Frühjahr 2024

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

kostenlos
Bitte mitnehmen und nicht zurücklegen!

Kultur

Spanische Nächte verzaubern die Sinne

Gesundheit

Faszien – die Tiefen der Muskulatur

Wohnen

Honig-Gold ist die Trendfarbe 2024

Beratung

Förderung von Energiespar-maßnahmen

WIR VERLOSEN
Karten für Kulturelles, Gutscheine und Bücher

DARAUF **VERSTEHEN** WIR UNS

Kompetente individuelle Beratung, umfassenden Service und immer ein offenes Ohr für Sie und Ihre Wünsche!

GUTSCHEIN

GRATIS HÖRTEST

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Hörtest-Termin unter:
04131 22 31 97

GUTSCHEIN

KOSTENLOS TESTEN

Tragen Sie neueste Hörgeräte 2 Wochen im Alltag zur Probe.

Einfach Gutschein(e) ausschneiden und mitbringen:

Hörpunkt Adendorf
Kirchweg 56
21365 Adendorf
Tel.: 04131 22 31 97

hörpunkt
Der Akustiker, der mich versteht

Unser Titelbild: © Robert MEYNER / stock.adobe.com

Mein Senioren Magazin

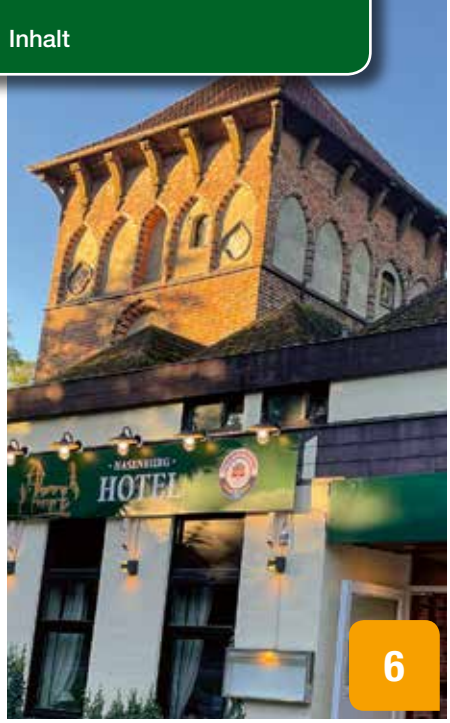
Liebe Leserinnen und Leser,

als ich das Titelbild für unsere Frühjahrsausgabe gefunden habe, ist mir das Herz aufgegangen. Dieses Bild – es sagt wirklich mehr als tausend Worte. Frühling, das ist Aufbruchstimmung, Lebensfreude, Hoffnung und Vorfreude auf alles, was schön ist. Tja, was soll ich sagen, die Vorfreude ist berechtigt. Bei der Zusammenstellung unserer Veranstaltungstipps hatte ich große Mühe, die bestehenden Termine in meinem Kalender im Auge zu behalten und nicht zu überplanen. Es gibt so viele fantastische Aufführungen in den Kulturstätten in und um Lüneburg. Herrlich!
Was ich auf keinen Fall verpassen werde, ist die Komische Nacht in Lüneburg. Waren Sie schon einmal dort? Sollten Sie unbedingt mal hingehen. Suchen Sie sich eines der Lokale aus und genießen Sie den Abend. Die Künstler kommen zu Ihnen!

Besonders gut gefällt mir auch, dass das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz in weiteren Themen des Alltags und in eher zurückhaltenden Themen Einzug findet. Zum Beispiel bei der Bestattung. Auch dort werden zunehmend Umweltaspekte beachtet.
Der Staat versucht uns gerade sehr viel vorzuschreiben. Dabei können wir sehr gut selbst entscheiden. Die Politik der Anreize in Form von Zuschüssen gepaart mit sachlicher Information ist da schon wesentlich freundlicher. Wir haben von einer renommierten Steuerberaterin einen sehr interessanten Beitrag zum Thema „Photovoltaik auf dem eigenen Dach“. Womit wir wieder bei der Nachhaltigkeit wären. Ob eigene PV-Anlage oder nicht – einen kleinen Beitrag kann jeder leisten. Beim Einkaufen das Obstnetz nutzen statt der Plastiktüte oder mit dem Fahrrad zum Theater. Was tun Sie?

Herzlichst,
Ihre Sabine Butenhoff
Herausgeberin

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


HOTEL
6

16

11

KOMISCHE
NACHT
COMEDY-MARATHON
LÜNEBURG
15
DIENSTAG, 23.04.24

36

45

27

Kultur & Freizeit

Die Hasenburg – über 500 Jahre Burggeschichte 6

> Veranstaltungstipps 7

KulturForum-GEWINNSPIEL
10 x 2 Karten für „Eine musikalische Zeitreise“ zu gewinnen 9

> Veranstaltungstipps 10

Literaturbüro: Ein bunter Strauß an Lesungen 11

RATEN UND GEWINNEN
Unser Kreuzworträtsel 12

> Veranstaltungstipps 13

KulturForum-GEWINNSPIEL
10 x 2 Karten für „Cobario – Spanische Nächte“ zu gewinnen ... 16

> Veranstaltungstipps 18

Genusstipp: Der Frühling kommt 20

> Veranstaltungstipps 21

Theater-GEWINNSPIEL
3 x 2 Karten für „Das Innerste des Schweigens“ zu gewinnen 23

Gesundheit und Pflege

Adressen von Pflegediensten und -einrichtungen 24

Gut hören und Sprache verstehen . 27

Entlastung für pflegende Angehörige 28

Der Feind in meinem Körper 30

Apotheken in und um Lüneburg 31

Ruheplätze

Bei einer Bestattung die Umwelt schützen: So geht‘s..... 32

Familienvorsorge in fünf Schritten 35

Beratung

Förderung von Energiesparmaßnahmen 36

Beratungsstellen 38

BUCHVERLOSUNG
Verlosung: Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“ 40

Nie wieder Schulden – Schuldenhilfe SOFORT e.V. 40

Wenn Sie weiterhin Kabelfernsehen sehen wollen 41

Wohn- und Lebensart

Regional Einkaufen 44

Klimapaket – Was bedeutet das für Immobilienbesitzer? 45

Trendfarbe des Jahres 2024 46

Impressum 39

Schuhtechnik|Sanitätshaus
FUTH
AM KLINIKUM

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

Die Hasenburg

Über 500 Jahre Burggeschichte

Die Hasenburg blickt auf eine bis ins Mittelalter reichende Geschichte zurück. Sie wurde zwischen 1450 und 1480 herum erbaut und als Wehrturm genutzt. Zur gleichen Zeit ließen sich Lüneburger Salzkaufleute die alte Landwehr am anderen Ende der Stadt erbauen, um auswärtige Kaufleute zur direkten Durchfahrt in die Stadt Lüneburg zu zwingen. Lüneburg wurde so zu einem Knotenpunkt.

Im Norden entstand bei Bardowick die Papenburg, im Westen die Eulenburg, Richtung Osten der Alte Turm und im Süden die Hasenburg.

Hier, wo sie sich jetzt befindet, hauste einst das Rittergeschlecht derer zu Boltessen. Wie aus dem Buch „Der Sülfmeister“ von Julius Wolff zu lesen, verstand sich Ritter Boltessen von der Hasenburg mit den damaligen Ratsherren Heinrich Viskule und Volkmar Stöterogge recht gut.

Es gelangten einstmals sogar der päpstliche Legat Dietrich Dompnitz und dessen Gefolge sowie der Abt von St. Michaelis, Ludolf von Hitzacker, der Propst von Lüne, Dietrich Schupper, der Prior Hieronymus von Harling, der Propst von St. Johannes, Leonhard Lange und der von St. Nikolai, Ludwig Hanevot sowie deren Gefolge in die Stadt.

Die an der Hasenburg gelegene Brücke über den Mühlenbach bot sich als günstige Gelegenheit, Wegezölle von den Herrschaften zu verlangen. Wichtige Straßen, wie zum Beispiel der Celler Postweg und der Frachtweg nach Braunschweig konnte von hier kontrolliert werden. Ein Schlagbaum zwang die Reisenden zum Halten.

Verschiedene Burgherren walteten hier ihres Amtes, doch nicht immer mit edlen Absichten. So auch der Ritter Boltessen von der Hasenburg. Streit und Fehde mit den Stadtvätern war die Folge. Um 1485 wurde er aus diesem Grund enteignet.

Die Hasenburg im Wandel

Als der Posten nicht mehr als solcher gebraucht wurde, entstand hier eine Papiermühle, 1857 wurde es eine Papierfabrik, 1873 eine Brauerei und etwa 1925 wurde die Hasenburg zum Kinder- und Versorgungsheim.

Später wurde die Hasenburg wieder eine Brauerei mit Schankstube und Hotel.

Die Hasenburg lebt

Fast 540 Jahre später gibt es die „Schankstube“ immer noch. Zahlreiche Um- und Ausbauten haben die Einrichtung verändert und es ist auch nicht mehr wirklich eine Schankstube, sondern ein nettes Hotel mit schönen Zimmern und einer modernen Küche. Das Restaurant wurde in den vergangenen zwei Jahren zu einem multifunktionalen Saal umgebaut. Hier kann man sowohl gemütlich speisen, als auch Feste feiern oder musikalisch begleiteten Events beiwohnen. Eine Bühne mit Lichttechnik, ein schöner Flügel und ein Tresen mit Barhockern runden die Ausstattung ab.

Angeboten werden im Restaurantbetrieb verschiedene Frühstücksvarianten, Mittagstisch und gut bürgerliche Deutsche Küche an. Die Speisen werden immer frisch und mit regionalen Produkten zubereitet. Auch für die Kinder oder nicht ganz so hungrige Mäuler sorgt eine kleine Auswahl an Gerichten. Gerade im Sommer ist der Außenbereich ein wahrer Magnet für Gäste. Die Terrasse am Wasser ist barrierefrei zugänglich. Hier lässt es sich auch an heißen Tagen gut aushalten, denn es gibt viele schattige Plätzchen am Wasser, ob durch Naturschattenspender oder Sonnenschirm.

Der Schlagbaum ist weg

Heute ist jeder Gast willkommen. Die Wegezölle gehören sehr weit vergangenen Zeiten an. Obwohl der Hausherr, Harry Böttger, die dritte Generation der Familie ist, die dieses Haus in Folge führt, so sit es doch im Vergleich zur Geschichte nur eine kurze Zeit. Die sollten Sie sich aber nicht entgehen lassen!

■ Sabine Butenhoff

Angebotswochen

11.03. – 31.03.2024

Gerichte vom heimischen
Angus Rind

Angus Kraftbrühe mit Einlage. . . .7,50 €

Angus Burger (ca. 200 g Paddy),
versch. Saucen und
Bratkartoffeln . . . . . .14,50 €

Angus Gulasch und Knödel . . . .21,50 €

Angus Roulade
mit Rotkohl und Kroketten . . . . 23,50 €

Angus versch. Steak
mit Bratkartoffeln und Zwiebel-
Champignong-Gemüse . . . . . .26,00 €

Gutschein
10,- Euro
Nur ein Gutschein
pro Besuch einlösbar.
gültig bis 31.08.2024

Anzeige

Bucht!pp

Der Schacherzähler

Judith Pinnow

Der Schachspieler lebt vor allem in seinen Erinnerungen, der Gegenwart kann er nicht viel abgewinnen. Als er von einem 9-jährigen Jungen angesprochen wird, erklärt er dem Kleinen, dass eh alles vor die Hunde geht.

Doch Janne ist neugierig. Oldman hat wenig Hoffnung, Janne kann ja noch nicht mal stillsitzen. Aber Janne lernt schnell, und Oldman beginnt zu reden. Erst über Schach, dann über das Leben. Und Janne hört zu und fühlt sich endlich richtig: Beim Schach und bei dem Alten. Doch eines Tages sitzt Oldman nicht mehr da. Auch am nächsten und übernächsten Tag gibt es keine Spur von ihm. Janne ist voller Sorge und beginnt, ihn zu suchen ... Ein berührender Roman über die Magie der Freundschaft und des Schachs.

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Der Schacherzähler
von Judith Pinnow
Heraugeber: List
320 Seiten, ISBN: 978-3-471-36059-0
Preis: 23,99 €

Veranstaltungst!pps

Kati von Schwerin
JA, WIR HATTEN MAL WAS

Lesung

„Ja, wir hatten mal was“ ist das schriftstellerische Debüt von Kati von Schwerin und beinhaltet kurzweilige, sowie autobiografische Anekdoten und Kurzgeschichten über Berlins Eigenarten und unangenehme Charakterzüge. So treffen sich die Autorin und ihre große Liebe Berlin zu Beginn der Geschichte bei der Paartherapeutin, die dafür sorgen sollte, dass sich das „Paar“ wieder zusammenrauft. Der Rückblick beginnt und es wird beschrieben, warum die Autorin der Stadt verfiel und was die Auslöser waren, von Düsseldorf nach Berlin zu ziehen. Die Irrtümer und Missverständnisse, aber auch das Schöne. Nach und nach kommen immer mehr Schweinereien ans Licht, die Berlin als Schuft entlarven und zeigen, dass diese Stadt eine trügerische Illusion ist. Die Zugezogenen werden sich womöglich wiedererkennen, die Einheimischen werden trauern, und die, die nie nach Berlin wollten oder konnten werden sagen: „Siehste, ist halt doch scheiße da!“. Am Ende steht der Abschiedsbrief, der die vorhergegangenen humoristischen und überspitzten Erzählungen relativiert und das Buch in purer Enttäuschung und Wut enden lässt. Die Protagonistin macht Schluss mit der Stadt, nachdem sie trotz etlichen Sitzungen bei der Paar-Therapeutin ihre Liebe nicht retten konnte.

Termin: 02.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: 8,00 Euro

Jan van Weyde – „Weyder geht`s!“

Ladies and Gentlemen! Da ist es! Das zweite Kind, das zweite Programm, die zweite große Kappe!

Und worum geht‘s? Weyder geht‘s! Durch den alltäglichen Wahnsinn eines berufstätigen Ehemanns und Papas zweier kleiner Mädels - die Eine in der klassischen Wutphase, die Andere in der „Wackelzahnpubertät“.

Jeder Morgen startet für ihn gleich: 6:30 Uhr aufstehen, Zähne putzen, Einhorn-Bilder ausmalen, sich als Disney-Prinzessin verkleiden ... aber leider nur so lange, bis die Kinder auch wach sind. Denn dann muss die Große in die Schule und die Kleine in den „Tinder-Daten“, wie sie selbst es nennt … Aber zugegeben, das ist eine echte Erleichterung nach seiner unfreiwilligen Karriere als Homeschool-Lehrer und menschliches Klettergerüst im Lockdown. Und nicht zu vergessen seine haarige Erstgeborene - seine Mischlingshündin Holly - die mit zunehmendem Alter immer mehr zu einer garstigen Oma mutiert, die am Fensterbrett Passanten anmeckert und, wenn sie es denn könnte, Falschparker anzeigen würde.

Jan erzählt in seiner sympathisch-authentischen Art, wie er es schafft, all diese Bälle bei seiner Dauer-Jonglage zwischen Job und Familie geschickt in der Luft zu behalten. Oder eben auch nicht… Denn manchmal sind es derer einfach zu viele, denn es gibt einfach keine Pausen! Nicht mal das eigene Bett gehört ihm, da ihn mindestens zwei Kinder als Kopfkissen-Ersatz benutzen. Und so erwischt er sich oft selbst bei der Suche nach einem Ort der Stille.

Aber wer denkt, in all dem wäre Zeit für ein Verschnauf-Päuschen, der irrt! Schließlich drängen die wichtigsten Fragen des Lebens, die es zu beantworten gilt: Wovon träumen Neugeborene? Wie nennt man weibliche Erdmännchen? Sollte er bei seiner Weight Watchers App die „Cookies akzeptieren“?

