

Frühjahr 2025

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Lüneburg und Umgebung

Mein Senioren Magazin

Kultur

Konzerte, Comedy,
Lesungen – auf ins
bunte Kulturleben

Gesundheit

Kommen Sie fit ins
Frühjahr

Wohnen

Nachhaltige
Wohnkonzepte für
Senioren

Beratung

Was ändert sich
2025 bei der
Einkommensteuer?



WIR VERLOSEN

Karten für das Theater,
das Kulturforum und
Büchergutscheine

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: © shokokoart / stock.adobe.com

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere erste Ausgabe des Jahres ist da und ich freue mich, Ihnen diese zu präsentieren.

Bei der Recherche nach aktuellen Themen, mit denen wir im Februar beschäftigt waren, kam man kaum am Thema Wahlen vorbei. Dennoch sind wir fündig geworden. Na klar, recherchieren wir auch im Internet – genau wie Sie. Fast 70 Prozent aller über 60-Jährigen nutzen das Internet, besagt eine Studie aus 2024. Das ist eine beeindruckende Zahl. Wird doch oft behauptet, dass die „Alten“ damit nicht zurechtkommen.

Worin Sie, liebe Leserinnen und Leser, aber eindeutig die Nase vorn haben, ist die Nutzung des kulturellen Angebotes der darstellenden Künste. Die Kultur bereichert unser Leben und fördert die sozialen Kontakte. Doch im Vergleich zu

Vor-Corona-Zeiten gingen 2021/2022 nur halb so viele Menschen in Theater und Museen. Wenngleich die Zahlen hier seit Ausbruch von Corona sehr stark eingebrochen sind, so ist doch ein steter Anstieg zu verzeichnen. Wir wollen unseren Beitrag zur Kultur geben und Sie motivieren. Denn die Kultureinrichtungen und die Künstler in allen Gangs sind beeindruckend und überraschend. Deshalb freut es mich, dass wir Ihnen unseren ausgewählten Veranstaltungskalender präsentieren können. Vom klassischen Konzert über frische Blasmusik bis hin zu außergewöhnlichen Sängern, von großen Theaterstücken bis zur Ein-Mann-Show, mal ernst, mal urkomisch – die Auswahl ist riesig. Freuen Sie sich mit uns auf einen wunderbaren Frühling.

Herzlichst
Ihre Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW

**Sie finden uns
auch online:**

www.mein-senioren-magazin.de



6



32



11



36



10



42



46

Inhalt

Kultur & Freizeit

Lauenburg – Erlebnismeile in der Altstadt	6
> Veranstaltungstipps	8
Genusstipp: Kinder, wie die Zeit vergeht	9
> Veranstaltungstipps	10

Theater-GEWINNSPIEL

2 x 2 Karten für das Theater Lüneburg zu gewinnen	11
> Veranstaltungstipps	12

Senioren auf Erlebnistour in der Elbregion	14
> Veranstaltungstipps	16

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel	18
> Veranstaltungstipps	19
Internationale Frühjahrslesungen im Literaturbüro Lüneburg	23

Kulturforum-GEWINNSPIEL

Jeweils 10 x 2 Karten für drei Veranstaltungen zu gewinnen	24
--	----

Gesundheit und Pflege

Zum Welttag des Hörens: Gesundheitsvorsorge beginnt im Ohr	26
Pflegedienste	28
Wie aussagekräftig ist der BMI?	29
Stationäre Einrichtungen und Apotheken	30
So kommen Sie fit ins Frühjahr	32
Achtung, Fokus!	33
Buchvorstellung: Neustart fürs Gehirn	33

Wohn- und Lebensart

Ohne Strom geht (fast) nichts	34
-------------------------------------	----

Buchverlosung

Das Mieter-Handbuch	35
Wohnkonzepte für Senioren	36
Pflanzen und Kunsthandwerk im Freilichtmuseum am Kiekeberg	37
Wenn das Zuhause nicht mehr passt	38
Schluss mit starken Kochgerüchen ..	39

Ruheplätze

Wünsche für die eigene Bestattung sicher festlegen	40
Sie sind schön und biologisch abbaubar	42

Beratung

Beratung, Betreuung, Beistand	44
Was ändert sich alles aus steuerlicher Sicht ab 2025?	46
Impressum	45

FISCHMEILE

in der Lauenburger Altstadt

18.

Musikzug „Die Elbströmer“
Shanty-Chor „Die Kielschweine“
Altstadt-Flohmarkt
Raddampferfahrten

Fischspezialitäten
von Aal bis Zander
Getränke und Speisen
aus dem Reiche
Neptuns.

25.05.2025
11 – 17 Uhr

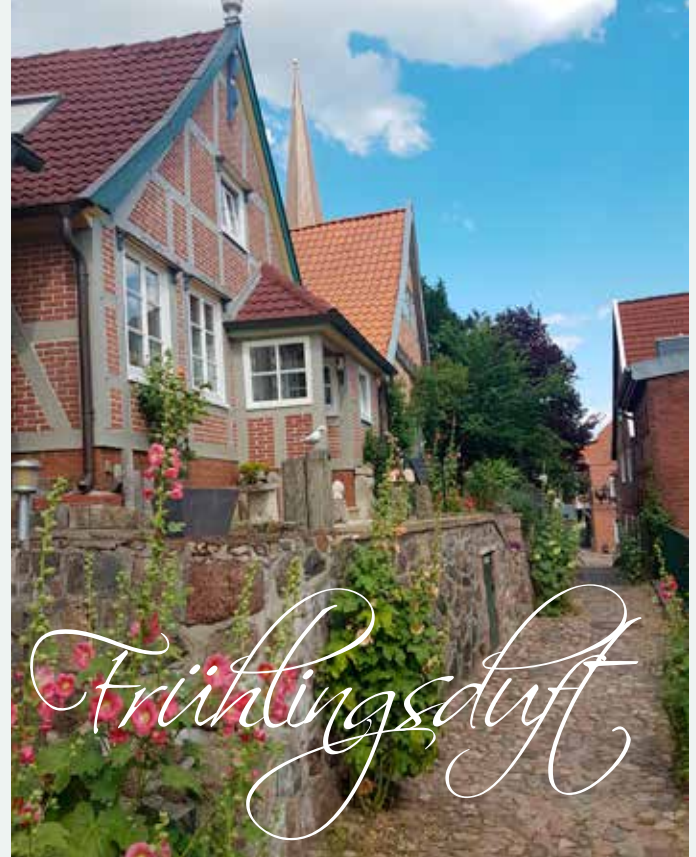
schifferstadt
lauenburg | elbe



Auch diese Veranstaltungshighlights sollten im Terminkalender nicht fehlen:

- | | |
|---------------|--|
| 29. März | Kultur- & Kneipennacht in der Altstadt |
| 25. Mai | Fischmeile & Altstadtflohmkt |
| 14. /15. Juni | Messe „Landträume“ rund um das Schloss |
| 20. Juni | Mittsommer Schlager-Nacht
Open-Air im Freibad |
| 21. Juni | Freibad Open-Air Musikfest mit
AbbaFever |

Alle weiteren Veranstaltungen, Stadtrundgänge, Vorträge, Schiffstouren und vieles mehr finden Sie immer aktuell unter www.lauenburg-tourismus.de.



Endlich ist der Frühling da! Die ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut, und der Duft der blühenden Blumen liegt in der Luft. Die Tage werden länger und laden uns ein, die ersten Spaziergänge am Wasser zu genießen. Ein sanfter Frühlingswind weht über die Elbe, und entlang der malerischen Altstadt von Lauenburg öffnet sich eine bezaubernde Kulisse.

Die Elbe, der Fluss, der Lauenburg so stark prägt, erwacht wieder zum Leben. Auch in dieser Saison können Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre der alten Schifferstadt verzaubern lassen. Schwingen Sie sich an Bord eines Fahrgastschiffes und erleben Sie die Elbe in ihrer vollen Schönheit. Die Fahrten führen Sie zu den reizvollen Zielen entlang der Elbe, den Kanälen und bis zum imposanten Schiffshebewerk in Scharnebeck.

Lassen Sie sich von der Frühlingssonne verwöhnen und genießen Sie ein leckeres Stück Kuchen bei einer Tasse Kaffee in einem der gemütlichen Cafés.



ELBSCHIFFFAHRTSMUSEUM

Ihre Reise in die Geschichte

Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt oder Sie mehr über die Geschichte der Region erfahren möchten, erwartet Sie das Elbschiffahrtsmuseum mit einer spannenden, interaktiven Ausstellung. Tauchen Sie ein in die Welt der Elbschiffahrt und entdecken Sie

die Entwicklung dieser wichtigen Verkehrsstraße über die Jahrhunderte hinweg. Lassen Sie sich von den faszinierenden Exponaten und Sonderausstellungen begeistern. Auf eigene Faust oder bei einem geführten Rundgang. Egal ob bei einer öffentlichen Gästeführung oder einen individuellen Gruppenführung, mit einem unserer erfahrenen Guides gibt es alle Information rund um die Elbschiffahrt die das Leben und die Tradition der Region so stark geprägt hat.

Tipp: Nur während einer Gästeführung können die Schiffsantriebe in Bewegung erlebt werden – nicht nur für Technikfans ein Erlebnis. Genießen Sie den Frühling in Lauenburg und lassen Sie sich von der Vielfalt der Region verzaubern!

Das Elbschiffahrtsmuseum ist für seine Gäste geöffnet:

März bis Oktober

Dienstag bis Freitag

10:00 – 18:00 Uhr

Wochenende und Feiertage

von 10:00 – 17:00 Uhr

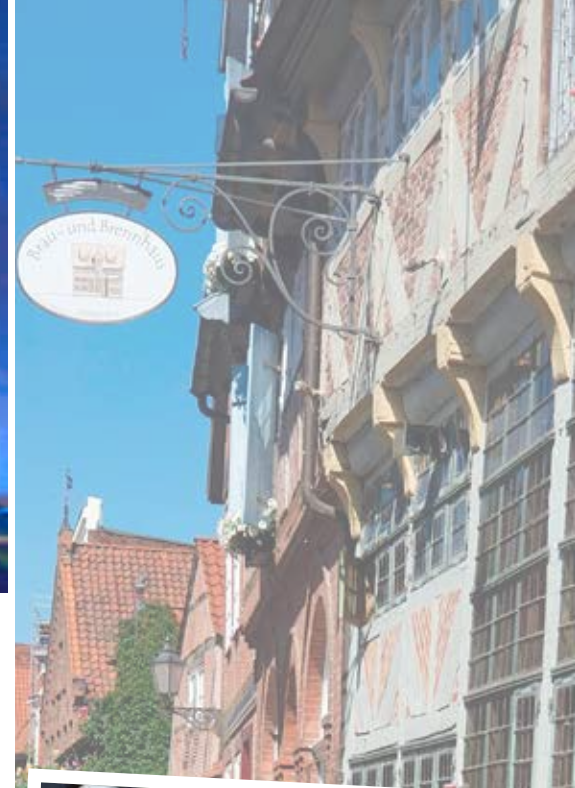
November bis Februar

Dienstag bis Sonntag

10:00 – 16:00 Uhr

Geschlossen: am Montag

und vom 24.12.25 – 02.01.26





Bucht! pp

Heide-Novela
Kathrin Hanke

Während das Team um Oberkommissarin Katharina von Hagemann nach einer vermissten Frau fahndet, verbreitet sich Angst in Lüneburgs Party-Szene: Irgendjemand scheint in den Clubs K.-o.-Tropfen einzusetzen. Auch Katharinas Kollegin Vivien Rimkus ist nach einem ausgelassenen Abend betroffen. Die Ermittlungen nehmen Fahrt auf, als ein junger Mann kollabiert. Handelt es sich wirklich um K.-o.-Tropfen? Was bedeuten die Einstichstellen bei den vermeintlichen Opfern, die weder beraubt, noch misshandelt werden, jedoch alle eine Verbindung zu der Lüneburger TV-Soap „Gelbe Tulpen“ haben?

erhältlich bei:



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

Heide-Novela
Ein Kriminalroman von Kathrin Hanke
Gmeiner-Verlag
272 Seiten
ISBN: 978-3-8392-0785-7
Preis: 15,00 €

Veranstaltungst!pps

Django asül – Am Ende vorn – neues Programm

Seine Jahresrückblicke sind längst Kult. So wie seine alljährlichen Maibockreden im Hofbräuhaus längst legendär sind. Aber wenn Django Asül ein neues Bühnenprogramm zimmert, geht es nicht um das alltägliche Kleinklein in Politik und Gesellschaft, sondern um die großen Themen. Aktuell zu sein reicht da bei weitem nicht. Er blickt nicht nur auf das Hier und Jetzt, sondern gerne auch mal auf das Woanders und Später. Sich selber treu bleiben und gleichzeitig sich konsequent weiterentwickeln – das sind die Eckpfeiler seines Schaffens. Das ist er nicht mal so sehr sich selber, sondern seinem Publikum schuldig. Die Verantwortung wiegt mittlerweile schwer. Wer wie Django Asül Träger des Bayerischen Verdienstordens, des Bayerischen Kulturpreises und des Bayerischen Kabarettpreises ist, hat begriffen: Das Größte ist erledigt – jetzt geht es ans Eingemachte. Und zwar ohne Rücksicht auf Gewinne. Und das Publikum darf live dabei sein. Wem diese Ankündigung zu kryptisch ist, dem sei gesagt: Django Asüls mittlerweile achtens Soloprogramm kann es locker mit jedem Präzisionsgerät made in Germany mithalten. Freuen Sie sich auf zwei Stunden, in denen jeder Nebensatz das Zeug zum Hauptsatz hat.

Termin: Samstag, 01.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 27,40 Euro



© S. Hofmann

NDR Philharmonie Kammermusik on Tour 2025 – „Verehrer und Vererte“.

Programm:

Johannes Brahms (1833-1897)

Klarinetten trio a-moll, op. 114

für Klarinette, Violoncello und Klavier

Walter Rabl (1873-1940)

Quartett in E-Dur, op. 1 für

Klarinette, Violine, Violoncello und Klavier

„Johannes Brahms späte Kammermusikwerke gehören sicherlich zum Herrlichsten, was jemals für Klarinette geschaffen wurde. Dabei schien Brahms in den letzten Jahren seines Lebens des Komponierens bereits überdrüssig geworden zu sein – doch zum Glück für die Nachwelt begegnete er 1891 dem Solo-Klarinettenisten der Meininger Hofkapelle, Richard Mühlfeld, der ihn mit seinem Spiel voller Tonschönheit begeisterte und zu neuen Kompositionen inspirierte.“ (Henle Verlag)

Termin: Sonntag, 02.03.2025 / 17:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 20,80 Euro

Timur Vermes liest aus „Briefe von morgen, die wir gestern gern schon gelesen hätten“

Er ist wieder da! Bissig, böse, lakonisch: In unnachahmlich schwarzhumoriger Manier kehrt Timur Vermes zurück zu seinen Wurzeln. In unnachahmlich schwarzhumoriger Manier packt Timur Vermes das allgegenwärtige Grauen beim Schopf. In einer nicht allzu fernen Zukunft ist alles kostenlos ... aber nicht umsonst. Künstliche Intelligenz nervt einfach nur noch, und man kann sie noch nicht einmal richtig anschreien. Das neue große Ding sind Tattoorentfernungen. Der Pflegenotstand wurde durch Roboter behoben, aber irgendwie hatten sich das alle anders vorgestellt. Und Attila Hildmann würde gern wieder nach Deutschland zurück, aber Alice Weidel, Bundesministerin a.D., legt ihr Veto ein. Timur Vermes' 2012 erschienener Roman Er ist wieder da ist eines der erfolgreichsten deutschen Debüts der letzten Jahrzehnte. Es verkaufte sich mehrere Millionen Mal, wurde fürs Kino verfilmt und in Dutzende Sprachen übersetzt. Sein zweiter Roman „Die Hungrigen



Kinder, wie die Zeit vergeht!

Seit nunmehr 10 Jahren in Lüneburg fest verankert: Heidrun Seiffe und ihr kulinarisches Schatzkästchen inmitten der Stadt, direkt angrenzend an den zentralen Platz Am Sande.

Hier finden Lüneburger Leckerschmecker und Gäste der Stadt seit 2015 feine Kost für die Küche zu Hause und zum Verschenken.

Ein Schwerpunkt sind ohne Frage die bald fünfzig fantastischen Essigzubereitungen sowie edle Öle. Das Sortiment

wird ergänzt mit zahlreichen Dips und Gewürzen, Pasta und Pesto sowie Senf und Saucen. Spirituosen wie Grappa, Whisky, Rum und Gin sowie feine Liköre sorgen für den flüssigen Genuss. Die zugewandte und herzliche Beratung zeigt die Freude an der Arbeit mit den köstlichen Produkten und ermöglicht einen entspannten Einkauf – Rezept-Tipps gibt es nach Möglichkeit gerne dazu.

Lecker gefüllte Präsentkörbe werden liebevoll verpackt und machen den Beschenkten stets große Freude.



