforum Lüneburg:
Hamburger Kammermusikfest International 2023 18

Gesundheit und Pflege

Adressen von Pflegediensten und -einrichtungen 20

Apotheken in und um Lüneburg 23

Flohsamenschalen:
Anwendung und Wirkung 24

Hospizarbeit: Ambulanter Hospizdienst Lüneburg e.V. 28

Beratung

Beratungsstellen 30

Verschenken oder Vererben? 32

BUCHVERLOSUNG

> Buchtipp und Verlosung:
Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ 33

Ruheplätze

Ein Hochhaus für die letzte Ruhe 34

Alles digital bei der Bestattungsplanung? 38

Im Wald die letzte Ruhe finden 40

Wohn- und Lebensart

Ferienimmobilie als Altersruhesitz:
Vor- und Nachteile 42

Herbstlavendel von Gardengirls® 44

Balkon und Terrasse barrierefrei gestalten 46

Impressum 31

Marc Brammer

Wie der Dachs seinen Bau verließ

Frank Pischke

Anfangs war es eine Schnapsidee, die bei näherer Betrachtung zu einer Welle der Begeisterung unter Freunden führte. Dann wurde sie Realität.

Vor etwa 17 Jahren hatte Frank Pischke das Gefühl und den Wunsch, irgendetwas sinnvolles, regionales und authentisches tun zu wollen, das seinen Durst nach Neuem stillt. Dass es Bier werden sollte passte eigentlich nicht zu ihm, war er selbst doch gar kein Biertrinker. Dennoch beschlossen er und seine Freunde Marc Brammer und David Hoffmann, der Sache nachzugehen. Die Eltern von Marc Brammer hatten den landwirtschaftlichen Betrieb in Klein Sommerbeck bei Dahlenburg aufgegeben und somit konnten die drei in der Kartoffelscheune zwei Räume errichten in denen sie 2009 anfingen Bier zu brauen.

Nachbarn, Freunde und Anwohner aus dem Ort wurden schnell zu Abnehmern. Das Gebräu traf den Geschmack der Leute und sprach sich herum. Aus dem Hobby wurde ein wachsendes Nebengeschäft, das immer mehr Zeit beanspruchte, doch auch Geld und Platz. So haben Marc und Frank dann ein Jahr lang zu zweit gebraut. Es lief gut und sie konnten davon leben. Also haben sie alles auf eine Karte gesetzt und ihre Jobs gekündigt. Dann kam Corona.

BRAUHANDWERK

DACHS

ECHT GEBRAUT. ECHT REGIONAL. ECHT GUT.

2020 war das Begräbnisjahr für viele gastronomische Einrichtungen und mit ihnen auch deren Lieferanten. Kneipen, Hotels und Diskotheken mussten schließen, Stadtfeste und große Events wurden abgesagt, selbst der Absatzmarkt über Supermärkte wurde schwer, da die Menschen sich auch nicht mehr in größeren Gruppen zu Partys und ähnlichem treffen durften. Ende 2020 war der Absatzmarkt derart eingebrochen, dass Frank Pischke und Marc Brammer beschlossen, die Brauerei zu schließen, um die aufgelaufenen Schulden nicht noch mehr steigen zu lassen, denn die Banken wiesen sie ab. Das Geschäft sei zu risikobehaftet. Das Equipment war nicht voll bezahlt und die Unterhaltung verursachte Monat für Monat weitere Kosten.

Und wenn du denkst es geht nicht mehr … Auf dem vermeintlich letzten Event im Oktober 2020, einer Firmenveranstaltung der Willke Gleisbau GmbH, bei dem die schon fast leergeräumte Scheune der Dachs-Brauerei als Veranstaltungsort diente, … kam irgendwo ein Lichtlein her. Die beiden Geschäftsführer Niklas

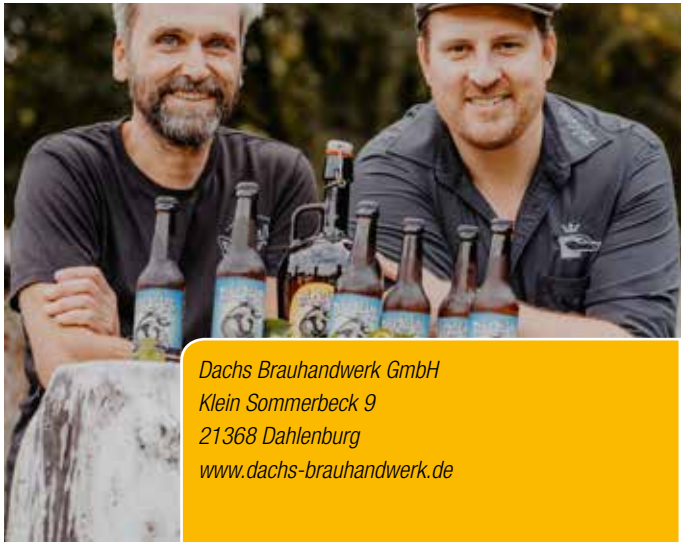
und Moritz Willke fassten den Entschluss, bei der Brauerei einzusteigen. Ein so ehrliches Produkt, zumal aus der Region und mit besten Grundvoraussetzungen für eine Erfolgsgeschichte, sollte weiterleben. Das war die zweite Geburtsstunde von Dachs und der Beginn einer neuen Biergeschichte. Das Dachsbier selbst bringt alles mit, was heute – nach Corona – gefragter ist denn je: Regionalität in der Herstellung und den Zutaten, natürliche Rohstoffe und kurze Transportwege für eine gute CO_2-Bilanz. Denn ein Name allein macht noch kein regionales Bier.

2021 wurde richtig investiert. Marc Barmer, gelernter Brauer, Biersommelier und studierter Diplom-Ingenieur für Verfahrenstechnik, ließ seine Kontakte spielen und organisierte die technische Ausstattung für eine moderne 2000-Liter-Anlage mit Flaschenabfüllung. Damit vervielfachte sich die Produktionsmenge. Mit Frank Seifert kam ein studierter Braumeister ins Herzstück – an den Braukessel. Er war zuvor 16 Jahre als Braumeister in einer chilenischen Brauerei beschäftigt und bringt heute seine internationalen Erfahrungen und kreative Ideen in die DACHS Brauerei mit ein.

Nach und nach kamen weitere Mitarbeiter in der Produktion hinzu, aber auch für den Ausschank auf Events und Straßenfesten. Jetzt wird nicht nur Bier gebraut sondern auch erlebt. Das Geschäft läuft gut, die Produkte überzeugen im Geschmack und die Kundschaft besann sich, nicht zuletzt durch das Marketing von Frank, dass gute Zutaten den Geschmack erheblich verbessern können.

Heute findet man das Dachs-Bier in gut sortierten Getränke-Märkten, auf vielen Veranstaltungen in der Region um Lüneburg, man kann Dachs-Bier für eigene Events buchen oder in der Brauerei mit Führung und Verköstigung das Dachs erleben. Mittlerweile gibt es 5 Sorten Bier – Helles, Märzen, Stout, Gestopften und Kutscher, saisonale Biere flankieren das Angebot: ein Heller Bock, ein dunkler Bock, der NaviDachs und das Trigo. Jedes hat seinen ganz besonderen Geschmack und seine Fans. Die Dach-Geschichte ist, im Vergleich zu anderen Bieren, eine ganz junge, aber sehr bemerkenswerte und eine, die hoffentlich noch lange fortgeschrieben wird.

■ S. Butenhoff



Dachs Brauhandwerk GmbH
Klein Sommerbeck 9
21368 Dahlenburg
www.dachs-brauhandwerk.de

Bilder: © Dachs Brauhandwerk GmbH

The Real Comedian Harmonists

Im Jahre 1927 eroberten sechs junge Männer - wie sie unterschiedlicher nicht sein konnten - mit ihrer Musik die Welt: Die COMEDIAN HARMONISTS
Über 90 Jahre später, im Oktober 2019, fanden sich sechs junge Männer an den Stuttgarter Schauspielbühnen zusammen und traten dieses große musikalische Erbe an: Mit großem Erfolg.

Termin 01.09.2023, 19:30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 30,00 €

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Duo Anouchka & Katharina Hack, Violoncello & Klavier

„Alle Menschen werden Schwestern“ Einander blind verstehen, ganz genau zuhören, gemeinsam empfinden. In seinem Programm spürt das Duo Anouchka & Katharina Hack der Verbundenheit nach. Nicht nur das unzertrennliche Band zwischen Geschwistern in Kompositionen der Schwestern Boulanger, Fanny Hensel und Felix Mendelssohn sowie im intimen Dialog spontaner Improvisationen des Schwestern-Duos wird hörbar. Auch die Fantasie als verbindende Kraft zwischen allen Menschen steht im Fokus dieser musikalischen Spurensuche nach der Frage: Was bringt uns zueinander?

Termin 03.09.2023, 19:00 Uhr

Ort Kulturforum / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 23,00 €

Konzert mit dem Kammerchor St. Michaelis

Musik für Chor und Klavier von Franz Schubert und Johannes Brahms

Katharina Hinz (Klavier) - Céline Akcag (Mezzosopran) - Kammerchor St. Michaelis - Henning Voss (Leitung)

Termin 09.09.2023, 19:00 Uhr

Ort Luhe-Gymnasium Knüttelkamp 22, 21423 Winsen/Luhe

Eintritt ab 22,00 €

Kay Ray Show

Aus Berufung und Leidenschaft und seit fast 30 Jahren ist Kay Ray hardest working man in showbiz. Ein Könner, der für einen Gag seine Oma verkaufen würde - zumindest aber Claudia Roth. Ein göttlicher Gaukler. Ein Spaßmacher ohne Furcht und Tadel. Ein sich immer wieder wandelndes Naturtalent. Ein Provokateur, der das gesamte Genre mitgeprägt und beeinflusst hat.
Kay Ray ist der fleischgewordene Klingelstreich: Provokation und Poesie! Trash und Tabula rasa! Experiment und Ektase! Anarchie und Amour fou! Klamauk und Kabarett! Comedy und Chanson! Als Sänger erreicht er unsere Herzen, als Clown jedes Zwerchfell und als Provokateur jeden Kleingeist. Keiner ist sicher vor seinen Zoten und seinem Zauber. Das macht ihn so anders. Und es macht seine Shows so anders - Abend für Abend. Erleben Sie es selbst!

Termin 09.09.2023, 19:30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 27,00 €

„Wir waren jung und rauchten das Geld“

Simon & Jan - Neues Programm
Sie haben auf Barhockern begonnen. Sie haben in Kneipen gespielt. Sie sind von Barhockern gefallen und sanft auf den großen Bühnen der Republik gelandet. Sie waren mit Götz Widmann auf Tour, haben gemeinsam Kiffer-Hymnen gesungen und wurden mit nahezu allen Kabarettpreisen überhäuft, die der deutschsprachige Raum zu bieten hat.
Am Anfang waren da zwei Gitarren und zwei Stimmen. Dann kam die Loopstation. Der Beat. Das Orchester. Halleluja! 16 Jahre wie im Rausch. Rund 1600 Auftritte. 8.000.000 zurückgelegte Kilometer. 4 abendfüllende Programme. Zahlreiche Auftritte für Funk und Fernsehen. Sie haben sich die Bühne mit Stoppok, Wader, Wecker und Mey geteilt, ihr eigenes Label gegründet und ein kleines Festival ins Leben gerufen, auf dem sich die Größen der Szene die Klinke in die Hand geben.
Die Bilanz nach 16 Jahren ist alles andere als ernüchternd: Wir waren jung und rauchten das Geld. Simon & Jan präsentieren in ihrem neuen Programm das Beste aus 16 wilden Liedermacherjahren. Warum? Weil sie können.

Termin 10.09.2023, 19:00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 28,00 €

Bits and Bytes

Das Bits and Bytes ist eine Leerstandbespielung in der Lüneburger Innenstadt. Hier werden Lüneburgerinnen und Lüneburger eingeladen, gemeinsam und kostenlos an interaktiven Spielstationen ihre digitale Fitness zu trainieren. Sie können sich über die Themen Virtuelle Realität, Künstliche Intelligenz, Sicherheit im Netz, Gaming, Coding und den digitalen Alltag informieren. Durch analoge und digitale Spiele, Übungen und Aufgaben können sie diese Technologien ausprobieren und sie sich aktiv aneignen. Alle Stationen sind anfängerfreundlich und vermitteln auf eine leichte, zugängliche Art die Grundlagen einer jeden Station.