Termin: 07.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 30,00 Euro / ermäßigt: keine

Levante - Essen mit Freunden

Willkommen in der Levante-Küche – Essen mit Freunden oder das sympathische Chaos –

Genieße einen Abend kulinarischer Vielfalt, exotischer Gewürze und ganz viel Lebensfreude. Wir sitzen gemeinsam an einer langen Tafel, teilen unter Freunden und reisen gedanklich nach Tel Aviv

Termin: 09.03.2024 / 18:00 Uhr

Ort: Kukuk Wettenborstel, Wettenbostel 3, 29565 Wriedel

Kosten: 65 Euro pro Person (inkl. Wasser und israelischen Wein)

Anmeldung: bei Dorith Wolff, dorith.wolff@gmx.de

Klavierkonzert mit Viviana-Zarah Baudis

Eine musikalische Zeitreise

Foto: © Natalia Jansen

Programm

Joseph Haydn (1732-1809)
Sonate in e-moll Hob.34
Frédéric Chopin (1810-1849)
Ballade Nr. 2 Sonate Nr.2
- Pause -
*Gabriel Prokofiev (*1975)*
Piano Book Nr.1 Sketch,
Cold Wood Window, Rockaby, Clockwork
Sergei Prokofiev (1891-1953)
Sarcasms op.17 Sonata Nr.3 Etudes op.2
Nr.2 Etudes op.2 Nr.4

Viviana-Zarah Baudis ist seit 2015 Stipendiatin der Yehudi Menuhin School in London und Schülerin von Professor Marcel Baudet. Zudem arbeitet sie regelmäßig mit Hyung-ki Joo. 1999 in München geboren, erhält sie seit ihrem sechsten Lebensjahr Klavierunterricht. Sie ist Preisträgerin nationaler und internationaler Wettbewerbe, u. a. mehrfache 1. Bundespreisträgerin bei „Jugend musiziert“, 1. Preisträgerin des Lions Musikwettbewerbs sowie des Mozart-Wettbewerbs in Vicenza und Skrjabin-Wettbewerbs in Paris. Von Lang Lang wurde Viviana-Zarah Baudis unter die besten Nachwuchspianisten aus aller Welt gewählt und trat mit ihm bei seinem Geburtstagskonzert in der Berliner O2-Arena auf. Sie tritt sowohl solistisch, kammermusikalisch und mit Orchestern im In- und Ausland auf. Sie spielte in der Münchner Philharmonie, im Konzerthaus Berlin, im Bayerischen Rundfunk, in der Yehudi Menuhin Hall in London, in Warschau, im Carl-Orff-Saal des Gasteigs, in der Allerheiligenhofkirche und mit Arabella Steinbacher im Künstlerhaus München.

Da sie mit ihrer Musik auch gesellschaftlich etwas bewegen will, führt sie eigene Benefizveranstaltungen im Steinway-Haus für benachteiligte und behinderte Kinder durch. Der Besuch von Meisterkursen bei Prof. Karl-Heinz Kämmerling, Prof. Pavel Nersessian in New York, bei der Prof. Oxana Yablonskaya in Italien, bei Prof. Dominique Merlet am Mozarteum sowie bei Prof. Boris Slutsky auf dem Bowdoin Music Festival rundet ihre musikalische Ausbildung ab.

■ Quelle: Kulturforum Lüneburg

Wir verlosen 10 x 2 Karten für Viviana-Zarah Baudis, am 05.05.2024

Stichwort: **Zeitreise**

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

Einsendeschluss: 24.04.2024

Die Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt.

KULTURFORUM
LÜNEBURG E.V. · GUT WIENEBÜTTEL

Termin: So. 05.05.2024 / 19.00 Uhr
Ort: Konzertscheune im Kulturforum Lüneburg
Eintritt: VVK: 20,80 EUR / ermäßigt: 6,50 EUR, inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten; AK: 20,00 EUR / ermäßigt: 5,00 EUR

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

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

Bucht!pp

Als der Sturm kam

Anja Marschall

Exzellent recherchiert und packend erzählt: Als die Flutkatastrophe über Hamburg hereinbricht, wird die Schreibkraft Marion der Leitung von Polizeisenator Helmut Schmidt unterstellt. Ein Krisenstab muss eingerichtet, NATO-Verbündete um Hilfe gebeten, Hubschraubereinsätze geplant werden. Marion kämpft gegen Müdigkeit und hat Angst um ihre bettlägerige Mutter, die mitten im überfluteten Gebiet von Wilhelmsburg in einer Gartenkolonie wohnt. Zur gleichen Zeit versucht der Hubschrauberpilot Hermann unter Einsatz seines Lebens, die Menschen von den Dächern ihrer Häuser zu retten. Die Nacht ist eiskalt, und das Wasser steigt noch immer ...

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Die Hamburger Sturmflut
(Roman – von 1962)
von Anja Marschall
Herausgeber: Piper Verlag,
352 Seiten, Preis: 17,00 €
ISBN: 9978-3-492-06420-0

Kunst gegen Bares

Comedy|Konzert|Poetry Slam

4 Künstler:innen aus den unterschiedlichsten Bereichen der Kleinkunst treten an einem Abend gegeneinander an, um herauszufinden, wer seine oder ihre Kunst am erfolgreichsten zu Geld machen kann. Jede:r hat 15 Minuten Zeit um das Publikum zu überzeugen. Am Ende stimmen die Zusehenden ab, welcher Beitrag ihnen am besten gefallen hat, indem sie Bargeld in die Sparschweine der Auftretenden werfen. Wer am Ende das meiste Geld im Schwein hat, verlässt das Café mit dem Titel "Kapitalistenschwein des Abends".

Musik trifft auf Poetry Slam, Comedy trifft auf Zauberei. Ausgehungerte Künstler:innen treffen auf Ihren Applaus und Ihre Brieftaschen. In Köln ist das Format bereits seit Jahren ein Erfolg. Jetzt treten Künstler:innen auch in Lüneburg um den Titel des „Kapitalistenschweins" an. Moderiert wird der Abend von Hamburger Poetry Slammer Hannes Maaß.

Termin: 13.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: 8,00 Euro

Mirja Regensburg – HAPPY!

„Don't worry, be happy!" „Happy wife, happy life!" „Choose happy!"

Vom Wandtattoo bis Mottoshirt: Feel-Good-Botschaften wie diese gibt es unzählige. Wenn`s nur so einfach wäre! Glücklich sein wollen wir alle, aber wer kriegt's auch wirklich hin? Mit ihrem neuen Programm HAPPY. verspricht Mirja Regensburg: Gemeinsam schaffen wir's – und es wird ein Riesenspaß!

In ihrer Show lernen wir die merkwürdigsten Menschen der Welt kennen: Uns selbst! Dabei werden wir herausfinden, wer uns das Glücklichsein am schwersten macht. (Spoiler: Es sind in den seltensten Fällen „die Anderen".)

Mirja erzählt uns auf ihrem Weg zum Glück von den alltäglichsten Situationen, in denen wir uns alle wiederfinden. Vielleicht ist es manchmal nur eine Frage der Perspektive: Ärgere ich mich, wenn überall Socken des Partners „herumstehen" oder bin ich einfach froh, dass er überhaupt noch da ist? Ist mein Glas halb voll, halb leer oder bin ich Flaschenkind? Was macht uns überhaupt HAPPY? Familie, Geld, Sport, eine neue Harley oder Schuhe und Schokolade?

Kein grummeliger Mensch ist vor Mirja sicher. Ein Abend mit der „herrlichen Quasselstrippe mit dem Herz auf der Zunge" (O-Ton ihrer Fans) lädt unsere Gute-Laune-Akkus wieder auf! Ihr Ziel: Lachen bis die Muffinjeans platzt! Mit- und nicht übereinander. Das versteht sich von selbst. Immer anders, immer interaktiv und mit Lach-zurück-Garantie.

Ein prall gefüllter Abend mit Stand-Up-Comedy, Gesang und Improvisation: HAPPY. mit Mirja Regensburg.

Termin: 14.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 33,90 Euro / ermäßigt: keine

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

Ziron & Papke

„DEAD END" Impro Comedy

Die beiden professionellen Theatermacher Stephan Ziron und Martín Papke spielen 100% improvisierte, abendfüllende Theatershows. Ihre Geschichten sind skurriles Disney Musical für Erwachsene und Heldenreisen 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: 15.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: ab 10,00 Euro

Alle Termine unter:
www.literaturbuero-lueneburg.de

Das Frühjahr bietet einen bunten Strauß an Lesungen

© ben-white von unsplash.com

Im Frühjahr nimmt das Literaturbüro die Reihe Grenzenlos – Literatur International wieder ins Programm. Ein Forum für die internationale Gegenwartsliteratur, aber auch für Neuübersetzungen von Klassikern der Weltliteratur wie William Makepeace Thackerays „Jahrmarkt der Eitelkeiten“. Hans-Christian Oeser stellt am 13. März seine hochgelobte Neuübersetzung vor. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von Frank Ebeling auf der Gitarre mit englischen und schottischen Balladen.

Die Vielfalt des Literarischen Schaffens zeigt die Reihe Ausgewählt. Mit „Unsereins“ hat Inger-Maria Mahlke ein literarisches Sittengemälde der norddeutschen Handelsstadt Lübeck am Ende des 19. Jahrhunderts geschrieben. Während Thomas Mann in den „Buddenbrooks“ den Aufstieg und Fall einer Kaufmannsfamilie erzählte, kontrastiert Mahlke in ihrem Roman die Lebensgeschichten der Hausangestellten, Lohndiener und Kinder aus einfachen Verhältnissen mit den Krisen der bürgerlichen Oberschicht. Andrea Petković ist eine Weltklasse-Tennisspielerin, mit ihrem Debüt „Zwischen Ruhm und Ehre liegt die Nacht“ hat sie sich auch als neue Stimme in der Literaturszene etabliert. In „Zeit, sich aus dem Staub zu machen“, verarbeitet sie den großen Bruch in ihrem Leben: den Ausstieg aus dem Profisport, und geht dabei existenziellen Fragen auf den Grund.

Neue Heine-Stipendiatin ist die Ingenieurin und Autorin Katrin Pitz. Sie arbeitet an ihrem ersten Roman und liest daraus am 9. April zusammen mit Deniz Ohde, Stipendiatin 2022. Heinrich-Heine-Gastdozentin 2024 ist die österreichische Autorin Raphaela Edelbauer. Für ihren Roman „Dave“ erhielt sie 2018 den Österreichischen Buchpreis, ihr letzter Roman „Die Inkommensurablen“ spielt in Wien vor dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs.

■ Kerstin Fischer

Literatur *live!*

Mi. 13.03. | 19.30 | Heine-Haus
Grenzenlos –
„Jahrmarkt der Eitelkeiten“
neu übersetzt von
Hans-Christian Oeser

Mo. 18.03. | 19.30 | Heine-Haus
Ausgewählt
Inger-Maria Mahlke
liest aus „Unsereins“

Di. 09.04. | 19.30 | Heine-Haus
Tandem-Lesung
Katrin Pitz und Deniz Ohde

Mi. 30.04. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
Was uns bewegt:
„Was wird aus Russland?“
Sabine Adler
im Gespräch

Mi. 15.05. | 19.30 Uhr | Heine-Haus
„Die Einstellung“
Doron Rabinovici
in Lesung und Gespräch

Do. 13.06. | 19.00 Uhr | Leuphana
Heinrich-Heine-Gastdozentur
Raphaela Edelbauer
liest aus „Die Inkommensurablen“

Literaturbüro Lüneburg e.V.

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

Angeber (ugs.)	lettische Hauptstadt	jäh, zusammenhanglos		vermuten		griech. Insel in der Ägäis	afrikanischer Schwimmvogel		Rauchfang, Schornstein	Königreich im östlichen Himalaja		dt. Schauspieler: ... Schweiger	kleines Nagetier	polnische Volksvertretung		Vorname Einsteins	
			8						organische Abfälle								
arabisch: Sohn				Figur aus der Oper „Tiefland“		österr. Bad im Salzkammergut						Tipp, Hinweis		kleine Abhandlung	6	im Zentrum	
Stadt in den franz. Alpen		2							Spatz	12	Fluss d. Niedersachsen u. Bremen		3				
1						sich zerlegen lassend		unteres Rumpfende, Gesäß							chem. Zeichen für Iridium		
röm. Feld- u. Waldgott	griechisch: Gesetz, Ordnung		gälischer Name Irlands		Hafenstadt in Florida (USA)				11		in die Jahre kommen		nicht hungrig				
								biblischer Riese					Kleinkraftrad (Kurzwort)		Wintersportort in Tirol		Speisefisch, Salm
schnell davonlaufen		erzählende Dichtung		Schwarzmeerhalbinsel	Fluss zur Donau		10			Holzblasinstrument		unterird. Fadengeflecht der Pilze			14		
deutsche Bundeskanzlerin (Angela)			9				norwegischer Autor (Jonas)	Zahlenglücksspiel			13			rechter Nebenfluss der Save			
musikalisches Bühnenwerk					Unterkunft, Asyl							Obst-, Fleischpastete (engl.)				Dreifingerfaultier	
			Vater Davids im A. T. (Jesse)			7		nord. Schicksalsgöttin						Querstange am Mast			5
griechischer Buchstabe	Roman von Rudyard Kipling				Rundtanz					4		zugemessene Arzneimenge					

Wir verlosen 2 Gutscheine

im Wert von **10,- €**

BÜCHERSTUBE vor Ort

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Teilnahmebedingungen:
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Andresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 31.05.2023

Senden Sie das Lösungswort

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

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

Vortrag: Kopftuch = Unterdrückung?

Die Rollen von Musliminnen in Koran, islamischer Normenlehre (Scharia), Familie und Beruf

Der Islam ist in mehr als 50 Ländern weltweit die Mehrheitsreligion. Das heilige Buch der Muslime, der Koran betont, dass vor Gott Mann und Frau gleich angesehen sind. Doch von Land zu Land existieren erhebliche Unterschiede weiblicher Lebensrealitäten … abhängig z. B. von der jeweiligen Richtung im Islam (Sunna, Schia), dem Grad, in dem die Scharia umgesetzt wird sowie der Staatsform des Landes (Demokratie, Monarchie, Autokratie…).

Stichworte des Vortrags werden u.a. sein: Positionen und Rechte von Musliminnen in Religion und im Personenstandsrecht (Ehe, Eheformen, Polygamie, Scheidung- (smöglichkeiten, Kindererziehung, Erbe) im Vergleich zu denen muslimischer Männer sowie die sog. „Schleierverse im Koran". Länderbeispiele u.a. aus Afghanistan, Ägypten, Oman, Saudi-Arabien, Iran und der Türkei werden kulturelle, religiöse und politische Besonderheiten verdeutlichen.

Im Anschluss an den Vortrag bleibt genügend Zeit für Diskussion und Austausch mit der Referentin.

Termin: 16.03.2024 /19:00 Uhr

Ort: Kukuk Wettenborstel,
Wettenbostel 3, 29565 Wriedel

Kosten: 16,00 Euro

Anmeldung: dr.g-krueger@t-online.de

Murmel Clausen -Leming

Sie ist nicht so leicht, diese Sache mit dem Leben als geradenoch-Teenager: Kolja, Verena und Reinhold treffen in einem Suizid-Forum im Internet aufeinander. Gemeinsam wollen sie, um dem Ganzen ein passend dramatisches Ende zu setzen, an den Plattensee, um in einen erloschenen Vulkan zu springen. Nur dass Kolja eigentlich mitfährt, um die anderen beiden von dem Vorhaben abzubringen. Doch können eine chaotische Reise in einem getunten Audi, ein toter Opa, eine wilde Partynacht am Balaton, eine Sonnenfinsternis und letztlich ihre Freundschaft Verena und Reinhold neuen Lebensmut schenken?-Murmel Clausen stellt am Abend nicht nur seinen neuen Roman LEMING vor, sondern gibt Einblick in sein ganzes Schaffen als (Drehbuch-)Autor: Von »Der Schuh des Manitu« und »die bullyparade«, über die Weimarer »Tatorte« bis hin zu seinen ersten beiden Romanen »Frettsack« (2012) und »Frettnapf« (2013) – und wie all das ihn zur Geschichte von Kolja, Verena und Reinhold geführt hat.Ein spannender Abend dazu, wie harte Themen und komplexe Gedanken auch leicht erzählt werden können – mit ganz persönlichen Einblicken in die eigene Auseinandersetzung des Autors mit dem Thema, der Verarbeitung eigener suizidaler Gedanken und dem Suizid von geliebten Menschen.