Zusätzlich zu der großen Auswahl an Köstlichkeiten gibt es viele regionale Produkte und auch eigene Kreationen von Heidrun Seiffe in der Genusswelt zu entdecken: Neben dem vielgeliebten „Topper“ gibt es Marmeladen- und Senfkreationen sowie die edle Schokolade mit dem Lüneburger Hansesalz, die exklusiv für die Genusswelt produziert wird.

Und da die Zeit so rast, vergessen Sie eines nicht:

Jeder Moment ein Genuss!

Es grüßt Sie herzlich

Heidrun Seiffe



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

Veranstaltungst!pps

und die Satten“ stieg 2018 auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste ein.

Termin: Donnerstag, 06.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Buchhandlung Lünebuch
Grapengießerstraße 4, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 18,70 Euro

Lichtbildervortrag: Dampfbetrieb in Südafrika 1974—1993

An diesem Abend möchten wir Sie mitnehmen auf einen virtuellen Ausflug nach Südafrika. Manfred Buttgerit wird Fotos vom Dampfbetrieb in Südafrika zwischen 1974 und 1993 präsentieren und dazu Informationen geben. Diese Veranstaltung steht jedem Interessierten offen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Referent: Manfred Buttgerit, Uelzen

Termin: Freitag, 07.03.2025 / 18:00 Uhr

Ort: Kreisarchiv Landkreis
Lüneburg, Oedemer Weg 77
21335 Lüneburg

Eintritt: Freier Eintritt

Personenbeförderung
Adendorf

04131 - 220 70 70
www.pb-adendorf.de

Bülent Ceylan - Yallah Hopp!

„Yallah Hopp!“ Das versteht jeder, egal ob Migrations- oder Kurpfalz hintergrund. Und selbst der Oxford-Deutsche begreift sofort: Bei BÜLENT herrscht Aufbruchstimmung! Corona ist besiegt, Prinz Charles endlich König und der Klimawandel kann sich auch schon mal warm anziehen. Oder besser kalt. Keine Panik auf der Titanic, Eisberge gibt's eh keine mehr! BÜLENT zeigt den täglichen Hiobsbot-



schaften den Mittelfinger, um wieder mit Spaß in die Zukunft zu blicken. Harald entdeckt die Vorteile künstlicher Intelligenz beim Flirten. Anneliese denkt über die Möglichkeiten nach, sich von ihrem Mann zu trennen. Von A wie Anwalt bis Z wie Zyankali. Thor hat Arthrose im Hammer-Arm und sucht nun einen Hammer für Linkshänder. Hasan droht eine Haftstrafe, er plant seine Geschlechtsumwandlung. Wenn schon, dann Frauenknast.

Mompfred hat die Nase endgültig voll von Deutschland und ist ausgewandert, auf Probe. Wenn nur die vielen Ausländer nicht wären... Und Aufbruchstimmung herrscht natürlich auch bei BÜLENT. Nämlich morgens um 6 bei seinen Kindern, wenn er eigentlich ausschlafen will! Also, Yallah Hopp!, ran an die Karten!

Termin: Freitag, 07.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: LKH Arena
Lüner Rennbahn 5, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 45,95 Euro

Jules Atlas

+++ verlegt vom 05.10.2024 +++

Ob in New York, London, Hamburg oder Amsterdam: Jules Atlas braucht nicht mehr als seine Stimme & eine Gitarre, um mit seinen berührenden Songs das Publikum zu begeistern. Mit 18 Jahren zog es den gebürtigen Hamburger nach London, wo er sich über die Jahre mit zahlreichen Auftritten in den Bars und Clubs der Metropole einen Namen in der Szene machen konnte. Mit Folk-typischem Gitarrenspiel, eingängigen Melodien und erzählerischen Texten lässt er einen Funken Gaslight-Café-Nostalgie aufkommen. Authentisch und unverfälscht, melanchol-

lisch und mitreißend: Jules Atlas singt Folksongs im Pop-Gewand. Durch europaweite Touren mit Künstlern wie Rhys Lewis und Axel Flovent sowie zahlreichen Headline Shows sammelte Jules Atlas viel Live Erfahrung und erspielte sich eine beachtliche Fanbase. Nachdem London viele Jahre sein Lebensmittelpunkt war, kehrt er nun mit gereiftem Repertoire und viel Bühnenerfahrung nach Deutschland zurück. In diesem Sommer ist sein von Swen Meyer & Vincent van der Klugt produziertes Debütalbum erschienen. Mit „Lions“ veröffentlichte der Hamburger Singer-Songwriter Jules Atlas am 7. Juli seine vierte Single, einen Indie-Rock Song über Untreue und den inneren Kampf mit der Selbstliebe am Rande des Abgrunds. „Know my lion heart will last“, eine Ansage an alle, die meinen, ein verwundbares Herz gebrochen zu haben. Nach drei erfolgreichen Single-Releases zeigt sich Jules Atlas mit dem kämpferischen „Lions“ nun von einer weiteren künstlerischen Seite.

Termin: Freitag, 07.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a
21335 Lüneburg

Eintritt: 10,00 Euro

Katharina Hoffmann - Die Hoffmann stirbt zuletzt!

Die gebürtige Westberlinerin Katharina Hoffmann ist die schärfste Schabracke der Gegenwart. In ihrem neuen Soloprogramm „Die Hoffmann stirbt zuletzt“ versucht sie nichts Geringeres als Die Welt wieder zu einen. Eigentlich für eine gebürtige Berlinerin ein Ding der Unmöglichkeit, aber wenn SIE es kann, ist noch Hoffnung. Wie vereint man Politik und Comedy? Ost und West? Tinder und Romantik? Friedrich Merz und Robert Habeck? Alter und Dancefloor? Frauen mit ihrem Körper? Hysterie mit CO2 Neutralität? Aufrüstung mit Steißgeburten? Natürlich mit den Mitteln der Verführung. Und die beherrscht die Hoffmann aus dem FF. Als ehemalige Sexbombe und Lyrikerin hat sie alle billigen und raffinierten Tricks drauf. Die Leute merken meist gar nicht, was ihnen da unterjubelt wird und gehen aber glücklich und mit sich und der Welt versöhnt nach Hause. Sie ist auch Preisträgerin des Rheinheimer Satirelöwen, des Kleinkunstpreises Euskirchen und des Klagen-

Schauspiel von Friedrich Schiller

Don Karlos

[Don Karlos]

© Andrej Trubischin

Spanien im 16. Jahrhundert. Die schönen Tage von Aranjuez sind vorbei, so es sie denn je gegeben hat. Die Inquisition wütet. König Philipp II. herrscht mit autoritärer Hand über das spanische Weltreich. Unterdrückung gehört wie selbstverständlich zu seinen Machtinstrumenten. Marquis von Posa stellt sich gegen diese Staatsgewalt. „Geben Sie Gedankenfreiheit“ ist seine berühmte Forderung. Posas Vision ist ein gerechter Staat, aufgebaut auf Toleranz, Gleichheit und Freiheit. Posa hofft, in dem Kronprinzen Don Karlos, seinem Jugendfreund, einen Mitstreiter für den Freiheitskampf zu finden. Doch Don Karlos ist anderweitig beschäftigt – nämlich mit der Liebe. Er liebt ausgerechnet seine Stiefmutter, Elisabeth von Valois, die Königin, die vertrackterweise zunächst ihm versprochen war. Sein Vater nahm sie aus machtpolitischen Gründen zur Frau. Es ist eine aussichts-

lose Liebe, ebenso aussichtslos wie die politischen Aussichten Don Karlos'. Sein Vater wehrt ihm die Übernahme jeglicher Verantwortung.

Es entspinnen sich mannigfaltige Intrigen. Ein Komplott reiht sich an das nächste. Eifersucht und Geltungsdrang drohen noch den letzten Rest an verständigem Handeln zu zerreiben. Selbst der auf die Vernunft bauende Marquis von Posa droht, dem machthungrigen Spiel zu erliegen.

Familiendrama und politische Tragödie: Friedrich Schiller beweist mit seinem zwei Jahre vor der Französischen Revolution entstandenen Schauspiel, wie brüchig die Aufklärung mit ihren Werten wie Vernunft, Freiheit und Menschenrechte ist, wenn der pure Machtinstinkt die Oberhand gewinnt. Der Generationenkonflikt spitzt dieses Ideendrama, das zudem voller Emotionen steckt, noch einmal zu.

Premiere

Samstag,
22.03.2025,
20:00 Uhr

TL
Theater Lüneburg

Mein Senioren-Magazin
und das Theater Lüneburg

verlosen

für „Don Karlos“

am 16. Mai 2025, um 20:00 Uhr,
im Großen Haus Lüneburg

2 x 2 Karten

Unsere Gewinnfrage: Wie heisst der Jugendfreund von Don Karlos, der ihn als potentiellen Mitstreiter für den Freiheitskampf sieht?

Einsendeschluss: 08.05.2025

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich (wenn möglich 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 direkt im Theater,

An den Reeperbahnen 3,
21339 Lüneburg, unter Tel. 04131 / 42 10 0 oder
online auf www.theater-lueneburg.de

Öffnungszeiten der Theaterkasse

für den Vorverkauf: Mo: geschlossen,
Di – Sa: 10.00 – 13.30 Uhr u. 17.00 – 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**

Veranstaltungst!pps

urter Herkules. Ein reiner Comedypreis war noch nicht dabei. Mache ich die Sätze eben kürzer.

Termin: Samstag, 08.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 23,00 Euro

Lüneburger Blues Rock Nacht

Jessy Martens, Abi Wallenstein, Georg Schroeter, Marc Breiffelder, Kalle Reuter, Martin Röttger Diese Konzertreihe feiert das Beste aus Blues und Rock – eine Hochburg der Musiktradition, speziell konzipiert für Fans mit einer Passion für ehrlichen Sound und lebendige Geschichte. 2024 lockte sie bereits begeisterte Zuhörer in das ausverkaufte CCH; 2025 wird sie in Köln, Hannover, Hamburg und Lüneburg gleichermaßen für Furore sorgen. Blues- und Rock Interpreten Die Akteure des Abends sind keine Geringeren als Stimmwunder Jessy Martens und Gitarrenlegende Abi Wallenstein, begleitet von den virtuos Klängen Georg Schroeters am Klavier, Marc



Breiffelders meisterhafte Mundharmonika, Kalle Reuters filigranem Gitarrenspiel und Martin Röttgers präziser Rhythmusarbeit. Sie alle verbindet die Hingabe zur Musik und die Fähigkeit, generationsübergreifend zu berühren. In Hamburg hebt ein besonderer Gast den Abend auf ein neues Niveau und fügt dem schon beeindruckenden Line-up eine zusätzliche Dimension hinzu.

Termin: Sonntag, 09.03.2025 / 19:00 Uhr

Ort: Leuphana Universität
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 67,05 Euro

Gutbier & Vogeler - Gitarren Pop Rau und wolkenverhangen.

So kennt man den Norden Deutschlands. Diese Stimmung hat sie und ihren Sound geprägt; Das Gitarren-Pop Duo Gutbier & Vogeler aus Hamburg.

Lisa Gutbier und Arne Vogeler begeben sich als SongschreiberInnen gerne in Stimmungen, greifen nuanciert Beobachtungen ihrer Umgebung wie auch dem Inneren auf und setzen dies intuitiv in ihrer Musik zusammen. Man hört ihnen ihre Verbundenheit zweifelsohne sofort an, die sich nur noch verstärkt, wenn sie durch ihre Band komplettiert werden. Vor allem Live wird das zu ihrer Superkraft.

Stellt man sich Pop als glatte Struktur vor, rauhen sie ihn an, schleifen Kanten, wo keine waren und machen etwas griffiges daraus. Der Sound, vintage ohne muffig zu wirken und von Gitarren geprägt, lässt die deutschen Texte so herrlich undeutsch klingen. So kommen ihre erlebten Geschichten oft melancholisch und düster, aber auch mit klarer Haltung daher, was an Songs wie Nachts im September oder Nicht alleine hier deutlich wird. Gepaart mit ihren zwei Stimmen, die perfekt ineinander passen, ergibt sich eine handfeste Mischung, die durchaus an KünstlerInnen wie Springsteen oder Fleetwood Mac erinnern kann. Hierauf hat nicht zuletzt auch ihr Produzent Stephan Gade (ua. Niels Frevert, Cäthe) Einfluss.

Reservierungen via E-Mail unter booking@imglockenhof.de

Termin: Donnerstag, 13.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a,
21335 Lüneburg

Eintritt: Freier Eintritt

Vollmondkonzert - Transitions - Tide- more

Es ist jedes Mal eine Reise, die beginnt, wenn man der Musik von TIDEMORE lauscht. Und man weiß nicht genau, wohin sie einen führen wird ... Und zum zweiten Mal führt diese Reise in den Wasserturm Lüneburg. Ziemlich genau zwei Jahre nach dem ersten erfolgreichen Konzert kommen die perfekt aufeinander abgestimmten Brüder Matthias und Andreas Pietsch zum Vollmond wieder in den Turm. Dieses Mal sind sie mit ihrem vierten Album „TRAN-

SITIONS“ unterwegs. Wie ein Soundtrack passt es in die Zeiten, die sich wenden und dich ändern. Die beiden wissen einfach, wie man eingängige Songs schreibt. Und in gewohnter Offenheit bringen sie diese mit ihrem akustischen Sound zum Strahlen. Dabei überzeugen sie mit ihrer Fähigkeit, eine ergreifende Atmosphäre zu erzeugen und ihr Publikum tief im Inneren zu berühren. Sie bedienen die großen Gefühle und sind dabei doch niemals trivial. Rund um die Veranstaltung werden Getränke verkauft, im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Abendstimmung über den Dächern Lüneburgs zu genießen.

Termin: Freitag, 14.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Wasserturm Lüneburg
Am Wasserturm 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 15,00 Euro

Ziron & Papke – „Dead End“ Import Comedy

Die beiden professionellen Theatermacher Stephan Ziron und Martin Papke spielen 100% improvisierte, abendfüllende Theatershows. Ihre Geschichten sind skurriles Disney Musical für Erwachsene und Helldenreisen dahin wo's weh tut. Das Publikum erlebt sowohl eine mitreißende Theatervorführung als auch den kreativen Prozess der zwischen den beiden Schauspielern entsteht.



Nebenbei betreiben die zwei Deutschlands erfolgreichsten Untrue Crime Podcast „Spontane Verbrechen“!

Termin: Freitag, 14.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a
21335 Lüneburg

Eintritt: ab 10,00 Euro

Magic Dinner Show - mit Kevin Köneke

Lassen Sie sich von seiner Bühnenshow in die Welt der Zauberei und Comedy entführen. Erleben Sie Momente, die Sie vorher vielleicht noch nie gesehen oder gehört haben!

KEVIN KÖNEKE ist ein preisgekrönter Zauberkünstler und Entertainer, schlagfertig, charmant und einzigartig. In seiner unverwechselbaren MAGIC DINNER SHOW passieren unerklärliche Dinge, bei denen staunen, lachen und träumen garantiert sind.

KEVIN KÖNEKE bringt mit seiner Zauberkunst jede Vernunft und Logik aus dem Gleichgewicht und mit der für ihn typischen sympathischen Art sowie flotten Sprüchen die Stimmung zum brodeln.

Sie erleben eine faszinierende Bühnenshow aus erstklassiger Zauberei und wunderbarer Komik, zwischen den Gängen unseres 3-Gänge-Menü.

In vielen TV-Sendungen und in seinen deutschlandweiten MAGIC DINNER SHOWS begeisterte er bereits unzählige Zuschauer und ist jetzt mit seiner MAGIC DINNER SHOW in unserem Hause zu Gast und verzaubert vielleicht auch bald Sie!

Termin: Sonntag, 16.03.2025 / 18:00 Uhr

Ort: Hasenburger Brauerei
Hasenburg 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 81,81 Euro

Kulinarische Lesung mit Luinde Hutzenlaub

Eine junge deutsche Auswanderin im glanzvollen New York der Dreißigerjahre – und eine unsterbliche Liebe, die das Schicksal einer ganzen Familie bestimmt. Lucinde Hutzenlaub ist Kolumnistin und Bestsellerautorin. »In Liebe, Deine Paula« ist ein besonderes Herzensprojekt für sie – denn der Roman beruht in Teilen auf der Geschichte ihrer eigenen Großmutter. Entsprechend der Handlung, die zwischen Stuttgart und NY pendelt, kochen wir dazu ein schwäbisches Menü mit NY-Ergänzung...Lesung und 3-Gang-Menü

Termin: Mittwoch, 19.03.2025 / 19:00 Uhr

Ort: Hotel und Restaurant einzigartig
Lünertorstraße 2-3
21335 Lüneburg

Eintritt: ab 69,00 Euro

Stina Holmquist „Überraschend, beeindruckend, zu Herzen gehend“

Gemeinsam mit ihrer Band und Produzent Alex Sprave (Fil Bo Riva, Luke Noa) entwickelt sie eine moderne, zeitlose Indie-Popmusik, die einen ganz eigenen Sound kreiert und sich in einer Kombination aus warmen Indie Klängen und atmosphärischen Sounds widerspiegelt. Aufgewachsen im lauten Ruhrgebiet, trägt Stina Holmquist schwedische Wurzeln in sich. Die Liebe zu beidem und gleichzeitig das Gefühl nie nur an einem Ort zu Hause zu sein, entwickeln eine Energie, die sich aus Sehnsucht, Tagträumen und immer wieder Neu Entdecken nährt. Vielleicht ist das der Ausgangspunkt und gleichzeitig die Mixtur, die zu der tiefen Emotionalität in jedem Holmquist Song führt und so viele von uns berührt.