Termin 12. – 26.09.2023, Di. – Sa.: 12:00 – 19:00 Uhr

Ort Grapengießer Str. 29, 21335 Lüneburg

Eintritt frei

Fortsetzung Seite 10

SINFONIEKONZERT NO. 1

Als Joseph Haydn im Jahr 1784 den Auftrag für sechs „Grandes Symphonies“ der Pariser Loge Olympique bekam, hatte er die Gelegenheit, für das damals größte und beste Orchester Europas zu komponieren. Das Besondere war, dass es sich bei den Aufführungen um öffentliche Konzerte fernab höfischer Exklusivität handelte. Diese Konzerte waren Ausdruck eines neuen Selbstbewusstseins des im 18. Jahrhundert aufstrebenden Bürgertums. Und so machen die Werke des ersten Sinfoniekonzertes nicht nur die Entwicklung von festlich barocker Hofmusik zur neuen bürgerlichen Klassik hörbar, sondern erinnern auch daran, dass Kunst und Kultur nach wie vor entscheidend zur Ausstrahlung und dem Selbstbild einer modernen Gesellschaft gehören. Bei diesem Konzert zeigen Solist:innen der Lüneburger Symphoniker, ihr Können. Einführung 30 Minuten vor Konzertbeginn im rechten Seitenfoyer.

■ Theater Lüneburg / Foto: JQuast

Georg Philipp Telemann
Konzert für zwei Violas G-Dur

Johann Sebastian Bach
Brandenburgisches Konzert Nr. 5 D-Dur

Johann Christian Bach
Sinfonie op. 6 Nr. 1 G-Dur

Joseph Haydn
Sinfonie Nr. 87 A-Dur

Viola **Antje Dampel & Hyunmin Oh**
Flöte **Idan Levi**
Violine **Markus Menke**
Lüneburger Symphoniker
Dirigent und Cembalo **Tohar Gil**

Sinfoniekonzert No. 1
am 15. Oktober 2023
um 18:00 Uhr
im Großen Haus

THEATER LÜNEBURG

Mein Senioren-Magazin und das Theater Lüneburg verlosen

3 x 2 Karten zu gewinnen!

für ein Sinfonekonzert der Lüneburger Symphoniker im Theater Lüneburg

Unsere Gewinnfrage: Was zeigen die Solist:innen bei diesem Konzert?

Einsendeschluss: 05.10.2023

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

Buchtipp

Der Trost der Schönheit
Eine Suche
Gabriele von Arnim

Der Trost der Schönheit ist eine schillernde Verbindung aus autobiografischem und essayistischem Erzählen: keine Kulturgeschichte, die ihren Gegenstand mit Theorie einhegen will, sondern eine literarische Spurensuche. Gabriele von Arnim fragt nach den Formen und Wirkungen dessen, was wir schön nennen; nach dem Glück und den dunklen Seiten der Empfindsamkeit. Die Suche führt zurück in die Kindheit, zu einem Mädchen aus kühl geführtem Haus, das erst lernen muss, zu fühlen, um Schönheit, einen tröstlichen Moment lang, in all ihrer endlichen Fülle wahrnehmen zu können.

erhältlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Gabriele von Arnim
Der Trost der Schönheit. Eine Suche
Roman, 224 Seiten, Rowohlt Verlag,
ISBN: 978-3-498-00351-7
Preis: 22,00 €

Caveman

Martin Luding, Traummann aus der 18. „Rote Rosen“ Staffel, kommt mit dem Theater-Comedy-Solostück CAVEMAN zurück nach Lüneburg!
Der versierte Schauspieler war 2020/21 im Hauptcast der beliebten Daily-Novela „Rote Rosen“ in der Rolle des „Jens Reichard“ zu sehen. Seit über 20 Jahren begeistert Martin Luding in der Kult-Comedy CAVEMAN landesweit alle, die eine Beziehung führen, führten oder führen wollen – nun endlich auch in Lüneburg!
CAVEMAN wirft einen ganz eigenen Blick auf die Beziehung zwischen Mann und Frau. Im „magischen Unterwäschekreis“ begegnet Tom, der sympathische Held im Beziehungsdickicht, seinem Urahn aus der Steinzeit, der ihn an Jahrtausende alter Weisheit teilhaben lässt: Männer sind Jäger und Frauen sind Sammlerinnen. Eine Tatsache, die die menschliche Evolution bis heute nicht hat ändern können. Was der Durchschnitts-Mann schon immer vermutet hat, weiß Tom nun aus erster Hand und fragt sich: „Warum betrachten wir Frauen und Männer nicht einfach als völlig unterschiedliche Kulturen? Mit verschiedenen Sprachen, verschiedenen Verhaltensweisen und verschiedener Herkunft?“ Von dieser Erkenntnis beflügelt, analysiert Tom das Universum der Sammlerinnen: Diese geheimnisvolle Welt von besten Freundinnen, Einkaufen und Körben voller Informationen. Mit immensem Mitteilungsbedürfnis und trockenem Humor und ironischen Blick beobachtet Tom auch die Lebensweise des Jägers. Er enthüllt, welche Erfüllung „Rumsitzen, ohne zu reden“ bedeuten kann, warum Männer durch das Fernsehprogramm zappen müssen und dass eine Unterhaltung unter Jägern mit den Worten „Lass uns in den Keller gehen, Sachen bohren“ beginnt und gleichzeitig endet.

Termin 14.09.2023, 20:00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 30,00 €

David Kebekus - überragend

Dinge, die David überragend findet, sind speziell bis manchmal sehr heikel. Aber präsentiert aus einer Perspektive, aus der man dann doch drüber lachen muss.
Über große Theorien bis zu den kleinen Kämpfen des Alltags. Mit seiner angenehm ruhigen Art präsentiert er unaufgeregt auch gern heftige Aussagen. Hierbei gelingt es ihm immer, eine Verbindung zur Gesellschaft und aktuell diskutierten Problemen herzustellen.
Handgemachtes Material, auf Open Mics erarbeitet, ausgefeilt und mit Selbstironie und Herzblut befüllt. Die reinste Form der Unterhaltung. Ein Mikro und viele persönliche Geschichten. Lassen Sie sich erst berieseln und denken Sie dann zu Hause doch noch einmal drüber nach.

AUTORUF
Adendorf
04131 - 220 70 70

“Wenn ich eine neue, interessante Perspektive gefunden habe, suche ich gute Pointen dazu, breche das Thema auf seine Essenz herunter und beleuchte alle Seiten mit möglichst vielen weiteren Witzen. Dann geht’s zum nächsten Thema. Das machen wir den ganzen Abend, zwischendurch gibt es eine Pause. Hinterher eine Zugabe. Ich suche mir nur Themen, über die es nicht schon 8.000 Witze gibt. Entweder ist mein Blickwinkel neu oder die Geschichte so persönlich, dass niemand außer mir diesen Witz dazu machen kann.”

Termin 20.09.2023, 20:00 Uhr
Ort Klub Salon Hansen
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg
Eintritt ab 25,00 €

Robert Griess

Wir können mit Lachen den Krieg nicht gewinnen, aber wir können die Despoten und Mächtigen der Lächerlichkeit preisgeben! Mit Haltung, Hoffnung und Humor! Diese Show ist ein Statement, und was für eins! Jeden Tag geht die Welt in den News unter, von Ukraine und Klimawandel bis Facebook und Netflix: Überall nur Dystopien statt Utopien. Aber Robert Griess hat die Antwort: Unter dem Motto „Jetzt

Fortsetzung Seite 13

30 *Jahre* **für die Literatur**

Seit 1993 bietet das Literaturbüro Lüneburg ein Programm mit jährlich über 30 Lesungen, das die Vielfalt der Literatur abbildet. Auch das Heinrich-Heine-Stipendium wird vom Land Niedersachsen zusammen mit der Hansestadt Lüneburg seit 1993 an deutschsprachige Autorinnen und Autoren vergeben, die organisatorischen Aufgaben übernimmt das Literaturbüro. Mit fünf besonderen Veranstaltungen feiern wir das 30-jährige Jubiläum des Stipendiums in diesem Jahr, dazu gehört die Veranstaltung am 12. September „Das eigene literarische Land finden“: Wie finden Schriftstellerinnen und Schriftsteller ihre Themen und für welche Form – Roman, Gedicht oder Essay – entscheiden sie sich? Darüber sprechen die aktuelle Heinrich-Heine-Stipendiatin Sarah Claire Wray und die beiden ehemaligen Heine-Stipendiaten Sabine Gruber und Matthias Nawrat mit Moderatorin Martina Sulner.

Die Herbstveranstaltungen starten mit der Lesung von Andreas Maier am 5. September. Seit 2010 können Leserinnen und Leser ihn bei seiner „Ortsumgehung“ begleiten. Der Autor nimmt sie darin mit auf eine Reise durch die Familien- und Heimatgeschichte. In Band 9 „Die Heimat“ schreibt er über Deutschland zwischen Weltkrieg, Mauerfall und Jahrtausendwende und davon, wie es sich die Menschen gemütlich machen in vierzig Jahren Geschichte.

Sarah Claire Wray © Joanna Schröder

Mora © Antje Berghäuser

Der Literarische Beirat des Literaturbüros hat Terézia Mora als Ehrengast 2023 benannt. Die 1971 geborene Autorin erhielt für ihren Roman „Das Ungeheuer“ 2013 den Deutschen Buchpreis und wurde mit dem renommierten Georg-Büchner-Preis ausgezeichnet. Die neue Staffel der LiteraTour Nord startet am 01.11. mit Deniz Utlu und „Vaters Meer“, es folgen Tonio Schachinger mit „Echtzeitalter“ (22.11.) und Milena Michiko Flašar mit „Oben Erde, unten Himmel“ (06.12.). Das ganze Programm finden Sie unter www.literaturbuero-lueneburg.de.

■ Kerstin Fischer

Literatur *live!*

Di. 05.09. | 19.30 | Heine-Haus
Ausgewählt – „Die Heimat“
Andreas Maier liest

Di. 12.09. | 19.30 | Heine-Haus
30 Jahre Heinrich-Heine-Stipendium
Sarah Claire Wray, Sabine Gruber und Matthias Nawrat lesen

Mi. 27.09. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Was uns bewegt. „Bloß nicht stolpern!“
Übersetzerabend
mit u.a. Ulrich Blumenbach

Mi. 11.10. | 19.30 | Musikschule
Ausgewählt
„Wir hätten uns alles gesagt“
Judith Hermann liest

Mi. 15.11. | 19.30 | Heine-Haus
Ehrengast 2023
Terézia Mora liest aus „Muno oder Die Hälfte des Lebens“

Mo. 27.11. | 19.30 Uhr | Ort: n.n.
Was uns bewegt. „Die Zeit der Verluste“
Daniel Schreiber im Gespräch

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

Sammlung von Schriftstücken		Schifffahrtskunde	Fußballmannschaft	preisgeben; spenden		Währungseinheit	Stromspeicher (Kurzwort)		rau, grob		flexibel, elastisch		in bester körperlicher Verfassung		Diebesgut; Jagdergebnis	ohne Milde, hart	
einfaches Lokal (ugs.)							Fischatmungsorgan						Früchte				
Senke im Gelände		3		drahtlose Übertragungstechnik					Staat im Baltikum		akust. Autosignalgerät				8	junge Ziege	
							trainieren						Verbindungsstelle, Ritze				
Klage-, Wehlaut	Freifrau		Anlasser an Fahrzeugen	Signalfarbe		6		Anhänglichkeit, Loyalität		Inselstaat in der Karibik	europäisches Volk						
nordamerikanisches Wildrind						aromatisierter Wein		Blechblasinstrument					Strom in Vorderindien				1
				Flaumfeder	da, zumal				2	böse, schlimm				Backmasse	Brettspiel		Leid, Not
Zart-, Feingefühl		Abschiedsgruß (franz.)						Sinnesorgan		Zaubergewalt über Personen		Teil des Wagens					
					Sportstätte									Universum			
Brillenschlange		hohes Bauwerk					biblischer Stammvater					eingedickter Fruchtsaft			7		
	5				rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)				Bezeichnung					Abkürzung für Minute			
jemandem selbst gehörend		Übriggebliebenes					eine Zahl					Marktbude					4

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

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: 30.11.2023

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

Foto: © Jochen Manz

Robert Griess

geht der Spaß erst richtig los“ zündet der Kölner Kabarettist ein satirisches Feuerwerk aus Pointen und verwandelt all die Themen, die schlechte Laune machen, in ein überbordendes Spektakel der Hochkomik. Wer bei Griess lacht, lacht am besten! Wer oder was kann die Welt noch retten? – Fridays for future? Die Bundeswehr? Veganes Essen? Tiktok? Richard David Precht?