Murmel Clausen, 1973 in Schwabingen geboren, schrieb mit Michael »Bully« Herbig, Rick Kavanian und Christian Tramitz »die bullyparade« und »Der Schuh des Manitu«. Später war er u.a. Autor für Anke Engelkes Show »Ladykracher«. Von 2013 bis 2019 verfasste Clausen (zum Teil in Zusammenarbeit mit Andreas Pflüger) die Bücher zu den Weimarer Tatorten mit Christian Ulmen und Nora Tschirner. Seine Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. Zuletzt erschienen: »Frettsack« (Heyne, 2012) und »Frettnapf« (Heyne, 2013). Der Autor lebt in Namibia.

Termin: 16.03.2024 / 19:30 Uhr

Ort: Salon Hansen,
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 24,25 Euro

PANAGIOTA PETRIDOU LIVE – WER BREMST, VERLIERT

Ersatztermin für Sa. 09. Dezember 2023

Foto: © Liborio Cappell (Panagiota Petridou)

Aufgeben kannst du bei der Post! Das ist die Philosophie der griechischen Powerfrau Panagiota Petridou und wohl auch der Grund, der sie mehrfach zur besten MINI-Neuwagen Verkäuferin Deutschlands kürte! Der Weg dorthin war

Veranstaltungst!pps

alles andere als leicht. Mit ihrer rheinisch- griechischen Art und einem Namen, der einer italienischen Süßspeise gleicht, hangelt sie sich vom Autohaus bis auf den roten Teppich und trägt dabei gnadenlos das Herz auf der Zunge. Komme was wolle: der Autojägerin Panagiota Petridou ist noch nie eine potenzielle Beute entkommen.
Mit viel Charme und Witz erreicht sie stets zuverlässig ihr Ziel! Erleben Sie hautnah, wie aus einem Kind griechischer Einwanderer eine temperamentvolle Alleinunterhalterin geworden ist, die tagtäglich den Spagat zwischen Alltag, TV und Promidasein meistert! Schnallen Sie sich an und bringen Sie Ihre Sitze in aufrechte Position, wenn griechische Passion auf deutschen Humor trifft und es heißt: PANAGIOTA PETRIDOU LIVE – WER BREMST, VERLIERT!

Termin: 17.03.2024 / 19:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 30,30 Euro / ermäßigt: keine

Osan Yaran – Gut, dass du fragst!

„Gut, dass du fragst!“ heißt das knackfrische Stand-up-Programm von Osan Yaran: Ex-Lidl-Filialleiter, Ex-Ehemann, inzwischen mehrfach preisgekrönt und „The Next Big Thing unter Deutschlands Comedians und lustigsten Influencern“, wie man aus den Reihen seiner Zuschauer hört. Mit seinem neuen Bühnen-Programm tourt der waschechte Berliner mit türkischen Wurzeln ab sofort durch seine geliebte Republik. Charmant und virtuos erzählt er seine Geschichten aus dem Clash der Kulturen und wundert sich über kleingeistige und großmütige Vorstellungswelten. Mit brillantem Timing und viel Schwung zelebriert Osan seine Show und stolpert dabei hinreißend komisch über die Eigenheiten seiner Familie, seines Umfeldes und natürlich auch über sich selbst. Deutsche und Türken, unterschiedliche Religionen und Gebräuche, Erlebnisse mit seinem Sohn, seinen Eltern und aus seiner Ehe, sein Alltag in der Hauptstadt Berlin und seine Reisen durch die Lande: „Wir Deutschen sind die lustigsten Menschen auf der Welt…unbewusst.“
Das Programm öffnet nicht nur Herzen, sondern auch Horizonte, und hinterlässt ein glückliches Publikum. Denn darum geht es Osan Yaran: Gemeinsam lachen. Und so interagiert der quirlige Comedian auch immer wieder mit den Zuschauern, das zu herrlichen bis aberwitzigen Situationen führt.

Foto: © Robert Maschke (Osan Yaran)

Termin: 20.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 34,90 Euro / Ermäßigung: keine,

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Kunst & Frevel

Liebe, Sex & Zärtlichkeiten
Comedy & Lesung mit Monika Mertens, Isabel Kobus und Jörg Schwedler

Der März ist wieder Wonnemonat. Zumindest bei „Kunst & Frevel“ mit der Spezial-Lesung „Liebe, Sex und Zärtlichkeit“. Im Lüneburger Salon Hansen beginnt das literarisch-satirische Techtelmechtel mit den Autorinnen Isabel Kobus und Monika Mertens. Gemeinsam mit Comedian und Lokalmatador Jörg Schwedler servieren sie Slampoetry und nicht immer ganz ernst gemeinte Prosa über die heißeste Nebensache der Welt. Wie nicht anders zu erwarten, kommen dabei überaus unterhaltsame Texte heraus. Kunst & Frevel weiß, was schwungvoll und was schwanger macht, was erotisch und was nur peinlich ist. Die Autoren berichten davon – live, schonungslos und oft brüllend komisch. Am Einlass den obligatorischen Wodka-Ahoi. Etwas Kult muss sein.

Termin: 20.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Salon Hansen, Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 10,00 Euro

Sulaiman Masomi – Das Leben könnt‘ so schön sein

Comedy|Konzert

Haben Sie sich schon immer gefragt was passiert wäre, wenn Sie sich im Laufe Ihres Lebens anders entschieden hätten? Kennen Sie dieses „Was-wäre-wenn-Gefühl“? Ein Gefühl, welches jeden Menschen im Laufe des Lebens beschleicht und man sich dann die essenziellen Fragen des Lebens stellt …
„Was würde ich anders machen, wenn ich nochmal 18 wäre?“ „Warum ist Friedrich Merz wieder da?“ Und – “Wer ist das eigentlich neben mir im Bett?“ Ob das Leben als Migrant, oder die Probleme in der Schulzeit, ob die Unüberwindbarkeit eines Türstehers, oder die Rätsel der Quantenmechanik… Sulaiman Masomi beleuchtet in seiner unnachahmlichen Art die Diskrepanz zwischen Ideal und Wirklichkeit in allen Lebensbereichen einer multikulturellen Gesellschaft.
In seinem vierten Solo Programm „Das Leben könnt so schön sein“ erklärt er unsere Welt, Schicht für Schicht, mit seinen eigenen Geschichten – und durch seine eigene Geschichte. Es erwartet Sie ein eleganter Mix irgendwo zwischen Stand Up, Kabarett, Poesie und vielleicht sogar Musik.

Termin: 22.03.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: 10,00 Euro im

The Cat Stevens Tribute

Patrick Snow und Band

Der britische Sänger Cat Stevens ist bis heute ein Phänomen. Unvergessen und weltbekannt sind seine Superhits wie „Wild World“, „Morning Has Broken“ und natürlich „Father And Son“. Er ist eine Ikone der Siebziger Jahre und viele seiner Songs wie „Peace Train“ sind auch in der Gegenwart noch hochaktuell.
Die Tribute-Show um Sänger Patrick Snow lässt die Musik dieses Ausnahmekünstlers auf höchstem Niveau wieder aufleben, und das mit kompletter Band-

besetzung. Eine Mischung aus Gefühl und Energie wie bei der legendären Majikat-Tour in den Siebziger Jahren.
Dem jungen Sänger gelingt das Kunststück, das Publikum mit größtmöglicher stimmlicher Authentizität und sehr viel musikalischem Gefühl in den Bann zu ziehen und so auf einzigartige Weise 50 Jahre zurückzuversetzen. Es sind magische Momente, die auf der Bühne entstehen in einer sensationellen Ähnlichkeit zum

Termin: 06.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 31,90 Euro / Ermäßigung: keine

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

Poetry Slam im April

In schönster Club-Atmosphäre wird sich wieder mit Worten duelliert. Hier treffen sich die besten Poetry Slammer*innen Norddeutschlands auf der Bühne des Salon Hansen.
Poetry Slam ist ein Live-Dichter*innenwettstreit. Die Auftretenden haben fünf Minuten Zeit das Publikum von sich und ihren Texten zu überzeugen. Dabei wird es mal laut, mal leise, mal komisch, mal herzerwärmend, ob politisches Kabarett oder tiefgründige Lyrik, alles ist erlaubt und all das gehört auf die Slam Bühne. Poetry Slam ist Vielfalt, Kunst und Unterhaltung alles in einer Veranstaltung vereint und am Ende entscheidet das Publikum was ihnen am besten gefallen hat, um den oder die beste*n Poet*in des Abends zu ermitteln.

Termin: 10.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Salon Hansen,
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 10,00 Euro

In jedem Laden treten an einem Abend bis zu 5 Comedians jeweils ca 20 Minuten auf. Das Beste: Bei der Komischen Nacht müssen nicht die Besucher*innen von Lokal zu Lokal wandern, um verschiedene Comedians sehen zu können, sondern jeder Gast kauft sich eine Eintrittskarte für seine Lieblingslocation. Die Künstler*innen sind es, die von Club zu Club ziehen. Für sein Eintrittsgeld erhält man so ein abendfüllendes und hoch unterhaltsames Programm in gemütlicher Atmosphäre.
Die beteiligten Künstler*innen:
Alicja Heldt ist laut, chaotisch und lustig. Die freche Deern mit polnischen Wurzeln spricht hamburgisch, möwisch und ghettoisch. Sie ist ein Kumpel, eine Lady und ein Witzbold. Irgendwie alles in einem. https://www.alicja-heldt.de
Bademeister Schaluppke redet, rockt und rappt. Ein Bademeister ist auch Entertainer! Und wenn die funky Bässe seiner Songeinlagen im Einklang mit den Luftblasen im Whirlpool blubbern, erreicht die Stimmung ihren pH-neutralen Höhepunkt! https://www.schaluppke.de
Christian Schulte-Loh ist »deutsch – aber lustig« (Der Spiegel). Der in London „ausgebildete“ Komiker ist vor allem beeinflusst vom nicht enden wollenden Wahnsinn in seiner Zweit-Heimat England. Aber er macht auch vor deutschen Wurstsorten nicht halt. https://www.germancomedian.com
Der unglaubliche Heinz mit dem Besten aus Comedy, Kabarett, Poetry und Musik spürt Heinz Gröning alias “der unglaubliche Heinz“ der Macht der Liebe nach. Zwischen Mann und Frau, Mensch und Wirklichkeit, Fuss und Ball und mir und mich. https://www.derunglaublicheheinz.de
Fee Brembeck ist eine künstlerische Wundertüte: Sie ist Kabarettistin, Autorin, angehende Opernsängerin und eine der bekanntesten Poetry Slammerinnen im deutschsprachigen Raum. https://www.fee-brembeck.de
Jacqueline Feldmann Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ Wer kennt nicht diesen Satz von Goethes Faust? Das dachte sich auch die junge Jacqueline Feldmann aus Lüdenscheid, die sich in ihrem Leben immer wieder mit eigenen Widersprüchen konfrontiert sah. https://www.jacqueline-feldmann.com
Johnny Armstrong ist ein Einzeiler-Schnellfeuer-Komiker aus Englands tiefem dunklen Norden. In der Kategorie „Alternativ“ verbreitet er schrägsten britischen Humor - auf Deutsch! https://www.johnny-armstrong.com

Jonas Greiner Aktuell, intelligent und brüllend komisch – Jonas Greiner überzeugt mit seiner unverwechselbaren Art, spitze, ironische Gesellschaftskritik und lustige Alltagsgeschichten mit hochkarätigem und erfrischendem Humor zu kombinieren. https://www.jonasgreiner.com
Sascha Korf hat viel zu erzählen: Er echauffiert sich über das aktuelle politische Geschehen, diskutiert über Online-Supermärkte ohne Regale, Hotlines mit kalten Ratschlägen oder Burn-Out-Pilger mit Navi. https://www.sascha-korf.de

VERANSTALTUNGSORTE

Lanzelot • Mälzer • KRONE Brauhaus • 0,75 Winebar • Capitol • Kulturforum • Restaurant Los Latinos • Schröders Garten

EINTRITT: 27,20 EURO

EINLASS: 18:00 UHR | BEGINN: 19:30 UHR | ENDE: 22:30 UHR

Bucht!pp

Das Mörderarchiv

Kristen Perrin

Tante Frances dachte immer, dass sie eines Tages umgebracht wird. Sie hatte recht. Und sie hat vorgesorgt.

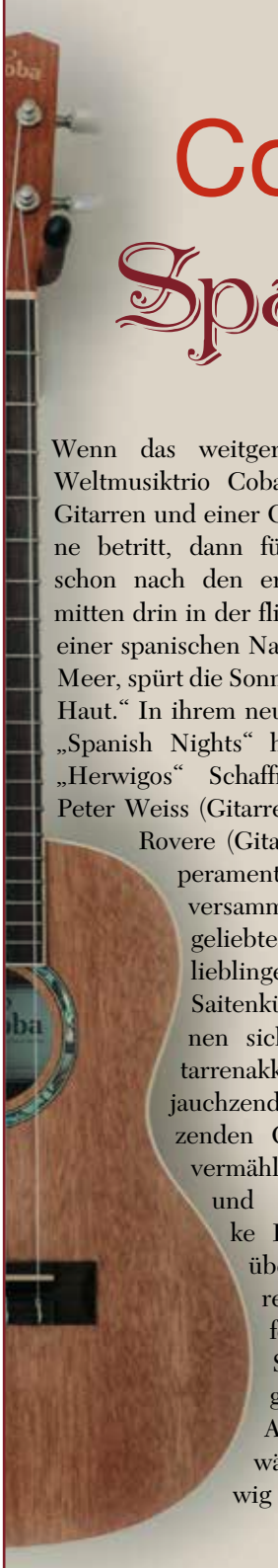
Frances Adams war siebzehn Jahre alt, als ihr eine Wahrsagerin auf dem Jahrmarkt prophezeite, dass man sie ermorden würde. Ihr Leben lang nahm niemand sie ernst. Bis sie nun, 60 Jahre später, ermordet wird! Tante Frances hatte also recht. Und sie hat vorgesorgt: auf ihrem herrschaftlichen Landgut gibt es ein besonderes Archiv in dem jede Person aus dem Dorf, die sie auch nur im Entferntesten für verdächtig hielt, auftaucht. Und sie hat ein Testament hinterlassen: Wer den Mordfall löst, erbt alles.

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

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

Das Möderarchiv
von Kirsten Perrin
Rowohlt Taschenbuch, Spannungsroman
400 Seiten, ISBN: 978-3-499-01265-5
Preis: 18,00 €



Cobario
Spanish Nights

Wenn das weitgereiste Wiener Weltmusiktrio Cobario mit zwei Gitarren und einer Geige die Bühne betritt, dann fühlt man sich schon nach den ersten Klängen mitten drin in der flirrenden Hitze einer spanischen Nacht, riecht das Meer, spürt die Sonne noch auf der Haut.“ In ihrem neuen Programm „Spanish Nights“ haben Herwig „Herwigos“ Schaffner (Violine), Peter Weiss (Gitarre) und Giorgio Rovere (Gitarre) ihre temperamentvollsten Songs versammelt: Viele heiß geliebte Publikumslieblinge der Wiener Saitenkünstler, in denen sich feurige Gitarrenakkorde mit mal jauchzenden, mal seufzenden Geigenklängen vermählen. Weiss‘ und Roveres flinke Finger fliegen über den Gitarrenhals, zupfen virtuos die Saiten, schlagen schnelle Akkorde an, während Herwig Schaffner mal dynamisch, mal zart den Geigenbogen schwingt.