Neben eigenen Konzerten in ganz NRW stand Sie schon auf der Bühne als Support-Act für die deutschen Indie-Größen Giant Rooks und Leoniden, spielte Festival-Shows, wurde nebenbei auch für den popNRW Preis als 'Beste Newcomerin' nominiert und gewann den Lalla:Labor Förderpreis. Stina's Texte sind so wahr, so ehrlich, so tief und lassen doch immer ungefiltert Hoffnung an der Oberfläche schimmern. Sie erzählt Geschichten, die tief in der Popmusik verankert sind und doch sind sie selten so tiefgründig und poetisch vorgetragen. Ein gleichermaßen melancholischer und doch hoffnungsvoller tröstender Indie-Traum. Moderne Popmusik, die uns aus unserem Alltag herausholt und Platz schafft, mit Ängsten umzugehen, die uns alle nicht loslassen wollen. "Ihre Person an sich ist so nahbar, so echt – sie könnte vermutlich singen, was sie will.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a
21335 Lüneburg

Eintritt: 14,00 Euro

Daphne de Luxe

Daphne de Luxe präsentiert in ihren Programmen Kabarett, Comedy und das eine oder andere Lied. Situationskomik, Improvisationstalent und das Aufgreifen aktueller gesellschaftlicher Themen machen aus jedem ihrer Auftritte ein Unikat. Ihre Authentizität ist es, die berührt und begeistert.

Privat ist Daphne de Luxe ganz anders. Im Gegensatz zum äußerst taffen, forschen und schlagfertigen Bühnenpendant ist die private Daphne mitunter eher konservativ. Kein Glamour und kein „de Luxe Make-up“, sondern Gartenarbeit, Hühner und der Anbau alter Gemüsesorten beschäftigen die „XL-Barbie“ der deutschen Comedy-Szene, wenn sie gerade nicht auf der Bühne steht. Die blonde Powerfrau ist vielseitig interessiert und ihre treuen Fans wissen: aus ihr hätte ebenso eine erfolgreiche Zoologin werden können. Und so war es nur eine Frage der Zeit, bis diese Themen in einem ihrer Bühnenprogramme landeten.



„Artgerecht – Ein tierisch menschliches Programm“ lautet der Titel des Programms und der hält, was er verspricht. Daphne de Luxe zieht auf humorvolle Art und Weise Parallelen zwischen Mensch und Tier, erklärt warum die Männer den Frauen so gern ins Dekolleté schauen und teilt mit ihrem Publikum überraschende Erkenntnisse. „Artgerecht“ steht ebenso für die amüsanten Beobachtungen über das Zusammenleben von Menschen und wie es sich verändert. Die Humoristin wirft einen kritischen Blick auf unser Konsum- und Essverhalten, aber vergisst bei all dem natürlich nie den Genuss ohne Reue. Schöne Lieder und Anekdoten, jede Menge Humor und Selbstironie sorgen für gadenlos gute Unterhaltung.

Termin: Freitag, 21.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 29,60 Euro



Bucht! pp

Das große Buch der Hühner

Evelien De Vlieger
& Jan Hamstra

Hühner sind ganz wunderbare Tiere. Sie bevölkern die Erde viel länger als wir Menschen. Unglaublich, aber wahr: Sie sind direkte Nachfahren der Dinosaurier. Außerdem gibt es mehr Hühner als sämtliche Hunde, Katzen, Kühe und Schweine zusammen. Aber woher weiß man, ob ein Huhn ein weißes oder braunes Ei legen wird? - Wie krähen Hähne auf Englisch und Japanisch? - Wie sieht ein Strupphuhn aus? - Und was war denn nun zuerst da: das Huhn oder das Ei?

Alles, was es über Hühner zu Wissen gibt, über Herkunft, Verwandtschaft, ihren Körperbau bis hin zu Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung und dazu viele Interessante Fakten aus der Kulturgeschichte von Mensch und Huhn.

erhältlich bei:



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

Das große Buch der Hühner
Evelien De Vlieger & Jan Hamstra
Gerstenberg Verlag
im Riesenformat (37,5 cm)
80 Seiten, 8 – 99 Jahre
ISBN: 978-3-8369-6331-2
Preis: 28,00 €



Das Biosphaerium Elbtalau
mit der Elbe im Hintergrund

Senioren auf **ERLEBNISTOUR** in der **ELBREGION**

Die wärmere Jahreszeit lässt sicherlich noch auf sich warten. Kein Grund, auch bei diesem Wetter, einmal die Nase in den Wind zu halten. Die Elbregion zwischen Hamburg und Hitzacker bietet hierzu ideale Voraussetzungen um Natur, Kultur und natürlich auch die kulinarische Seite zu besuchen und näher kennenzulernen. Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Bleckede

Besuchen Sie in Bleckede ist das Biosphaerium Elbtalau im Elbschloss. Das Informations- und Erlebniszentrum für das Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalau - befindet sich im Schloss Bleckede. Hier lädt eine über 1.000 Quadratmeter große moderne Ausstellung zur Vogel- und Wasserwelt im Barockflügel dazu ein, diese faszinierende Landschaft kennen zu lernen. Gleichwohl sind die Elbfische

und der Biber live erlebbar. Im kleinen angeschlossenen Café lässt sich der Besuch bei Café und Kuchen abrunden. Frischluft lässt sich bei einem kleinen Spazierweg durch die Innenstadt zum Bleckeder Hafen und bei einem Deichspazierweg tanken. Bleckede ist dem Bus und mit der Bleckeder Kleinbahn, natürlich auch mit dem Auto zu erreichen.

Nähere Infos unter: www.biosphaerium.de

Amt Neuhaus

Im Amt Neuhaus, genauer gesagt in dem kleinen Ort Konau, befindet sich das Archezentrum mit einer modernen Ausstellung mit anschaulichen Informationen über die Arche-Region mit ihren alten Nutztierassen. Unter dem Motto „Alte Rassen – neu entdecken“ werden Hintergründe, historische Zusammenhänge sowie die Bedeutung von seltenen Haustierrassen, aber auch Geschichten zur Natur im Biosphärenreservat erzählt bzw. gezeigt. Wer die Frischluft mit der deutsch-deutschen Geschichte verbinden will, dem empfehlen wir den Spazierweg zum ehemaligen Grenzturm im Nachbarort Popelau. Konau ist mit dem Auto über die Fähre Neu Darchau-Darchau erreichbar. Für alle die gerne eine Wanderung unternehmen wollen, kann hierzu eine kostenlose Broschüre angefordert werden.

Nähere Infos unter: www.archezentrum-amt-neuhaus.de (Achtung hier wird noch teilweise die Ausstellung in Neuhaus beschrieben, die jetzt nach Konau umgezogen ist)

Winsen/Luhe

Wer Museen erkunden möchte, wird sicherlich in Winsen/Luhe fündig. Im historischen Marstall von 1599 befinden sich auf drei Etagen die Ausstellungen



Das Archezentrum und die Touristinformation für das Amt Neuhaus in Konau. Foto: Holger Belz

des Museums. Die Dauerausstellung im 3. OG zeigt entlang eines begehbaren Zeitbands die Geschichte der Region und der Stadt Winsen von der Steinzeit bis zur Gegenwart.

Im 1. OG geht es um die regionalen Besonderheiten: die kostbaren Stickereien und Intarsienarbeiten der Winsener Marsch, den Maler Hugo F. Hartmann und den Schriftsteller Johann Peter Eckermann – den Gesprächspartner Goethes. Der Schlosspark und die Luehärten laden zu einem Spaziergang an der frischen Luft ein. Winsen/Luhe ist mit der Bahn, dem Bus und auch mit dem Auto gut erreichbar.

Nähere Infos unter: www.museum-im-marstall.de

Scharnebeck

Für alle, die technische Errungenschaften lieben, ist das Schiffshebwerk in

Scharnebeck zu empfehlen. Hier werden die Schiffe in gigantischen Trögen über einen Höheunterschied von 38 Metern gehoben oder abgesenkt. Dem beeindruckenden Bauwerk ist eine sehenswerte Ausstellung zugeordnet. Am Schiffshebwerk werden Führungen und die Fahrt mit dem Schiff durch die Schleuse angeboten. Zu erreichen ist das Schiffshebwerk mit dem Auto.

Nähere Infos unter: www.scharnebeck.de

Extra Tipps für den Frühling

Bleckede wird regelmäßig durch die Schiffe „Lüneburger Heide“ und dem Raddampfer „Kaiser Wilhelm“ angefahren. Gleichwohl geht es bequem mit Flößen ab Darchau auf die Elbe. Wer noch fit ist und auf der Schiene „Fahrrad fahren will“, sollte einmal eine Tour mit der Fahrraddraisine machen, die ab dem Ortsteil Alt Garge ab dem 31. März genutzt werden kann. Nähere Infos unter: www.erlebnis-elbe.de.

Kostenloses Informationsmaterial kann bei der Flusslandschaft Elbe GmbH unter www.erlebnis-elbe.de, per Email unter info@erlebnis-elbe.de, per Telefon unter 05852-951988-0 oder auch per Post Flusslandschaft Elbe GmbH, Schlossstr. 10, 21354 Bleckede angefordert werden.



SCHIFFSHEBEWERK LÜNEBURG | SCHARNEBECK

Freie Plätze für offene Führungen mit
telefonischer Anmeldung unter 0151 22663303 oder
per Mail unter info@schiffshebwerk-scharnebeck.de

www.schiffshebwerk-scharnebeck.de

OFFENE FÜHRUNGEN 2025

15. März 11:00 Uhr	09. April 14:00 Uhr
29. März 11:00 Uhr	13. April 11:00 Uhr
	17. April 13:00 Uhr
	27. April 11:00 Uhr
	04. Mai 11:00 Uhr
	10. Mai 15:00 Uhr
	28. Mai 17:00 Uhr
	31. Mai 15:00 Uhr
	07. Juni 14:00 Uhr

Erleben Sie
das grösste
Schiffshebwerk
in Deutschland
auf eine
unterhaltsame
Art!

Lüneburger Symphoniker 2. Heimat Konzertscheune Familienkonzert Nr. 2

Tohar Gil, Dirigent (Matinée)

Entdecken Sie die Welt der Musik! Herzlich willkommen zu einem besonderen musikalischen Abenteuer für die ganze Familie! Bei unseren Familienkonzerten steht nicht nur die Musik im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Erlebnis und die Freude am Entdecken neuer Klänge. Von mitreißenden Melodien bis hin zu interaktiven Momenten – diese Konzerte bieten für jede:n etwas und versprechen einen unvergesslichen Vormittag für die ganze Familie. Unsere Veranstaltungen sind mehr als nur eine Auf-führung: Sie sind eine Einladung, gemeinsam mit Ihren (Enkel)kindern die faszinierende Welt der klassischen Musik zu erkunden.

Die Lüneburger Symphoniker sind ein fester Bestandteil der norddeutschen Orchesterlandschaft. Sie gestalten das umfangreiche und vielfältige Repertoire des Musiktheaters in Lüneburg aktiv mit und präsentieren darüber hinaus eigene Konzerte als Symphonieorchester, darunter die Meisterkonzertreihe, das Neujahrskonzert, 2013 erstmalig auch ein Weihnachtskonzert, sowie Familienkonzerte und Kammerkonzerte.

Termin: Samstag, 22.03.2025 / 11:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 9,00 Euro



Vogler Quartett – Streichquartette von Haydn, Schulhoff, Verdi Joseph

Haydns Streichquartett op 54 No 1 G- Dur gehört zu den Klassikern des Repertoires und erfreut sich großer Beliebtheit. Erwin Schulhoffs 1. Streichquartett

erlebte 1925 in Venedig seine umjubelte Uraufführung. Es begeistert mit folkloristischen Motiven und schillernder Klangvielfalt. Giuseppe Verdi komponierte sein Streichquartett e-moll im Alter von 60 Jahren in Neapel auf dem Zenit seines Erfolgs. 2025 feiert das Vogler Quartett sein 40-jähriges Bestehen in unveränderter Besetzung – ein Meilenstein in einer einzigartigen Karriere. Das Quartett konzertiert weltweit und beeindruckt mit einer umfangreichen Diskographie. Eigene Konzertreihen wie im Berliner Konzerthaus und die künstlerische Leitung mehrerer Kammermusikfestivals gehören fest zum jährlichen Kalender. Die Quartettmitglieder unterrichten als Professoren an den Hochschulen in Frankfurt, Leipzig, Stuttgart und Berlin.

Termin: Samstag, 22.03.2025 / 19:30 Uhr

Ort: Emmausgemeinde Adendorf
Bültenweg 18, 21365 Adendorf

Eintritt: ab 22,25 Euro



Gesprächsrunde Genuss & Kultur: „Kraft der Geschichten – Macht der Bilder“

Das Museum Lüneburg setzt 2025 die beliebte Veranstaltungsreihe „Genuss und Kultur“ fort und widmet sich begleitend zur Sonderausstellung „Bilder! Das Salz der Bibeln“ der faszinierenden „Macht der Bilder“. Von Januar bis März werden Kunst, Kultur und Kulinarik an drei besonderen Abenden miteinander verbunden. Historische und moderne Perspektiven auf die Macht der Bilder. Im Mittelpunkt steht die „Macht der Bilder“: Kurator Dr. Ulfert Tschirner diskutiert an drei Terminen mit Gästen aus Wissenschaft, Theologie und Journalismus über die Bedeutung von Bildern – von den historischen Holzschnitten und Kupferstichen der Lüneburger Bibeln bis hin zu ihrer zentralen Rolle in unserer modernen

Mediengesellschaft. Nach dem Gespräch lädt das Museumscafé LUNA zu einem kleinen kulinarischen Imbiss ein – der perfekte Rahmen, um die Themen des Abends weiter zu vertiefen.

Anmeldung unter Tel. 0 41 31 - 720 65 80 oder per E-Mail: buchungen@museumlueneburg.de.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025 / 18:30 Uhr
Donnerstag, 17.04.2025 / 18:30 Uhr

Ort: Museum Lüneburg
Willy-Brandt-Straße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 10,00 Euro

Amjad Radikal Witzig Comedian

Amjad mit seinem neuen Programm „Radikal witzig“ auf Deutschlandtour! Der Gewinner des SWR3 Förderpreises sowie des Hamburger Comedy Pokals tourt mit seinem neuen Stand-up Programm „Radikal witzig“ durch die Republik. Amjad schafft es, seine persönlichen Erfahrungen auf eine brillante Weise humoristisch zu präsentieren. Die Vergnügungssets rund um das Thema Kulturen erstrecken sich von den Vorteilen, wenn es bald auch als Fast-food Falafel mit Sauerkraut gibt, bis hin zu skurrilen Hochzeiten, bei denen ein ISIS Anhänger eine orthodoxe Christin heiratet. Egal welche Kultur, jeder findet seinen Platz in Amjads Programm und seien Sie sich sicher, der humoristische Spiegel, den Amjad uns vorhält, ist groß.

Termin: Donnerstag, 27.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a
21335 Lüneburg

Eintritt: 15,00 Euro

Lisa Eckhart – Kaiserin Stasi die Erste Eine Mischung aus Stalin und Sisi

Herrscherin über Österreich und Ostdeutschland. Das wollte Lisa Eckhart werden und ihr Traum hat sich erfüllt. Nun liegt ihre Machtergreifung bereits ein Jahrzehnt zurück. Das große Thronjubiläum steht an und eigentlich läuft alles bestens. Abgesehen von den üblichen Bedrohungen: Der durchgeknallte Westen. Die wiedervereinigte Sowjetunion. Volksaufstände und versuchte Attentate durch die eigene Familie. Darum kümmert sich die Kaiserin



© Enrico Meyer

später. Jetzt erst einmal freut sie sich auf ihre Jubiläumsfeier. Und Sie sind herzlich eingeladen...