Griess ist ein begnadeter Satiriker alter Schule: Jeder Witz ein Treffer, jeder Satz mit doppeltem Boden und Fallhöhe. Intelligent, schwarzhumorig, charmant, böse – Robert Griess ist eine Naturgewalt. Vergessen Sie Fernseh-Kabarett, erleben Sie Griess live!

Die Süddeutsche Zeitung schreibt: „Wenn´s ums Weltverbessern geht, ist Griess der Mann der Stunde. Sein Kölner Proll ist Spitzencomedy.“

Termin 30.09.2023, 20:00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 28,00 €

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Katie Freudenschuss

Die Zeit läuft. Und wir alle laufen mit. Manchmal voraus, meist hinterher. Und irgendwo mittendrin ist Katie Freudenschuss.

Was bleibt wohl von uns übrig, wenn wir nicht mehr sind? Wird es das Z-Wort-Schnitzel auf die nächste Speisekarte schaffen, wird man durch einen Hashtag unsterblich und hat eigentlich schon irgendjemand im All unsere Golden Voyager Records gefunden? Wer nimmt das innere Kind, wenn man selbst gerade keine Zeit hat? Und: nachdem sie im 2. Programm Sendepause hatte, gibt es endlich ein Wiedersehen mit Tamara!

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

Eine Frau, ein Flügel und feine Beobachtungsgabe. Wer die preisgekrönte Entertainerin schon mal live auf der Bühne erlebt hat, weiß, dass ihre Abende immer eine abwechslungsreiche Mischung sind aus Kabarett, eigenen Songs, Stand-up und grandiosen Improvisationen. Mutig, emotional und mit offenem Visier. Mit großer musikalischer Vielfalt versteht sie es, die großen und kleinen Begegnungen und Begebenheiten in Worte oder Kompositionen zu fassen. Berührend und lustig, melancholisch und böse. Dabei ist es Katies´ besondere Stärke, immer wieder aus dem Moment Songs zu kreieren. Die Interaktionen mit dem Publikum machen jeden Abend einzigartig. So wie die Zeit. Also beeilen Sie sich und kommen in diese Show!

Nichts bleibt wie es wird. Darauf können Sie sich verlassen.

Termin 12.10.2023, 20:00 Uhr

Ort Marstall
Schlossplatz 11, 21423 Winsen/Luhe

Eintritt ab 22,00 €

Fortsetzung Seite 14

Stoffmarkt Lüneburg

Am Freitag, den 13. Oktober 2023 von 10 bis 17 Uhr, gastiert der Deutsch-Holländische Stoffmarkt wieder auf der Sülzwiese in Lüneburg.
An zahlreichen kreativ dekorierten Ständen finden Nähbegeisterte von Stoffen bis Zubehör alles, rund um das Thema „Nähen“.

Termin 13.10.2023, 10:00 Uhr

Ort Sülzwiesengelände
Sülzwiesen, 21339 Lüneburg

Bettina Tietjen - Früher war ich auch mal jung

Vom Leben und anderen Komplikationen.
Als Bettina Tietjen im Keller ihre alten Tagebücher wiederfindet, beginnt für sie eine aufwühlende Zeitreise. Sie begegnet ihrem 14-jährigen Ich wieder, das sich leidenschaftlich politisch positioniert, taucht ein in die ersten, manchmal auch nur heiß ersehnten Liebschaften, die Jahre der Abnabelung vom streng gläubigen Elternhaus und die große Suche nach dem Lebensglück. Konfrontiert mit den Träumen, den Idealen und Ängsten ihres jüngeren Ichs, begibt sich die heute einundsechzigjährige Moderatorin, Autorin und Talkmasterin auf eine höchst unterhaltsame, aber auch nachdenkliche Selbsterkundung und stellt fest: auch wenn wir Jahrzehnte später ganz anders auf das Leben blicken, können wir einiges von unserem jüngeren Ich lernen!

Termin 18.10.2023, 20:00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 30,00 €

Peter Orloff & Schwarzmeer-Kosaken Chor - Total Emotional - Jubiläumstournee

Endlich ist es wieder soweit! Nach dem erfolgreichsten Jahr seiner Geschichte folgte nach dem Abschlusskonzert am 8. März dieses Jahres die längste Konzertpause seiner Geschichte. Aber jetzt geht es für den Schwarzmeer Kosaken Chor und sein Publikum endlich weiter! Und in intensiver Zusammenarbeit mit den örtlichen Kräften und dem Corona-Beauftragten des Veranstalters soll es auch ein

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

sorgenfreies Konzerterlebnis werden. Medizin für die Seele und ein Fest für die Ohren!
Ein absolutes Highlight ist das festliche Konzert des berühmten Schwarzmeer Kosaken-Chores unter der musikalischen Gesamtleitung und persönlichen Mitwirkung von Peter Orloff, der einst als jüngster Sänger aller Kosakenchöre der Welt - damals übrigens gemeinsam mit Ivan Rebroff - im Schwarzmeer Kosaken-Chor seine legendäre Karriere begründete und inzwischen sein 60-jähriges Bühnen-Jubiläum feiert.

Termin 21.10.2023, 19:30 Uhr

Ort Sonnenuhr
Dahlenburg Str. 1, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 30,00 €

„Magie der Travestie“

Die umjubelte Show kommt am 27.10.2023 mit neuer Revue wieder in das Kulturforum Lüneburg.
„Putz dich raus – geh aus“ und lass dir das irre Showspektakel nicht entgehen!

Foto: © Maria Sibylle Kunath

Frech, witzig und doch charmant strapazieren unsere Travestiekünstler Ihre Lachmuskeln. Extravagante Kostüme und funkelnder Schmuck sorgen für leuchtende Augen und offene Münder. Die unvergleichlichen Starimitationen lassen Sie aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Singen Sie mit zu Evergreens, mit denen Sie garantiert den einen oder anderen schönen Moment in Ihrem Leben verbinden. Denn eines ist sicher:
Die Paradiesvögel in ihren hinreißenden Kleidern werden nichts unversucht lassen, um die Stimmung im Saal zum Brodeln zu bringen. Seien Sie Ihrem Lieblingsstar - in der Pause - ganz nah und halten Sie diesen einzigartigen Abend in einem Erinnerungsfoto für die Ewigkeit fest. Denn unsere Künstler sind alles andere als publikumsscheu.

Termin 27.10.2023, 20:00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburge

Eintritt ab 46,00 €

Diogenes Quartett

„Es muss ein Glücksfall gewesen sein, der diese vier Musiker zu einem Ensemble zusammengeführt hat.“ (Süddeutsche Zeitung)
Das Diogenes Quartett, 1998 in München gegründet, gehört zu den renommiertesten deutschen Streichquartetten unserer Zeit. Auf seinem Konzertplan stehen Festivals wie das Mozartfest Würzburg oder das Festival de Radio France et Montpellier ebenso wie regelmäßige Tourneen ins nähere und entferntere Ausland. In der Saison 2022/23 spielen die vier Musiker unter anderem in der Europäischen Kulturhauptstadt Temeswar, Skopje und Barcelona.
Das Repertoire des Ensembles ist breit gefächert und erstreckt sich von der Klassik über die Romantik bis hin zur Gegenwart. Ein Höhepunkt der modernen Literatur war zuletzt das Kultwerk „Black Angels“ von George Crumb, welches das Ensemble bei der Ersten Streichquartett-Biennale in der Pinakothek der Moderne in München im Dezember 2022 aufgeführt hat.
Die Diskographie des Diogenes Quartetts ist sehr vielseitig und umfangreich. Dabei ist die in Fachkreisen mehrfach hochgelobte Gesamtaufnahme sämtlicher Streichquartette von Franz Schubert (Brilliant Classics 2017) besonders zu erwähnen. Im Frühjahr 2023 erscheint die zweite CD der neuen Gesamtaufnahme aller Streichquartette und -quintette des Brahms-Zeitgenossen Friedrich Gernsheim. In diesem Zusammenhang wird das Ensemble in diesem Jahr auch dessen zweites Streichquintett zusammen mit dem international gefeierten Bratschisten David Quiggle aufnehmen.
Die Interessen des Diogenes Quartetts sind sehr vielschichtig. Neue Konzertformen wie zum Beispiel

Fortsetzung Seite 16

Köstlich …

… ist unkompliziert!

Wohlschmeckende Öle, raffinierte Essigsorten und vielerlei Dips und Gewürze machen das Küchenleben bunt und extrem aromatisch. Der Kombinationen sind geschmacklich keine Grenzen gesetzt: Reine Olivenöle – von mild bis kräftig – passen zu annähernd jedem Essig, ob mit Frucht oder ganz klassisch. Kernöle wie Walnussöl passen fantastisch zu allen Beerennoten – nehmen Sie Waldfrucht, Himbeere oder Erdbeere: Alles ein kulinarischer Gewinn.

Fruchtige Olivenöle wie Zitrone oder Orange erhöhen durch die Kombination mit Essigzubereitungen wie Cranberry, Feige und Dattel oder Cassis das fruchtige Vergnügen. Kräuterige Olivenöle, zum Beispiel mit Basilikum oder Rosmarin schmecken ebenso mit fruchtigen Essig-Nuancen wie Calamansi, Roter Weinbergspfirsich oder auch einer Essigzubereitung mit Tomate. Selbstverständlich können Sie auch hier einen klassischen Aceto balsamico verwenden.

Der Tomatenessig in Kombination mit dem Basilikum-Olivenöl ist DER absolute Klassiker für unser aller Liebling Tomate mit Mozzarella – ein paar frische Basilikumblätter dazu und fertig ist das Antipasti-Vergnügen für Sie und Ihre Gäste.

Ganz toll auch über den Salat zu streuen: Unser Topper. Eine knusprige Würzmischung nach eigener Rezeptur, die als Topping auch auf der Frischkäsestulle, auf Avocado, Bagels, Hummus und Lachs

Die Genusswelt
Lüneburgs kulinarisches Schatzkästchen

Mein Tipp:

Kombinieren Sie zum Dressing auch mal einen Dip - denn diese sind bei weitem nicht nur zum Dippen da: Ich kombiniere zu einem klassischen grünen Salat zur Zeit unglaublich gerne das Zitronen-Oliven-Öl, den Mango-Essig und rühre zusätzlich noch die karibische Bruschettamischung in das Dressing hinein. Ob Sie dann noch Mango, Avocado oder Feta hinzugeben, ist dann fast zweitrangig.

eine ausgesprochen gute Figur macht. Ob mit oder ohne Chili – das entscheiden Sie …

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

© Bilder: Heidrun Seiffe

ERSCHIENEN: 30.08.2023

Bucht!pp

Marschlande
Jarka Kubsova

Im Hamburger Marschland lebt um 1580 Abelke Bleken. Sie führt allein einen Hof, trotzt Jahreszeiten und Gezeiten. Und sie versucht, sich zu behaupten, in einer Zeit, die für unabhängige Frauen lebensgefährlich ist. Fast fünfhundert Jahre später zieht Britta Stoever mit ihrem Mann und ihren Kindern in die Marschlande. Sie unternimmt lange Spaziergänge durch die karge Landschaft, beobachtet die Natur und lernt, in Bracks und Deichlinien die Spuren der Vergangenheit zu lesen. Dabei stößt Britta auf das Leben der Abelke. Fasziniert taucht sie tiefer und tiefer ein - und merkt, wie viel sie im Leben der anderen Frau über sich selbst erfährt.

erhältlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Lesung mit Jarka Kubsova

Termin: 02.11.23 – 19.30 Uhr
Ort: Bücherei im Nikolaihof in Bardowick

Marschlande, Jarka Kubsova,
Fischer Verlag, 320 Seiten, Roman,
ISBN: 978-3-10-397496-6, Preis: 24,00 €

ein Crossover-Programm mit dem Max Grosch Jazzquartett sind ihm ebenso wichtig wie die Musikerziehung mit Kinderkonzerten und Werkstattkonzerten an Schulen sowie Kammermusikworkshops für junge Ensembles. Ein Höhepunkt wird hier in diesem Jahr das neue Musiktheaterprogramm „D'Artagnan und die drei Musketiere" sein, das von der Bundesinitiative NEUSTART KULTUR gefördert wird. Die berühmte Geschichte der Musketiere wird von den Musikern selbst erzählt, eingebettet in die Musik Ludwig van Beethovens.