Cobario schafft es, mit ihren Liedern alle Sinne anzusprechen. Musik zum Fühlen, zum Riechen, zum Schmecken! Für sie selbst war „Spanish Nights“ auch eine musikalische Spurensuche: Zurück zu ihren Anfängen, als sie in den Straßen von Barcelona ihr Publikum in den Bann zogen und das mediterrane Lebensgefühl einer lauen Sommernacht im Licht der Straßenlaternen bei Tapas und einem Glas Rioja aufgesogen haben, um es heute in ihren Kompositionen wieder spürbar zu machen. Schnell wird man fortgetragen von den Melodien und Geschichten, die die drei Vagabunden auf ihren Instrumenten und in ihren Geschichten erzählen. Bei „La Gaviota“ segeln Möwen übers Meer, „Tango della Morte“ brennt wie die Sonne in den endlosen Weiten der andalusischen Steppe, während „Hips of a Girl“ Lust macht auf all diese leckeren Appetithäppchen, die man in den Straßen Spaniens genießen kann. Seit über zehn Jahren begeistern die drei spielfreudigen Wiener Musiker ihr Publikum mit melancholisch verträumten Weisen, energetisch treibenden Rhythmen und virtuosen Soli. Jeder ein Meister auf seinem Instrument und in der Improvisation, gleichzeitig im Zusam-

Wir verlosen 10 x 2 Karten für Cobario, am 26.05.2024

menspiel ein perfekt harmonierender Klangkörper.
Das mehrfach ausgezeichnete Trio startete 2006 in Barcelona als Straßenmusiker. Schnell entwickelten sie einen ganz eigenen Stil, wurden daraufhin auf Festivals und in die Konzerthäuser Europas, Nordamerikas und Asiens eingeladen.
Ihre aktuellen Kompositionen und die lebendige Spielweise leben von der Energie des Reisens und des Fremden.
Herwig Schaffner alias „Herwigos“ begann mit acht Jahren Geige und Klavier zu lernen und wurde schon mit 16 am Salzburger Mozarteum aufgenommen. Er spielte u.a. im „European Youth Orchestra“ und unter Dirigenten wie Yehudi Menuhin und Sandor Vegh. Ausgedehnte Orchestertourneen führten ihn durch Europa und Asien. Georg Aichberger alias „Giorgio Rovere“ begann mit 14 Jahren Gitarre zu spielen. Seine Jugendjahre waren geprägt von autodidaktischem Lernen sowie einer Vielzahl an Bandprojekten. Er studierte anschließend Gitarre an der Musikuniversität Wien und am Sydney Conservatorium of Music. Seine musikalische Karriere brachte ihn in die verschiedensten Länder wie Spanien, Frankreich, England, Ungarn und Kroatien. Peter Weiss widmete sich ab dem 13.Lebensjahr dem Studium der Gitarre. Nach der Matura und einem Jahr in der Elektronikentwicklung tätig, entschied er sich an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien zu studieren und professioneller Musiker zu werden. Zu seinen Lehrern zählten Wolfgang Pointner, Martin Kelner und Gonzalo Manrique-Vallier, sowie der klassische Gitarrist und Komponist Nejc Kuhar. 2020 inskribierte er an der „ESML Lisboa“ in Portugal und studierte dort beim Jazz-Gitarristen Afonso Pais. Nach seiner Rückkehr spielte er in Wien mit mehreren lokalen Bands, Orchesterprojekten und Theaterproduktionen.

■ Quelle: Kulturforum Lüneburg

Stichwort: **Cobario**

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

Einsendeschluss: 16.05.2024

Die Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt.

KULTURFORUM
LÜNEBURG E.V. · GUT WIENEBÜTTEL

Termin: So. 26.05.2024 / 19.00 Uhr
Ort: Kulturforum Lüneburg
Eintritt: VVK: 29,60 EUR / ermäßigt: 24,10 EUR, inkl. Gebühr, zzgl. Versandkosten;
AK: 32,00 EUR / ermäßigt: 27,00 EUR

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

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

Veranstaltungst!pps

David Kebekus – „überragend“

Stand-Up nach amerikanischem Vorbild
Dinge, die David überragend findet, sind speziell bis manchmal sehr heikel. Aber präsentiert aus einer Perspektive, aus der man dann doch drüber lachen muss. Überraschend anders zeigt David in seinem zweiten Programm, wie interessante Comedy funktionieren kann. Über große Theorien bis zu den kleinen Kämpfen des Alltags. Mit seiner angenehm ruhigen Art präsentiert er unaufgeregt auch gern heftige Aussagen. Hierbei gelingt es ihm immer, eine Verbindung zur Gesellschaft und aktuell diskutierten Problemen herzustellen.
Handgemachtes Material, auf Open Mics erarbeitet, ausgefeilt und mit Selbstironie und Herzblut befüllt. Die reinste Form der Unterhaltung.
Lassen Sie sich erst berieseln und denken Sie dann zu Hause doch noch einmal drüber nach. „Wenn ich eine neue, interessante Perspektive gefunden habe, suche ich gute Pointen dazu, breche das Thema auf seine Essenz herunter und beleuchte alle Seiten mit möglichst vielen weiteren Witzen. Dann geht's zum nächsten Thema. Das machen wir den ganzen Abend, zwischendurch gibt es eine Pause. Hinterher eine Zugabe. Ich suche mir nur Themen, über die es nicht schon 8.000 Witze gibt. Entweder ist mein Blickwinkel neu oder die Geschichte so persönlich, dass niemand außer mir diesen Witz dazu machen kann.”

Termin: 13.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Salon Hansen,
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 24,00 Euro

Thorsten Havener – Gedankenleser

Thorsten Havener live mit seinem brandneuen Programm „Gedankenleser“. Geheimnisvoll. Verblüffend. Mitreißend. Seit über 20 Jahren verblüfft Thorsten Havener mit seinen mentalen Fähigkeiten seine Zuschauer im TV und auf den Bühnen dieser Welt. Hunderttausende verfolgten bereits weltweit staunend sein Schaffen und blieben rätselnd zurück. In „Gedankenleser“ zeigt Thorsten Havener die Essenz seines Wissens und seiner Erfahrungen der letzten beiden Dekaden. Der Abend ist ein einzigartiges Erlebnis – mysteriös, rätselhaft, unfassbar und zugleich sehr unterhaltsam. Es ist ein Abend, der nicht nur für die Zuschauer gemacht ist, sondern sie vor allem auch miteinbezieht – denn es geht um ihre Gedanken, Emotionen und Entscheidungen. Charmant zeigt Thorsten Havener ihnen eine Welt, in der mehr möglich ist, als sie denken. Diese Reise führt seine Gäste tief in ihr Innerstes, zu ihrer Intuition und an den Rand ihrer Vorstellungskraft. So erlangen sie völlig neue Einblicke in die Kraft ihrer Gedanken und deren Auswirkung auf ihre Wirklichkeit.

Termin: 16.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune,
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 37,00 Euro / Ermäßigung: keine

Cora Chilcott und Volker Jaekel „Marlene Dietrich“

Die leidenschaftliche Diva Eine musikalisch-literarische Soirée mit der Schauspielerin und Sängerin Cora Chilcott und Volker Jaekel am Piano.
Marlene Dietrich, Verkörperung der femme fatale, war wie ihre Filmfiguren zeitlebens eine moderne, unabhängige Frau, die sich von verführerisch-weiblich bis androgyn-männlich selbstbewusst in Szene setzte. Sie war auch für ihre unzähligen amourösen Beziehungen zu Schauspielgrößen wie Maurice Chevalier, Yul Brynner, Frank Sinatra, Jean Gabin, zu bekannten Literaten wie Ernest Hemingway, Erich Maria Remarque sowie für ihre Liebschaften zu Frauen wie Claire Waldoff berühmt.
Freuen Sie sich auf illustre Anekdoten, die von den berühmtesten Schlagern und Chansons der großen Diva musikalisch umrahmt werden!
Cora Chilcott studierte Schauspiel an der Hochschule für Film und Fernsehen in Potsdam-Babelsberg und absolvierte u.a. einen Meisterkurs im Fach Chanson bei Gisela May. Sie war von 2001 bis 2014 Schauspielerin am Berliner Ensemble und tourte mit ihren Schauspiel-Soli durch Deutschland und verschiedenste europäische Länder.
Programm: „Wenn ich mir was wünschen dürfte“ (Hollaender) „Jonny, wenn du Geburtstag hast“ (Hollaender) „Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre“ (Hollaender) „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ (Hollaender) u.v.m.

Foto: © Michael Joch (Cora Chilcott und Volker Jaekel)

Termin: 20.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune,
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 23,00 Euro / ermäßigt: 17,50 Euro

Musical-Theater: „LieblingsStücke“

In der Tenne des Wettenbosteler Kulturhofes treffen die Sängerin Inga Fuhrmann und der Sänger Ulrich Kratz aufeinander. Beide wollen hier einen Liederabend mit ihren Lieblingsstücken zum Besten geben, jeder solistisch und für sich alleine.
Doch es kam aus Versehen zu einer Doppelbuchungs seitens des Veranstalters … Gezwungenermaßen und nicht gerade begeistert davon, müssen die beiden den Abend nun gemeinsam gestalten, wobei jeder versucht, vor dem Publikum besser dazustehen als der andere …
Es erwartet Sie eine turbulente Komödie mit Highlights aus dem Genre Musical , wie immer halt , wenn Ulrich Kratz und Inga Fuhrmann auf der Bühne zusammenstoßen. Am Klavier werden sie begleitet von der Pianistin Hyeyeon Kim.

Termin: 20.04.2024 / 19:00 Uhr

Termin: 27.04.2024 / 19:00 Uhr

Anmeldung: kukukwettenbostel@outlook.de oder perTel. *05829 / 9885930 (Anrufbeantworter)*

Eintritt: 25,00 Euro

Sebo Sam – Ich empfehle mich

Stand Up Comedy
Der Titel ist gut, aber nicht so wichtig. Viel wichtiger ist der folgende Text: Sebo Sam betritt die Bühne, mustert das Publikum. Und schweigt. Und schaut. Und schweigt. Dann steckt er das Tonkabel in seine Gitarre. Was folgt, ist musikgewordene Anarchie. Er spielt zarte Melodien, redet darüber hinweg, singt, hält an, schreit, redet wieder. „Comedy ist Schmerz“,

sagt er. Positive Gefühle ergeben für ihn auf der Bühne keinen Sinn. Trotzdem grinst er nett und bringt sein Publikum zum Lachen. Vor allem aber hat er die Zuschauer in der Hand.

Termin: 25.04.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Salon Hansen,
Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

Eintritt: 16,00 Euro

MAX PROSA & SASCHA STIEHLER „DEIN HAUS“

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

„Am Anfang war das Wort, das ist bekannt. Doch nur die Musik macht es vollkommen.“ Dieser Gedanke führte Max Prosa (Gesang) und Sascha Stiehler (Piano) 2012 erstmals zusammen. Damals beide noch am Anfang ihrer aufstrebenden Karrieren, grün hinter den Ohren und ihre jeweilige Szene aufmischend. Seitdem ist eine Vielzahl an gemeinsamen Songs entstanden und eine einzigartige musikalische Verbindung gewachsen. „Dein Haus“ ist nun die erste gemeinsame Albumveröffentlichung.
Niemand könnte die Texte und Geschichten Prosas so virtuos und doch mit der nötigen Zurückhaltung am Klavier begleiten wie Sascha Stiehler. Niemand könnte Stiehlers Klavierspiel mit Worten so viel Tiefe verleihen wie Max Prosa.
„Dein Haus“ hat eine eigene, unverwechselbare Klangwelt und Sprache voller musikalischer Vielfalt. Sphärisch, berührend, treibend und tanzbar.

Termin: 26.04.2024 / 19:30 Uhr

Ort: Schröder‘s Garten, Vor dem Roten Tore 72b, 21335 Lüneburg

Eintritt: 23,00 Euro

Dock of the Bay – Soul, Wein, KNISTABOIS

DJ-Abend
Wir freuen uns, euch endlich wieder zu Dock of the Bay – Soul, Wein, KNISTABOIS – begrüßen zu können!
Probiert euch durch unser wechselndes Angebot offener Weine, während die KNISTABOIS* knisternde Funk & Soul Platten für euch auflegen. Euch erwartet ein Abend kosmischer Schönheit.
Angedrehtes von der Platte – der Soul als Mutterschiff dieser extraterrestrischen Reise. Wer da nicht mit dem Füßchen wippt, hat die Musik nie geliebt.
*(bekannt aus Formaten wie „Grandmaster Schloch und Ein Keßler Buntes – Hits und Übergänge für alle“ oder „Betreutes Schwofen mit der Zeman Sound Experience und Lt. Cremant“)

Termin: 27.04.2024 / 19:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: frei

Dominic Egli Plurism – Tournee 2024 „Umhlangano“ / African Jazz

Plurism vereint musikalische Einflüsse aus der Schweiz und Südafrika zu dynamischen Jazzkompositionen aus zeitgenössischem Jazz und afrikanischer Folklore. Mit spürbarer Gelassenheit und Verspieltheit bildet das Quintett liedhafte Melodien und vielschichtig treibende Grooves.
Als der Schlagzeuger Dominic Egli 2005 zum ersten Mal durch Südafrika tourte, lernte er den südafrikanischen Trompeter Feya Faku kennen und die beiden schlossen gemeinsam mit Raffaele Bossard (Kontrabass) eine aufregende Musikfreundschaft. Neu in der Band Plurism sind nun die beiden herausragenden südafrikanischen Musiker Sisonke Xonti am Tenorsaxofon und Mthunzi Mvubu am Altsaxofon. Gemeinsam arbeitete das Quintett am neuen Album „Umhlangano“ (Zulu für Versammlung/Zusammenkunft), welches sie auf ihrer Europatournee 2024 live präsentieren.

Termin: 28.04.2024 / 19:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 23,00 Euro / ermäßigt: 17,50 Euro

DER FRÜHLING KOMMT ...

… und am schönsten finde ich
den englischen Begriff dafür: Spring!

Die Genusswelt
Lüneburgs kulinarisches Schatzkästchen

Essig-Tasting

31. Mai 2024 und 23. August 2024
Beginn jeweils 19.30 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Weitere Informationen im Geschäft
oder auf der Website
www.diegenusswelt-lueneburg.de/tastings

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

Die Erde springt auf, ebenso öffnen sich die ersten Blätter und Knospen und die Laune steigt mit zunehmendem Tageslicht auch ganz erheblich an und zaubert ein Strahlen auf das Gesicht, oder?

Genießen wir den Frühling mit frischer und leichter Kost, unsere Köstlichkeiten im Bereich der Essigzubereitungen tragen auf jeden Fall dazu bei. Sie kennen doch sicher alle das Sprichwort „Sauer macht lustig"? Hier kann Essig einen guten Beitrag leisten: Er regt die Produktion der Verdauungssäfte an und hat damit positive Auswirkungen auf das ganze Sytem.

In der Küche finden sich eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten: Ob für Chutneys, Marinaden, Konfitüren, Saucen und Dressings, für Sülze, Aspik oder Gelee – Essig gibt verlässlich den gewissen Kick und ist trotzdem immer noch ein unterschätztes Lebensmittel, das im wesentlichen mit einem großen Vorurteil zu kämpfen hat: Essig ist sauer.

Die heutigen und wirklich schmackhaften Essigsorten sind aber weit von „sauer" entfernt. Sie zeichnen sich aus durch eine ganz ausgewogene Süße-Säure-Balance und bringen, je nach Sorte, auch fantastische Fruchtnoten mit. Diese Aromen bringen jeden Genießer zum strahlen!

Essigzubereitungen mit einem feinen Öl für Ihre Salate kombiniert sind absolut das ganze Jahr hindurch zu genießen – und es gibt neben den Klassikern wie Feige-Dattel oder Himbeere soviel mehr Möglichkeiten. Oder kennen Sie schon den Geschmack von Calamansi, Ingwer, Cranberry und auch Tomate eingearbeitet in eine feine Essigkomposition? Und erst die vielen Kombinationsmöglichkeiten mit verschiedenen Ölen – es ist eine Spielwiese des guten Geschmacks!