Termin: Donnerstag, 27.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Leuphana Universität
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 42,25 Euro

The Cat Stevens Tribute

Patrick Snow „Ich schließe die Augen und auf einmal steht da Cat Stevens auf der Bühne“ - so hört man es von begeisterten Zuschauern der „Cat Stevens Tribute Show“ um Sänger Patrick Snow. Tausende Fans von Stevens, der mit seinen Superhits wie „Wild World“ „Morning Has Broken“ oder „Peace Train“ bis heute unvergessen ist, feiern die Musik



© Andreas Hanning

der Ikone, wenn Snow und seine ausgezeichneten Musiker diese in die Konzerthallen Europas bringen. Dem jungen Sänger, der inzwischen als bekanntester und erfolgreichster Cat Stevens Interpret weltweit gilt, gelingt das Kunststück, das Publikum mit größtmöglicher stimmlicher Authentizität und sehr viel musikalischem Gefühl in den Bann zu ziehen und so auf einzigartige Weise in die Siebziger Jahre zurückzusetzen. Es sind magische Momente, die auf der Bühne entstehen, in einer sensationellen Ähnlichkeit zum Original. „Cat Stevens hat mein Herz erobert, seit ich ihn gemeinsam mit Ronan Keating seinen wundervollen Song „Father And Son“ singen hörte. Bis heute ist das einer der Songs meines Lebens.“, so erzählt Patrick Snow, dessen tiefe Hochachtung und Liebe zu Stevens bei seinen Konzerten klar zu spüren ist.

Termin: Freitag, 28.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 39,90 Euro

anders

In diesem Special präsentiert sich anders mit dem lokalen Chor „LoChormotion“ zeitweise gemeinsam auf der Bühne. Zur Eröffnung stellt LoChormotion Stücke aus dem eigenem Repertoire vor, anders löst ab und dominiert den Hauptpart des Abends mit ihren selbstgeschriebenen Songs, mal melancholisch-tiefsinnig, mal humorvoll-ironisch und mitunter auch herzerreißend komisch.

Zum Abschluss wird gemeinsam aufgeführt, was die beiden Künstlergruppen in einem an dem Tag vorangegangenen Music-Workshop erarbeitet haben.

Über anders

Die Liebe zum Gesang und zur mundgemachten Popmusik eint die Sänger der fünfköpfigen Freiburger A-cappella-Band bereits seit nunmehr 16 Jahren. Ursprünglich als Schülerband auf einem Heidelberger Schulhof im Jahr 2006 gegründet, deren Repertoire aus eigens arrangierten Coversongs bestand, tourte die Band nach dem Abitur im Jahr 2012 bereits mit eigenen deutschsprachigen Songs und ihrem zweiten Album „NeueZeiten“ (produziert von MAYBEBOP-Sänger Lukas Teske) durch die Bundesrepublik. 2019 wurden die Sänger für ihr Album „Viel Lärm um dich“ in den USA mit dem CARA

Award als bestes europäisches A-Cappella Album ausgezeichnet. Anders stehen für modernen A-cappella-Pop-Sound, intelligente deutschsprachige Texte und eingängige Melodien.

Anders sind: Johannes Berning, Adrian Goldner, Johannes Jäck, Florian Clasen, Moritz Nautscher

Termin: Samstag, 29.03.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 29,60 Euro

1000 Lights Concerts - Romantic Love Songs

1000 Lights Concerts präsentiert: Romantic Love Songs Reinsten Musikgenuss lädt zum Träumen ein. Kaum ein Mensch kann sich der Romantik und der Entspannung entziehen, die der mystische und zugleich beruhigende Schein von Laternen und Kerzen ausstrahlt.

Wenn man diese Atmosphäre mit einzigartigen Musikern verbindet, dann erlebt man die Entstehung von 1000 Lights Concerts, einer Konzertreihe, die kaum puristischer sein könnte - stimmungsvoll und authentisch, ohne ablenkende oder überladene Showelemente. Mit dem Programm Romantic Love Songs genießen Sie die schönsten Liebes-Balladen unserer Zeit. Von Adele, George Michael, Robbie Williams, Richard Marx, Tom Odell... und vielen mehr. Präsentiert werden diese Konzerte von einem exzellenten Pianisten und zwei virtuosen Violinistinnen, die Sie in ein traumhaftes Erlebnis mit den schönsten Love Songs der Pop- und Rock-Geschichte entführen. Das atemberaubende Ambiente von 1000 Lights Concerts lässt Sie eintauchen in eine Lichterwelt aus tausenden Laternen, mit denen wir Deutschlands schönste Kirchen und Konzerthallen in atemberaubende Oasen aus Licht und Klang verwandeln – eine fast unwirkliche und spektakulär schöne Welt, die sich stilvoll in die Bühnenarchitektur und die Stimmung der Umgebung einfügt. Gepaart mit unseren Ensembles entsteht ein romantisches und entspannendes Gesamtkonzept, das die Besucher fesselt und in seinen Bann zieht.

Termin: Sonntag, 06.04.2025 / 14:30 Uhr

Ort: Leuphana Universität
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 28,40 Euro



feines Gewebe	landwirtschaftliches Gerät	4	Klavierspielerin	Teil eines Wohnraumes	germanisches Volk	Apfelsine	weibliches Pferd	Himmelsrichtung	
Wasservogel, Nutztier					ein Elternteil		unbestimmter Artikel		
feierliche Zeremonie			Raubfisch			1			
		5		unterwürfig, devot	Zauberschutz, Talisman	ungebildet; unbedarft	erzieherische Härte	Opfer-tisch	
Name d. Storches in der Tierfabel	Ding; Angelegenheit			Weisung; Bestellung einer Ware				Süßigkeit zum Lutschen	schnell laufen
			Mut, Schneid (ugs.)			elternloses Kind	Stoffwechselorgan		
Stoff-färbe-verfahren		eine der Gezeiten	große Welle	Umgebung, Milieu; Natur		7	akust. Auto-signal-gerät	Hast	
			da, zumal		an eine Verpflichtung erinnern				8
Blutgefäß	ein Backwerk			zeitlos; immerzu			roter Edelstein		3
		2	schädlicher, toxischer Stoff		stehendes Binnen-gewässer		ein Europäer		
Blattwerk der Bäume	Gemahl					eine Aufgabe, Pflicht erfüllen			6

Wir verlosen
2 Gutscheine

im Wert von

10,- €



Das Lösungswort

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

mitraten und gewinnen

Teilnahmebedingungen:

Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Adresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss: 31.05.2025**

Senden Sie das Lösungswort

per Post an:



Mein Senioren Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg



oder per E-Mail an:

gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Veranstaltungst!pps

Alexander Stevens & Constantin Schreiber - Angeklagt - Schuldig oder nicht? LIVE

Der eine ist Star-Anwalt, der andere Tageschau-Sprecher. Während Dr. Alexander Stevens fast täglich schockierende Kriminalfälle vor Gericht verhandelt, berichtet Constantin Schreiber darüber in den Nachrichten. Nun ermitteln sie erstmals gemeinsam – auf einer deutschlandweiten Crime-Tour! Das Besondere: Das Publikum wird zur Jury! Auf der Bühne übernimmt Stevens die Rolle des Verteidigers, Schreiber die des Anklägers. Gemeinsam präsentieren sie einen realen Mordfall – und am Ende entscheidet das Publikum: Schuldig oder unschuldig?

Termin: Donnerstag, 10.04.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Leuphana Universität
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 39,90 Euro

Weltpremiere! Hans Seelenmeyer präsentiert: Funky Chicken Blues. Ein Wendland-Krimi

Bei Biobauer Manni Macksen ist gerade nichts funky. Seine Frau zeigt kein Interesse mehr an ihm und seine Hühner haben aufgehört, Eier zu legen. Frustriert wünscht er das Federvieh in den Kochtopf. Die Drohung verhallt nicht ungehört. Angeführt von ihrem Hahn Che beschließen die Hühner, ihrem Schicksal zuvorzukommen und Macksen umzubringen. Schon bald liegt die erste Leiche auf dem Hof. Das Dumme ist nur, der Bauer ist noch putzmunter. Damit Macksen nicht selbst in Verdacht gerät, muss er den Toten loswerden. Nur wie?

Hans Seelenmeyer lebt seit einigen Jahren auf einem alten Bauernhof im Wendland. Funky Chicken Blues ist sein erster Roman. Seelenmeyer ist Musiker, Autor sowie Inhaber eines erfolgreichen Musikverlages und hat lange Jahre in der Musikindustrie als Manager gearbeitet. Er gründete 2018 den Kulturhof Lemgrabe.

Termin: Donnerstag, 10.04.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Buchhandlung Lünebuch
Grapengießerstraße 4, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 15,40 Euro

Tonio Geugelin

Der Singer-Songwriter Tonio Geugelin nimmt sein Publikum mit auf eine musikalische Entdeckungsreise. Durch Live-Looping lässt er sie am Entstehungsprozess seiner Songs teilhaben. Die Stimme wird von der Violine begleitet, die mit Effekten den Bass-Groove und die Gitarre spielt. Dazu entsteht der Rhythmus durch Beatbox und Percussion. Auf diese Weise spielt Tonio Geugelin auf der Loopstation eine ganze Band. Steptanz- und Geigen-Improvisationen bilden spannende Höhepunkte seiner Performance.

Tonio Geugelin ist mehrfacher Gewinner des Hamburger Song Slams und des Deutschen Composer Slams. Er tourte auf dem Zugvögel Festival, spielte im Paradiso Amsterdam und als Gastmusiker mit Moglii u.a. auf dem Fusion- und Reeperbahn Festival, MS Dockville, Zuparken und dem Funhouse Festival.

Termin: Freitag, 11.04.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a,
21335 Lüneburg

Eintritt: Freier Eintritt

Christian Kjellvander und Band

Von einem zarten Schleier des Halls umgeben, eröffnet uns Christian Kjellvander mit seiner sanften Stimme die Tür zu seinem neuesten Werk "Hold Your Love Still" – sein erstes Soloalbum seit "About Love And Loving Again" aus dem Jahr 2020. In dieser Schaffensphase zeigt sich Kjellvander von seiner reflektierenden Seite und erkundet die Herausforderungen einer aufrichtigen Lebensführung, verstrickt in den komplexen Einflüssen des Kapitalismus. Gleichzeitig fordert er uns dazu auf, die Hoffnung auf eine bessere Zukunft nicht zu verlieren. Am 16.04.2025 spielt er im Trio bei uns im Spätcafé im Glockenhof.

Termin: Mittwoch, 16.04.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof
Große Bäckerstraße 17a
21335 Lüneburg

Eintritt: ab 15,00 Euro



Bucht!pp

Ginsterburg
Arno Frank

Lothar träumt vom Fliegen. Eben noch ein kleiner Junge, kann seine Mutter Merle nur ohnmächtig zusehen, wie sein Traum ihn in die Arme der Hitlerjugend treibt. Eine neue Zeit ist in Ginsterburg angebrochen. Während die einen verstummen und einige sich langsam korrumpieren lassen, verstehen andere es, die neue Machtverteilung zu ihren Gunsten zu nutzen. Doch der Krieg, an ferneren Fronten geschlagen, ist bald auch im Mikrokosmos der Stadt zu spüren, in den erschütterten Beziehungen und Seelen der Menschen.

erhältlich bei:



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

Ginsterburg
Ein Roman von Arno Frank
Klett Cotta
432 Seiten
ISBN: 978-3-608-96648-0
Preis: 26,00 €



Optik Hallmann wurde im Qualitätstest mit dem 1. Platz für den besten Sehtest in Deutschland ausgezeichnet.

Jetzt profitieren Sie doppelt:

Lassen Sie Ihre Sehstärke kostenlos überprüfen und sichern Sie sich 50 % Rabatt auf hochwertige Brillengläser der Premiummarke Meisterglas®. Unser Premium-Sehtest wird von erfahrenen Augenoptikern mit modernsten Messmethoden durchgeführt, um Ihre Sehkraft präzise zu bestimmen. Anschließend beraten wir Sie individuell zu passenden Brillengläsern, sei es für Einsträrken-, Gleitsicht-, Autofahrer- oder Arbeitsplatzbrillen.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin und erleben Sie beste Lebensqualität durch perfektes Sehen.



Lüneburg, Grapengießerstr. 15
(Eingang Kuhstraße)
Gratis-Tel.: 0800 / 412 6000
www.optik-hallmann.de

Anzeige

Veranstungst!pps

Hi! Spencer – Oben Tour 2025

Hi! Spencer, plötzlich leicht wie eine Wolke? Cover und Titel des neuen Albums lassen das vermuten. Aber keine Sorge! „Wir machen immer noch furchtbar melancholische Songs“, sagt die Band, die sich traditionell in keine Schublade stecken lässt, sondern sich irgendwo zwischen Indie, Pop, Rock und Punk befindet. Und doch gibt es in „oben“ einen Twist, der neu ist für die Osnabrücker: Die Songs bleiben inhaltlich nicht da stehen, wo sie beginnen, bohren sich nicht immer tiefer rein in das Gefühl – sondern zeigen Lösungen und Ausblicke auf. Und so schließt „oben“ nahtlos an das letzte Album „memori“ an, denn wie hieß es dort so schön: „Doch das geht, fängt man an, die Perspektive zu drehen.“ Alles sein – das kann auch die Band Hi! Spencer. Und während ihre Songs teilweise in den Wolken schweben, sind die Fünf selbst mit beiden Beinen fest auf dem Boden geblieben.

Termin: Donnerstag, 1.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Salong Hansen
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 26,00 Euro



Christian Ehring mit seinem Programm „Stand jetzt!“ in Neuauflage

Christian Ehring ist bekannt als Moderator von „extra3“ und als Sidekick von Oliver Welke in der „Heute Show“. Wer ihn live erlebt, kann überdies einen ausgesprochen vielseitigen und sensiblen Bühnenkünstler kennenlernen. Sein neues Solo heißt: „Stand jetzt“. In der Polykrise eine allgegenwärtige Floskel. Stand jetzt weiß man nichts Genaueres. Stand jetzt ist nicht klar, welche Kriege weiter eska-



© Horst Klein

lieren. Stand jetzt ist ungewiss, ob die Menschheit die Klimakatastrophe überlebt. Die Zukunft ist nicht mehr planbar. Politik ist nur noch hektische Schadensbegrenzung. Und auch Überzeugungen sind schneller obsolet, als Anton Hofreiter Waffengattungen aufzählen kann. Die Zeiten, in denen man sich behaglich eingerichtet hatte in der Illusion, dass alles irgendwie schon weitergehen würde wie bisher, sind vorbei. Zumindest sieht es so aus - Stand jetzt. Kann man angesichts von Krieg und Katastrophe, von Inflation und Doppelwumms überhaupt noch lachen? Christian Ehring sagt: Man muss. Er stellt sich seinen Ängsten, redet Klartext und demaskiert die Larmoyanz der Privilegierten. Wenn er selbst dabei auch nicht immer gut wegkommt, egal. Der Witz hat Vorfahrt. Stand jetzt wird's lustig. „Christian Ehring geht ja gerne da hin, wo es weh tut, und das wie immer: mit Schwung, Verve, Empathie und Witz.“ (Süddeutsche Zeitung)

Termin: Freitag, 02.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 31,80 Euro

50 Jahre KARAT

Natürlich war es damals im Ostberlin der 1970er nicht abzusehen, als sich Musiker von Panta Rhei und der Horst-Krüger-Band zusammenfanden, dass diese neue Band einmal ihren festen Platz in den Annalen der Geschichte der deutschen Populärmusik einnehmen wird. Andererseits: Dass hier Großes entsteht, war ziemlich schnell zu merken. Und spätestens mit Beginn der Achtzigerjahre – gerade ein-

mal fünf Jahre nach Bandgründung – zählten KARAT zu den wichtigsten deutschen Bands – in Ost wie West. 50 Jahre KARAT stehen nicht nur für Klassiker wie „Über sieben Brücken“, „König der Welt“, „Der blaue Planet“, „Schwanenkönig“, „Albatros“, „Jede Stunde“ oder „Mich zwingt keiner auf die Knie“, unzählige Preise und Chartplatzierungen sowie über zwölf Millionen verkaufte Tonträger, sondern auch für eine Band, die mit frischen Ideen, unbändiger Leidenschaft und kraftvoller Energie im Hier & Jetzt angekommen ist.

Termin: Freitag, 02.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: LKH Arena
Lüner Rennbahn 5, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 55,55 Euro

Wolfgang Müller

„DAS ENDE VON ALLEM“ heißt das neue Album von Wolfgang Müller und ist rein elektronisch produziert. Live wird es in akustischer Form präsentiert, zusammen mit einer Lesung für sein im Mai erschienenes literarisches Debüt „STRUDIA – Kampfkunst für den Kopf“, einem autobiografischen Ratgeber gegen Angststörungen. Schwere Kost sollte man meinen, die allerdings Dank Müllers Humor, seinen lyrischen Texten und dem filigranen Gitarrenspiel luftig-leicht aufbereitet daherkommt. Ein perfekter Abend, um sich gutgelaunt seinen Dämonen zu stellen, und ein musikalisches Erlebnis der besonderen Art.