Termin 02.11.2023, 20:00 Uhr
Ort Marstall
Schlossplatz 11, 21423 Winsen/Luhe
Eintritt ab 22,00 €

Best of Blechschaden

in Memoriam Detlef Schult (1946-2013)
35 Jahre lang prägte Blechschaden die nordeutsche Jazz-Szene, viele Profimusiker lernten in der Lüneburger Big Band ihr Handwerk. Aus Anlass des 10. Todestages von Bandleader Detlef Schult kommen zwei Dutzend ehemalige Mitglieder der Lüneburger Big Band zu einem einmaligen Erinnerungskonzert zusammen. Unter Leitung des Hamburger Trompeters Michael Leuschner bieten sie das Beste aus 35 Jahren Blechschaden-Geschichte: Musik von Peter Herbolzheimer, Bob Mintzer, Maria Schneider und vielen anderen.

Termin 04.11.2023, 20:00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt VVK 23,00 € / ermäßigt 17,50 €

Menue Revue: Abba & Friends

Genießen Sie die Hits von Abba, welche pro Gang von einem „Freund" bereichert wird. Ein Beispiel? In einem Gang treffen Abba und Queen aufeinander. Und das beste daran: Alles wird live gesungen. Dazu wird Ihnen ein exklusives 3-Gänge-Menue serviert. Gasthaus Sasse Landschaftlich schön gelegen, zwischen Hamburg und Lüneburg, liegt das alteingesessene Gasthaus Sasse. Bekannt ist es für seine altdeutsche Küche und seine Gastlichkeit.

Termin 18.11.2023, 19:00 Uhr
(Einlass: 18:00 Uhr)
Ort Gasthaus Sasse
Bardowicker Str. 19, 21449 Radbruch
Eintritt ab 80,00 €

12. Komische Nacht Lüneburg

Der Comedy-Marathon
In Zusammenarbeit mit mehreren Gastronomen, präsentiert die Agentur MITUNSKANNMAN.REDEN. an einem Abend verschiedene Comedians und andere Spaßmacher*innen, die ihr Publikum abwechslungsreich und kurzweilig durch den Abend begleiten. Bekannt durch Auftritte im Quatsch Comedy Club, bei Nightwash und der Komischen Nacht, garantieren die Künstler*innen einen gelungenen Abend in geselliger Runde bei Essen und Trinken.
Die Komische Nacht bietet einen bemerkenswerten Querschnitt durch die aktuelle Comedyszene in Deutschland. In jedem Laden treten an einem Abend bis zu 5 Comedians jeweils ca 20 Minuten auf. Das

Beste: Bei der Komischen Nacht müssen nicht die Besucher*innen von Lokal zu Lokal wandern, um verschiedene Comedians sehen zu können, sondern jeder Gast kauft sich eine Eintrittskarte für sein Lieblingslokal. Die Künstler*innen sind es, die von Club zu Club ziehen.

Termin 21.11.2023, 19:30 Uhr
Einlass je nach Lokal ab ca. 18:00 Uhr
Ort 0,75 Winebar, Capitol, KRONE Brauhaus, Kulturforum Lüneburg , Lanzelot, Mälzer Brauhaus , Restaurant Los Latinos, Spätcafé im Glockenhof, Tír na nÓg
Einlass je nach Lokal ab ca. 18:00 Uhr
Karten Karten für dieses Comedy-Highlight gibt es unter www.komische-nacht.de oder in den beteiligten Lokalen.
Eintritt ab 28,00 €

Pudeldame - Come On Humanity Tour

Wie viel Wahrhaftigkeit verträgt eigentlich die Ironie – und umgekehrt?
Künstler*innen auf der Suche nach der Brücke zwischen ihrer Kunst und einer funktionierenden Beziehung, die Sehnsucht nach Geborgenheit einer Generation, der es schwerfällt, sich zu verlieben, der Tanz zwischen Individualismus und Einsamkeit und eine sozial- und selbstkritische Haltung. All dies wird stets mit einer Prise des Pudeldame-esken Humors versehen und in eine musikalische Bandbreite zwischen rauen Bandsound, modernen Afrobeat, 2-Step und trashigem Elektro eingebettet.
Wie immer: Hyperaktiv und charmant, authentisch und ironisch.

Termin 23.11.2023, 21:00 Uhr

Ort Klub Salon Hansen
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt ab 24,00 €

Bidla Buh - Weihnachts-Special „Advent, Advent, der Kaktus brennt...“

Wenn sich die drei ungleichen Brüder Hans Torge, Ole und Frederick zum ‚Fest der Liebe' treffen, gerät die Adventszeit zu einer rasanten und aberwitzigen Schlittenfahrt durch das weihnachtliche Liedgut.
Die Hamburger Jungs präsentieren sich als klassischer Knabenchor oder Blockflöten-Terzett, verblüffen mit einer spritzigen Stepp-Einlage zu Bing Crosbys „Santa Claus Is Coming To Town“ und zelebrieren den weihnachtlichen Festschmaus als virtuose Performance auf Tellern und Töpfen.
Zudem warten die patenten Kerle mit einigen praktischen Tipps für die Feiertage, wie dem ultimativen, Geschenke-Ratgeber' oder einem Fitness-Rock'n Roll zum Abtrainieren lästiger Weihnachtspfunde auf.
Als krönender Abschluss haben sich zahlreiche illustre Gäste zum Feste angesagt: Udo Lindenberg, die Rolling Stones und Heino geben Einblick in die größten Hits ihrer Weihnachtsshows.

Termin 25.11.2023, 19:30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 20,00 €

Design trifft Nachhaltigkeit

Lightgreen Modemanufaktur

Seit 2005 entwerfe und fertige ich meine Mode bereits hier in Embsen. Als Partnerbetrieb des Naturparks Lüneburger Heide liegt mir die Regionalität am Herzen um die Umwelt zu schonen.
Das spiegelt sich auch in meinen Modellen wieder denn ich verwende fast ausschließlich Naturmaterialien.
Das ist ressourcenschonend und nachhaltig zugleich, und der modische Aspekt kommt dabei nicht zu kurz. Mir liegt bei die gute Kombinierbarkeit und Bequemlichkeit meiner Modelle sehr am Herzen. In diesem Herbst kommen wieder warme Brauntöne und Erdtöne mit ins Spiel.
Auch schöne Accessoires wie Schals aus Merinowolle finden Sie bei mir als Ergänzung zu Ihrem Outfit.
Persönliche und ehrliche Beratung sowie Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür – das sind Pluspunkte für einen Besuch in meinem Ladengeschäft auch außerhalb der City.
Ich biete meine Modelle von Größe S – XXL an oder fertige gegen einen Aufpreis, je nach Aufwand, Ihr persönliches Wunschmodell. Ich freue mich über Ihren Besuch!

■ Beitrag und Bilder Anja Backert

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

KULTUR FORUM
LÜNEBURG E.V. · GUT WIENEBÜTTEL

Hamburger Kammermusikfest International 2023

Programm
Felix Mendelssohn (1809-1847)
Rondo capriccioso für Klavier E-Dur op. 14, Andante – Presto

Robert Schumann (1810 -1856)
Sinfonische Etüden für Klavier op. 13
_____Pause_____

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)
Streichduo Nr. 1 für Violine und Viola in G-Dur KV 423

Johannes Brahms (1833-1897)
Trio für Horn (oder Viola), Violine und Klavier Es-Dur op. 40
Andante – Poco più animato
Scherzo. Allegro – Molto meno
Adagio mesto
Finale. Allegro con brio

Künstlerische Leitung: Elisaveta Blumina
Projektleitung: Mathias Meyer, Vorstandsvorsitzender Musikförderung e.V.
Veranstalter in Kooperation: Musikförderung e.V.

Künstlerfotos: © EVA RAVEL und Rabovsky Daniil (Konzert für Violine, Viola und Klavier / Hamburger Kammermusikfest International 2023)

ABIGÉL KRÁLIK, Violine
Die ungarisch-nicaraguanisch-amerikanische Geigerin Abigel Kralik ist die einzige Musikerin, die in der Forbes Hungary „30 unter 30"-Liste für 2020 aufgeführt ist und macht schnell als „Shootingstar im wahrsten Sinne des Wortes" (MRK) von sich reden.
Als leidenschaftliche Solistin und Kammermusikerin trat sie bereits bei den Festivals von Verbier, Clasclas, Budapest, Krzyzowa Mozaic und Moritzburg sowie im Rahmen des Perlman Music Program auf.

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

Karten gibt es online und an allen bekannten Vorverkaufsstellen und in Lüneburg an der LZ-Kasse am Sande.

MATHIS ROCHAT, Viola

„Die Welt der Bratsche braucht einen Vertreter wie Mathis Rochat“ TheArtsDesk

Der schweizerisch-französische Bratschist Mathis Rochat erlangt schnell Aufmerksamkeit als „... einer der aufstrebendsten und kreativsten Bratschisten seiner Generation“ (concerti.de).

Als Solist trat Mathis Rochat mit dem Genfer Kammerorchester, den United Strings of Europe der Norddeutschen Philharmonie und dem Ensemble Da-Capo auf.

Beim Davos Festival wird er für „seinen reichen und subtilen Bratschenklang“ und „... seine wunderbare poetische Vorstellungskraft“ (BachTrack.com) gelobt. Rochat nimmt sich die Freiheit, sowohl vergessene Originalwerke aufzudecken als auch mit seinen eigenen Transkriptionen das Bratschenrepertoire zu bereichern.

SERGEI REDKIN, Klavier

... ist einer der vielversprechendsten Konzertpianisten seiner Generation. Sergei ist Preisträger des Internationalen Tschaikowski Wettbewerbs (2015) und des Concours Reine Elisabeth (2021), den beiden hochkarätigsten Wettbewerben der Musikszene.

Sergei Redkin, Jahrgang 1991, stammt aus dem sibirischen Krasnojarsk. Dort begann er seine Klavierausbildung im Alter von sechs Jahren an der Staatlichen Musikakademie und erhielt auch schon früh Unterricht in den Fächern Improvisation und Komposition. 2004 zog er nach St. Petersburg, wo er das Studium am Rimsky-Korsakow-Konservatorium aufnahm, zunächst in der Spezialschule für Hochbegabte, ab 2009 dann als regulärer Student in der Klasse von Alexander Sandler. Bei Alexander Mnatsakanyan, einem der letzten Schostakowitsch-Schüler, setzte er seine Kompositionsstudien fort. Im selben Jahr wurde Redkin der Preis des Ruhr Klavierfestivals verliehen, für den ihn unter anderem der Komponist Philip Glass nominiert hatte.

Termin: So. 05.11. / 19.00 Uhr
Ort: Kulturforum Lüneburg
Eintritt: VVK: 20,80 EUR / ermäßigt: 6,50 EUR, inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten;
AK: 18,00 EUR / ermäßigt: 5,00 EUR

Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Andresse das Stichwort „Sinfonie“ 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: 25.10.2023

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 / 97273404

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 / 809 888

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 08 660

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 - 0

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 08000 019214

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 / 671092

Salzhausen

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

AUTORUF
Adendorf
04131 - 220 70 70

Heidmarkhof Pflege zu Hause
Hauptstraße 6b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 10

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

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 / 773500

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 / 707374

Hörladen®
Alles für dein Ohr

Gutes Hören ist Lebensqualität und gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag. Ich berate Sie gern und zeige Ihnen Ihre Möglichkeiten.