Probieren Sie es aus, es gibt unendliche Möglichkeiten, einige davon können Sie an meinen Tasting – Abenden kennenlernen.

Lassen Sie es sich gut gehen und vergessen Sie nicht:

JEDER MOMENT EIN GENUß!

Es grüßt Sie herzlich

Heidrun Seiffe

© Bilder: Heidrun Seiffe

Sarah Lesch – Gute Nachrichten Tour 2024

„Ich will das machen worauf ich Bock hab, ich will die großen Bühnen rocken.“ Mit dieser Aussage läutet Sarah Lesch den Anfang einer neuen Ära ein. GUTE NACHRICHTEN heißt ihr neues Album und die dazugehörige Tour. Lauter, leichtfüßiger und kantiger als je zuvor dreht sie 2024 so richtig auf! Ihre ansteckende Energie auf der Bühne paart sich mit der wunderbaren, neuen und doch vertrauten Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten. GUTE NACHRICHTEN ist ein Befreiungsschlag - und was für einer! Sarah lebt genau das, wofür Rockmusik steht: Befreiung, Liebe, Respekt und Diversität. Musikalisch wird es episch, punkig und bluesig. Neuer Sound mit gewohnter Haltung! Sarah Lesch singt über sich und erzählt damit gleichzeitig viel über uns: Wie wir uns gerade selbst zerfleischen, zweifeln, trauern, lachen, sinnlose Diskussionen führen, verzweifeln an der Welt, Liebe machen und wie man überhaupt mit dem ganzen Gefühlschaos umgehen kann. Das, was wir alle kennen, worüber wir aber nur ungern mit jemandem sprechen. In pointierte Texten erzählt die Leipzigerin Geschichten, voller Kraft, Botschaft und Lebensfreude. Es ist, als hätten sich endlich die richtigen gefunden: Sarah, Rock und Punk. Definitiv GUTE NACHRICHTEN für 2024!

Termin: 02.05.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 32,90 Euro / ermäßigt: 28,50 Euro

C. Heiland – „Wahre Schönheit kommt von Außen“

Comedy

Der Heiland kommt! Mit seinem neuen Programm. Es wird furioser denn je und begleitet wird er … von sich selbst. Natürlich wieder auf seinem Omnichord, weil das Ding seinen Geist einfach nicht aufgeben will.

Dieses Mal geht es um das Thema innere Schönheit, äußere Schönheit, Liebe und Wurstsalat. Heutzutage spritzt man sich Dichtungssilikon unter die Haut, um vermeintlich schönere Lippen zu haben. Und das in Zeiten von Mikroplastik. C. Heiland findet: „Sie können viel einfacher betörende Lippen bekommen. Es reicht schon, jeden Tag ein paar nette Worte zu sprechen.“

Sichern Sie sich jetzt Karten für des Heilands ehrlichstes, schönstes und wahrscheinlich erotischstes Programm. Denn wir werden alle nicht jünger. Da sind Äußerlichkeiten nicht mehr bloß zweitrangig. C. Heiland klärt endgültig die Frage, ob wahre Schönheit wirklich von innen kommt und wenn ja, warum sie da so lange faul herum lag.

Termin: 03.05.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg

Eintritt: 16,00 Euro

Serdar Karibik – Ganz großes Kino!

Serdar Karibik hat sich seinen Künstlernamen ausgesucht, weil er auf der Bühne ein Sonnenschein ist. Aber auch, weil ihn wegen seines richtigen Nachnamens niemand zu einem Vorstellungsgespräch einlädt. Der Gewinner des Quatsch Comedy Hot Shots 2022 ist eine Rampensau — nicht wegen seiner Schilddrüsenunterfunktion, sondern weil man ab der

ersten Sekunde an seinen Lippen hängt. Schlagfertig, sympathisch und erfrischend authentisch tourt der schwäbisch-türkische Comedian durch den gesamten deutschsprachigen Raum. Er erzählt uns, was er als Pädagoge im Kindergarten erlebt und warum er als Schauspieler keine Rollen bekommt. Er nimmt uns (gedanklich) mit in die Sauna und wir hören ihm beim Scheitern und Rückwärts-Reden zu und können nicht anders, als ihn ins Herz zu schließen. Nicht umsonst ist er einer der vielversprechendsten Newcomer Deutschlands. Mit seinen millionenfach geklickten Clips sorgt er auch in den sozialen Medien für Aufsehen. Serdars spontane Interaktionen mit dem Publikum sind jetzt schon Kult, denn was Serdar auf der Bühne macht, ist: Ganz großes Kino! Oder wie er sagen würde: oniK seßorg znaG!

Termin: 03.05.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 28,20 Euro / ermäßigt: keine

Erlebnis-Sonntag: Inklusion & Vielfalt

Der Mai ist gekommen und mit ihm der zweite Erlebnis-Sonntag des Jahres! Der Mai ist gekommen und mit ihm der zweite Erlebnis-Sonntag des Jahres! Freut euch auf inspirierende Begegnungen, spannende Aktivitäten und eine bunte Vielfalt in Lüneburg.

Termin: 05.05.2024

Ort: Lüneburg

Anna Ternheim – Live

Gefühlvolle Melodiebögen mit nordischer Eleganz - Die in Stockholm geborene Singer-Songwriterin ANNA TERNHEIM bedient sich in ihrer Musik Elementen aus Jazz, Folk und Blues. Melancholisch, gefühlvoll und mit klarem, warmem Gesang bringt die Künstlerin ihre Songs zum Ausdruck und skizziert dabei Traumwelten, die mitunter an Bob Dylan, Leonard Cohen und Tom Waits erinnern. Im Vordergrund der weit über Schwedens Grenzen hinaus bekannten Sängerin steht immer das Songwriting selbst, das Kreieren und Komponieren eigener Liedtexte.

Termin: 09.05.2024 / 20:00 Uhr

Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt: ab 28,20 Euro / ermäßigt: keine

PianoPoems – Ein lyrischer Pianoabend mit Marit Persiel und Elena Escouflaire

Konzert / Lesung

Lyrische Texte geschrieben und vorgetragen von Marit Persiel verweben sich mit intuitiver Klaviermusik von Elena Escouflaire. Marit Persiel erweckt in einem Zustand voller Präsenz ihre eigenen Gedichte zum Leben. Mal laut, mal leise, wechselnd zwischen stockend und fließend, werden ihre Gedichte zu

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 10,00 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

lautmalerischen Werken. Diese harmonieren mit dem virtuosen Klavierspiel von Elena Escouflaire, die der Poesie Nachdruck verleiht und intuitiv das Wortspiel von Persiel begleitet.
In den Texten geht um das breite Spektrum des Lebens selbst, den Kampf mit der eigenen Existenz, den Schmerz der Einsamkeit, aber auch um die zarten Gefühle aufkeimender Liebe, das Begehren und starke Anziehungskräfte. Persiel und Escouflaire geben sich mit den PianoPoems der Unvorhersehbarkeit hin. Nichts ist vorher fest einstudiert, sondern alles entsteht erst im Moment durch den intensiven, unmittelbaren Austausch auf der Bühne zwischen den beiden Künstlerinnen. Die beiden erschaffen in ihrer spontanen Darbietung mit Text und Klang eine beeindruckend dichte, einzigartige Atmosphäre und eröffnen einen Raum für eigene Assoziationen. Ein Abend im Moment voller Wortkraft und Musik.

Termin: 10.05.2024 / 20:00 Uhr
Ort: Spätcafe im Glockenhof, Große Bäckerstr. 17a, 21335 Lüneburg
Eintritt: 10,00 Euro

PAWEL POPOLSKI – „PolkaMania“

In „PolkaMania!“, dem neuen Programm von Pawel Popolski geht wieder „der Post ab durch

Foto: © Stephan Pick (Bildtitel: Pawel Popolski)

der Decke!“. Von den rasenden Rhythmen der Cheavy Metal Polka (Chighway to Chell) bis zur chammercharten Electro-Polka (chit me baby one more time) spannt Pawel den musikalischen Bogen „fur der junge und der alte Fans“.
Nach dem Motto PSPS (Pawel sucht den Polkastar) wird neben einem Schlagzeuger diesmal auch ein weibliches Gesangstalent aus dem Publikum „auf da Buhne gecholt“ um gemeinsam mit Pawel der nächste Polka Chit zu singen. Und natürlich wird mit dem gesamten Publikum wieder ordentlich ein Wodka „in der Fritteuse geschnetzelt“.

Termin: 10.05.2024 / 20:00 Uhr
11.05.2024 / 20:00 Uhr
Ort: Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune, Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt: ab 38,50 Euro / ermäßigt: keine

Internationaler Museumstag

Am 19. Mai 2024 feiern Museen in ganz Deutschland den alljährlichen Internationalen Museumstag und laden dabei Besucher:innen zu besonderen Aktionen, Führungen und exklusiven Einblicken ein. In 2024 findet der Internationale Museumstag bereits zum 47. Mal statt. Unter dem Motto „Museen mit Freude entdecken“ möchte der Deutsche Museumsbund e.V. dabei vor allem auf die Vielfalt der Museumslandschaft und die Lebendigkeit des immateriellen Kulturerbes aufmerksam machen. Natürlich sind auch in diesem Jahr unsere Lüneburger Museen wieder mit von der Partie und laden unter anderem zu kostenlosen Eintritten, speziellen Führungen und spannenden Vorträgen ein.

Termin: 19.05.2024
Orte: Rathaus Lüneburg, Ostpreußisches Landesmuseum, Brauereimuseum, Deutsches Salzmuseum, Museum Lüneburg, Kunstsammlung Henning J. Classen

LÜNEBURG FEIERT – Stadtfest

Am ersten Juni-Wochenende möchten wir gemeinsam mit euch unsere wunderschöne Salz- und Hansestadt ordentlich hochleben lassen. Bei hoffentlich feinstem Kaiserwetter wird euch an diesem Wochenende rund um unsere Innenstadt so einiges geboten: Freut euch auf Live-Musik, Kulturmarkt, Weinfest, Kinderflohmarkt, Feiermeile, Spielefest und viele weitere bunte Programmpunkte

Termin: 31.05. – 02.06.2024

Das Innerste des Schweigens (UA)

Tanzstück von Olaf Schmidt nach Motiven von Virginia Woolf

Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelten vor allem James Joyce und Virginia Woolf eine neue Erzähltechnik, die inzwischen als „Stream of Consciousness“ (Bewusstseinsstrom) bezeichnet wird und die moderne Literatur maßgeblich beeinflusst hat. Der innere Monolog einer oder mehrerer Romanfiguren gibt dabei unmittelbare und assoziative Bewusstseinsinhalte wieder, die im Text in scheinbar ungeordneter zeitlicher Reihenfolge erzählt werden. Es wird eine Atmosphäre heraufbeschworen, die von Gedankensplittern, unmittelbar erfahrenem und reflektiertem Leben sowie detailgenauer Betrachtung bestimmt ist, als blättere man atemlos durch das Fotoalbum einer fremden Person.

So stehen wir heutzutage im Leben, meinte Virginia Woolf, so erfahren wir die Welt: Wir gleiten durch eine Abfolge von symbolischen Räumen, durch angerissene Szenen und Gesprächsfetzen, und wenn wir sie lesen lernen, verstehen wir vielleicht ein bisschen besser, wer wir sind. Zusammen mit den Tänzer:innen werden Olaf Schmidt und Boris von Poser den „Stream of Consciousness“ tänzerisch in Bewegung setzen – als Hommage an diese feinsinnige Autorin, die neben ihren großen Erzählungen auch den wohl schönsten und traurigsten Abschiedsbrief der Weltliteratur verfasste.

Termine

Freitag, 08.03.2024 / 20:00 Uhr
Sonntag, 17.03.2024 / 18:00 Uhr
Dienstag, 09.04.2024 / 20:00 Uhr
Freitag, 12.04.2024 / 20:00 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 / 20:00 Uhr
Sonntag, 21.04.2024 / 18:00 Uhr

Einführung jeweils 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn im rechten Seitenfoyer.

THEATER LÜNEBURG

Mein Senioren-Magazin und das Theater Lüneburg verlosen

3 x 2 Karten

für „Das Innerste des Schweigens“ am 21. April 2024, um 18.00 Uhr, im Großen Haus Lüneburg

Unsere Gewinnfrage: Was bedeutet „Stream of Consciousness“?

Einsendeschluss: 14.04.2024

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

Öffnungszeiten der Theaterkasse für den Vorverkauf: *Mo: geschlossen Di – Sa: 10.00 – 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***

Bilder: © Andreas Tamme

Ambulante Pflege

Adendorf

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

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

Amelinghausen

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

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

Bardowick

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

Marianus-mobil
Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 97273404

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR
Bahnhofstr. 1,
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 8 20 34 24

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

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH
Böhmsholzer Weg 15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 809 888

Lüneburg

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

ASB Kreisverband Lüneburg
Moldenweg 10-12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 660

Der Paritätische Lüneburg
Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 86 18 0

DRK Ortsverein Lüneburg-Stadt e.V.
An den Reeperbahnen 1a
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 66 9 - 0

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mechtersen

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

Neetze

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

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege Birgit Etzen
Beethovenstraße 17
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 671092

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

Salzhausen

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

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

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

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

Westergellersen

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

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

Betreutes Wohnen

Adendorf

Ratsdomizil Adendorf
Drechslerstraße 2-6
21365 Adendorf
Tel. 04131/180727

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen
Am Dorfplatz 47 a+b
21335 Häcklingen
Tel. 04131/855870

Lüneburg

Domizil Bockelsberg I
Wichernstraße 36-38
21335 Lüneburg
Tel. 04131/40 56 74
Domizil Bockelsberg II
Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 04131/483 74
Seniorenzentrum
Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 4-29
21337 Lüneburg
Tel. 04131/773500
Wohnpark Schlüter
Bülows Kamp 11
21337 Lüneburg
Tel. 04131/844 35

Reppenstedt

Heidberg Domizil
Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 04131/650 88

Vögelsen

Alt & Jung GbR
Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 04131/707374

Hörladen®
Alles für dein Ohr

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

Heiko Haarstick
Hörgeräteakustiker-Meister
seit über 15 Jahren

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

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

Tel. 04131 - 864 20 20

Mo. – Fr.: 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr

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

Tel. 04136 - 911 99 33

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

stationäre Pflege

Adendorf

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

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim „Elbuferpark“
Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 05854/96980

Amelinghausen

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

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

Bardowick

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

Betzendorf/Drögennindorf

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

Bleckede

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

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

Boltersen

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

Deutsch Evern

Senioren- und Pflegeheim Ilmenau Palais
Georg-Soltwedel-Str. 16–20
21407 Deutsch Evern
Tel. 04131/977 10

Kirchgellersen

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

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim
Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 04131/97 87 0

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

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

Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 04131/77 35 00

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz
Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 04131/72 80

Seniorenpflegeheim Christinenhof
Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg
Tel. 04131/247 40

Seniorenheim Lüner Hof Alten und Pflegeheim e.V.
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 04131/3 88 88

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

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Reppenstedt

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

Vastorf

Alten und Pflegeheim „Haus Linda““
Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 04137/493

Westergellersen

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

Salzhausen

Heidmarkhof Senioren- und Pflegeheim
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 04172/900 10

Ordnung in Ihrem Papierkram

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

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

Wie bitte?! Gut hören und Sprache verstehen

Sprache ist der Schlüssel zur Kommunikation. Doch was passiert, wenn Sprache nicht verstehbar ist, zum Beispiel, weil die Umgebungsgeräusche zu laut sind?

Bei großen Familienfeiern, Partys oder Restaurantbesuchen wirken verschiedene Schallquellen auf das Gehör ein, und es fällt schwer, die gesprochene Sprache zu verstehen. Menschen mit Hörverlust – und auch solche, die noch nicht wissen, dass sie einen Hörverlust haben – geraten immer wieder in schwierige Situationen, und es entstehen Missverständnisse.