Termin: Donnerstag, 08.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Café im Glockenhof,
Große Bäckerstraße 17a,
21335 Lüneburg

Eintritt: ab 15,00 Euro

Gayle Tufts – Please Don't Stop the Music

Stimmgewaltiger den je erzählt und singt die fantastische Hauptdarstellerin ihres eigenen Lebens brand new Geschichten. Ihre unverwechselbare Erfindung – das Denglish, ein poetischer und pointierter Mix aus Deutsch und Englisch - schlägt dabei den Bogen von Brockton - über Buffalo, Broadway und Bielefeld - nach Berlin. Die amerikanische Entertainerin und Sängerin erzählt von 7 Nächten, die ihr Leben verändert haben – ein Blick, ein Ton, eine Bewegung – und alles ist anders!

Charmant und humorvoll, mit Selbstironie und Stärke, schrägen Sichtweisen und Hintersinn. Als erstklassige Besetzung ist sie dabei glamourös, unbändig leidenschaftlich und pulsierend. Gayle Tufts ist ein Volltreffer. Und sie rockt die wichtigen Themen im Hier und Heute.

Ein Abend voller neu interpretierter Classics, frischen Songs und überraschenden Geschichten. Getragen wird sie dabei von der musikalischen Untermalung ihres Bühnenpartners und Spielkameraden – der preisgekrönte Film- und Fernsehkomponist Marian Lux.



„Die aus dem Fernsehen und vielen Live-Auftritten bekannte Gayle Tufts ist einfach liebenswürdig. Sie ist eine begnadete Entertainerin. Wie Gayle Tufts das Publikum auf eine unverkrampfte Art mit den Themen Selbstverwirklichung der Frauen sowie die Sehnsucht nach Freiheit und Respekt anspricht, ist witzig und ernst zugleich.“ (Frankfurter Rundschau) Gayle Tufts war die erste Frau im legendären Quatsch Comedy Club – und wurde dafür von Pro7 als Quatsch-Legende geehrt. Sie produziert seit über 25 Jahren ihre eigenen Bühnenshows. Im Fernsehen ist sie gern gesehener Gast in allen Formaten und hat dabei schon Nächte mit Thomas Hermanns, Jasmin Tabatabai, Barbara Schöneberger, und Florian Silbereisen verbracht.

Termin: Donnerstag, 08.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 29,60 Euro



Bucht! pp

**Klaras
Schweigen**

Bettina Storks

Freiburg im Breisgau, 2018: Nach einem Schlaganfall spricht Miriams hochbetagte Großmutter plötzlich französische Worte - eine Sprache, die sie angeblich nie gelernt hat. Miriam erkennt schnell, dass Klara weit mehr verbirgt, doch alle Nachfragen finden kein Gehör. Was genau passierte im Leben ihrer Großmutter? Warum verließ sie Freiburg und ging im Dezember 1949 überstürzt nach Konstanz? Miriams Suche nach Antworten führt sie bis in die Bretagne, immer auf der Spur eines jahrzehntelang gehüteten Familiengeheimnisses ...

erhältlich bei:



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

Klaras Schweigen
Roman von Bettina Storks
Heyne Verlag
400 Seiten
ISBN: 978-3-453-36047-1
Preis: 13,00 €

Veranstaltungst!pps

Krimi & Tour „Peace, Love & Death“

3 Stunden interaktives Theater und Stadtrallye
Neuer Fall „Peace, Love & Death – (k)ein sauberer Abgang“

Detektivausrüstung inklusive!

Reisen Sie zurück in die bewegten, revolutionären 1960er Jahre. Unterstützen Sie unseren Kommissar bei den Ermittlungen in einem rätselhaften Mordfall. Wer hat den Staubsaugervertreter Detlef S. auf dem Gewissen? War es ein missgünstiger Kollege? Eine bigotte Vertreterin der Heilsarmee? Die Ehefrau? Oder hat jemand aus der nahen Kommune die Finger im Spiel? Und was hat es mit dem mysteriösen Schriftstück auf sich, dass das Opfer bei sich trug? Werden Sie zu Detektiven, tauchen Sie ein in die Lebenskultur der 60er Jahre und lösen Sie mit Hilfe unserer Schauspieler den Fall...

Termin: Samstag, 10.05.2025 / 15:00 Uhr

Ort: Bei der Ratsmühle 18, 21335 Lüneburg

Eintritt: 39,00 Euro

Symphoniker

Zusammen! mit ensemble reflektor + Gershwin Piano Quartet

Das geballte sinfonische Potenzial unserer Stadt und Solisten, die für sich schon einen Klang wie ein ganzes Orchester entfalten: ein Spektakel der Extraklasse! 2 Orchester 4 Pianisten an 4 Flügeln!

Lüneburger Symphoniker – ensemble reflektor – Gershwin Piano Quartet – Dirigent, Gaudens Bieri
Programm:

Richard Wagner (1813-1883): Ouvertüre zu „Die Meistersinger von Nürnberg“

Peter Tschaikowsky (1840-1893): Klavierkonzert Nr.1 b-Moll op. 23

Peter Tschaikowsky (1840-1893) i: Sinfonie Nr. 5 e-Moll, op. 64

Gershwin Piano Quartet

Das Gershwin Piano Quartet ist eine Formation von vier Pianisten, die an vier Flügeln ihre eigenen Arrangements von bekannten Werken aus der gesamten Musikgeschichte präsentieren. Mit seiner Mischung aus klassischer Virtuosität und jazziger Improvisationslust, seiner Kombination aus lyrischer

Versonnenheit und unwiderstehlichem rhythmischen Drive sorgt es bei seinen Konzerten weltweit regelmäßig für Fuore. Im Zentrum der Arbeit des Gershwin Piano Quartet steht immer die sehr persönliche Auseinandersetzung mit den gewählten Werken, welche die üblichen Grenzen der Interpretation weit überschreitet und von der originalgetreuen Transkription bis hin zur eigentlich Neukomposition, zu Improvisations- und Remix-Techniken reicht. André Desponds gründete das Ensemble 1996 in Zürich.

ensemble reflektor

Das norddeutsche Kammerorchester ensemble reflektor sieht sich als Botschafter einer Musikkultur ohne Grenzen. Die Musiker*innen von ensemble reflektor entwickeln gemeinsam Konzertprogramme, in denen sich unterschiedliche Werke jenseits ihrer Genres miteinander verbinden. Ob in Clubs oder Industriehallen, als Orchester oder in Kammermusikbesetzung – die befreundeten Musiker*innen schaffen mit ihren kreativen Formaten immer wieder eine besondere Nähe zum Publikum und ermöglichen einen neuen Zugang zur Musik.

ensemble reflektor wurde bereits ins Konzerthaus Berlin, die Elbphilharmonie, die Alte Oper Frankfurt und das ZKM Karlsruhe eingeladen, sowie zu den Festspielen Mecklenburg-Vorpommern, dem Schleswig-Holstein Musikfestival und den Ludwigsburger Schlossfestspielen.

Lüneburger Symphoniker

sind ein fester Bestandteil der norddeutschen Orchesterlandschaft. Sie gestalten das umfangreiche und vielfältige Repertoire des Musiktheaters in Lüneburg aktiv mit und präsentieren darüber hinaus eigene Konzerte als Symphonieorchester, darunter die Meisterkonzertreihe, das Neujahrskonzert, 2013 erstmalig auch ein Weihnachtskonzert, sowie Familienkonzerte und Kammerkonzerte.

Termin: Samstag, 18.05.2025 / 11:00 Uhr

Ort: Bei der Ratsmühle 18, 21335 Lüneburg

Eintritt: 39,00 Euro

Paul Panzer - APAULKALYPSE - Jede Reise geht einmal zu Ende

Paul Panzer lädt ein zum jüngsten Gericht - Nach 7 verflixten genialen Live-Programmen führt er uns doch nun tatsächlich ans Ende aller Tage. Schon immer

waren sie seine große Leidenschaft, die menschlichen Abgründe, Schwächen und Unzulänglichkeiten. Mit APAULKALYPSE nimmt uns Paul an die Hand, mit in die Strahlungszone menschlicher Dummheit und lehrt uns die große Freude am Weltuntergang.

Termin: Samstag, 24.05.2025 / 20:00 Uhr

Ort: LKH Arena
Lüner Rennbahn 5, 21339 Lüneburg

Eintritt: 51,50 Euro

MUSIKVEREIN Flutissima Bardowick

Flutissima wird 25 – Eine Geburtstagsfeier mit Auftritt aller Gruppen: Flutissima-Minis, Flutissima YoungStars, Never too late, Dirigentin: Nicole Maack
Flutissima wird 25 und dieser besondere Geburtstag soll mit einem musikalischen Fest gefeiert werden. Gestartet wird mit den Jüngsten – „Flutissima-Minis“, gefolgt vom Jugendorchester – den „Flutissima YoungStars“ und dem Ausbildungsorchester für Erwachsene „Never too late“.

Termin: Sonntag, 25.05.2025 / 16:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 2,00 Euro



Sinfonisches Blasorchester Flutissima Bardowick

Für das Geburtstagskonzert wird ein vielfältiges Repertoire gespielt. Mit dabei ist Filmmusik, Musicals und die Lieblingsstücke des Orchesters aus den vergangenen 25 Jahren.

Termin: Sonntag, 25.05.2025 / ab 18:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg
Gut Wienebüttel 1, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 2,00 Euro



Infos und Termine unter:
www.literaturbuero-lueneburg.de

Internationale Frühjahrslesungen

im Literaturbüro Lüneburg

In der Reihe Grenzenlos ist im März die belarussische Autorin Volha Hapeyeva zu Gast mit ihrem Buch „Samota. Die Einsamkeit wohnte im Zimmer gegenüber“, im April folgt die Schweizer Autorin Zora del Buono, deren Buch „Seinetwegen“ für den Deutschen Buchpreis nominiert war und mit dem Schweizer Buchpreis 2024 ausgezeichnet wurde. Dritter Gast ist der US-ame-

Heine-Stipendiatinnen-Tandem bilden Slata Roschal und Katharina Bendixen im April.

Julia Schoch hat mit „Wild nach einem wilden Traum“ den dritten Teil ihrer Trilogie „Biografie einer Frau“ veröffentlicht und Antje Rávik Strubel mit „Der Einfluss der Fasane“ einen leichtfüßigen Roman über die Lust der Macht und die Macht der Täuschung geschrieben. Beide sind in der Reihe „Ausgewählt“ zu Gast. Zum Gedenken an 80 Jahre Kriegsende hat das Litera-



Zora del Buono

Ulla Lenze

Julia Schoch

rikanische Autor Phillip B. Williams. Er spricht mit Moderator Bernhard Robben über seinen Roman „Ours. Die Stadt“, der Schauspieler Jan-Philip Walter Heinzel vom Theater Lüneburg liest die deutschen Textpassagen. Die ehemaligen Heinrich-Heine-Stipendiatinnen Ulla Lenze und Isabelle Lehn stellen im März ihre neuen Romane vor „Das Wohlbefinden“ war für den Deutschen Buchpreis 2024 nominiert. „Die Spielerin“ erhielt viel Beachtung und Lob im Feuilleton. Ein weiteres

turbüro Lüneburg zusammen mit dem Museum Lüneburg Ruth Hoffmann mit ihrem Sachbuch „Das deutsche Alibi. Mythos «Stauffenberg Attentat» – wie der 20. Juli 1944 verklärt und politisch instrumentalisiert wird“ im Juni einguladen. Heinrich-Heine-Gastdozentin 2025 ist Olga Grjasnowa. Mit ihrem Debütroman „Der Russe ist einer, der Birken liebt“ hatte sie gleich einen großen Erfolg. Das Buch wurde 2022 fürs Kino verfilmt. Aktuell erschienen ist „Juli, August, September“.

■ Kerstin Fischer

Literatur live!

Mi. 12.03. | 19.30 | Heine-Haus
Tandem-Lesung

**Ulla Lenze und
Isabelle Lehn**

Di. 25.03. | 19.30 | Heine-Haus
Grenzenlos – Literatur International
Volha Hapeyeva
liest aus „Samota“

Mi. 02.04. | 19.30 | Heine-Haus
Grenzenlos – Literatur International
Zora del Buono
liest aus „Seinetwegen“

Mi. 23.04. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Grenzenlos – Literatur International
Phillip B. Williams
liest aus „Ours. Die Stadt“

Mi. 14.05. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Tandem-Lesung
**Slata Roschal und
Katharina Bendixen**

Do. 19.06. | 19.00 Uhr | Leuphana
Heinrich-Heine-Gastdozentur
Olga Grjasnowa
liest aus „Juli, August, September“

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

www.literaturbuero-lueneburg.de



Songs and Stories from Ireland

Kieran Goss und Annie Kinsella

Großartige Songs, Musikalität, Harmonien und Geschichten ... alles mit typisch irischem Charme und Wärme ... entführen das Publikum in eine andere Welt. Die Musik kommt direkt aus dem Herz und geht direkt ins Herz. Ein Konzert, das Sie zum Lachen und zum Weinen bringen wird. Ein Konzert, das Sie mit seiner ehrlichen Schönheit bewegen wird.

Der irische Singer/Songwriter Kieran Goss und die Sängerin Annie Kinsella haben vor der Pandemie ihr erstes Duo-Album ‚Oh, The Starlings‘ veröffentlicht und präsentieren dieses zusammen mit neuen,

„Beide sind unabhängig voneinander talentierte Sänger, aber wenn sie zusammen singen, wird das Publikum erst recht verzaubert ... Die Harmonien, die Chemie ... einfach außergewöhnlich.“

Time Out Magazine

noch nicht aufgenommenen Songs und alten Favoriten wie Reasons To Leave und Out Of My Head. Ein Konzert, das Sie nicht verpassen sollten.

Stichwort:

„Irland“

Einsendeschluss: 23.04.2025

Termin: 03.05.2025 / 20.00 Uhr

Eintritt: WK: ab 28,50 EUR /
ermäßigt: 23,00 EUR,
inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten

Ein Sommerabend
der Opernarien
Hamburger
Kammermusikfest
International 2025

An diesem Abend stehen drei junge internationale Künstler*innen mit großen Stimmen auf der Bühne, die bereits erste Erfolge an großen Opernhäusern feierten.

Erst der Opernsalon im kammermusikalischen Rahmen ermöglicht eine Nähe zu den Sängerinnen und Sängern, welche auf den großen Bühnen der Theaterhäuser unmöglich ist.

Es erklingen wunderschöne Arien und Duette - Highlights und unbekanntes Schätze der Oper, die Opernliebhaber und -einsteiger gleichermaßen bezaubern.

Die Programmschwerpunkte der Konzerte liegen beim „Hamburger Kammermusikfest

Stichwort:

„Kammermusik“

Einsendeschluss: 03.06.2025

Wir verlosen
jeweils
10 x 2 Karten



Teilnahmebedingungen

Schreiben Sie für die jeweilige Verlosung an die Redaktion von Mein Senioren-Magazin per Post oder per E-Mail (gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de) und nennen Sie das jeweilige **Stichwort**. So nehmen Sie an der Verlosung teil. Unter allen Einsendungen verlosen wir jeweils 10 x 2 Karten, die uns vom Kulturforum Lüneburg zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt.

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

Hamburger Kammermusikfest International

05. bis 19. Juni 2025

Elbphilharmonie
KulturKirche Altona
Kulturforum Lüneburg
Schloss Agathenburg
Bürgersaal Bad Segeberg

© EVA RAVEL und Raboveky Dimill

International“ auf Werken der Spätromantik bis in die heutige Zeit. Gleichzeitig umrahmen Kompositionen aus anderen Epochen die einzelnen Konzertdarbietungen. Werke bekannter und weniger bekannter Komponistinnen und Komponisten sowie Grenzgänge zu anderen Musikgattungen versprechen einen allumfassenden Blick auf die derzeitige Welt der Kammermusik.

In den Konzerten werden die Musikerinnen und Musiker zu einmaligen Formationen zusammengeführt. Die Aufstellung erfolgt bewusst kosmopolitisch, um die daraus entstehenden künstlerischen und kulturellen Beeinflussungen spürbar werden zu lassen. Dabei entstehen Konzerte mit einzigartigen und einmaligen Darbietungen, die jeden Abend zu einem ganz besonderen musikalischen Erlebnis werden lässt.

Termin: 13.06.2025 / 20.00 Uhr

Eintritt: VK: ab 20,80 EUR /
ermäßig: 6,50 EUR,
inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten

Händel und Bach

Händelfestspielorchester Halle 2025



© Händelfestspielorchester

Johann Sebastian Bach und Georg Friedrich Händel schätzten und inspirierten sich – haben sich aber nie getroffen. Der verhinderten Freundschaft der beiden Weltstars geht der Berliner Musikjournalist Bernhard Schrammek nach: Mehrere geplante Treffen der beiden fielen aus: Sie verpassten sich, einer bekam die Grippe, kurz vor dem letzten Versuch ist Bach verstorben. Wir wagen eine musikalische Annäherung mit Humor und Vision. Was wäre gewesen, wenn?