Heiko Haarstick
Hörgeräteakustiker-Meister
seit über 15 Jahren

- **Parkplätze direkt vor der Tür**
- **Kostenloser Hörtest**
- **barrierefreier Zugang**
- **Hörgeräte kostenlos Probetragen**
- **Gehörschutz für alle Anwendungen**
- **Hörgeräte auch zum Nulltarif**

Bardowick
Pieperstr. 3 | **21357 Bardowick**
E-Mail: info@hoerladen.de
Tel. 04131 - 864 20 20
Mo. – Fr.: 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr

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

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. 05854/96980

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH
Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 04132/93200

Altenpflegezentrum Haus Hoheneck
Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 04132/91390

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum
Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 04131/925150

Betzendorf/Drögennindorf

Haus Herbstrose
Alter Wanderweg 4
21386 Drögennindorf
Tel. 04138/51070

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch
Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 05857/291

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“
Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 05857/254

Boltersen

Seniorenpflegeheim „Zum Alten Gutshof“
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 04136/9080

Deutsch Evern

Senioren- und Pflegeheim Ilmenau Palais
Georg-Soltwedel-Str. 16–20
21407 Deutsch Evern
Tel. 04131/97710

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“
Böhmsholzer Weg 13-15
21394 Kirchgellersen
Tel. 04135/809888

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim
Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 04131/97870

GBS Senioren-Residenz Lüneburg
Neue Sülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 04131/7190

Posener Altenheim
Bernhard-Riemann-Straße 30
21335 Lüneburg
Tel. 04131/854460

Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 04131/773500

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz
Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 04131/7280

Seniorenpflegeheim Christinenhof
Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg
Tel. 04131/24740

Seniorenheim Lüner Hof Alten und Pflegeheim e.V.
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 04131/38888

Wohnpark an der Alten Saline
Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

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. 04137/493

Westergellersen

Alten- und Pflegeheim „Haus Albers“
Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 04135/216

Salzhausen

Heidmarkhof Senioren- und Pflegeheim
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 04172/90010

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

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

Kirchgellersen

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

Melbeck

Apotheke am Bach
Uelzener Str. 15,
Tel. 0 41 34 / 9098740

Reppenstedt

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

Kiss Apoth. 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

Ordnung in Ihrem Papierkram

Der ganze Papierkram, den ein Leben so mit sich bringt, kann ganz schön belasten. Ich unterstütze Sie, Ihre Papierangelegenheiten (neu) zu ordnen, Ablagestapel zu reduzieren, helfe Ihnen beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, erstelle mit Ihnen einen Notfallordner, ordne mit Ihnen Ihre digitalen Ordner und digitalisiere Ihre Akten. Einmalig oder dauerhaft, ganz wie Sie das wünschen.

Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie hier: www.gabriele-valerius.de oder rufen mich an unter +49 (0) 172 6927594 und vereinbaren ein kostenfreies, unverbindliches Kennenlerngespräch.

Unsere Leistungsangebote:

- stationäre Pflege
- komfortables Wohnen im eigenen Appartement mit Bad, Balkon/ Terrasse
- hauseigene Küche
- hauswirtschaftliche Versorgung
- abwechslungsreiche Veranstaltungen
- individuelle und wertschätzende Pflege und Betreuung

www.gbs-sozial.de

„Sie sind uns eine Herzensangelegenheit! Fühlen Sie sich bei uns rundherum wohl!"

GBS Senioren Residenz Lüneburg

Frau Andrea Petrick
Neue Sülze 25 - 26
21335 Lüneburg
Tel: 04131 719 0
Email: senioren-residenz@gbs-sozial.de

GBS Seniorenhilfe

» nächste Seite

© Brebca-stock.adobe.com

Flohsamen

Anwendung und ihre Wirkung

Flohsamenschalen sind absolute Superhelden. Sie helfen bei regelmäßiger Einnahme bei den meisten chronischen Erkrankungen, regulieren Blutdruck, Blutfette und den Blutzuckerspiegel. Ebenso unterstützen sie gleichzeitig beim Abnehmen. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden ergänzen sie die Haushaltsapotheke und sind dort nicht mehr wegzudenken, denn sie reinigen den Darm, fördern eine gesunde Darmflora und helfen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung.

Bei Flohsamenschalen handelt es sich um die Samen einer Heilpflanze (Plantage psyllium). Bekannt ist sie unter anderem als Wegerichart und wird als Flohsamen oder Flohsamen-Wegerich bezeichnet. Ihre Samen, erinnern mit ihrer schwarz oder dunkelbraun glänzenden Farbe an Flöhe, daher der Name. Psyllium – der zweite botanische Namen wird aus dem griechischen Wort „psyllos“ abgeleitet und bedeutet „Floh“.
Die Schalen der kleinen Flohsamen sind ganz oder gemahlen als Flohsamenpulver im Handel erhältlich. Unter anderem werden sie als Verdickungsmittel in der Küche oder als Nahrungsergänzung mit sehr guten gesundheitlichen Eigenschaften verwendet.
Die Flosamenschalen gelten als gut verträglich. Eine Besonderheit der kleinen Superhelden ist ein hoher Gehalt an löslichen Ballaststoffen, die mit Wasser ein Gel bilden. Genau diese Ballaststoffe können zu einem großen Teil nicht von der Darmflora fermentiert werden – das bedeutet, dass sie im Gegensatz zu anderen Ballaststoffen kaum zu Blähungen führen. Einige Studien zeigen sogar, dass Flohsamenschalen Blähungen reduzieren können.

Verstopfung und Durchfall

Mischt man die Schalen mit Wasser, so quellen sie bis auf das 20-fache ihres ursprünglichen Volumens. Das sich dabei bildende Gel lockert den Stuhl im Darm was das Stuhlvolumen erhöht, die Darmpassage beschleunigt und so Verstopfungen lösen kann.
Genauso förderlich sind sie beim Reizdarmsyndrom – insbesondere wenn Verstopfungen gegeben sind. Auch bei sämtlichen Situationen, in denen ein leichter Stuhlgang erforderlich ist z. B. bei Hemorrhoiden, bei Einrissen im Analbereich oder nach Operationen im Enddarmbereich sind Flohsamenschalen ein einfaches, wirksames und nebenwirkungsfreies Hausmittel. Dabei ist allerdings wichtig, dass zum Flohsamenpulver wirklich sehr viel Wasser zu sich genommen wird, andernfalls wirkt es stopfend. Das soll allerdings nicht bedeuten, dass bei Durchfallsymptomen das Pulver mit wenig Wasser zu sich genommen werden kann, um eine verstopfende Wirkung zu erzielen. Sie sollten immer mit viel Wasser genommen werden.
Einnahme Empfehlung:

- bei Verstopfung 2 – 3x täglich 3 g (ca. ein gestrichener Teelöffel)
- bei Durchfall 2 – 6 x täglich 3 g

Hierbei zu beachten ist, dass die Wirkung von Flohsamenschalen bei Verdauungsbeschwerden erst nach 12 bis 24 Stunden, besonders bei Verstopfung einsetzt. Flohsamenschalen sind ein naturkundliches Mittel (kein nebenwirkungsreiches Abführmittelmedikament) das den Darm nicht stresst, sondern sanft wirkt. Auch bei Colitis ulcerosa, einer chronischen entzündlichen Darmerkrankungen, können Flohsamenschalen hilfreich sein. 1999 nahmen an Colitis ulcerosa erkrankte Patienten an einer Studie teil. 10 g Flohsamenschalenpulver täglich konnten einen erneuten Schub genauso gut herauszögern wie das Medikament Mesalamin.

Flohsamenschalen gegen das Metabolische Syndrom

Eine australische Studie die 2012 im Fachmagazin „Obesity Reviews“ veröffentlicht wurde konnte aufzeigen, dass die Flohsamenschalen zahlreiche positive Effekte bei dem Metabolischen Syndrom aufweisen.
Zum Metabolischen Syndrom gehören die bekanntesten Zivilisationserscheinungen unserer Zeit: Übergewicht,

hoher Blutzuckerwert, Bluthochdruck, hoher Blutfett- bzw. Cholesterinspiegel, inzwischen werden auch erhöhte Harnsäurewerte dazu gezählt.

Gegen erhöhte Blutzuckerwert

Flohsamenschalen sorgen dafür, (wenn 3,5 g gemeinsam mit einer Mahlzeit eingenommen werden), dass weniger Zucker im Darm aufgenommen wird (durchschnittlich 12 % weniger). Der Blutzucker steigt erst gar nicht so stark an, wodurch der Insulienspiegel sinkt. Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet in dem sie nun weniger Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten.
Auch der Zuckergehalt im Urin sinkt bei Diabetikern dank Flohsamenschalenpulver um 22,5 %. In einer Metaanalyse hieß es, dass Flohsamenschalenpulver (3 x tgl. je 3,5 g) bei Typ-2-Diabetes hilfreich sei. Also bei Diabetikern, die trotz Diabetes-Medikamenten einen hohen postprandialen Blutzuckerspiegel und hohe Hb1Ac-Werte hatten.
Wichtig ist dennoch, dass insulienpflichtige Diabetiker die Flohsamenschalen-Einnahme mit dem behandelten Arzt besprechen, da die erforderliche Insulindosis sinken kann. Die kleinen Superhelden wirken nur, so lange man sie einnimmt. Setzt man sie ab, nimmt auch die positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ab.

Gegen erhöhte Blutfette

Blutfette sind im allgemeinen ein Oberbegriff für Cholesterin und Triglyceride. Cholesterin ist lebenswichtig für den Aufbau unserer Zellen, während Triclyceride als Energiespender für unseren Körper unverzichtbar sind. Sind allerdings von beiden Stoffen zu viel im Blut vorhanden, bilden sich Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können entstehen.
Flohsamenschalen helfen die zu hohen Blutfettwerte zu senken in dem sie die Stoffe an die Schleimstoffe binden und diese mit dem Stuhl ausgeschieden werden und damit erst gar nicht ins Blut gelangen. Zwecks Cholesterinspiegel gibt es noch einen anderen senkenden Mechanismus durch Ballaststoffe. Das Flohsamenschalenpulver bindet Gallensäure im Darm an sich und leitet sie mit dem Stuhl aus. Dadurch muss der Körper neue Gallensäure produzieren, wozu er Cholesterin benötigt – Cholesterin wird zu Galle und der Cholesterinspiegel sinkt. Dieser Mechanismus trifft auch auf andere Ballaststoffe wie z. B. Kleie zu.
Wichtig zu wissen ist, dass ein gesunder Blutfettspiegel nicht noch weiter gesenkt wird von Flohsamenschalenpulver. Sollten Blutfette und Cholesterinspiegel mit Flohsamenschalenpulver gesenkt werden wollen, müssten täglich 15 bis 20 g, auf drei Dosen verteilt eingenommen werden.

Gegen Bluthochdruck

Forscher einer australischen Studie konnten feststellen, dass die Einnahme von Flohsamenschalen nicht nur die Blutfette nach untern korrigieren, sondern auch den Blutdruck signifikant senken. Wer bereits einen gesunden Blutdruck hat oder einen zu niedrigen Blutdruck und Flohsamenschalen z. B. zur Verbesserung der Verdauung einnehmen möchten, muss keine weitere Senkung des Blutdrucks befürchten.

© C. Polednia

Brötchen
aus Flohsamenschalen

200 g	*Frischkäse (Doppelrahmstufe)*
45 g	*Flohsamenschalen*
3	*Eier*
1/2 TL	*Salz*
1/2 TL	*Backpulver*
	wahlweise als Topping Sesam, Mohn, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Backofen auf 150 °C, Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und 10 Minuten quellen lassen.

Danach den Teig in 6 gleich große Stücke aufteilen und daraus Brötchen formen. Wer mag kann die Bötchen noch zusätzlich in ein beliebiges Topping dippen. Dafür eignet sich z. B. Sesam, Mohn, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

50 Minuten ausbacken, abkühlen lassen und servieren.

Mein Senioren Magazin

Ihr neuer Gelegenheitsjob als Fahrer *(m/w/d)*

„Mein Senioren-Magazin“ wird in Lüneburg und Umgebung zur kostenlosen Mitnahme in Geschäften ausgelegt. Für die Auslieferung unseres Magazins suchen wir tatkräftige Unterstützung mit überdurchschnittlicher Vergütung. Die Touren sind vierteljährlich, jeweils in der ersten Woche im März, Juli, September und Dezember. Aufwand pro Ausgabe etwa 3 – 4 Tage.
Sie sollten sich in der Region gut auskennen, fit sein und einen PKW sowie Führerschein der Klasse B besitzen.

Sie haben Lust dazu?
Dann melden Sie sich!
Wir freuen uns auf Sie!