Die Ursache dafür liegt meist darin, dass mit zunehmendem Alter die Wahrnehmung von hohen Frequenzen nachlässt. Es fällt schwer zu verstehen, ob das Gegenüber „zwei“ oder „drei“, „Blatt“ oder „glatt“ gesagt hat. Das Zwitschern der Vögel, auch Zischlaute und Konsonanten, können weniger gut verstanden werden.

Hörsysteme sind nützliche Alltagshelfer, die diesen Verlust ausgleichen. Sie können auch noch etwas anderes: Sprache von störendem Lärm unterschieden. Moderne Mikrofontechnik sorgt dafür, dass Sprache in Konferenzen, bei Gesprächsrunden oder auch beim Restaurantbesuch verstanden wird.

Gute Verbindung

Hörsysteme sind quasi führend in der digitalen Welt und lassen sich zum Beispiel dank Bluetooth-Technologie mit TV-Geräten verbinden. Telefonate können auf das Hörsystem übertragen werden, und die Lieblingsmusik wird direkt auf das Hörsystem gestreamt. Störende Umgebungsgeräusche können dabei herausgefiltert werden. Damit wird Sprache auch in schwierigen Situationen verständlich.

Übrigens, wer möchte, kann das Hörsystem auch über eine App auf seinem Smartphone steuern und damit die Lautstärke oder verschiedene Programme auswählen. „Oft sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Ein kostenfreier Hörtest beim Hörakustiker gibt Aufschluss über das persönliche Hörvermögen. Eine frühzeitige Versorgung mit Hörsystemen macht den Alltag leichter und sorgt für mehr Lebensqualität“, sagt Beate Gromke, Hörakustikmeisterin und Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e. V. (EUHA). ■ akz-o

Verhinderungspflege: Entlastung für pflegende Angehörige

In Deutschland werden etwa drei von fünf Pflegebedürftigen zu Hause von Angehörigen versorgt.

© FredFroese/gettyimages.com/akz-o

Auch pflegende Angehörige benötigen manchmal Zeit für sich selbst. „Sie können dann durch die sogenannte Verhinderungspflege entlastet werden", sagt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse übernommen.

Längere und kürzere Auszeiten möglich

Die Verhinderungspflege kann tageweise oder stundenweise in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person mindestens Pflegegrad zwei hat und seit mindestens sechs Monaten häuslich von einer Pflegeperson nicht erwerbsmäßig gepflegt wird.

Bei einer tageweisen Verhinderungspflege ist die Pflegeperson mindestens acht Stunden des Tages abwesend. „Das ist unter anderem dann eine Option, wenn die Pflegeperson aufgrund von Urlaub oder einer Erkrankung verhindert ist", sagt Heike Morris. „Regelmäßige Berufstätigkeit ist jedoch kein Verhinderungsgrund." Die Pflegekasse übernimmt die Kosten der Verhinderungspflege für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr.

Die stundenweise Verhinderungspflege ist für kürzere tägliche Auszeiten gedacht, zum Beispiel für einen Friseurbesuch oder Behördengang. Die jährliche Höchstdauer von sechs Wochen gilt dabei nicht. Gut zu wissen: Bei der tageweisen Verhinderungspflege wird das Pflegegeld zur Hälfte gekürzt, nicht aber bei der stundenweisen Verhinderungspflege.

Wer kann die Verhinderungspflege übernehmen?

Die Verhinderungspflege kann von jeder Person übernommen werden, die dazu geeignet und bereit ist. „Auch ein Pflegedienst oder eine Pflegeeinrichtung kommen infrage", sagt Heike Morris. Bis zu welcher Höhe die Pflegekasse die Kosten übernimmt, hängt unter anderem davon ab, in welcher Beziehung die Ersatzpflegeperson zur pflegebedürftigen Person steht. „Von Interesse ist hier, ob und wie die beiden miteinander verwandt sind oder ob sie im gleichen Haushalt leben."

Ein Antrag im Voraus ist nicht erforderlich: „Sie können nachträglich die Erstattung der Kosten bei der Pflegekasse beantragen. Dies ist bis zu vier Jahre rückwirkend möglich." Die entstandenen Kosten sind nachzuweisen. Rechnungen oder Quittungen sollten daher aufbewahrt werden.

■ akz-0

Sie haben Fragen zum Thema?
Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland berät Sie kostenfrei und professionell unter der Tel.-Nr. 0800 011 77 22 oder unter www.patientenberatung.de

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Lüneburg e. V.

Ambulanter Pflegedienst

Leistungen nach SGB V Krankenversicherung + SGB XI Pflegeversicherung

Terminanfragen:

04131 67 36-13

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

www.drk-lueneburg.de

Pflege mit Vertrauen und Kompetenz

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

DER FEIND *in meinem Körper*

Was passiert, wenn Faszien verkleben, Muskeln verspannen oder Nerven einklemmen.

© getty-images / unsplashcom

Avicenna Klinik
Paulsborner Straße 2, 10709 Berlin
Dr. M. Sabarini
E-Mail: info@avicenna-klinik.de
Internet www.avicenna-klinik.com
Tel.: (030) 23 60 83 0

Faszien, Muskeln und Nerven bilden die erforderliche Struktur für den Bewegungsapparat. Es leiden jedoch 50 Prozent der Bevölkerung in Deutschland unter gelegentlichen oder chronischen muskulären Schmerzen mit Bewegungseinschränkungen. „Verspannungen, Versteifungen und eingeklemmte Bereiche stören unseren Bewegungsapparat und können ernste Folgen für unser gesamtes System haben“, weiß Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin. „Dabei ist es leicht, seinem Körper zu helfen, diese Probleme zu lösen.“ Er erklärt im Folgenden, wie Probleme mit Faszien, Muskeln und Nerven auftreten, macht Symptome und Folgen erkennbar und berichtet, wie jeder selbst dagegen vorgehen kann.

Faszination Faszien

Faszien umhüllen als Netz im Bindegewebe im gesamten Körper alle Muskeln und Organe und halten sie so in Form. Dabei bilden sie ein eigenes Organsystem und können Informationen über Schmerzen direkt an das Gehirn senden. Gründe wie Bewegungsmangel, Stress und Muskelverspannungen beeinträchtigen Faszien jedoch mitunter negativ und verknoten so die wichtige Netzstruktur. „Rückenschmerzen können etwa durch Beeinträchtigungen den Wirbelgelenke oder Bandscheiben entstehen – aber nicht selten eben auch durch die Faszien“, berichtet Dr. Sabarini. Es betrifft häufig die Rücken-, Nacken und Schulterbereiche, da diese Körperregionen im Alltag oft stundenlang in ein und derselben Position verbleiben. Folge davon ist eine Verhärtung und Verklebung der Faszien, da diese ohne Bewegung ihre stabile und geschmeidige Struktur verlieren. Die Stelle beginnt lokal zu schmerzen. Daraufhin nehmen viele Betroffene eine Schonhaltung ein, obwohl diese unbedingt vermieden werden sollte, da nun andere Körperbereiche überlasten und dort Faszien verhärten können – eine Kettenreaktion. Dabei sind Faszien wichtig für den Bewegungsapparat, für die Nährstoffversorgung und den Abtransport von Schadstoffen durch das Bindegewebe. Verklebte Bereiche im Gewebe sorgen für ein erhöhtes Verletzungsrisiko, zudem kann es zu Herz-, Atem- und Verdauungsbeschwerden kommen. Gezielte Bewegungstherapien, Dehnübungen und Massagen schaffen Abhilfe. Die Durchblutung erhöht sich im Bindegewebe, mehr Sauerstoff wird transportiert und der Stoffwechsel beschleunigt. „Jeder kann von zu Hause aus ein Training durchführen, um das Gewebe zu stärken und Verklebungen zu lösen“, erklärt Dr. Sabarini. „Hierfür gibt es spezielle Rollen oder Bälle, womit sich mit einem regelmäßigen Training Erfolge erzielen lassen.“ Dabei wird das Gewebe „ausgerollt“, sodass es sich neu mit Flüssigkeit vollsaugen kann. Dies sorgt für Entspannung, stellt die Geschmeidigkeit wieder her und reduziert so das Verletzungsrisiko.

Nervöse Nerven

Jeder Mensch hat es schon einmal erlebt: eine falsche Bewegung und plötzlich – aua! Verkehrtes Sitzen, falsches Heben oder längere Fehlhaltungen klemmen Nerven aufgrund von Druck ein. Es kommt zu unmittelbaren oder sich langsam steigernden Schmerzen. Folge davon sind Verspannungen der

Muskulatur. Da der Körper überall von Nervenbahnen durchzogen ist, kann es nahezu an jeder Stelle dazu kommen. „In den meisten Fällen sollten die Schmerzen nach zwei bis drei Tagen von allein vergehen. Mit vorsichtigen Bewegungen und Muskellockerungen lässt sich Entspannung erzielen“, sagt Dr. Sabarini. „Sollten die Schmerzen nach einer Woche weiterhin anhalten oder sich verschlimmern, ist ein Arzt zu konsultieren.“ Jedoch ermöglichen sanfte Gymnastik, Massagen, Yoga, Wärme und schmerzstillende Salben in der Regel die Lockerung der verhärteten Muskeln und lindern die Schmerzen.

Mitleidsloser Muskel

In unserem Körper gibt es mehr als 600 Muskeln, die bewusst beeinflusst und bewegt werden. Sie ermöglichen Bewegungsabläufe wie das Gehen oder Greifen. Bei Bewegung wechseln sich Anspannung und Entspannung der Muskeln harmonisch ab. Probleme treten auf, wenn Muskeln aufgrund unterschiedlicher Ursachen verkrampfen und immer weiter verkürzen.

Schmerzen, knotige Verhärtungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind die Folge, häufig im Rücken-, Nacken-, und Schulterbereich. Beispielsweise Fehlhaltungen oder Überlastungen durch schwere körperliche Arbeit oder Bewegungsmangel, wie durch zu viel Arbeiten am Computer, stellen Gründe dar. Wie bei den Faszien können auch psychische Belastungen wie Stress zu einer Anspannung im Körper führen, wodurch Muskelgruppen verhärten. Während sich Faszien ausrollen lassen, können Muskelverspannungen mit lokalen Schmerzmitteln wie Salben behandelt werden, die in die schmerzenden Gewebeschichten eindringt und schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Wärme, etwa durch das Auflegen von Kirschkernkissen, Pflaster oder bei einem Besuch in der Sauna, kann die Durchblutung und den Stoffwechsel steigern und Muskeln, Faszien und Bänder entkrampfen. Eine entspannende Massage löst durch die Kombination aus Druck und Wärme punktuelle Verhärtungen gezielt. „Treten die Schmerzen im Bewegungsapparat jedoch über einen längeren Zeitraum oder immer wieder auf, ist ein Besuch bei einem Arzt empfehlenswert, um andere Erkrankungen auszuschließen“, rät Dr. Sabarini.

■ Dr. Sabarin

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 L
üneburger Str. 24,
Tel. 0 41 32 / 2 23

Barendorf

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

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

Bardowick

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

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 / 9098740

Reppenstedt

Kiss Apoth. Reppenstedt
Lüneburger Str. 3,
Tel. 0 41 31 / 61565

Vögelsen

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

Apotheken Lüneburg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wasserknecht Apotheke im Loewe-Center
Wulf-Werum-Str. 2
Tel. 0 41 31 / 7 89 92 66

wir leben Apotheke
Feldstr. 2a
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 70
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.garten-vielfalt.de

- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der Treuhandstelle für Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184

Bei einer Bestattung die Umwelt schützen: So geht's!

Immer mehr Menschen legen großen Wert auf Umwelt- und Klimaschutz. Diese Haltung spiegelt sich auch in der Bestattungskultur wider.

Viele junge wie ältere Menschen gestalten ihr Leben und ihr Verhalten im Alltag nachhaltig und umweltverträglich, und so möchten sie auch über den Tod hinaus ihren ökologischen Fußabdruck minimieren. Sie stellen sich die Frage, wie man bereits zu Lebzeiten Einfluss auf die eigene Bestattung nehmen könnte. Eine Möglichkeit bietet die Bestattungsvorsorge.

Umweltfreundlich und regional

„Bestatterinnen und Bestatter reagieren auf den wachsenden Wunsch nach Nachhaltigkeit von Angehörigen und Vorsorgenden und erweitern ihre umweltfreundlichen Angebote“, berichtet Elke Herrnberger, Pressesprecherin des Bundesverbands Deutscher Bestatter. Sowohl eine Erdbestattung als auch die Feuerbestattung können nachhaltig durchgeführt werden: Kurze Wege für die Überführung und die Anfahrt der Trauergäste schonen das Klima. Särge und Urnen aus umweltfreundlichen Materialien oder regionale Produkte für die Trauerfeier und das Trauercafé schützen die Umwelt. Grabsteine oder Bestattungswäsche können von ökologisch und fair arbeitenden Herstellern bezogen werden.

Schnelle, unkomplizierte Suche

Der Schlüssel liegt im vertrauensvollen Austausch mit einem Bestattungshaus. In einem persönlichen Beratungsgespräch können

Friedhöfe als grüne Oasen in der Stadt
Gemeinschaftsgrabanlage Nordfriedhof Düsseldorf.

Fotos: Bundesverband Deutscher Bestatter/akz-o

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips GmbH

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

33

Fotos: Bundesverband Deutscher Bestatter/akz-o

individuelle Lösungen gefunden werden, um eine Bestattung besonders nachhaltig zu gestalten und somit einem umweltbewussten Leben einen stimmigen Abschluss zu geben. Immer mehr Menschen suchen ihren Bestatter heute im Internet. Der Bundesverband Deutscher Bestatter bietet auf www.bestatter.de eine einfache Suchfunktion an, mit der schnell und unkompliziert ein Bestatter in der Nähe gefunden und kontaktiert werden kann. Der Bestattungsplaner gibt einen Kostenüberblick.

Friedhof der Zukunft

Auch Friedhöfe leisten einen Beitrag zum Klimaschutz und zum Erhalt der Artenvielfalt. Sie sind grüne Oasen und Rückzugsorte in unseren Städten und werden zunehmend als ökologische Nischen anerkannt, in denen eine Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten beheimatet ist. Der Wandel in der Friedhofskultur führt dazu, dass Friedhofsträger bewusst Aspekte des Klima- und Umweltschutzes in ihre landschaftlichen und gestalterischen Planungen einbeziehen. So entstehen auf Friedhöfen beispielsweise Insektenweiden, Areale mit Bienenstöcken oder naturbelassene Flächen, die den parkähnlichen Charakter mancher Friedhöfe noch stärker betonen. ■ akz-o

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

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

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

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

PEHMÖLLER
Bestattungshaus
24 h 04131/43071

individuelle Trauerfloristik – eigene Trauerhalle – Trauercafé – Trauerbegleitung

© getty-images / unsplash.com

Familienvorsorge
in fünf einfachen Schritten

Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung von Vorsorgedokumenten, so lautet das Ergebnis der von YouGov durchgeführten DELA-Vorsorgestudie. Mit dieser Checkliste können Sie wichtige Vorsorgedokumente auf den Weg bringen und im Ernstfall Ihre Angehörigen entlasten.

1. Informieren und verstehen

Der erste Schritt ist, sich über die verschiedenen Vorsorgedokumente zu informieren und ihre Bedeutung zu verstehen. Im Internet findet man viele Quellen wie beispielsweise auf www.dela.de.

2. Definition der eigenen Lebenssituation

Anschließend sollte das eigene Leben genauer betrachtet werden. Alleinstehend? In einer Partnerschaft? Kinder im Haushalt? Daran orientiert sich die Ausgestaltung der Vorsorge und der entsprechenden Dokumente.

Weitere Informationen unter www.dela.de.

3. Persönliche Beratung

Die Risikovorsorge für die eigene Familie ist ein wichtiges Thema. Gerne hilft Ihnen Ihre Versicherung oder Ihr Versicherungsmakler mit Informationen weiter und gibt Ihnen Rat zur organisatorischen wie auch zur finanziellen Vorsorge. Zudem hält Ihre Versicherung oder Ihr Versicherungsmakler je nach Verfügbarkeit auch juristisch geprüfte Vorlagen für Vorsorgedokumente für Sie bereit.