Das Händelfestspielorchester Halle musiziert seit 1993 auf historischen Instrumenten und hat seither das Musikleben der Stadt mit Konzerten und Opernvorstellungen überaus bereichert. Seine Zugehörigkeit zur Staatskapelle Halle, einem auf

modernen Instrumenten spielenden Konzert- und Opernorchester, ist in der deutschen Musikszene einzigartig. Das Spezialensemble für Alte Musik setzt die lange Tradition der Händel-Pflege in Halle fort und repräsentiert die Stadt auf Gastspielreisen regional und in der ganzen Welt. In den letzten Jahren trat das Orchester in verschiedenen deutschen Musikzentren auf, so u. a. beim Musikfest Stuttgart, bei den Magdeburger Telemann-Festtagen, den Händel-Festspielen Halle und Göttingen, beim Bachfest Leipzig, in der Elbphilharmonie Hamburg und im Rahmen zweier Opernproduktionen der Semperoper Dresden sowie in Spanien, Frankreich, Italien, Belgien, Österreich und Südkorea. Im Rahmen der Händel-Festspiele Halle ist das Ensemble jährlich an der Neuproduktion einer Händel-Oper beteiligt.



Stichwort:

„Händel“

Einsendeschluss: 19.06.2025

Termin: 29.06.2025 / 15.00 Uhr

Eintritt: VK: ab 24,10 EUR /
ermäßig: 12,00 EUR,
inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten

Zum Welttag des Hörens

GESUNDHEITS- VORSORGE BEGINNT IM OHR

Gesunde Ohren und ein gutes Hörvermögen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Lebensqualität. Dennoch wird bei der Gesundheitsvorsorge oftmals auf die Ohren vergessen und Hörminderungen bleiben lange unentdeckt – denn die Anzeichen und Symptome können anders sein als man vielleicht denkt. Ein kostenloser Hörtest bei Optik & Akustik Hallmann in Lüneburg gibt schnell Aufschluss.



Dirk Stüttchen

Optik-Akustik Hallmann
Grapengießer Straße 15, Lüneburg
Gratis-Tel.: 0800 / 412 6000
www.optik-hallman.de

„Viele wissen lange nicht, dass sie von einem Hörverlust betroffen sind“, erzählt Hörgeräteakustikmeister Dirk Stüttchen aus Lüneburg. „denn Schwierigkeiten beim Hören treten oft schleichend auf und die Symptome werden falsch interpretiert. Beispielsweise wirken bei Hörschwächen oft Neben- oder Hintergrundgeräusche extrem laut. Das ist anstrengend und führt zu Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen und verstärkter Müdigkeit.“ Gleichzeitig treten bei einer Hörminderung auch andere Anzeichen auf: Hohe Frequenzen wie Kinderstimmen sind schlechter verständlich, Nebengeräusche verschwinden oder man kann Gesprächen kaum folgen. „Zudem kann es zu Symptomen wie Tinnitus, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen kommen“, weiß Stüttchen.

Kostenlose Hörvorsorge

Einige Studien weisen darauf hin, dass ein un behandelter Hörverlust sich negativ auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken kann. „Zum einen kann es einen Zusammenhang zwischen Hörminderungen und Depressionen geben, andererseits könnte laut neuesten Erkenntnissen auch das Demenzrisiko steigen.

Umso wichtiger ist es, einen Hörverlust rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln – denn so kann man die Lebensqualität steigern und die eigene Gesundheit fördern“, sagt Stüttchen. Die erfahrenen Hörgeräteakustikerinnen und Akustiker von Hallmann leisten mit professionellen und kostenlosen Hörtests einen wichtigen Teil zur Früherkennung von Schwerhörigkeit.



„Wer sich frühzeitig mit Hörgeräten versorgen lässt, kann langfristig davon profitieren. Zudem sind Hörgeräte heute mehr als Hörhilfen“, weiß Dirk Stüttchen. So bieten fast unsichtbare und modernste Hörgeräte ermöglichen heute dank intelligenter Sprachanhebung ein unglaublich natürliches Hörerlebnis. „Sehr nützlich sind auch die vielen Zusatzfunktionen wie Bluetooth-Audiostreaming für Musik oder Telefonate, integrierte Fitnessstracker und Sturzsensoren und vieles mehr!“

■ Text und Bild: Optik Hallmann GmbH



HALLMANN

SEHEN · HÖREN · LEBEN

DIE KLEINSTE WELTNEUHEIT

Erleben Sie die kleine Hörgeräte-Sensation von SIGNIA. Silk-Im-Ohr Hörgeräte verschwinden fast komplett im Gehörgang. Auf Wunsch auch als einzigartiges Akku-Gerät.



**IM-OHR-
HÖRGERÄT**

statt 549,-

nur

99€*

**AKKU-
VERSION**

statt 1.909,-

nur

599€**



Lüneburg, Grapengießer Straße 15 ☎ 04131/78 96 70 • optik-hallmann.de

*Aktionspreis für Hörgeräte-Type: Signia Silk 1X (Im-Ohr-Hörgerät). **Aktionspreis für Akku-Im-Ohr-Hörgerät Signia Silk Charge & Go 3 IX (exkl. Ladegerät). *** Gültig bis 31.05.2025. Gilt für Mitglieder gesetzl. Krankenkassen mit Leistungsanspruch u. ohenärztl. Verordnung, zzgl. der gesetzl. Zuzahlung von € 10,- pro Hörgerät. Solange der Vorrat reicht. Wir behalten uns vor die Aktion zu verlängern. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg

Ambulante Pflege

Adendorf

**Ambulante Krankenpflege
Körper & Seele**

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

Ihr Pflege team

Rathausplatz 6, 21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 24 53 53
www.ihrpflegeteam.com



Amelinghausen

**Ambulante Hauskrankenpflege
Fischer GmbH**

Triangel 20, 21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 81 44,
24 Std. Pflegenotruf
www.ambulante-pflege-fischer.de

Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH

Hinter der Worth 5b
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 26 56 57
www.bardowicker-pflegedienst.de

Marianus-mobil

Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 7273404
www.marianus-mobil.de

Deutsch Evern

**Tagespflege im Haus
Niedersachsen**

Bahnhofstr. 1
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 8 20 34 24
www.tagespflege-im-haus-nieder-
sachsen.de

Pflegedienst Ilmenau

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

Lüneburg

**Amb. Psychiatrischer
Pflegedienst**

Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 602 30 00
www.gesundheitsholding-luene-
burg.de

ASB Kreisverband Lüneburg

Moldenweg 10 – 12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 660
www.asb-lueneburg.de

Der Paritätische Lüneburg

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

DRK Ortsverein

Lüneburg-Stadt e.V.
An den Reeperbahnen 1a
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 669 - 0
www.drk-lueneburg.de

**DRK Augusta-Schwesternschaft
e.V. Häusliche Krankenpflege**

Heinrich-Heine-Straße 48,
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 0
www.drk-augusta.de

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.

Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 0
www.drk-lueneburg.de

Herz & Hand

Pflege- und Betreuungsdienst
Gut Wienebüttel Nr. 9
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 61 14
www.herz-hand-pflege.de

Home Instead Senioren- u.

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



**Pflege- und Therapiezentrum
Gut Wienebüttel GmbH**

Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 674 0
www.pflegezentrum-wienebuettel.de

**Pflegedienst „Cura“ GbR
Ambulanter Alten- und
Krankenpflegedienst**

Wichernstr. 10, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 85 49
www.pflegedienst-cura-lueneburg.
de

PMK-Pflegedienst GmbH

Herrman Löns Straße 30
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 73 12 73
www.pmk-tmk-pflege.de

Sozialkonzept

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

**TMK-Tagespflege
mit Kompetenz GmbH**

Am Ebensberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 9 99 45 10
www.pmk-tmk-pflege.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186, 21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 754710
www.johanniter.de/harburg

Mechter sen

**Lüneburger Haus- und
Familienpflege**

Am Bahndamm 5
21358 Mechter sen
Tel. 0 41 78 / 3 37
www.altenpflege-gensch.de

Neetze

Alternative Pflege

Süttorfer Weg 20, 21398 Neetze
Tel. 0 58 50 / 97 13 42
www.alternative-pflege.net

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
www.in-ge.de

Heidmarkhof Pflege zu Hause

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

Heidmarkhof Betreutes Wohnen

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ambulanter Pflegedienst
wSalzhausen
Bahnhofstr. 5, 21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 966 201
www.johanniter.de/harburg

Westergellersen

Pflegedienst

Burmester & Tochter GbR

Schuhmacherstr. 1
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 83 83
www.herz-hand-pflege.de

Der Pflegedienst Mackenthun

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

Wie aussagekräftig ist der **BMI**?

*Dipl. Ing. Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin
und Mitgründerin von Metabolic Balance, über neue
Verfahren zur Definition von Übergewicht:*

„Seit Jahrzehnten dient der Body-Mass-Index, kurz BMI, als Leitlinie zur Diagnose von Übergewicht. Durch die Berechnung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße soll der BMI eine Klassifizierung des Körpergewichts ermöglichen – von Untergewicht über Normalgewicht und Übergewicht bis Adipositas. Doch der BMI berücksichtigt weder Statur und biologisches Geschlecht noch die Zusammensetzung der Körpermasse aus Muskel- und Fettgewebe. Auch ein gesunder muskulöser Mensch gilt nach BMI-Berechnung oftmals als übergewichtig. Eine internationale Kommission schlägt deshalb nun vor, die Diagnose von Übergewicht zu reformieren und auch Daten zum Körperfett und Taillenumfang zu berücksichtigen.

Dieser Ansatz ist richtig und wichtig, denn der BMI gibt keinerlei Aussage darüber, wie sich das Körperfett verteilt. Und es macht einen Unterschied, ob sich Fett beispielsweise am Bauch oder eher an den Hüften ansammelt. Denn beim sogenannten viszeralen Bauchfett handelt es sich um Fettzellen, die unter der Muskelschicht am Bauch liegen – also um innere Organe wie Darm und Leber. Besonders dieses Bauchfett erhöht das Risiko eines erhöhten Blutdrucks und damit verbundener Folgeerkrankungen wie eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls oder verursacht eine Insulinresistenz, die zu Diabetes führen kann. Außerdem fördert es auch Entzündungen im Körper.

Weniger bedenklich sind hingegen die kleinen, wenn auch oft unerwünschten, Fettpölsterchen an Hüfte oder Oberschenkeln. Hierbei handelt es sich um das sogenannte subkutane Fett oder Unterhautfettgewebe, das in der Regel ein etwas geringeres Krankheitsrisiko birgt.

Und genau bei dieser Unterscheidung hilft die Vermessung des Bauch- und Taillenumfangs – sie ist damit oft aussage-



Silvia Bürkle © Metabolic Balance

kräftiger als der BMI. Bei unserem ganzheitlichen Ernährungskonzept und Stoffwechselprogramm Metabolic Balance setzen wir deshalb von Anfang an auf diese entscheidenden Angaben. Zudem basiert Metabolic Balance auf der Auswertung von Blutwerten. Denn neben Gewicht, Körperfettanteil, Bauch- oder Hüftumfang geben selbstverständlich auch Angaben zu Blutzucker, Cholesterin oder Triglyceriden Hinweise auf den gesundheitlichen Status und ein mögliches Übergewicht. Funktionelle und epigenetische Ernährung wie Metabolic Balance hilft somit nicht nur, das eigene Körpergewicht zu regulieren, sondern auch durch Biohacking das eigene Wohlbefinden insgesamt zu verbessern.“ ■ Metabolic Balance

Weitere Informationen unter
www.metabolic-balance.de

Adendorf**Ratsdomizil Adendorf**

Drechslerstraße 2-6
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 757 33 35
www.ratsdomizil.de

Häcklingen**Wohnpark Häcklingen**

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

Lüneburg**Domizil Bockelsberg I**

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

Domizil Bockelsberg II

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Servicewohnungen Lüneburg
Volgershall 18, 621339 Lüneburg
Tel. 04131 754710
www.johanniter.de/harburg

Seniorenzentrum**Alte Stadtgärtnerei**

Olof-Palme-Straße 2
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 773500
www.seniorenzentrum-alte-
stadtgaertnerei.de

Wohnpark Schlüter

Bülows Kamp 11
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 8 44 35
www.paritaetischer.de

Reppenstedt**Heidberg Domizil**

Milanweg 55
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 6 50 88
www.heidberg-domizil.de

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

stationäre Pflege

Adendorf**DRK Alten- und Pflegeheim**

Röntgenstraße 34,
21365 Adendorf
Tel. 04131/ 988-0
www.drk-lueneburg.de

Alt Garge**Senioren- und Pflegeheim**

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

Amelinghausen**Altenpflegezentrum**

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

Bardowick**St. Marianus Hospiz Zentrum**

Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 150
www.marianus.de

Betzendorf/Drögnendorfer**Haus Herbstrose**

Alter Wanderweg 4
21386 Drögnendorfer
Tel. 0 41 38 / 5 10 70
www.haus-herbstrose.de

Bleckede**Alten- und Pflegeheim Koch**

Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 0 58 57 / 2 91

Pflegehaus Elbmarsch GmbH

(ehem. „Haus Tetzlaff“)
Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 0 58 57 / 2 54
www.pflegehaus-elbmarsch.de

Boltersen**Seniorenpflegeheim****„Zum Alten Gutshof“**

Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 0 41 36 / 90 80
www.zum-alten-gutshof.care

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

Georg-Soltwedel-Str. 16–20
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 9 77 10
www.ilmenau-palais.de

Lüneburg**Domicil-Seniorenpflegeheim**

Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 97 87 0
www.domicil-seniorenresidenzen.de

GBS Senioren-Residenz Lüneburg

Neue Sülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 71 90
www.gbs-sozial.de

Posener Altenheim

Bernhard-Riemann-Straße 60
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 8 54 46 0
www.posener-altenheim.de

Seniorenzentrum**Alte Stadtgärtnerei**

Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 77 35 00
www.seniorenzentrum-alte-
stadtgaertnerei.de

Seniorenheim**Haus an der Ilmenau**

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

Wohnpark an der Alten Saline

Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 70 97 80
www.argentum-pflege.de

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

Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 26 30 - 0
www.kervita.de/reppenstedt

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

Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 0 41 37 / 49 3
www.pflege-bartelt.eu

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

Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 2 16
www.haus-albers.de

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

Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 10
www.pflegeinsalzhausen.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Kurzzeitpflege Salzhausen
Bahnhofstraße 5,
21376 Salzhausen
Tel. 04172 / 966 301
www.johanniter.de/harburg

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

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

Barendorf

Linden Apotheke

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

Bardowick

Löwen Apotheke

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

TAXI-GELLERSEN

☎ **04131 - 4 77 03**

☎ **04135 - 80 999 20**

wir leben Apotheke

Hamburger Landstraße 69
Tel. 0 41 31 / 992 46 50

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke

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

Melbeck

Apotheke am Bach

Uelzener Str. 15,
Tel. 0 41 34 / 90 98 74 0

Reppenstedt

Kiss Apoth. Reppenstedt

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

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg

Universitätsallee 15
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 29
Tel. 0 41 31 / 8 61 30

Grapengießer Apotheke

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

Hanse-Apotheke

Bleckeder Landstr. 37
Tel. 0 41 31 / 7 76 85 5

Helms Apotheke

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

Hirsch Apotheke

Feldstr. 21, 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
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



www.bremer-immobilien.de

Gemeinsam in ein neues Zuhause

mit Bremer Immobilien

Die Zeiten für einen Hauskauf und -verkauf sind gerade herausfordernd. Gut, wenn Sie einen Immobilienmakler kennen, der darauf vorbereitet ist! Ich bin Katja Bremer und begleite Sie vom Kennenlernkaffee bis zur Schlüsselübergabe.

Willkommen zum Erstgespräch



Tel.: 04131 864 73 46



Mobil: 0176 832 63 886



E-Mail: bremer@bremer-immobilien.de



So kommen Sie fit ins Frühjahr

Kalendarisch dauert der Winter noch ein wenig an, aber die ersten milden Tage kündigen jetzt schon das Frühjahr an. Trotz der Vorfreude auf wärmere Tage und mehr Sonnenstunden fühlen sich viele Menschen gerade jetzt erschöpft und müde.

Hormonhaushalt kommt durcheinander

Ein Grund dafür kann paradoxerweise sein, dass es draußen jetzt Tag für Tag wieder länger hell wird. Denn Licht beeinflusst den Hormonhaushalt. Gerade jetzt bringt es das Gleichgewicht des „Schlafhormons“ Melatonin und des „Glückshormons“ Serotonin durcheinander. In den kommenden Wochen muss sich die Ausschüttung dieser Hormone erst wieder einpendeln. Das ist ein natürlicher Prozess, aber anstrengend für den Organismus. Unterstützen können wir ihn mit moderater Bewegung, am besten draußen. Außerdem brauchen wir jetzt Mineralstoffe wie Magnesium. Es ist wichtig für die Muskeln, reguliert die Spannung der Blutgefäße und sorgt dafür, dass die eben genannten Botenstoffe gebildet werden können. Gute Lieferanten sind Getreideprodukte, Nüsse, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie magnesiumreiche Mineralwässer. B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind hingegen am Energiestoffwechsel und der Bildung der

Blutzellen beteiligt. Fehlen sie, macht sich das durch Müdigkeit bemerkbar. Die meisten B-Vitamine können wir in ausreichender Menge etwa durch Vollkornprodukte aufnehmen. Bei anhaltender Müdigkeit kann ein Mangel vorliegen, der sich durch eine Blutuntersuchung feststellen lässt. Dann kann es sinnvoll sein, die Mikronährstoffe unterstützend in Form eines Kombinationspräparates einzunehmen.