Sie erreichen uns:
Montag – Freitag: 08.00 – 16.00 Uhr
Telefon: 04131 - 247 21 08
E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de

Gegen Übergewicht

Vorweg: Flohsamenschalen sind kein Wundermittel zum Abnehmen! Sie können aber ein ganzheitliches Abnehm-Konzept sehr gut unterstützen. Dank ihres hohen Quellvermögens tritt ein schnelles Sättigungsgefühl ein. Die kalorienarmen Ballaststoffe werden nur langsam verdaut und halten lange satt. Flohsamenschalen regen zusätzlich die Verdauungstätigkeit an und entziehen der Nahrung ein wenig Fett und Zucker, das dann unverdaut ausgeschieden wird.

Die Unterschieder

Flohsamen sind die ganzen Samen deren Quellfähigkeit gut ist. In den Schalen jedoch steckt der Hauptanteil der wirksamen Schleimstoffe. Daher sind die Flohsamenschalen wirksamer und effektiver als die Flohsamen.
Die ungemahlenen Flohsamenschalen könnten die Darmschleimhaut reizen und geben außerdem nicht so viele wichtige Schleimstoffe ab wie das Flohsamenschalenpulver. Dieses besteht aus fein pulverisierte Flohsamenschalen. Es hat die beste Quellfähigkeit, den höchsten Schleimstoffgehalt und erzielt die beste Wirkung.

Die Einnahme

Flohsamenschalenpulver wird mit Wasser oder Saft zu sich genommen. Dazu füllt man 1/2 bis 1 Teelöffel Pulver in 100 ml Flüssigkeit, rührt dies ordentlich durch und trinkt es mit einem Zug SOFORT aus. Wenn das Pulver erst eindickt mögen manche Menschen es nciht mehr. Das Flohsamenschalenpulver wird auch in der Küche zum Kochen und Backen verwendet, da es eine eindickende Wirkung hat. Empfohlen wird die Einnahme mit einer ballaststoffreichen gesunden Ernährung zu kombinieren. Meist genügt es, ein- bis zwei mal täglich jeweils 1 Teelöffel Flohsamenschalenpulver. Wenn Sie aber bestimmte therapeutische Effekte erzielen möchten, so nehmen Sie die dort angegebene Dosierung ein.
Zur Darmreinigung wird empfohlen das Pulver am besten auf leeren Magen ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück und zwei Stunden nach einem leichten Abendessen einzunehmen.
Bei Blutzucker- oder Blutfettspiegel Regulierung sollte es unmittelbar vor den Mahlzeiten genommen werden.
Der Zeitpunkt ist andernfalls weniger wichtig, dagegen ist es wichtiger das Pulver überhaupt einzunehmen. Sollte aber jedoch eine höhere Dosierung des Flohsamenschalenpulvers eingenommen werden, wird empfohlen es nicht mit den Mahlzeiten zu kombinieren, zumindestens nicht langfristig, da es bei manchen Menschen auch die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen reduzieren könnte.
Generell ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen! Denn gerade bei Schilddrüsenmedikamenten, auch nach längerem Abstand der Einnahme, können Beeinträchtigungen auftreten.

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de

■ Christin Polednia,

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Lüneburg e. V.

Ambulanter Pflegedienst

Leistungen nach SGB V Krankenversicherung
+ SGB XI Pflegeversicherung

Terminanfragen:

Pflege mit Vertrauen und Kompetenz

Gerne beraten wir Sie zu Leistungen der Pflegeversicherung und den Unterstützungsmöglichkeiten durch unseren ambulanten Pflegedienst.

04131 67 36-13

oder per E-Mail:
pflege@drk-lueneburg.de

www.drk-lueneburg.de

Hospizarbeit bedeutet sensibel zu werden für die Realität des Augenblicks.

© Evrymmn-stock.adobe.com

Aus Liebe zum Leben begleitet der Verein seit knapp 30 Jahren Menschen auf ihren letzten Weg. Sie geben den Angehörigen Mut, geben Hoffnung und spenden Trost und Beistand ganz nach dem Leitspruch: „Im Sterben darf man bleiben, wer man ist."

Die ehrenamtlichen Sterbebegleitenden sind an der Seite des Menschen. Sie lernen sich kennen, bauen Vertrauen auf, verbringen Zeit miteinander. Gespräche, Spaziergänge, gemeinsames Musizieren, das Ausführen des Hundes, können Wünsche sein, wie auch das Bedürfnis nach Stille und das Gefühl nicht allein zu sein. Auch für Angehörige eine kleine Hilfestellung, eine Auszeit im Alltag, um neue Kraft für die Pflege des Kranken zu schöpfen. Ein stärkendes Gespräch mit jemanden, der einem mit Zutrauen begegnet.

Ergänzend bietet der Verein den Angehörigen und Hinterbliebenen zusätzlich ein vielfältiges Angebot wie Trauergruppen, Trauerspaziergang, Trauercafé, Kochgruppe für verwitwete Männer, individuelle Trauerbegleitungen. Regelmäßige, öffentliche Vorträge zu den Themen Sterben, Trauer und Tod sowie die regelmäßig stattfindenden „Letzte-Hilfe-Kurse" runden das Angebot des Ambulanten Hospizdienstes Lüneburg e.V. ab.

Es ist schöner, das letzte Stück des Lebensweges mit jemanden zu gehen, der einem vertraut ist. Der Wunsch des Ambulanten Hospizdienstes Lüneburg e. V. ist es, die Menschen in ihrem Zuhause, ihrer vertrauten und gewohnten Umgebung zu begleiten. Das kann die Wohnung, das Seniorenheim, das Krankenhaus, aber auch ein Campingplatz oder das Obdachlosenheim sein. Überall da, wo die ehrenamtliche Sterbebegleitung gebraucht wird – gehen sie mit! Auch bei Fragen zu Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind die Koordinatorinnen kompetente Ansprechpartner.

Der Ambulante Hospizdienst Lüneburg e.V. existiert bereits seit 1994 und hieß damals noch Freundeskreis Hospiz e.V. Der Verein finanziert sich unter anderem aus Mitgliederbeiträgen und Spenden. Jeder Arbeitsbereich im Hospizdienst wird seit knapp 30 Jahren durch ehrenamtlichen Einsatz geleistet. Über die Jahre konnte der Verein auf über 480 Mitglieder und über 80 ehrenamtliche Mitarbeitenden wachsen und ist somit der zweitgrößte ambulante Hospizdienst in Niedersachsen. Nach diesen vielen Jahren sind die Ehrenamtlichen sehr stolz auf ihre Leistung.

Scannen ♥ und Spenden

Ebenfalls ist der Ambulante Hospizdienst Lüneburg e.V. vernetzt durch die Mitgliedschaft im HPVN e.V. (Hospiz- und

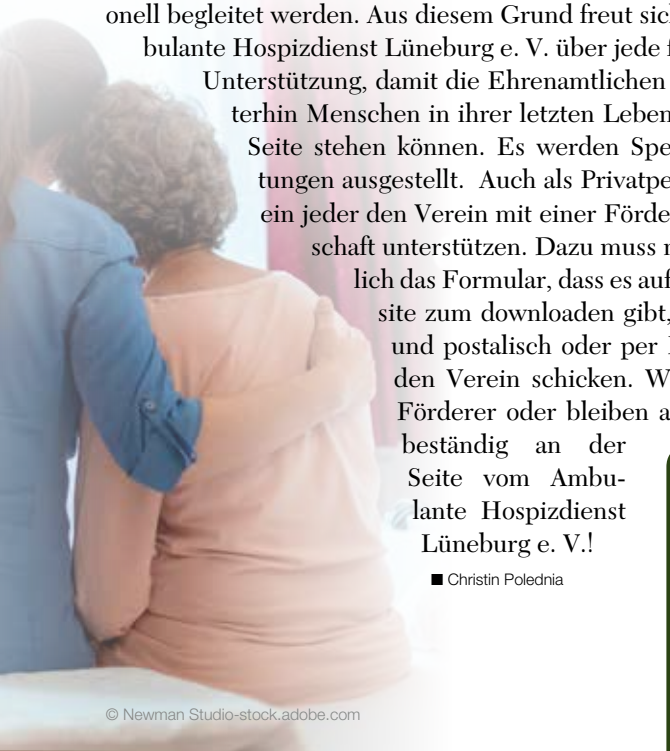
Palliativ-Verband Niedersachsen) mit Sitz in Celle und durch den DHPV e.V. (Deutscher Hospiz und Palliativ-Verband mit Sitz in Berlin.

Während die hauptamtlichen Koordinierenden mit den Betroffenen vor Ort in einem unverbindlichen Gespräch die individuellen Bedürfnisse klären, begleiten die Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizdienstes aus Liebe zum Leben, Menschen auf ihrem letzten Weg. Ehrenamtliche Sterbebegleitende unterstützen die Schwersterkrankten und deren An- und Zugehörigen zu Hause, im Krankenhaus und in anderen Einrichtungen – unabhängig von der Konfession, Weltanschauung und Nationalität.

Alle ehrenamtlichen Mitarbeitenden bringen ihr größtes Potential mit ein: den Luxus ZEIT!

Dennoch wird die Hospizarbeit auch in Zukunft ohne bürgerliches Engagement, auch in finanzieller Hinsicht, nicht auskommen. Nur dort, wo Bürger sich engagieren, können Menschen am Lebensende liebevoll, zuverlässig und professionell begleitet werden. Aus diesem Grund freut sich der Ambulante Hospizdienst Lüneburg e. V. über jede finanzielle Unterstützung, damit die Ehrenamtlichen auch weiterhin Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu Seite stehen können. Es werden Spendenquittungen ausgestellt. Auch als Privatperson kann ein jeder den Verein mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen. Dazu muss man lediglich das Formular, dass es auf der Website zum downloaden gibt, ausfüllen und postalisch oder per E-Mail an den Verein schicken. Werden Sie Förderer oder bleiben als Partner beständig an der Seite vom Ambulante Hospizdienst Lüneburg e. V.!

■ Christin Polednia



© Newman Studio-stock.adobe.com

Sie möchten auch ehrenamtlich Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten? Wir bieten Schulungen und Kurse dazu an

Im kommenden Jahr bietet der Ambulante Hospizdienst Lüneburg e. V. ab Januar 2024 erneut einen Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Sterbebegleitende an.

Der Kurs (gemäß Richtlinien des DHPV) findet berufsbegleitend an 12 Mittwoch Abenden, jeweils von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr sowie an drei Wochenendeinheiten (freitags 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr, samstags 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr) statt. Die Ferienzeiten in Niedersachsen sind ausgeschlossen.

In dem Kurs geht es um Wahrnehmen, Zuhören und Kommunikation in den Bereichen Leben, Sterben, Tod und Trauer, Abschied und Neubeginn sowie Spiritualität und andere Kraftquellen. Das Wissen über Krankheitsbilder wie Krebs und Demenz gehört ebenso dazu wie das Wissen um eigene Ressourcen und die Fähigkeiten von Nähe und Distanz.

Die Teilnehmer lernen, dass Sterben ein Reifeprozess ist, der sie selbst miteinschließt.

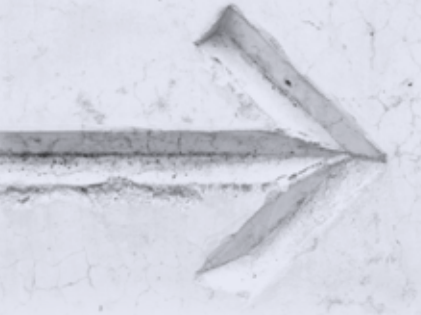
Der Kurs wird geleitet von Claudia Arend, Koordinatorin, Krankenschwester für Palliativ Care und zertifizierte Kursleiterin für Hospizarbeit und Heike Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Trauerbegleiterin und zertifizierte Kursleiterin für Hospizarbeit.

» weitere Kursangebote

Ambulanter Hospizdienst Lüneburg e. V.
Bögelstraße 1, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31-77 28 74
Fax. 0 41 31-73 15 01
kontakt@hospiz-verein-lueneburg.de
www.hospiz-verein-lueneburg.de

Bürozeiten
Montag bis Freitag von 09.00 – 13.00 Uhr
Außerhalb der Bürozeiten erreichen Sie uns über das 24-Stunden Bereitschaftstelefon: 0 41 31 / 73 15 00

BERATUNG FINDEN SIE HIER



AWO-Seniorenhilfen
Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 0 41 31 / 75 96 0

Alzheimer Gesellschaft
Apfelallee 3a, 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

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

LBS IMMOBILIEN

Leben heißt Veränderung!