4. Mit Partner und Familie sprechen

Hinterlegen Sie Ihre persönlichen Wünsche für den Ernstfall in den entsprechenden Vorsorgedokumenten und sprechen Sie in jedem Fall auch mit Ihrer Familie und Ihrem Partner darüber.

5. Notartermin

Es empfiehlt sich, die verfassten Vorsorgedokumente beim Notar zu hinterlegen, damit es im Ernstfall keinen Zweifel an der Glaubwürdigkeit der Dokumente gibt. ■ akz-o

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit

MENCKE
Naturstein

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

Förderung von Energiesparmaßnahmen

Durch den Ukraine-Krieg sind erhebliche Unsicherheiten bezüglich der Energieversorgung aufgetreten. Auch sollte dem immer spürbareren Klimawandel entgegengetreten werden. Bereits seit 2022 gibt es deshalb einige steuerliche Förderungsmöglichkeiten um das Umstellen auf energiesparende Maßnahmen zu erleichtern.

© IgorKocka auf Pixabay.com

Keine Umsatzsteuer auf Photovoltaik-Anlagen

Durch das Jahressteuergesetz 2022 wurde der Umsatzsteuersatz auf die Lieferung von Solarmodulen an den Betreiber einer Photovoltaikanlage (PV-Anlagen) auf Null-% herabgesetzt. Damit sollten die Endpreise für den Hauseigentümer um 19 % Umsatzsteuer reduziert werden und gleichzeitig keine Nachteile der Heizungsfirmen entstehen lassen. Eingeschlossen sind dabei die für den Betrieb einer PV-Anlage wesentlichen Komponenten und die Speicher, die dazu dienen, den mit Solarmodulen erzeugten Strom zu speichern. Der Null-%-Umsatzsteuersatz ist nur für PV-Anlage anzuwenden, die auf oder in der Nähe von Privatwohnungen, Wohnungen sowie öffentlichen Gebäuden installiert sind. D. h.: Gewerbliche Photovoltaikanlagen sind davon ausgeschlossen. Der reduzierte Umsatzsteuersatz ist auf alle PV-Anlagen anzuwenden, die nach dem 01. Januar 2023 geliefert und installiert wurden. Das gilt auch bei Erweiterungen einer bereits bestehenden Anlage.

Bei vorherigen PV-Anlagen wurde überwiegend ein umsatzsteuerliches Unternehmen angemeldet. So konnte sich der Eigentümer die ausgewiesene Umsatzsteuer vom Finanzamt wiederholen. Das bedeutete aber auch, dass die Einnahmen durch die Einspeisung oder durch die Selbstnutzung mit 19 % versteuert werden mussten. D. h.: Es mussten Umsatzsteuererklärungen abgegeben werden. Im Einklang mit der Einkommensteuerbefreiung ist dies nun nicht mehr notwendig.

Keine Einkommensteuer mehr auf Einnahmen aus Photovoltaik-Anlagen

Seit dem Jahr 2022 sind Einnahmen aus Photovoltaik-Anlagen unter bestimmten Bedingungen von der Einkommensteuer befreit. Begünstigt sind PV-Anlagen, die sich auf, an oder in dem jeweiligen Gebäude, einschließlich Nebengebäude, wie Gartenhäuser, Garagen oder Carports, befinden.

Dabei dürfen die PV-Anlage, je nach Art des Hauses, bestimmte Größenordnungen nicht überschreiten. Die Werte richten sich nach den Angaben der maßgeblichen Leistung in Kilowatt (kW/Peak) aus dem Marktstammdatenregister.

Die maßgebliche Leistung darf danach höchstens folgende Werte ausweisen:

Einfamilienhäuser	30 kW Peak je Gebäude
Zwei- oder Mehrfamilienhäuser	15 kW Peak je Wohneinheit
Gewerbeimmobilie	30 kW Peak
Gewerbeimmobilie mit mehreren Einheiten	15 kW Peak je Gewerbeeinheit

Freiflächen-Photovoltaikanlagen sind unabhängig von der Größe nicht begünstigt.

Steuerermäßigung für energetische Maßnahmen

Mit dem Gesetz zur Umsetzung des Klimaschutzprogramm‘s 2030 sollen energetische Sanierungsmaßnahmen bei zu eigenen Wohnzwecken genutzten Gebäuden steuerlich gefördert werden. Diese Regelung gilt seit 2020 und ist auf einen Zeitraum von 10 Jahren beschränkt. Förderfähig sind Einzelmaßnahmen, wie z.B. die Wärmedämmung von Wänden, Dachflächen oder Geschossdecken, die Erneuerung der Fenster oder Außentüren, die Erneuerung oder der Einbau von Lüftungsanlagen und die Erneuerung einer Heizungsanlage. Über einen Zeitraum von 3 Jahren werden je Haus oder Wohnung insgesamt maximal 20 % und maximal 40.000 Euro gefördert. Diese Förderung wird verteilt auf das Jahr des Einbaus und des Folgejahres mit je 7 %, sowie mit 6 % in dem darauffolgenden Jahr. Dabei wird diese Förderung direkt von der Steuer abgezogen. Im Maximalfall fließen für diese Investition damit 40.000 Euro an den Steuerpflichtigen zurück.

Wie immer gibt es jedoch einschränkende Vorgaben: Das Haus / die Wohnung, bei dem die Sanierung durchgeführt wird, muss mindestens 10 Jahre alt sein. Es darf nicht ganz oder teilweise genutzt werden, um steuerpflichtige Einkünfte (z. B. für einen Gewerbebetrieb) zu erzielen. Die Nutzung eines Arbeitszimmers ist allerdings unschädlich.

Für diese Förderung ist es notwendig, dass die jeweiligen energetischen Maßnahmen von einem Fachunternehmen ausgeführt und bescheinigt werden. Einzuhalten sind genaue Vorgaben lt. einer Rechtsverordnung, die der Bundesförderung für effiziente Gebäude (GEG) entsprechen.

Wichtig und zu einem Ausschluss der Förderung führt die Beanspruchung eines zinsverbilligten Darlehens oder der Erhalt eines Zuschusses. Hier ist die öffentliche Förderung durch die KfW insbesondere zu nennen.

Gerade mit den ersten beiden Punkten wurden Erleichterungen geschaffen. Bei der Steuerermäßigung für Energiesparmaßnahmen wurden jedoch einige Stolpersteine eingebaut, die es erschweren, die Fördermaßnahme zu erhalten.

■ Kertin Ostermann, Steuerberaterin

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

persönlich und individuell

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

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

BERATUNG BETREUUNG BEISTAND

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

Alzheimer Gesellschaft
Apfelallee 3a, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 76 66 56

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

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/ Trauerbegleitung TABEA e.V.
Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

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

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

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

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

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg
Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 - 0
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 67 36 13
Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 0 41 31 / 9 88 251

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

LBS IMMOBILIEN

Leben heißt Veränderung!

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

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

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

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

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

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

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

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

Ambulanter Hospizdienst Lüneburg e.V.
Tel. 0 41 31 / 73 15 00

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

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

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

Pflegende Angehörige
über KIBIS-Betreuung

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

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg
Schröderstraße 16, Lüneburg
Kostenlose Beratung
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Mo. – Mi. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 3811
ssb@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

Stadtteilorientierte Seniorenarbeit der Hansestadt Lüneburg
Begegnen – Beraten – Informieren
Neu Hagen
Stadtteiltreff HaLo, Lossiusstr. 10
Mo. 15.00 – 16.30 Uhr
Kreideberg
Stadtteilhaus KredO,
Neuhauser Str. 3, Lüneburg
Do. 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 04131/309-0
stse@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren
KOSTENLOSE Senioren-Rechtsberatung
jeden Mo. 14 – 15 Uhr telefonisch und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat persönlich, gerne nach Vereinbarung
Tel. 04131 / 309 - 3811
KOSTENLOSE Rentenversicherungsberatung
Do. 13.00 – 17.00 Uhr u.n.V.
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 3192
Seniorenbeirat
jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 0

Verbraucherberatung
Tel. 0 41 31 / 4 49 57

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

Impressum

BUTENHOFF
WERBEAGENTUR
& VERLAG

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

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

Redaktion
Sabine Butenhoff sowie Gastautoren

Anzeigenverkauf
Sabine Butenhoff

Grafik/Layout
Sabine Butenhoff

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

Druck
Bomifatius GmbH

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

Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley
Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer
Notar a.D.
Fachanwalt für Steuerrecht

Schießgrabenstraße 8/9
21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 20 10 11
Fax 04131 - 20 10 34
lueneburg@notar-ley.de
www.notar-ley.de

Wir verlosen 1 x 1 Buch

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

Laut Bundesfinanzministerium wurden durch die Rentenerhöhung im Juli 2022 rund 106.000 Rentner und Pensionäre erstmals steuer- und damit auf jeden Fall abgabepflichtig. Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2022/2023“ der Verbraucherzentrale lotst Schritt für Schritt durch die aktuellen Steuergesetze. Und hat auch gleich eine gute Nachricht parat: Weil Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung machen müssen, heißt das noch lange nicht, dass sie auch Steuern zahlen werden. So zeigt das Buch, wie die Steuerlast durch Freibeträge oder absetzbare Kosten reduziert werden kann.

240 Seiten / Preis: 16,00 EUR

Zuschriften: *bis zum 30.04.2024 unter der Angabe Ihrer Adresse und des Stichwortes „Steuererklärung“*
per Post an: *Mein Senioren-Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder*
per E-Mail an:
gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

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

Nie wieder *Schulden*

© mathieu-stern / unsplash.com

Ratenverträge, Scheidung, Krankheit, es gibt viele Gründe warum die Schuldenfalle zuschnappen kann. Manchen Menschen fehlt auch das Wissen um den richtigen Umgang mit Geld und sie erliegen immer mehr den Verlockungen und Versprechungen, die ihnen unentwegt im Internet entgegenschlagen.

In der Folge kommen zuerst die Rechnungen, dann unfreundliche Mahnungen, zuerst vom Gläubiger und dann oft von Rechtsanwälten oder Inkassounternehmen. Nicht selten landet diese Post ungeöffnet in einem großen Karton und wird verzweifelt ignoriert und irgendwann geht auch der Überblick verloren.
Doch dann folgen Vollstreckungsbescheide und irgendwann steht der Gerichtsvollzieher vor der Tür. Oder, noch viel schlimmer, Strom und Gas werden abgestellt oder die Wohnung gekündigt. Soweit muss es nicht kommen. In Lüneburg finden Sie bei der Schuldenhilfe Sofort e.V. in den Räumen Auf der Altstadt 34 – 35 in Lüneburg Unterstützung. Diese sachkundige Beratung ist kostenlos. „Uns interessiert es nicht, wie die Schulden zustande gekommen sind. Unsere Aufgabe ist es nicht zu werten, unsere Aufgabe ist es zu helfen.“
Zunächst wird eine Übersicht der Forderungen und der Finanzen erstellt. Anschließend wird versucht mit den Gläubigern zu einer tragbaren Ratenvereinbarung zu kommen. Sollt dies scheitern, bleibt oft nur noch der Weg in die Privatinsolvenz.
Privatinsolvenz mit Restschuldberatung bedeutet, dass nach 36 Monaten die Restschulden erlassen werden und man schuldenfrei ist.
Was für eine hoffnungsvolle Aussicht.
„Unser Ziel ist es, den Menschen, die unsere kostenlose Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen, wieder Perspektiven zu eröffnen. Wir sind davon überzeugt, dass sich für jeden ein Weg findet.“

Schuldenhilfe Sofort e.V.
Kurzfristige Termine können telefonisch vereinbart werden unter 04131 / 75 73 960 oder per E-Mail: info@schuldenhilfe-sofort.de
Detaillierte Infos finden Sie auch unter www.schuldenhilfe-sofort.de

© getty images / unsplash.com

Nebenkostenprivileg: Wenn Sie weiterhin Kabelfernsehen schauen wollen

Ab dem 1. Juli 2024 dürfen die Gebühren fürs Kabelfernsehen nicht mehr auf Mieterinnen und Mieter umgelegt werden. Der Sammelvertrag Ihres Mietshauses wird dann voraussichtlich gekündigt. Das sollten Sie wissen, wenn Sie trotzdem weiterhin Kabel-TV schauen wollen.

verbraucherzentrale Hamburg

In vielen Mietwohnungen gibt es Kabelanschlüsse. Hausverwaltungen oder Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer haben oft Sammelverträge mit Kabelnetzbetreibern für den TV-Kabelanschluss. Wer zur Miete wohnt, zahlt die sogenannten Kabelgebühren über die Nebenkostenabrechnung beispielweise an die Hausverwaltung. Diese wiederum bezahlt für ihre Verträge mit dem Kabelnetzbetreiber. Gesetzlich ist das in §2 Nr. 15 der Betriebskostenverordnung (BetrKV) geregelt.

Das Problem: Mieterinnen und Mieter müssen für einen gemeinschaftlichen TV-Kabelanschluss aufkommen, egal, ob sie diesen nutzen oder nicht. Unter Umständen haben sie sogar doppelte Kosten für ihren TV-Empfang, wenn sie ihre Fernsehprogramme nicht über Kabel, sondern einen anderen Weg empfangen.

Spätestens ab dem 1. Juli 2024 dürfen Kabelgebühren jedoch nicht mehr auf alle Mieterinnen und Mieter eines Hauses umgelegt werden. Dann endet eine Übergangsfrist für das Telekommunikationsmodernisierungsgesetz (TKMoG) vom 1. Dezember 2021, das das Nebenkostenprivileg für Kabelgebühren abgeschafft hat.

Muss ich als Mieterin oder Mieter etwas unternehmen?

Schauen Sie in Ihre Nebenkosten- bzw. Betriebskostenabrechnung. Ist dort die Rechnungsposition „Breitbandkabelanschluss“ oder „TV-Kabel-Anschluss“ aufgeführt, gibt es das Nebenkostenprivileg für Kabelgebühren in Ihrem Haus. Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin ist nun in der Pflicht, den Sammelvertrag zu kündigen. Erfolgt keine Kündigung, darf er oder sie die Kosten für den Ka-

Fortsetzung auf der nächsten Seite

belanschluss ab 1. Juli 2024 nicht mehr über Sie abrechnen. Die Rechnungsposition „Breitbandkabelanschluss“ oder „TV-Kabel-Anschluss“ sollte es in Ihrer Nebenkosten- bzw. Betriebskostenabrechnung dann also nicht mehr geben. Möchten Sie weiterhin Kabel-TV beziehen, müssen Sie sich spätestens im Juni 2024 selbst um einen Kabelanschluss kümmern. Ansonsten wird der Anschluss gesperrt bzw. die TV-Buchse verplombt.

Unser Tipp

Überlegen Sie in Ruhe welches Produkt und in welchem Umfang für Sie persönlich am besten ist. Informieren Sie sich auch über Alternativen zu Kabel-TV. Schließen Sie nicht vorschnell an der Haustür einen Vertag ab, auch wenn man Sie hierzu drängt. Grundsätzlich müssen Sie Vertriebskräfte („Medienberater“) auch nicht in Ihre Wohnung lassen. Aber vor allem sollten Sie sich auch im Shop nicht zu einem übereilten Vertragsschluss hinreißen lassen. Anders als bei Haustürverträgen besteht bei einem Vertragsschluss dort nämlich kein Widerrufsrecht. Anders kann es aussehen, wenn Sie in einer Eigentumswohnung zur Miete wohnen. Entscheidet sich die Eigentümergemeinschaft gegen eine Kündigung des Mehrnutzervertrags, so können Sie den TV-Anschluss weiterhin nutzen. Die Kosten hierfür dürfen allerdings nicht mehr auf Sie als Mieter oder die Mieterin umgelegt werden.

Was kostet der Kabelanschluss?
Tarife für einen Kabelanschluss werden zwischen 5 und 10 Euro im Monat angeboten, wenn sie einen Einzelnutzervertrag abschließen. Das sind monatlich etwa 2 bis 3 Euro mehr als bei einem Mehrnutzervertrag.