Wenig bekannt: Coenzym Q10

Weniger bekannt ist die Bedeutung des vitaminähnlichen Coenzym Q10. Es wird für die Energieproduktion in den Zellen benötigt. Unser Körper kann Coenzym Q10 selbst bilden, jedoch nimmt diese Fähigkeit mit dem Alter ab. Auch die Aufnahme über die Nahrung ist möglich. Es kommt hauptsächlich in Fleisch und Fisch vor (speziell in Innereien), sowie in Ölen und Nüssen. Allerdings ist es hitzeempfindlich. Beim Braten von Fleisch sinkt sein Gehalt um 30 Prozent. Es kann daher sinnvoll sein, den Bedarf des Coenzym durch die Einnahme von Mikronährstoffpräparaten zu decken. Mehr Infos unter: www.vitamindocor.com/Q10 Mit diesen Tipps sollte die Frühjahrsmüdigkeit nach zwei bis vier Wochen wieder verschwinden. Das Gute: Sie machen den Körper auch gleich fit für wechselhaftes „Aprilwetter“.

Achtung, Fokus!

Tipps für bessere Konzentration

Wenn es Menschen oft schwerfällt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, kann das viele Ursachen haben: zum Beispiel Stress oder Sorgen. Unter Umständen steckt aber auch ein Nährstoffmangel dahinter.

Immer alles gleichzeitig

Unser Alltag besteht aus Unterbrechungen: auf der Arbeit klingelt ständig das Telefon, es trudeln E-Mails ein, die direkt beantwortet werden müssen – natürlich genau dann, wenn eine Aufgabe gerade unsere volle Aufmerksamkeit benötigt. Sich danach wieder zu konzentrieren, fällt vielen schwer. Schaffen Sie sich deshalb eine möglichst ruhige Arbeitsumgebung. Kopfhörer (mit oder ohne Musik) können dabei helfen, stressige Hintergrundgeräusche auszublenden. Lassen Sie während der Arbeit Ihr eigenes Mobiltelefon in der Tasche, um zwischendurch nicht abgelenkt zu werden. Das gilt auch im Privatleben: Wenn Sie sich Zeit für ein spannendes Buch oder etwas anderes nehmen möchten, das Konzentration erfordert, legen Sie Ihr Smartphone außer Reichweite und stellen sie es stumm. So verhindern Sie Ablenkungen durch spontanes Piepsen und Klingeln.

Energie fürs Gehirn

B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind wichtig für die Energieversorgung im Gehirn. Ein Mangel führt zu Konzentrationsproblemen, kann vergesslich, nervös und müde machen. Die meisten B-Vitamine können wir gut durch pflanzliche Lebensmittel aufnehmen, zum Beispiel durch Vollkornprodukte. Eine Ausnahme bildet Vitamin B12. Da es nur in tierischen Lebensmitteln in ausreichender Menge enthalten ist, müssen besonders Vegetarier und Veganer die Versorgung im Blick haben. Hier kann es sinnvoll sein, Vitamin B12 in Form von Mikronährstoffpräparaten zu ergänzen. Auch die Einnahme von Ginkgo verbessert möglicherweise die Konzentration. Die enthaltenen Pflanzenstoffe fördern die Durchblutung im Gehirn, so dass es mit ausreichend Sauerstoff und Energie versorgt wird. Weitere Helfer sind Taurin



und Kreatin. Taurin ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems und die Stabilität der Nervenzellen. Kreatin ist ein bedeutender Energiespeicher im Körper. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Kreatin dem Gehirn hilft, nicht so schnell zu ermüden. Weitere Infos auf www.vitamin-doctor.com/konzentration

Noch eine wichtige Sache sollten wir nicht vergessen: Ausreichend Erholung vom stressigen Alltag macht den Kopf frei, und wir können uns wieder besser konzentrieren. ■ akz-o

Neustart fürs Gehirn

Mit zunehmendem Alter bleiben körperliche und geistige Veränderungen nicht aus – doch wie stark wir von ihnen betroffen sind, können wir selbst beeinflussen. In „Neustart fürs Gehirn“ erläutern der Neuroathletiktrainer Andreas Könings und die Ökotrophologin Lisa Könings, wie neurozentriertes Training helfen kann, Alterserscheinungen gezielt entgegenzuwirken.

Das Buch führt in die Funktion neuronaler Prozesse ein und zeigt, wie speziell konzipierte Übungen Mobilität, Gedächtnisleistung, Gleichgewicht und sensorische Fähigkeiten fördern können. Ergänzt durch Ernährungstipps und alltagstaugliche Programme bietet „Neustart fürs Gehirn“ einen umfassenden Ansatz speziell für über 65-Jährige, der die Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter unterstützen soll.



■ riva Verlag



Sie brauchen Hilfe?



Wir kommen.

Beratung
Planung
Installation
Verkauf
e-Check

PV-Anlagen
Hauselektrik
Lichttechnik

ELEKTROINSTALLATIONEN GmbH
WILFRIED KOPP



☎ 04131 - 77 72 24

@ marius.kopp@kopp-elektro.de

🏠 Neue Straße 47
21365 Adendorf

www.kopp-elektro.de

Ohne Strom geht (fast) nichts

Wenn beide Eltern und später auch eines der Kinder im eigenen Unternehmen mitarbeiten, dann wird das Wort „Familienbetrieb“ wahrlich mit Leben gefüllt.



Marius Kopp

So ist es auch bei Wilfried Kopp Elektroinstallationen GmbH. 2002 gründete Wilfried Kopp die Firma und seine Frau arbeitete im Büro von Anfang an mit. Später kam der Sohn Marius dazu und trat die Lehre zum Elektroinstallateur an, machte seinen Meister und hat 2024 die Firma übernommen. Der Übergang ist fließend. Seine Eltern arbeiten noch zeitweise mit und geben Ratschläge.

Mit der Energiewende kamen auch für das Team neue Produkte hinzu. Der Bereich Photovoltaik kam mit den Förderprogrammen der Bundesregierung so richtig in Schwung. Seither installierte das Team von Wilfried Kopp Elektroinstallationen schon etliche Anlagen sowohl auf Privathäusern als auch auf Gewerbeflächen. Die Kombination mit einer Wallbox ist nach wie vor beliebt.

Aber auch die klassische Hausinstallation bei Neubau oder Sanierung richtet das Team ein. Dabei ist es Marius Kopp besonders wichtig, die Wünsche seiner Kunden zu kennen. So kann er die Installation von Anfang an richtig planen und Folgekosten für nachträgliche Änderungen sparen. „Es ist wichtig von vornherein zu wissen, welche technischen Dinge die Kunden haben möchten, wie sie sich einrichten, wie groß die Familie ist und wie die Räume genutzt werden sollen. Ist eine Wand erst einmal verputzt, lassen sich zusätzliche Leitungen nur schwer nachinstallieren. Aber auch das ist mit Leerrohren noch möglich.“, so Marius Kopp.

Wer sein Haus altersgerecht umbauen möchte, sei es auch nur ein Teil davon, der sollte auch bei der Elektrik an die Zukunft denken, denn ohne Strom geht (fast) nichts. Viele alte Häuser haben unzureichende Absicherungen, veral-



tete Kabel und fehlende Schutzeinrichtungen. Hier ist an vielen Stellen Bedarf und eine Erneuerung wirklich notwendig. Marius Kopp berät seine Kunden in solchen Fällen und zeigt Möglichkeiten auf.

■ Sabine Butenhoff

Das Mieter-Handbuch

Kompaktes Wissen von Abstandszahlung bis Zwangsräumung

Die jährliche Betriebskostenabrechnung enthält für Mieter meist keine positiven Überraschungen, weil Nachzahlungen ins Haus stehen. Die Grundlagen hierfür sind jedoch häufig nur schwer nachzuvollziehen. Hat der Vermieter alle Entlastungen rund um die Energiepreiskrise in der Heizkostenabrechnung korrekt berücksichtigt? Passt der Verteilerschlüssel und wurde fristgerecht abgerechnet? Der Ratgeber „Das Mieter-Handbuch“ – jetzt gemeinsam von der Verbraucherzentrale und dem Deutschen Mieterbund in aktualisierter vierter Auflage herausgegeben – öffnet Türen, um Abrechnungen zu entschlüsseln und auf Mieterrechte zu pochen. Mit Wissenswertem zur Mietminderung bei Wohnungsmängeln oder zu Mieterpflichten, die sich aus der Hausordnung ergeben, lotst das Buch zudem durch viele weitere Fallstricke im Mietverhältnis.

Der Ratgeber begleitet vom Abschluss des Mietvertrags über das laufende Wohnverhältnis bis hin zum Auszug. Wie lange im Voraus muss der Vermieter mitteilen, dass die Miete erhöht werden soll? Kann er erhöhen wie er will? Müssen Sanierungen geduldet werden? Wie hoch dürfen Abstandsforderungen des Vormieters sein? All diese mietrechtlich relevanten Fragen werden verständlich beantwortet und

Wir verlosen
**1 x 1
Buch**



240 Seiten | Preis: 18,00 EUR
Erhältlich in Beratungsstellen der
Verbraucherzentralen, im Buchhandel,
unter Tel. 0211 / 91 380-1555
oder www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

mit wichtigen Entscheidungen von Gerichten beispielhaft erläutert. Auch wird gezeigt, wie und wann etwa Betriebskostenabrechnungen oder einer Kündigung widersprochen werden kann. Checklisten zum Heraustrennen und Ausfüllen liefern dabei die notwendige Unterstützung – auch als Onlineversion, um den eigenen Wohnungsordner digital zu pflegen.

*Zuschriften bis zum
31.05.2025 mit dem
Stichwort „Mieter“*

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

*Fußboden,
Wand und Decke ...
... alles aus einer Hand!*



Ob kleine oder große Flächen, ob Räume, Häuser oder Möbel – wir erfüllen ihre Wünsche mit Qualität vom Fachmann:

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Fugenlose Oberflächen



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

Theodor Schulz

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. Oder Sie rufen uns an und wir schicken es Ihnen zu. Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur eine Versandpauschale in Höhe von 11,00 Euro pro Jahr.



So erreichen Sie uns:

Mein Senioren-Magazin

Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg

Telefon: 04131 - 247 21 07

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

Wohn- und Lebensart



Wohnkonzepte für Senioren

Im Alter selbstständig zu bleiben stellt Senioren und deren Familien oft vor Herausforderungen. Passt das Haus oder die Wohnung nicht mehr zur Lebenssituation, suchen ältere Menschen nach altersgerechten Wohnlösungen mit zusätzlichen Serviceleistungen.

Für diese Bedürfnisse gibt es mittlerweile eine Vielzahl von speziell zugeschnittenen Angeboten. Dr. Eike Muhr, Geschäftsführerin von THE FLAG, einem Familienunternehmen, das u. a. Senior-Living-Konzepte anbietet, betont die Wichtigkeit von Unterstützung durch Freunde und Familie. Ist die Entscheidung einmal getroffen, kann es meist mit einem positiven Gefühl weitergehen. „Häufig blühen neue Mieter dann bei uns nach einigen Wochen richtig auf“, sagt Muhr. Durch den Umzug fällt oft Ballast ab und Senioren können das Leben wieder richtig genießen.

Die erste Recherche nach einem neuen Zuhause kann über das Internet er-

folgen. Anbieter zeigen dort oft bereits auch die möglichen Serviceleistungen. Diese reichen von Lebensmittel- und Getränkeservice, Reinigungs- und Wäscheservice bis hin zur Vermittlung von ambulanter Pflege. Muhr rät auch, die Meinungen der jetzigen Mieter in Betracht zu ziehen: „Fragen Sie, wie wohl sie sich dort fühlen.“

■ spp-o





Pflanzen und Kunsthandwerk

im Freilichtmuseum am Kiekeberg

Das Museumsgelände erblüht: Die vier verschiedenen Pflanzmärkte von März bis August im Freilichtmuseum am Kiekeberg bieten eine vielfältige Auswahl an hochwertigen Gewächsen. Jeweils von 10 bis 18 Uhr erkunden Besucherinnen und Besucher zwischen den Museumsgärten und den historischen Gebäuden das Angebot von Pflanzenspezialisten und Gartenkleinbetrieben. Vor Ort erfahren sie, wie sie ihre grünen Schätze richtig sähen, pflanzen und düngen. Der Museumseintritt beträgt für die Märkte jeweils 11 Euro für Erwachsene, für Personen bis 18 Jahren und für Fördervereinsmitglieder ist er frei.

■ Bilder und Text: FLMK



Termine:

Schneeglöckchentage
Sa 1. – So 2. März, 10 - 18 Uhr
Kunsthandwerkermarkt
29. - 30. März, 10 - 18 Uhr
Pflanzenmarkt
Sa 12. – So 13. April, 10 - 18 Uhr
Rosenmarkt
So 20. Juli 10 - 18 Uhr
Pflanzenmarkt
Sa 30. – So 31. August, 10 - 18 Uhr

Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1
21224 Rosengarten-Ehestorf
www.kiekeberg-museum.de



Niebuhr
Immobilien



Persönliche &
kostenlose
Marktwertermittlung
Ihrer Immobilie

Anna Paulina Leuer,
Sonja Müller
und Kevin Niebuhr

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



Katja Bremer
 Immobilienkauffrau (IHK)
 DEKRA zertifizierte
 Sachverständige für
 Immobilienbewertungen D1

Wenn das **Zuhause** nicht mehr passt

Wir
 begleiten Sie
 auf Ihrem
 Weg

Manchmal kommt der Zeitpunkt, an dem eine Immobilie zur Last wird. Ein großes Haus, das gepflegt werden muss, eine Treppe, die plötzlich zu steil erscheint – oder einfach der Wunsch nach einem neuen Lebensabschnitt. Doch der Verkauf eines Hauses ist oft mit Unsicherheiten verbunden. Was ist es wert? Wie geht man am besten vor? Und vor allem: Wem kann man vertrauen?

Ein neuer Lebensabschnitt ohne Sorgen

Gestalten Sie Ihren neuen Lebensabschnitt mit Zuversicht. Wir sind an Ihrer Seite! Es gibt Momente im Leben,

in denen eine Immobilie zur Belastung wird. Vielleicht ist das Haus zu groß geworden, die Instandhaltung zu aufwendig oder es fehlt einfach die Zeit und Kraft, sich weiter darum zu kümmern. Genau hier möchte ich Sie unterstützen. Mein Name ist Katja Bremer, und mit Bremer Immobilien helfe ich Ihnen dabei, Ihre Immobilie unkompliziert und sicher zu verkaufen.

Mit Herz und Verstand für Ihren erfolgreichen Verkauf

Ich weiß, dass der Verkauf eines Hauses nicht nur eine finanzielle, sondern auch eine emotionale Entscheidung ist. Es geht um Erinnerungen, um viele Jahre, die Sie dort verbracht haben. Deshalb nehme ich mir die Zeit, Ihre Wünsche und Vorstellungen zu verstehen und Sie mit Ruhe und Klarheit durch den Prozess zu begleiten.

Einfach, sicher, stressfrei

Mein Team und ich kümmern uns um alles: Von der Wertermittlung über die Vermarktung bis hin zum Vertragsabschluss. Sie müssen sich um nichts kümmern – außer darum, sich auf Ihren neuen Lebensabschnitt einzulassen.

So gehen wir vor:

Persönliches Gespräch: Wir setzen uns in Ruhe zusammen und besprechen Ihre Möglichkeiten.

Individuelle Vermarktung: Ihre Immobilie wird gezielt den passenden Interessenten präsentiert.

Verkauf & Abschluss: Ich Sorge dafür, dass alles reibungslos und sicher über die Bühne geht.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen. Ich bin gerne für Sie da und freue mich, Sie kennenzulernen.



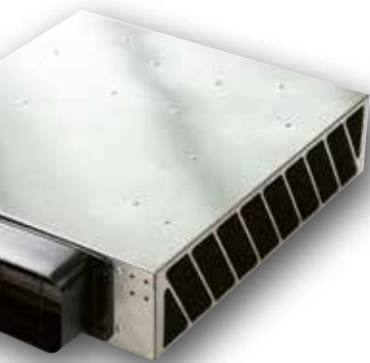
Bremer Immobilien, Lüneburg

Telefon: 04131 864 73 46

Mobil: 0176 832 63 886

E-Mail: bremer@bremer-immobilien.de

www.bremer-immobilien.de



Schluss mit starken Kochgerüchen

Plasmafilter sorgt für besonders reine Luft in der Küche

Der Dunstabzug absorbiert Gerüche, nimmt Essensdünste auf und sorgt für gute Luft. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Abluft- und Umluftbetrieb. Beim Abluftbetrieb werden die Dampfschwaden über einen Luftkanal durch das Mauerwerk nach draußen geleitet. Der Nachteil: Mit der Abluft wird den Wohnräumen gleichzeitig Wärme entzogen. Energiebewusste Haushalte setzen daher auf moderne Umlufttechnik. Hierbei wurden die Kochdämpfe bisher mit Fett- und Aktivkohlefiltern gereinigt und zurück an den Raum abgegeben.