Haus zu groß? Garten zu viel Arbeit?
Wir unterstützen Sie bei der Veränderung
Ihrer Wohnsituation. Rufen Sie mich gerne an:

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

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

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

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

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

Hospiz Freundeskreis
Tel. 0 41 31 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung
Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 0 41 31 / 67 90 0
Ambulante Betreuung
Tel. 0 41 31 / 67 90300

Johanniter in Lüneburg
Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 754710

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

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 - 3811
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. 04131/309-0
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 - 0

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

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

© Franziska Gabbert von pixabay.com

Verschenken oder Vererben?

Viele Menschen überlegen, ihre Immobilie oder andere Vermögenswerte schon zu Lebzeiten auf die Kinder zu übertragen. Die Nutzung oder die Einnahmen sollen dabei meist bis zum Tode bei den Eltern verbleiben.

Grundsätzlich gehen die Vermögenswerte mit dem Tode auf die Erben über. Die lebzeitige Übertragung bietet jedoch viele Vorteile. Nutzung und Einnahmen können trotz der Übertragung bei den Eltern verbleiben, indem sich diese zum Beispiel den Nießbrauch oder ein Wohnungsrecht zurückbehalten.

Der oftmals wichtigste Punkt ist die Steueroptimierung. Sowohl bei einer Schenkung als auch im Erbfall fällt eine Steuer an. Die vom Gesetz vorgesehenen Freibeträge fallen mit zum Beispiel 500.000,00 Euro bei Ehegatten und 400.000,00 Euro bei Kindern nicht gering aus, können aber gerade bei Immobilienvermögen schnell überschritten werden. Diese Freibeträge stehen alle 10 Jahre erneut zur Verfügung und können wiederholt für weitere Übertragungen genutzt werden. Je früher mit einer durchdachten Vermögensübertragung begonnen wird, desto häufiger können die Freibeträge ausgenutzt werden. Geschickte Verteilung auf mehrere Familienangehörige kann ebenfalls zu einer mehrfachen Ausnutzung der Freibeträge führen. Selbst wenn eine mehrfache Ausnutzung der Freibeträge unwahrscheinlich erscheinen sollte, führt der Rückbehalt der Nutzung (z. B. durch Nießbrauch oder Wohnungsrecht) zu einer Wert- und damit Steuerreduzierung der lebzeitigen Übertragung im Vergleich zu einer Vererbung.

Noch mehr Gestaltungsmöglichkeiten als eine Übertragung von Vermögenswerten selbst bietet eine Familiengesellschaft, in die Immobilien aber auch andere Vermögenswerte eingebracht werden können. Durch den Gesellschaftsvertrag lassen sich Fragen wie Entscheidungsgewalt, Verteilung der Einkünfte aus dem Gesellschaftsvermögen, Lastenverteilung und Haftung oder Übertragbarkeit der Gesellschaftsanteile unabhängig von der wirtschaftlichen Beteiligung der einzelnen Familienmitglieder regeln und im Laufe der Zeit den aktuellen Gegebenheiten anpassen. Die Möglichkeit zur Übertragung unterschiedlich hoher Gesellschaftsanteile zu unterschiedlichen Zeitpunkten an verschiedene Personen ermöglicht eine

höchstmögliche Flexibilität und Ausnutzung der Steuerfreibeträge. Die Zuweisung von Einnahmen aus der Gesellschaft zum Beispiel an die in Ausbildung befindlichen Kinder kann im Vergleich zu den sonst vorzunehmenden Unterhaltszahlungen weitere steuerliche Vorteile mit sich bringen.

Neben den steuerlichen Vorteilen ermöglicht eine lebzeitige Übertragung eine bessere Steuerung und Kontrolle der Vermögensverteilung durch die Elterngeneration. Ergänzende Vereinbarungen wie z. B. ein Pflichtteilsverzicht können spätere Erbstreitigkeiten vermeiden und frühzeitig für Rechtssicherheit sorgen.

Bei allen Vorteilen einer lebzeitigen Übertragung müssen sich die Schenker jedoch bewusst sein, dass einmal übertragene Vermögenswerte ihnen später nicht mehr zur Verfügung stehen. Die eigene Absicherung im Alter darf keinesfalls vergessen werden.

Eine fachkundige rechtliche und steuerliche Beratung und Begleitung ist unabhängig von der persönlich gewählten Gestaltung unbedingt erforderlich. In vielen Fällen ist eine notarielle Beurkundung vorgeschrieben.

■ Wöbken, Braune und Kollegen

Wir verlosen
2 x 1 Buch

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

„Richtig vererben und verschenken“

Die Neuauflage des Ratgebers „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale stellt alles Wissenswerte zu Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag vor – inklusive der neuen Regelungen zur steuerlichen Bewertung von vererbten Immobilien.

Zuschriften: *bis zum 30.11.2023*
unter der Angabe Ihrer Adresse und des Stichwortes „Erbe“
per Post an: *Mein Senioren-Magazin,*
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder
per E-Mail an: *gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de*
Das Buch ist bestellbar unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
oder unter Tel. 0211 / 38 09-555.
Preis: 18,00 EUR, 208 Seiten, als E-Book: 14,99 EUR

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

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
24 h 04131/43071

individuelle **Trauerfloristik** – **eigene Trauerhalle** – **Trauercafé** – **Trauerbegleitung**

Jetzt kostenlos abonnieren!

Mein Senioren Magazin

… per Abo direkt ins Haus!

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. Verpassen Sie keine Ausgabe und sichern Sie sich die Chance auf tolle Gewinne.

Abonnieren leicht gemacht!

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

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

Alles DIGITAL bei der Bestattungsplanung?

67 Millionen Menschen sind in Deutschland täglich online und suchen als Erstes im Internet nach Hilfe und Antworten, sogar bei einer Bestattung. Auf welche digitalen Services Sie vertrauen können und wann Sie lieber auf ein persönliches Gegenüber vertrauen sollten, erfahren Sie hier.

Bestattungskosten und Planung

Wurde keine Vorsorge getroffen und kann man auf keine persönliche Empfehlung zurückgreifen, findet man über Suchportale wie www.bestatter.de deutschlandweit fachkundige Bestattungsunternehmen. Die Unternehmen bieten ein Gespräch vor Ort oder zu Hause an. Nachdem alle Wünsche zur Bestattung besprochen sind, wird ein differenziertes Angebot mit allen Posten erstellt.
Pauschale Kosten vorab können seriös kaum beziffert werden, da durch individuelle Wünsche und spezifische Nebenkosten die Preisspannen für ein und dieselbe Bestattungsart ganz erheblich sind. Für eine erste Kostenschätzung empfiehlt das Verbraucherportal Finanztip den kostenlosen „Bestattungsplaner“ auf der Website des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V.

Auf Wunsch erledigt das Bestattungshaus Ihres Vertrauens alles Besprochene für Sie. Wenn Sie sich aber an der Ausgestaltung beteiligen möchten, gibt es dazu praktische Online-Planungstools. Sie ermöglichen es den Hinterbliebenen, über ein Login die Bestattung online mit zu organisieren.

Die Trauerfeier

Digitale Plattformen bieten Angehörigen die Möglichkeit, online Kondolenzbekundungen von Freunden und Verwandten zu empfangen. Digitale Gedenkseiten erschaffen Orte, an denen Erinnerungen, Fotos und Geschichten über den Verstorbenen geteilt werden. Freunde und Verwandte können diese Seiten besuchen, um ihre Anteilnahme auszudrücken und sich an den Verstorbenen zu erinnern. Aufgezeichnete oder live gestreamte Bestattungsfeiern geben auch abwesenden Menschen die Möglichkeit, sich zu verabschieden.

Digitale Bestattungsunterlagen und digitaler Nachlass

Auf elektronisch archivierte und verwaltete Bestattungsunterlagen, wie Sterbeurkunden, Versicherungspolicen und Testamente, kann schnell zugegriffen werden und diese können auf Vollständigkeit überprüft werden. Digitale Nachlass-Services scannen das Netz nach Konten und Abos des Verstorbenen, über die dann die Erben weiter entscheiden.

Mögliche negative Auswirkungen der Digitalisierung

Die ausschließliche Nutzung digitaler Technologien kann zu einer Entfremdung von der eigentlichen Trauer führen. Wenn Menschen sich nur auf Online-Plattformen oder soziale Medien für Kondolenzbekundungen und Erinnerungen verlassen, können persönliche Kontakte vernachlässigt werden oder man gerät in eine endlose digitale Trauerschleife. Trost und direkte menschliche Unterstützung lassen sich nicht vollständig digital ersetzen.

Die Flut an digitalen Informationen kann Trauernde überfordern, während sie versuchen, eine Bestattung zu planen oder sich über Trauerhilfen zu informieren. Bei der Nutzung digitaler Plattformen darf der Datenschutz nicht vergessen werden. Und – die übertriebene Nutzung von digitalen Tools und Technologien kann dazu führen, dass Bestattungen weniger persönlich wirken.

Aufgaben des Bestatters.
© Bundesverband Deutscher Bestatter /akz-o

Digital, analog, hybrid – der Mensch entscheidet

Greifen Sie auf persönliche und menschliche Unterstützung zurück, wenn es Ihnen damit besser geht. Und nutzen Sie digitale Hilfsmittel, wenn es Ihre Planung und Ihren Umgang mit Trauer erleichtert. Eine Bestattung ist in allen Wünschen und Details wie ein Menschenleben: sehr individuell.

■ Beitrag und Bilder: © akz-o

» Finden Sie Ihren Bestatter in der Nähe!

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit

MENCKE
Naturstein

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
✆ 04131-52329
Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof)
21337 Lüneburg · www.mencke-naturstein.de

Im Wald die letzte Ruhe finden

Bei einer Waldführung erfahren Interessierte alles Wissenswerte zur Bestattung in der Natur und erleben die Schönheiten des Waldes. © FriedWald GmbH

Waldführungen durch den FriedWald Lüneburger Heide und FriedWald Ostheide machen mit der Bestattung in der Natur vertraut.

Das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter und der Duft von Laub: der Wald ist ein Ort, an dem sich viele Menschen wohlfühlen. Hier einmal die letzte Ruhe finden, ist für jeden vierten Deutschen vorstellbar*. Möglich ist die Bestattung in der Natur im FriedWald Lüneburger Heide und im FriedWald Ostheide in Niedersachsen. Was die Wälder als Beisetzungsort so besonders macht, erfahren Interessierte bei kostenlosen Führungen durch den FriedWald.

Erfahrene FriedWald-Försterinnen und – Förster beantworten Fragen rund um FriedWald

Wie sieht eine Grabstätte im FriedWald aus? Was kostet eine letzte Ruhestätte im Wald? Wie kann eine Beisetzung im FriedWald gestaltet werden? Bei einer Waldführung durch den FriedWald geben erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Daneben führt der rund einstündige Spaziergang an den schönsten Stellen im Wald, wie z. B. dem Andachtsplatz, vorbei. Auch zum Thema Vorsorge informieren die Försterinnen und Förster. Denn im FriedWald können sich Menschen bereits zu Lebzeiten ihren Platz für die letzte Ruhe aussuchen. Zu wissen, nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen beigesetzt zu werden, ist für viele ein beruhigender und tröstlicher Gedanke.

■ FriedWald GmbH

*Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag von Aeternitas e.V., der Verbraucherinitiative Bestattungskultur.

Die nächsten Waldführungstermine

Interessierte, die den FriedWald bei einer Waldführung kennenlernen möchten, haben dazu am 16. und 30. September 2023 sowie 14. und 28. Oktober 2023 um 14 Uhr Gelegenheit.

Eine Anmeldung ist unter **T. 06155 848-100** *oder* **www.friedwald.de/lueneburger-heide** *bzw.* **www.friedwald.de/ostheide** *erforderlich.*

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Lüneburger Heide** oder den **FriedWald Ostheide** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Die Waldführungen finden alle zwei Wochen samstags um 14 Uhr statt.