Müssen Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld selbst zahlen?
Ja. Momentan bekommen Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld den Kabelanschluss dann bezahlt, wenn er in den Nebenkosten enthalten ist. Ab 1. Juli 2024 müssen sie die Kosten selbst tragen oder sich eine Alternative zum Kabelanschluss suchen.

Welche Alternativen gibt es zum Kabelfernsehen?
Fernsehen ist digital. Auch die Verbreitungswege haben sich geändert. TV können Sie heute auch komplett übers Internet schauen.

DVB-T2 HD
DVB-T2 HD läuft über Antenne. So können Sie in vielen Regionen einfach mit einer Zimmerantenne oder auch mit der alten Dachantenne rund 40 Sender in hochauflösender Qualität (HDTV) empfangen. Besitzen Sie einen internetfähigen Receiver oder Fernseher, empfangen Sie weitere Sender über das Internet. Möchten Sie das Programm der Privatsender ansehen, kalkulieren Sie mit Kosten in Höhe von rund 8 Euro pro Monat.

IPTV (klassisch)
Dieses Fernsehprogramm können Sie ebenfalls per Internet empfangen. Angebote gibt es meist in Kombination mit einem VDSL-Anschluss. Die Kosten liegen bei etwa 5 Euro pro Monat. Für den Empfang benötigen Sie einen Receiver, den Sie beim Anbieter mieten oder kaufen müssen.

IPTV (Streaming)
Für Streaming-IPTV benötigen Sie einen Breitbandinternetanschluss. Die Kosten für den Empfang liegen meist zwischen 6 und 10 Euro im Monat. Manche Anbieter locken auch mit kostenlosen Probemonaten, teilweise allerdings mit Werbung. Der Empfang funktioniert bei modernen Smart-TVs mit einer vorinstallierten App oder bei älteren Geräten mit einem HDMI-Stick zum Einstecken.

Satellitenfernsehen
Alle gängigen Fernsehprogramme empfangen Sie immer noch frei und unverschlüsselt per Satellit. Jedoch müssen Sie abklären, ob Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin Ihnen erlaubt, eine Satellitenschüssel am Haus anzubringen.

■ Quelle: „Verbraucherzentrale Hamburg | www.vzhh.de

Das Wichtigste in Kürze

- *Bis zum 30. Juni 2024 wird das sogenannte Nebenkostenprivileg für Kabelgebühren abgeschafft.*
- *Mieterinnen und Mieter sollten sich spätestens im Juni 2024 selbst um einen Kabelanschluss kümmern, wenn sie weiterhin Kabel-TV schauen möchten, oder sich um eine Alternative bemühen.*
- *Wer weiterhin Kabelfernsehen haben will, sollte nicht vorschnell einen Vertrag unterschreiben, sondern in Ruhe überlegen, was wirklich gebraucht wird.*

Wichtige Änderung beim Kabelfernsehen

Die Abrechnung wird neu geregelt – dies ist zu tun.

Together we can

Was ändert sich?

Vodafone versorgt Ihr Haus mit Kabelfernsehen. Bisher erfolgt die Abrechnung dafür über die Nebenkosten. Der Gesetzgeber hat das geändert. Wenn Sie weiter Kabelfernsehen schauen möchten, brauchen Sie einen eigenen Vodafone-Kabel-TV-Vertrag.

Was bringt Ihnen das?

Mit unserem Tarif Vodafone TV Connect Start[1] schauen Sie weiter wie gewohnt TV über Kabel. Sie brauchen keine neuen Geräte. Alle Ihre Sender bleiben an den gewohnten Senderplätzen.

Schauen Sie in Zukunft weiter wie gewohnt Kabelfernsehen – so geht's:

Besuchen Sie uns im Shop:

- **Bardowicker Str. 9, 21335 Lüneburg**
- **Kirchweg 50D, 21365 Adendorf**
- **Lüneburger Landstr. 4, 21391 Reppenstedt**

Rufen Sie uns an: **04131-7060606**
Mo-Fr 10-18 Uhr · Sa 10-14 Uhr

Ganz einfach per **Whatsapp** schreiben

Ihr Ansprechpartner in **Lüneburg**, **Adendorf** und **Reppenstedt**

1) Vodafone TV Connect Start: Der Preis basiert auf einer Rahmenvereinbarung mit Ihrem Vermieter oder Ihrer Vermieterin und der Vodafone Deutschland GmbH und Vodafone West GmbH. Er ist nur für Ihren Einzelnutzervertrag „Vodafone TV Connect Start" gültig, solange diese Rahmenvereinbarung besteht. Mindestlaufzeit des Einzelnutzervertrages „Vodafone TV Connect Start": 24 Monate. Die Kündigungsfrist zum Ende der Mindestlaufzeit beträgt 1 Monat. Erfolgt keine fristgerechte Kündigung zum Ende der Mindestlaufzeit, läuft der Vertrag auf unbestimmte Zeit weiter und ist jederzeit mit einer Frist von 1 Monat kündbar. Der Einzelnutzervertrag „Vodafone TV Connect Start" endet automatisch, wenn die o. g. Rahmenvereinbarung nicht mehr besteht. Nur in von der Vodafone Deutschland GmbH und Vodafone West GmbH versorgten Gebäuden innerhalb des Versorgungsgebietes verfügbar. Bereitsstellungsentgelt entfällt.

SINCE 2005
lightgreen
Modemanufaktur

Geöffnet

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

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

www.lightgreen-mode.de

© Anja Backert

Handmade in Heimat

Regional Einkaufen *für ein gutes Gefühl*

Wer schöne Mode finden möchte muss nicht gleich in die großen Metropolen der Welt reisen, manchmal liegt das Gute oft so nah.
Seit 2005 entwerfe und produziere ich hier in meiner Modemanufaktur in Embsen individuelle Mode für die Frau. Mir liegen dabei Naturfasern und ein zeitloses Design besonders am Herzen, und das keineswegs nur in kleinen Größen.
Ich biete meine Modelle von Gr. S – XXL an oder fertige gegen einen Aufpreis je nach Aufwand Ihr persönliches Wunschmodell.
Passende Accessoires wie Tücher, Schals oder auch vegane Taschen sowie Schmuck finden Sie ebenfalls in meinem Ladengeschäft in Embsen.
Als Partnerbetrieb des Naturparks Lüneburger Heide sind gerade wir kleinen Unternehmen in der Heideregion gut vernetzt, um die regionalen Betriebe zu Stärken.
Persönliche und ehrliche Beratung sowie Parkmöglichkeiten finden Sie auch bei mir direkt vor der Tür – das sind Pluspunkte für einen Besuch in meinem Ladengeschäft auch außerhalb der City.
Ich freue mich auf Ihren Besuch!
Ihre Anja Backert

Klimapaket

Was bedeutet das für Immobilienbesitzer?

Der Ausstoß von klimaschädlichem CO_2-Gas (Kohlendioxid) muss in Deutschland – und natürlich weltweit – in den nächsten Jahren deutlich sinken. Um die gesetzten Ziele bis 2030 zu erreichen, hat die Bundesregierung ein Bündel an Maßnahmen beschlossen, das wir alle als „Klimapaket“ kennen.

© getty images / unsplash.com

Wer sich Hausbesitzer nennen darf, ist nicht immer in der glücklichsten Lage. Viele Häuser sind alt, die Isolierung entspricht nicht mehr den heutigen Anforderungen und die Haustechnik, ganz zu schweigen von der Heizung, ist auch nicht mehr auf dem aktuellen Stand. Was tun? Sanieren? Auf die Frage warum, na wegen des Klimas, würden sicherlich die meisten mit „Ja, natürlich.“ antworten. Doch auf die Frage: „Lohnt sich das für mich?“ ist die Antwort schon weit aus schwieriger zu beantworten.

Die Investitionen für eine komplette Sanierung des Gebäudes sind in sehr vielen Fällen so hoch und Nervenaufreibend, dass es für das betagte Gebäude und ihre Besitzer nicht in Frage kommt. Doch was tun? Abreißen, verkaufen?

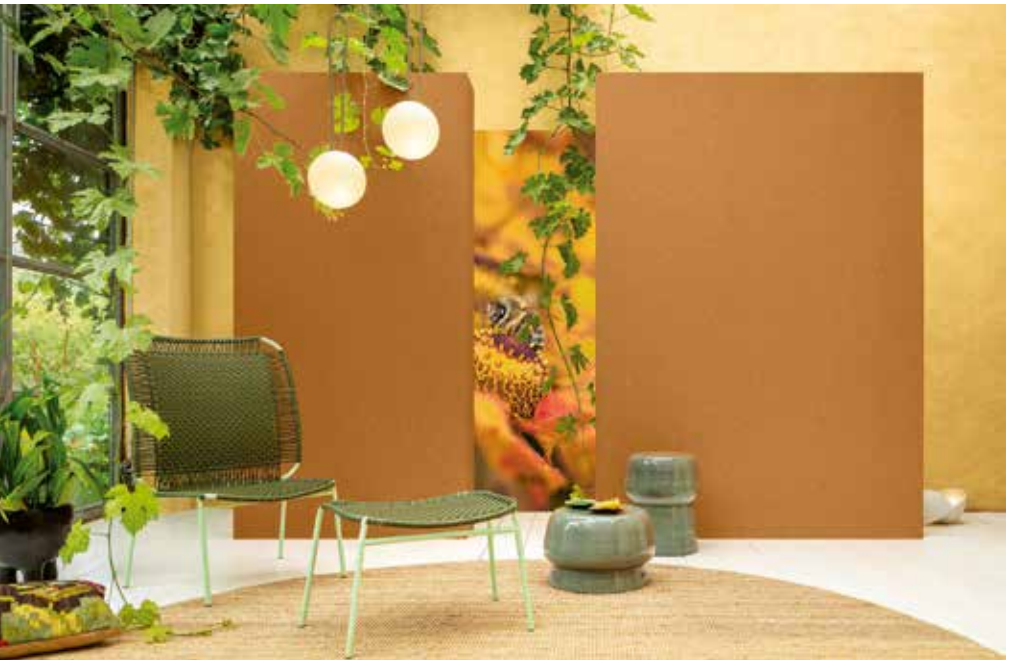
So kommt es, dass es zur Zeit auf dem Immobilienmarkt viele alte Häuser zu einem durchaus attraktiven Preis gibt. Mit Mut zur Investition und Sanierung hat, kann jetzt ein richtiges Schnäppchen machen. Die Zuschüsse des Bundes für energetische Sanierungsmaßnahmen, die über die KfW und das BAfA abgewickelt werden, machen eine energetische Sanierung am Gebäude und der Heizung für Sie finanziell attraktiv – um damit Ihren Energieverbrauch, Ihren CO_2-Fußabdruck und letztlich auch Ihre Heizkosten zu verringern. Diese finanzielle Unterstützung wird ab 2024 sogar erhöht. Alternativ können energetische Sanierungen auch steuerlich abgeschrieben werden, und die laufenden Kosten sind später günstiger als im Altzustand.

Warum nicht den Schritt nach vorne wagen?

Wer sich für das Alter ein finanzielles Polster geschaffen hat, ist jetzt im Vorteil. Die Zinsen sind noch niedrig! Wer seinen erwachsenen Kindern etwas Gutes tun möchte (und kann), der kann durch finanzielle Unterstützung etwas wirklich Gutes für die Zukunft tun. Mit der Sanierung alter Häuser werden viele Ressourcen gespart und der nächsten Generation ein klimafreundliches Erbe hinterlassen.

■ Sabine Butenhoff

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



Die mit dem Zahnspachtel exakt gezogenen Kreise verleihen der Fläche aus Calcino Romantico die archaische, an Fossilien erinnernde Anmutung.

Trendfarbe des Jahres 2024

Honig-Gold leuchtet!

Sie berührt die Sinne, erwärmt das Herz, leuchtet aus ihrer Tiefe heraus und schenkt Behaglichkeit. Honig-Gold vermittelt Optimismus, Lebensfreude, Nähe. Und sie steht im Zentrum dreier Farbwelten, die laut Caparol FarbDesignStudio das Interieur-Design 2024 bestimmen werden.

Honig-Gold steht für die tiefe Sehnsucht nach einer positiven, freundlichen und stärkenden Natur, die uns auch in unserem direkten Lebensumfeld begleiten soll. Dass damit eine romantische, ja idealisierende Vorstellung von Natur einhergeht, sei zwar erwähnt, ist aber eine logische Reaktion auf schnelle Veränderungen, die mit Verunsicherungen einhergehen. Die Natur wird mehr denn je zum Ruhe- und Energiepol in einer digitalen, unsinnlichen und fragil erscheinenden Welt. Kein Wunder also, dass Honig-Gold die Rolle der Leitfarbe zukommt: sie ist nicht einfach ein warmes Gelb, sie ist erdiger, umhüllender und leuchtet dennoch aus sich selbst heraus. Anders als man erdigen Tönen gemeinhin zuschreibt, zeigt sich Honig-Gold nicht statisch, sondern belebt, kraftspendend und changiert je nach Lichtverhältnissen, Umfeld und den Begleitfarben aus den drei Farbwelten.

Die Natur auf dem Weg nach innen

Die Farbwelten, die sich um Honig-Gold gruppieren, folgen dem Grundthema, Räumen natürliche Anmutungen zu verleihen, im besten Fall sogar die Grenze zwischen außen und innen aufzulösen. Wie das aussehen kann, zeigt das Fotoshooting für das neue Trendbuch UNIKAT #6. Als Szenerie diente ein altes Gewächshaus, das so „die Symbiose von Raum und Natur perfekt darstellt, weil Innen und Außen

Bilder: © Caparol Farben Lacke Bautenschutz/blitzwerk.de/akz-o

Unkompliziert, aber effektvoll: die Oberfläche des Jahres. Sie bringt Flächen mit sanftem Glitzern ins visuelle Schwingen.

ganz natürlich verschmelzen“, so Andrea Girgzdies vom Caparol FarbDesignStudio. Außerdem zeigt das Trendbuch die exemplarische Anwendung aller drei Farbwelten auf identische Wohn- und Schlafzimmer, Kinderzimmer sowie Flure. Auf diese Weise lässt sich sehr gut erkennen, wie sich die Farbwelten in ihrer Wirkung unterscheiden.

Color-Scouting auf vielen Ebenen

Margit Vollmert und das Trendteam des Caparol FarbDesignStudio machten sich bereits im Frühjahr 2023 an die Trend-Recherche. Auf unterschiedlichsten Messen entdeckte man „sehr viel Blau, aber auch Töne von Gold bis Gelb mit bernsteinähnlichem Charakter“. Diese Analysen glich man dann im zweiten Schritt mit jenen ab, die das Institute International Trendscouting der Hochschule in Hildesheim (HAWK) parallel erstellte. Dabei ging es vor allem um den Abgleich der Erkenntnisse und das Herausarbeiten von Übereinstimmungen respektive Abweichungen. Die so ermittelten Farbwerte galt es dann, anwendungskompatibel zu fixieren. „Die Töne müssen schließlich breit nutzbar für Interiors sein, stimmungserzeugend und gut kombinierbar obendrein.“ Unter www.caparol.de/trendfarben gibt es weitere Informationen.

■ akz-o

Die Farbwelten 2024 lassen viel Raum für eigene Experimente mit Strukturen, Farbnuancen und Effekten. Hier trifft Betonoptik auf marmorähnliche Flächen.

Decken, Wände und Fußböden ...
... alles aus einer Hand!

spacejoy von unsplash.com

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

www.theodor-schulz.com
Lüneburg ✆ 0 41 31 / 82 88 0

Theodor Schulz

Gastfreundschaft mit Herz
Genuss mit Leidenschaft

Kneipe
Restaurant
Kaffeegarten
Grüne Stute

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 Samstag: 12.00 – 22.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 21.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(Warme Küche: Mittwoch bis Samstag: 12.00 – 21.00 Uhr • Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr)

www.gruene-stute.de