Für richtig frische Luft bietet Oranier, einer der führenden Anbieter innovativer Küchentechnik in Deutschland, jetzt einen leistungsstarken und nahezu wartungsfreien Plasmafilter an. Dieser kommt anstelle der Aktivkohlefilter zum Einsatz. Der Profi-Plasmafilter befreit die angesaugte Luft von Geruchsmolekülen, bei denen herkömmliche Aktivkohlefilter schnell an ihre Grenzen stoßen. Selbst intensive Gerüche von gebratenem Fisch oder Knoblauch neutralisiert der Profi-Plasmafilter schnell

und kraftvoll, und sogar Viren, Bakterien und Schimmelsporen werden eliminiert.



Die neuen Plasmafilter von Oranier – Sebastian Lege ist begeistert.

Foto: Oranier Küchentechnik/akz-o

Super sauber, richtig rein

Der Plasmafilter wird hinter dem Fettfilter montiert. Gelangt die von Fettpartikeln gereinigte Luft zum Plasmafilter, zerstört das durch die elektrische Spannung erzeugte Ozon die Geruchsmoleküle und reinigt so die Luft. In einem weiteren Schritt werden die Reststoffe neutralisiert und das Ozon blockiert. Das Ergebnis: Die Luft wird super sauber und richtig rein.

Oranier bietet den Profi-Plasmafilter sowohl für die Dunstabzugshaube als auch

für den Kochfeldabzug an. Bei den sogenannten Kochfeldabzügen ist der Dunstabzug direkt hinter oder mittig im Kochfeld integriert. Hier wird der Profi-Plasmafilter entweder in den Sockelbereich gelegt oder direkt an die Wand montiert und mit Flachkanälen an den Kochfeldabzug angeschlossen. In der Dunstabzugshaube wird er einfach auf den Luftstützen aufgesetzt. Dank der einfachen Montage heißt es: Stecker rein – fertig!

Abzugshauben und Kochfeldabzüge im Umluftbetrieb sind mit einem Plasmafilter

praktisch wartungsfrei. Denn nur der Fettfilter aus Metall kommt noch regelmäßig zur Reinigung in die Spülmaschine. Da separate Aktivkohlefilter nicht mehr notwendig sind, entfallen zudem die Kosten für den regelmäßigen Austausch.

Fazit: Der Profi-Plasmafilter ersetzt die herkömmlichen Aktivkohlefilter und spart so langfristig Kosten. Er sorgt stets für reine Luft, ein gesundes Raumklima und trägt damit zur Luftreinheit der gesamten Wohnung bei.

Weitere Informationen und das gesamte Sortiment unter www.oranier.com.

www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893



- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der
Treuhandstelle für
Dauergrabpflege



T I M M

GartenBaumschule e.K.

Böhmschholzer Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184



Foto: Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG/akz-o

Bestattungsvorsorge im Test

Wünsche für die eigene Bestattung sicher **festlegen**

Bestattungsvorsorge ist ein Thema, dem sich immer mehr Menschen widmen. Der Wunsch, die eigene Bestattung im Voraus zu regeln, um sowohl die eigenen Wünsche zu wahren als auch die Hinterbliebenen zu entlasten, steht dabei im Mittelpunkt.

Die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG wurde in der Ausgabe Finanztest 2/2025 von Stiftung Warentest als einer der empfohlenen Anbieter für die treuhänderische Verwaltung von Bestattungsvorsorgegeldern besonders hervorgehoben.

„Die Entscheidung, die eigene Bestattung vorab zu regeln, ist höchst verantwortungsvoll und legt die eigenen Wünsche nachvollziehbar fest“, so Stephan

Persönliche Beratung zur Bestattungsvorsorge:
Ihre Wünsche sicher festlegen und die Familie
entlasten.

Neuser, Mitglied des Vorstands der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG. „Mit uns können Vorsorgende gewiss sein, dass ihr Geld sicher und getrennt vom Vermögen des Bestatters verwaltet wird. Jede Treuhandeinlage ist zusätzlich mit einer Ausfallbürgschaft einer Bank gesichert. Die einmaligen Kosten bei Vertragsschluss fallen im Anbietervergleich besonders niedrig aus. Und ebenso wichtig: Wir verpflichten uns vertraglich gegenüber unseren Kunden, diese vor dem unberechtigten Auflösungsverlangen von Bestattungsvorsorgen durch Sozialämter, zum Beispiel im Falle von Pflegebedürftigkeit

zu unterstützen. Das gibt Treuhandkunden nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern auch das gute Gefühl, alles geregelt zu haben.“

Vertrauen und Sicherheit für die Vorsorgeplanung der eigenen Bestattung

Im Vergleich mit sieben weiteren Gesellschaften zur Finanzierung und Planung der eigenen Bestattung hebt sich die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG ab. Gründe dafür sind hohe Sicherheitsstandards bei der Verwaltung der Gelder, interessante und kundenfreundliche Zusatzleistungen wie z. B. Rechtsschutz und eine Schlichtungsstelle, sowie im Vergleich geringe Kosten.

Zusammengearbeitet wird mit Bestatterinnen und Bestattern, die über den



Foto: Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG/akz-o

Bundesverband Deutscher Bestatter organisiert sind. Mit über 3.000 Partnerunternehmen bzw. rund 5.000 Standorten sind diese als persönliche Ansprechpartner bundesweit am häufigsten vertreten. ■ akz



Am Ende der Reise in guten Händen

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

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

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

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

PEHMÖLLER
Bestattungshaus

☎^{24h} 04131/43071

- Bestattungsvorsorge - Eigene Trauerhalle - Trauercafé - Trauerbegleitung

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit



Wir freuen uns auf Ihren Anruf

04131-52329

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



Fotos: Rokstylememorial/akz-o

Design-Urnen werden immer beliebter

*Sie sind schön
und biologisch abbaubar*

Nachhaltig über das Leben hinaus – das geht! Neue Design-Urnen werden aus biologisch abbaubarem „Flüssigholz“ hergestellt. Das ermöglicht nicht nur eine sehr individuelle Gestaltung, sondern ist auch gut für die Umwelt. Verantwortlich hierfür ist der bekannteste deutsche Steinmetz Alexander Hanel, der nicht nur Grabsteine und Grabschmuck sondern seit kurzem auch Urnengefäße entwirft.

Immer mehr Menschen entscheiden sich für die Design-Variante, wenn es um das Thema Tod und Bestattung geht. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Der Wunsch nach Individualisierung

gehört zum Zeitgeist. Und Unternehmen reagieren darauf. Die Bestattungsbranche hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Einer, der seit über 10 Jahren einen wichtigen Anteil daran hat, ist der Steinmetz Alexander Hanel aus Leutershausen in Bayern. Als „Karl Lagerfeld des Friedhofs“ wird er von Medien oft bezeichnet und das nicht ohne Grund. Hanel schuf 2013 mit der Marke Rokstyle das erste Fashionlabel für Grabsteine.

Nach Design-Grabsteinen und Grabschmuckdesign sind speziell gestaltete Urnengefäße jetzt die logische Fortführung seiner Arbeit.



Grund ist, dass Kunden immer häufiger ein durchgängiges Design von der Urne über den Grabstein bis hin zum Grabschmuck nachfragen. Damit wird ab der Beerdigung bis hin zur fertigen Grabanlage ein harmonisches Zusammenspiel erzielt, das dem Verstorbenen gerecht wird. Für dieses Konzept wurde Rokstyle Memorial nun für den Bayerischen Innovationspreis 2024 nominiert. Mehr Informationen finden Sie unter www.rokstyle.memorial. ■ akz-o



Wie stellst du dir deinen Himmel vor?

Wir helfen Ihnen Vorsorge zu treffen.



AHORN
TRAUERHILFE
LIPS

Bestattungsinstitut
Ahorn Trauerhilfe Lips GmbH
04131 24330 | ahorn-lips.de

Beratung Betreuung Beistand

AWO-Seniorenhilfen

Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 041 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 Demenzerkrankte
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 0 41 31 / 2 66 69 22

Der PARITÄTISCHE

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

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

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

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 0 41 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 0 41 31 / 26 66 91 3



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@beratung.lbs-nw.de

www.lbs-immobilien-profis.de



Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

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

Ambulanter Hospizdienst Lüneburg e.V.

Tel. 0 41 31 / 73 1500

Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 0 41 31 / 67 90 0
Ambulante Betreuung
Tel. 0 41 31 / 67 90 300

Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 54 71 0

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. 0 41 31 / 309 - 3811
ssb@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

Stadtteilorientierte Senioren- arbeit der Hansestadt Lüneburg

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

Kreideberg

Stadtteilhaus KredO,
Neuhauser Str. 3, Lüneburg
Do. 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 0 41 31 / 309 - 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. 0 41 31 / 309 - 3811

KOSTENLOSE Renten- versicherungsberatung

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

Seniorenbeirat

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

Verbraucherberatung

Tel. 0 41 31 / 4 49 57

Weißer Ring

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

Impressum



Herausgeber/Verlag

BÜTENHOFF
Werbeagentur und Verlag
Auf der Hude 87
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 47 21 07 und -08
Fax 0 41 31 / 2 47 21 09
www.butenhoff-werbeagentur.de

Kontakt zum Magazin

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

Redaktion Grafik/Layout

Sabine Butenhoff, Patrizia Jaster,
Charlotte Kracke sowie Gastautoren

Anzeigenverkauf

Sabine Butenhoff

Fotos

Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw.
Eigentum des Beitraggebers.

Druck

Strube Druck und Medien GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 07. Der Inhalt
dieses Magazins ist nach bestem Wissen und
Kenntnisstand erstellt worden. Wir erheben
keinen Anspruch auf Vollständigkeit in den
Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind
ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion,
auch auszugsweise, sind nicht gestattet.



Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley

Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer

Notar a.D.
Fachanwalt für Steuerrecht

Schießgrabenstraße 8/9

21335 Lüneburg

Tel. 0 41 31 - 20 10 11

Fax 0 41 31 - 20 10 34

lueneburg@notar-ley.de

www.notar-ley.de



Steuerfortentwicklungsgesetz

Was ändert sich alles aus steuerlicher Sicht ab 2025?

Der Bundesrat hat am 20.12.2024 dem Steuerfortentwicklungsgesetz in der Fassung der Beschlussempfehlung des Finanzausschusses zugestimmt. Großartige Änderungen sind damit nicht erfolgt, jedoch wurden einige Freibeträge angepasst. Einen bunten Strauß daraus haben wir Ihnen zusammengestellt:

Einkommensteuertarif, Kindergeld

Der Einkommensteuer-Grundfreibetrag für 2025 wurde von 11.784,00 € auf 12.096,00 € angehoben. Ab 2026 soll der Grundfreibetrag auf 12.348 € angehoben werden.

Der Spitzensteuersatz von 42 Prozent greift in 2025 ab einem zu versteuernden Einkommen von 68.481,00 €. Bei einer Zusammenveranlagung verdoppelt sich dieser Betrag.

Der Kinderfreibetrag steigt von 6.612,00 € auf 6.672,00 €. Das Kindergeld wurde vom 1.1.2025 an um 5,00 € auf 255,00 € pro Kind und Monat angehoben.

Der Solidaritätszuschlag wird künftig fällig ab einer festgesetzten Einkommensteuer von 19.950,00 € (39.900,00 € für Zusammenveranlagte, bish. 36.260,00 €).

Erhöhung der Freigrenzen bei PV-Anlagen

Sofern PV-Anlagen auf Wohnhäusern oder anderen Gebäuden (einschließlich Nebengebäuden) installiert sind, bleiben die Einnahmen und Entnahmen daraus steuerfrei, sofern die zulässige Bruttoleistung lt. Marktstammdatenregister nicht mehr als 30 kW (peak) je Wohn- oder Gewerbeeinheit beträgt und es sich um eine Anlage handelt, die nach dem 31.12.2024 angeschafft oder in Betrieb genommen wurde. Für

Bestandsanlagen gelten weiterhin die Begrenzung in der Steuerbefreiung bei 15 kW (peak) je Wohn- oder Gewerbeeinheit.

Zu beachten ist auch, dass pro Steuerpflichtigen eine Höchstleistung der vorhandenen PV-Anlagen von 100 kW steuerfrei bleibt. Diesbezüglich hat sich keine Werterhöhung gegeben.

Höhere Erbfallkostenpauschale

Erwerbsaufwendungen und Kosten für die Abwicklung und Verteilung des Nachlasses sind vom steuerpflichtigen Erwerb stets abziehbar. Erwerbsaufwendungen sind u. a. die Bestattungskosten, die Kosten für ein angemessenes Grabdenkmal oder die Kosten für die übliche Grabpflege. Zu den absetzbaren Kosten zählen auch die sonstigen Kosten, die der Erwerberin bzw. dem Erwerber unmittelbar im Zusammenhang mit der Abwicklung, Regelung und Verteilung des Nachlasses oder mit der Erlangung des Erwerbs entstehen. Zu den abziehbaren Nachlassabwicklungskosten zählen im Übrigen die Kosten eines Zivilprozesses.

Erbfallkostenpauschale

Erbinnen und Erben können Aufwendungen entweder einzeln nachweisen oder die Erbfallkostenpauschale in An-

© Karolina Crabowska von unsplash.com

spruch nehmen. Der Pauschbetrag wurde mit dem Jahressteuergesetz 2024 von 10.300,00 € auf 15.000,00 € erhöht. Die Erbfallkostenpauschale ist auch dann zu gewähren, wenn die tatsächlichen Aufwendungen niedriger sind. Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Erbfallkostenpauschale ist lediglich, dass dem Erwerber Kosten dieser Art tatsächlich entstanden sind.

Von der Erbfallkostenpauschale nicht erfasste Aufwendungen von den Erwerbs- und Abwicklungskosten streng zu unterscheiden sind die Kosten für die Nachlassverwaltung und Nachlassverwertung. Solche Kosten sind im Regelfall nicht vom steuerpflichtigen Erwerb abzugsfähig.

Aktuelle Änderungen bei der gesetzlichen Rentenversicherung für 2025

Erwerbsminderung

Rentnerinnen und Rentner mit verminderter Erwerbsfähigkeit können ab Januar 2025 mehr hinzuverdienen. Im Einzelnen gelten abhängig vom Grad der Erwerbsminderung folgende Hinzuverdienstgrenzen: Bei voller Erwerbsminderung gilt für 2025 eine jährliche Hinzuverdienstgrenze von rund

19.661,00 €. Bei Renten wegen teilweiser Erwerbsminderung gilt eine Hinzuverdienstgrenze von rund 39.322,00 €.

Altersgrenze für Renteneintritt

Das Renteneintrittsalter wird seit 2012 schrittweise angehoben, bis 2031 auf das 67. Lebensjahr. Bezogen auf 2025 erreicht der Jahrgang 1960 seine reguläre Altersgrenze aktuell mit 66 Jahren und vier Monaten. Für Menschen, die später geboren wurden, erhöht sich das Renteneintrittsalter in Zwei-monatsschritten weiter. Ab dem Geburtsjahrgang 1964 gilt das 67. Lebensjahr als Altersgrenze.

Abschlagsfreie Rente

Bei der abschlagsfreien Rente für besonders langjährig Versicherte steigt die Altersgrenze schrittweise vom 63. auf das 65. Lebensjahr. Ab 2025 können 1961 Geborene diese Altersrente ab einem Alter von 64 Jahren und sechs Monaten erhalten. Für später Geborene erhöht sich die Altersgrenze pro Jahrgang um zwei Monate. Ab dem Geburtsjahrgang 1964 gilt einheitlich das 65. Lebensjahr als Altersgrenze.

■ Kerstin Osterman, Steuerberaterin und Mediatorin

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

*persönlich und
individuell*

Anna-Vogeley-Straße 17
21337 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 789 50 0
E-Mail: info@woebkenbraune.de

www.woebkenbraune.de



WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN

Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Mediatoren

Für Ihre Feier
(ab 20 Personen)
öffnen wir auch zu
anderen Zeiten.

Gastfreundschaft mit Herz Genuss mit Leidenschaft



Restaurant
Biergarten
Eventlocation
Partyservice

Gaststätte „Grüne Stute“
Inh. Bernhard Most
Kirchweg 15 · 21385 Brietlingen
Tel. 04133 / 3107
E-mail: reservierung@gruene-stute.de

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Freitag: 16.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag: ab 12.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(Warme Küche: Mi. bis Fr.: bis 21.00 Uhr • Sa./So.: bis 20.00 Uhr)



www.gruene-stute.de