Aktuelle Termine und Anmeldung: Tel. 06155 848-100 oder www.friedwald.de/lueneburger-heide bzw. www.friedwald.de/ostheide

Ferienimmobilie als Altersruhesitz: Vor- und Nachteile

Immer mehr Menschen erwägen einen Altersruhesitz in einer Ferienimmobilie. Doch ist die Ferienimmobilie als Altersruhesitz wirklich die optimale Wahl? In diesem Artikel untersuchen wir die Vor- und Nachteile dieser Lebensentscheidung, um Ihnen bei Ihrer Planung zu helfen.

Vorteile:

1. Erinnerungen und Vertrautheit: Urlaube schaffen Verbundenheit und Erinnerungen, die den Altersruhesitz besonders liebenswert machen.
2. Entspannung und Erholung: Ferienorte bieten Ruhe und Natur, ideal für Entspannung im Ruhestand.
3. Gemeinschaft und soziales Leben: Ferienimmobilienanlagen bieten oft lebendige Gemeinschaften und soziale Aktivitäten.
4. Ferienvermietung als Einkommensquelle: Vermietung der Immobilie während der Abwesenheit kann finanzielle Unterstützung bieten.
5. Erfüllung eines Lebenstraums: Die Verwirklichung des Traums, den Lebensabend an einem geliebten Ort zu verbringen.

Nachteile:

1. Eingeschränkte medizinische Versorgung: Abgelegene Ferienorte bieten begrenzte medizinische Versorgung.
2. Soziale Isolation: Trennung von Familie und Freunden kann soziale Isolation verursachen.
3. Wetterbedingungen: Extreme Wetterbedingungen können den Alltag beeinflussen.
4. Hohe Kosten: Investitionskosten und laufende Ausgaben müssen berücksichtigt werden.
5. Reiseaufwand: Anreise zu Familie und Freunden kann zeit- und kostenaufwendig sein.

Die Entscheidung für eine Ferienimmobilie als Altersruhesitz hängt von individuellen Bedürfnissen und finanziellen Möglichkeiten ab. Vorzüge wie Erinnerungen, Gemeinschaft und Entspannung stehen möglichen Herausforderungen gegenüber. Wenn Sie bereit sind, sorgfältig abzuwägen und mögliche Kompromisse einzugehen, kann eine Ferienimmobilie als Altersruhesitz eine wunderbare Möglichkeit sein, den Ruhestand zu genießen. Denken Sie jedoch daran, auch alternative Optionen zu prüfen, um die beste Entscheidung für Ihren wohlverdienten Lebensabend zu treffen.

REMAX · Dipl. Ing. Hesebeck-Keil
Am Sande 31, 21335 Lüneburg
i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de
04131 76 70 123 · 0175 127 41 75

WIR ENTRÜMPELN FÜR SIE

HAUSHALTS AUFLÖSUNG IM NORDEN

Haushaltsauflösung im Norden
Lasse Wyremba

Tel. 0174 7680869

Auflösung inkl. Wertanrechnung

- ***Haushalt***
- ***Wohnungen***
- ***Büroflächen***
- ***Keller***
- ***Garagen***
- ***Dachböden***
- ***Lagerräume***

Mediterranes Flair im Garten mit:

Herbstlavendel von Gardengirls®

Robuste, winterfeste lila Heide begeistert im Herbst

Wir lieben Lila! Ob für den Balkon, den Garten oder die Wohnung: Pflanzen mit lila Blüten sind echte Hingucker. Besonders hübsch macht sich die Knospenheide Herbstlavendel, die mit lilafarbenen Knospen besetzt ist und optisch an den herkömmlichen, beliebten Lavendel erinnert.

Herbstlavendel fühlt sich sowohl im Beet als auch im Kübel auf der Terrasse oder dem Balkon wohl, sodass man seinem Outdoorwohnzimmer bis in den Herbst hinein einen sommerlichen Touch verleihen kann. Doch nicht nur im Garten oder in Blumentöpfen sorgt Herbstlavendel für einen Wow-Effekt. Das Heidekraut kann ebenso gut genutzt werden, um damit zu dekorieren: Ein kleines Herz aus der Knospenheide ist schnell gewickelt und wirkt romantisch. Dazu wird einfach mit dünnem Basteldraht etwas Heide zu einer langen Reihe zusammengebunden. Anschließend wird die Heide zum Kreis geschlossen und zu einem Herz geformt. Mit einem Spitzenband an einem Windlicht gebunden, ist ebenfalls schnell eine schöne und moderne Dekoration erstellt. Da sich Herbstlavendel außerdem sehr gut trocknen lässt, ermöglicht sie lange Freude an der außergewöhnlichen Dekoration.

Neben der typischen Optik und der langen Haltbarkeit bis in den November gibt es noch etwas, was für die Heide Herbstlavendel spricht: Sie verträgt Minustemperaturen bis hin zu starkem Frost sehr gut. Damit wird sie zum robusten und langlebigen Zwilling des klassischen Lavendels, der aufgrund

seiner mediterranen Herkunft langanhaltende Kälte nur in Maßen verkraftet. Zudem braucht die Knospenheide keine große Pflegeeinheit. Sie braucht im Herbst in Töpfen oder Kübeln nicht gedüngt werden und hat einen moderaten Wasserbedarf.

■ Bilder und Text Harrys Plantdesign

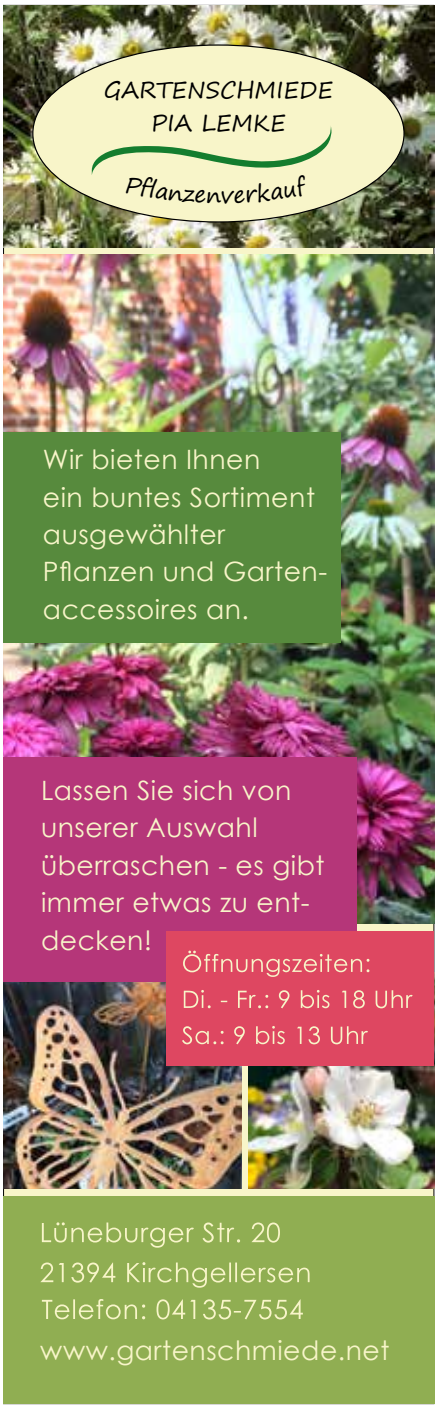
Deko Tipp

Kuschelzeit

1. Spült ein altes Marmeladenglas gut ab und entfernt den Deckel.
2. Bindet etwas Garn um das Glas. Achtet dabei darauf, dass das Garn nicht zu fest und nicht zu locker gebunden ist.
3. Schneidet das Heidekraut ab und steckt es zwischen das Glas und das Garn.
4. Macht damit solange weiter, bis um das ganze Glas Heidekraut verteilt ist. Je dichter, desto schöner sieht es später aus.
5. Ihr könnt auch das Heidekraut immer wieder zusammenschieben und in die Lücken neues Heidekraut stecken. So wird es noch dichter.
6. Bindet eine am Knoten des Garns eine Schleife.
7. Zündet ein Teelicht an und legt es ins Glas. Stellt es draußen oder drinnen zur Deko hin. Draußen hält es sich länger.

Herbstlavendel von Gardengirls® im Überblick:

Wann kaufen:	*Ab August*
Wo kaufen:	*In Ihrem gut sortierten Einzel- und Onlinehandel*
Botanischer Name:	*Calluna vulgaris Gardengirls® Herbstlavendel*
Besonderheit:	*Trendiger Lavendelstil jetzt auch im Herbst erleben, verlängert das Sommergefühl*
Blüte:	*Lila-blaue Blütenknospen*
Standort:	*Geeignet als Kübelpflanze, zum Auspflanzen in den Garten, eignet sich hervorragend zur eleganten Dekoration von Garten, Balkon oder Terrasse sowie für die moderne, naturnahe Floristik*
Winterhärte:	*Winterhart bis -35° C*



Niebuhr Immobilien

Immobilie verkaufen?

Mit über **20 Jahren Erfahrung** sind wir der richtige Ansprechpartner!

- Professionelle Vermarktung
- Umfassende Beratung

Jetzt **QR-Code scannen** für weitere Informationen!

Tel.: 04131 - 76 55 250
Mail: info@niebuhr-immobilien.de

www.niebuhr-immobilien.de

Balkon und Terrasse barrierefrei gestalten

Wärme- und Feuchteschutz langzeitsicher realisieren

Balkon und Terrasse bieten den kürzesten Weg ins Freie – gerade Menschen mit eingeschränkter Mobilität ermöglichen sie ein Stück wertvolle Freiheit und Selbstbestimmtheit. Bei Neubau oder Modernisierung sollte deshalb auf einen barrierefreien Zugang geachtet werden. Wichtig ist dabei, die Türschwelle so zu realisieren, dass bei starken Regenfällen auch mit schwellenlosem Übergang keine Feuchtigkeit in den Innenraum eindringt. Das ist beispielsweise durch eine mit einem Rost abgedeckte Rinne möglich, die vor der Tür vertieft in den Boden eingesetzt wird und das Wasser ableitet. Dabei muss jedoch eine dauerhaft sichere Abdichtung des gesamten Bereichs um die Türschwelle gewährleistet sein. Systeme auf Flüssigkunststoffbasis, wie sie etwa Triflex bietet, sind dafür gut geeignet.

Bei Einbau einer barrierefreien Balkon- oder Terassentür ist es wichtig, auf effektiven Wärme- und Feuchteschutz zu achten, damit es später nicht zu unerwünschten Wärmeverlusten oder Wassereintritt kommt. Gerade bei Bereichen wie Balkon und Terrasse, die der Witterung in besonderem Maße ausgesetzt sind, muss der Niederschlag auch bei Starkregen gut abfließen können. Direkt an der Tür sollte es nicht zu Stauwasser kommen – insbesondere bei schwellenlosen Übergängen. Vor der Tür vertieft in den Boden eingesetzte Rinnen, die mit einem Rost abgedeckt sind, können das Wasser gut ableiten.

Balkone und Terrassen sind häufig der kürzeste und einfachste Weg ins Freie – aber nur bei schwellenlosen Türen.
Foto: Halfpoint/shutterstock.com/Triflex/akz-o

Wichtig bei einer schwellenlosen Außentür ist die sichere Abdichtung der Übergänge. Foto: olesiabilkei/123rf.com/Triflex/akz-o

Entscheidend ist, dass die Schnittstellen zwischen den einzelnen Bauteilen, also etwa Balkon, Rinne, Tür und Hauswand, langzeitsicher abgedichtet werden. Es gilt, eine dichte Verbindung unterschiedlicher Materialien sicherzustellen. Lösungen auf Flüssigkunststoffbasis sind für solche Übergänge prädestiniert. Ob Metalle, Holz oder Beton – die Abdichtung haftet dauerhaft auf den verschiedensten Untergründen und gewährt einen langlebigen Schutz der Bausubstanz vor Feuchtigkeit. Die Abdichtung muss sich zudem flexibel an verwinkelte, kleine Ecken und Kanten anpassen lassen und gleichzeitig eine hohe Stabilität bei einer geringen Schichtdicke aufweisen. Diese Anforderungen erfüllen Flüssigkunststoffe, die kalt und flüssig verarbeitet werden und nach nur circa einer Stunde Aushärtung dauerhaft haltbar sind. ■ akz-o

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

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 – 22.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 21.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(Warme Küche: Mi. bis Sa.: 12.00 – 15.00 Uhr / 17.00 – 21.00 Uhr • Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr)