



02
2021

QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG • KOSTENLOS



**Das Vitorium – Physiotherapie,
Logopädie und Ergotherapie**



SCHAFFRATH

UNIQUE SINCE 1923

CALLA



Juwelier
S V P K E

Große Bäckerstraße 1
21335 Lüneburg
04131 / 31713

Liebe Leserinnen und Leser!

Es war zu erwarten, aber trotzdem hätten wir uns sicherlich gewünscht, dass eine andere Entscheidung möglich gewesen wäre. Aber nun ist sie da - die Verlängerung des Lockdowns bis Mitte Februar. Wir können es nicht ändern - also machen wir das Beste daraus. Dass der Kreis Lüneburg, zumindest an dem Tag, an dem ich diese Zeilen schreibe, der Landkreis mit der niedrigsten Inzidenzzahl in ganz Deutschland ist, ist doch schon mal ein gutes Zeichen. Woran auch immer das liegen mag - ich sehe das als echten Hoffnungsschimmer. Und bis es noch besser wird, muss man sich seine kleinen, ganz persönlichen Highlights im Corona-Alltag suchen. Für mich und sicherlich auch ganz viele von Ihnen gehört dazu das Spaziergehen. Ganz ehrlich - ich wusste gar nicht, wieviel schöne Ecken es in und um Lüneburg gibt. Wilschenbruch, Deutsch Evern, der Kreideberg oder auch der Treidelpfad nach Bardowick. Überall kann man die Natur genießen und Licht und Luft tanken. Doch auch wenn man in der Innenstadt unterwegs ist, erkennt man in jeder Ecke, dass unsere Stadt selbst im Dornröschenschlaf charmant und bezaubernd ist. Spaß und Freude macht es auch, die hiesigen Gastronomen zu unterstützen. Viele haben spezielle Angebote für den Lockdown entwickelt. Bestellen Sie sich ein leckeres Essen, oder besuchen Sie beim Mälzer Brauhaus die so genannte Hopfentankstelle. Ich kann Ihnen versprechen - die Laune bessert sich schlagartig. Diese kleinen Auszeiten - egal ob kulinarisch oder sportlich - sollten Sie sich gönnen!



Christiane Bleumer
Chefredakteurin

Annette Minhoff-Lang hat sich auf den Weg in die Lüneburger Heide gemacht, wenn sie abschalten wollte. Auf ihren ausgedehnten Touren ist die Idee des Wandercoachings entstanden. Damit lädt sie ab März zu neuem Denken und anderen Sichtweisen ein (Seite 24-25).

Neue Impulse setzt auch der Artikel unserer Autorin Stella Eick (Seite 60-61). Sie ermutigt dazu, verpackungsfrei einzukaufen. Dazu gibt es in Lüneburg inzwischen etliche Gelegenheiten für jedermann. Versuchen Sie es einfach - es lohnt sich.

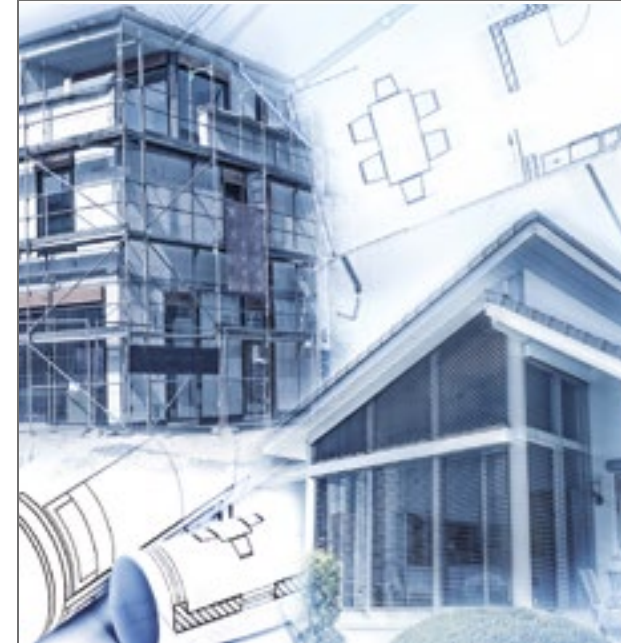
Auf der Zielgeraden befindet sich das SaLü. Auf den Seiten 36-38 können Sie die Baustelle von innen und außen betrachten. Man erkennt - es geht voran an der Uelzener Straße. Vielleicht schon ab Sommer kann es wieder in die Wellen gehen.

Von Wasser, Wellen und heißen Quellen konnte Charlotte Kunstmann während ihrer Reise durch Island nicht genug bekommen. Lesen Sie auf den Seiten 75-79 ihren spannenden Bericht über diese besondere Insel.

Ich hoffe, dass wir mit diesen interessanten Geschichten zu einem unterhaltsamen Februar voller persönlicher Auszeiten beitragen können.

Ihre

Christiane Bleumer



Als modernes und qualitätsbewußtes Ingenieurbüro sind wir ein kompetenter Ansprechpartner für umfassende übergreifende Lösungen und bieten Architekten, Bauträgern und Bauherren unser umfangreiches Knowhow für den großen Bereich der haustechnischen Planungen an.

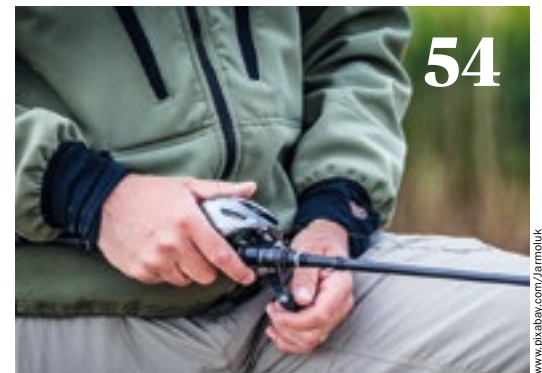
Sprechen Sie mit uns!
Ihr Projektpartner - von der Beratung und Planung bis zur Ausführung und Abnahme.

PLANBAR

Ingenieurbüro für Haustechnik Lüneburg
Heizung · Sanitär · Klima

Dipl.-Ing. Christian Steffens & Dipl.-Ing. Andreas Schneider

Tel. 04131 / 227039 - 0
info@planbar-lueneburg.de
www.planbar-lueneburg.de



In dieser Ausgabe

Editorial von Christiane Bleumer	3	Recycling Was tun gegen die Plastikflut?	60
Das Vitorium Das neue interdisziplinäre Therapiezentrum	14	Schuldnerberatung Wege aus der Schuldenfalle	62
Zurückgeblickt Nikolaihof in Bardowick	16	Garten Ein bisschen Frühling...	64
Volksbank Geldanlage mit Investmentfonds	22	Prost Mahlzeit Köstliche Erkundungstouren	65
Wandercoaching Annette Minhoff-Lang geht neue Wege	24	Geschichtenwettbewerb „Wie Phönix aus der Asche“ von Siegrid Rogalla	66
Wohnprojekt Scharnebeck Ein Ehepaar realisiert einen Wohnraum	26	Theater Lüneburg So geht es weiter...	68
Gesundheit Zusammenspiel der Psychosomatik	30	Der Norden singt Online-Singen macht auch glücklich	70
Der Fuchs Gesundheitspolizist in Wald und Flur	32	Horst Lietzberg Erlebnisse mit Gilbert Bécaud	72
Salztherme Lüneburg Vorfreude auf den neuen Badespaß	36	Reisen Islandreise – Teil 1	75
Textilpflege Ebel Eine saubere Sache	39		
Meine Wilde Wiese Feinkost-Lebensmittel bei Maike Bollow	40		
Lüneburg privat Stefanie Salata & Ulrich Stock	42		
Verkehrswacht Aktionen für mehr Sicherheit auf der Straße	46		
Sonne auf den Tisch Tapas-Rezept von Denis Ambrosius	48		
Angeln Dieser Sport dient Natur- und Gewässerschutz	54		
Museumsbesuch Schmückendes Beiwerk	58		

Standards

Suchbild des Monats	11
Kolumne	12
In aller Kürze	20
Kirchturmgeschichten	50
Gelesen – Buchtipps	52
Gehört – Musiktipp	53
Getrunken – Weintipp	53
Moin! Unterwegs in Hamburg	56
Die Welt der kleinen Dinge	71
Marunde	80
Plattsacker	81
Impressum & Adressen	82



Wir hatten durch -
kein Virus
küllt die
Liebe!



Nie war es wichtiger zusammenzuhalten und das Handwerk und den Einzelhandel zu unterstützen. Treten Sie jetzt mit uns in Kontakt und wir gehen gemeinsam in die Planung Ihres Schmiedetermins. Wir setzen alle Hebel in Bewegung, damit Ihr Traum vom selbstgeschmiedeten Trauring wahr werden darf - und die Goldschmiede und das ganze Team in eine sichere Zukunft blicken können.

Wir freuen uns auf Sie!

ARTHUR MÜLLER

AM

INH. HEINRICH & STEFFEN THON
- TRADITION SEIT 1907 -

Goldschmiedemeister

Schröderstraße 2 • 21335 Lüneburg
Telefon: (04131) 4 47 18
www.goldschmiede-arthur-mueller.de
Instagram Facebook GoldschmiedeArthurMueller





Möllering-Villa

Altes erhalten – Neues schaffen



Nichts sehen...
aber alles überblicken!



Bei jedem Kraneinsatz sind die Sinne extrem geschärft, denn

... alles muss passen!

Und deshalb ist die langjährige Erfahrung unserer Spezialisten und eine effektive Zusammenarbeit mit einer Flotte modernster Fahrzeuge gefragt!

Foto: Hajo Boldt

seit 1924
BRUNS
KRANVERMIETUNG GMBH

LÜNEBURG ■ HAMBURG
☎ 0 41 31 / 3 40 36

www.WilhelmBruns.de



Markt zu Corona-Zeiten

Reichhaltiges und frisches Angebot für die Lüneburger

FÜR JEDEN DAS PASSENDE CLEVER.



ŠKODA

Limitiertes Angebot!

Der ŠKODA KAROQ CLEVER.

Lust auf eine CLEVERBESSERUNG? Dann lernen Sie jetzt den ŠKODA KAROQ CLEVER kennen. Er überzeugt mit cleveren serienmäßigen Highlights wie dem LED-Beleuchtungspaket, der Zwei-Zonen-Klimaanlage Climatronic, beheizbaren Vordersitzen und äußeren Rücksitzen, dem Infotainmentsystem Bolero und vielem mehr. Ein weiteres Highlight: 5 Jahre Garantie³ sind bei unserem Sondermodell bereits inklusive. Jetzt bereits **ab 199,- €** monatlich¹. ŠKODA. Simply Clever.

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING¹:

ŠKODA KAROQ CLEVER (Benzin) 1,0I TSI 81 kW (110 PS)

Sonderzahlung (inkl. Überführung)	2.040,00 €	jährliche Fahrleistung	10.000 km
Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis)	26.618,99 €	Vertragslaufzeit	36 Monate
Sollzinssatz (gebunden) p.a.	2,94 %	Gesamtbetrag	8.414,00 €
Effektiver Jahreszins	2,94 %	36 mtl. Leasingraten à	199,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,7; außerorts: 4,7; kombiniert: 5,4; CO₂-Emission, kombiniert: 124 g/km. Effizienzklasse B²

¹Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornener Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

²Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEFZ-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp

³36 Monate Garantieverlängerung im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie+, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, bei einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km innerhalb des Garantiezeitraums. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie bei uns oder unter skoda.de/garantieplus

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOHAUS PLASCHKA GmbH

Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg
Osttangente 206, 21423 Winsen (Luhe)
www.plaschka.com

ULRIKE KLERNER

S c h m u c k a t e l i e r

Wir sind für Sie da!

Zu den Öffnungszeiten
dekorieren wir die
Schaufenster für Sie
zum Stöbern und un-
sere Werkstatt fer-
tigt weiter Schmuck-
stücke für Sie an.

Wir beraten Sie gern
telefonisch unter
04131 39 12 29. ♥



Auf der Altstadt 44
www.ulrike-klerner.de

Suchbild

Februar 2021



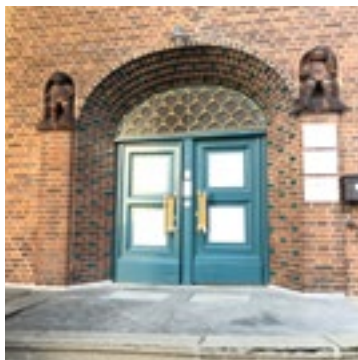
Wir haben ein „Lüneburger Detail“ fotografiert.
Erkennen Sie den Ausschnitt?

Wir suchen das „große Ganze“, zu dem der Ausschnitt passt!

Schicken Sie Ihre Lösung bis zum 15. Februar an gewinn@maelzer-brauhaus.de.

Zu gewinnen gibt es in diesem Monat zweimal eine 5-Liter-Partydose
(mit Lieferung am Donnerstagabend, 18.02. im Umkreis von 10 km)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.



Lösung des November-Fotos:

Eingang ehemalige Kreissparkasse

Gewinner der Januar-Verlosung:

H. Rottmann / W. Beyer



**So erreicht Ihr uns
während des Lockdowns**

Do 16-19 Uhr
Sa 11-14 Uhr

wir füllen während dieser
Zeiten gerne Deine vorhandenen
Flaschen mit unseren
Selbstgebrauten wieder auf.

oder
Du bestellst Dir ein
Ausser-Haus-Gebinde Bier
und wir liefern im Stadtgebiet
Lüneburg am Donnerstag Abend
kostenfrei

Wir freuen uns schon auf eine
(hoffentlich) baldige
Öffnung unseres Brauhauses
und haben noch kontaktlose
Desinfektionsspender und
Trennwände für noch mehr
Sicherheit besorgt.
Ferner bieten wir dann auch
wieder Plätze in unserem
überdachten & beheizten
Innenhof an.

*** alle Angaben zum Zeitpunkt der
Drucklegung / ggf Änderungen möglich**

www.maelzer-brauhaus.de



Jetzt mal Fische bei die Köpfe

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

Kennen Sie das auch? Da benutzt jemand eine bekannte Redewendung, und man wird das Gefühl nicht los: Irgendetwas stimmt da nicht. Besonders oft habe ich dieses Gefühl bei meiner Bekannten Tina. Denn sie ist eine Meisterin im Sprichwortverdrehen. Ohne es darauf anzulegen, kreierte sie Sätze, die zwar keinen Sinn ergeben, dafür aber an Originalität kaum zu übertreffen sind. Bei ihr regnet es zum Beispiel wie am Spieß, ihr schlägt die Liebe auf den Magen und sie friert wie ein Rohrspatz. Zu ihrem Repertoire gehören auch Aussprüche wie „Dein Ohr in Gottes Hand!“ und „Der wollte mich über den Tisch hauen“.

Bei all den Phrasen kann man ja auch den Überblick verlieren. Ich bin selbst oft schon ins Schleudern geraten und musste kurz überlegen, ob man Tomaten auch in den Ohren haben kann. Aber dann fiel mir wieder ein, dass man die ja auf den Augen, die Bohnen im Ohr und die Rosinen im Kopf hat.

Wo wir gerade beim Thema Körperteile sind: Füße scheinen ein grundsätzliches Sprachproblem darzu-

stellen. Kein Wunder - es gibt allein 30 Redensarten zu dem Thema. Über Füße stolpert man jedenfalls besonders oft, vor allem, wenn man mit dem falschen aufgestanden ist. Ein Mitarbeiter der Weltgesundheitsorganisation klagte mal in einem Interview über die Schwierigkeiten im Kampf gegen die Ausbreitung der Vogelgrippe und kam zu dem Schluss: „Mit den konventionellen Maßnahmen stehen wir auf verlorenem Fuß.“

Neben Körperteilen tummelt sich ein ganzer Zoo an tierischen Sprichwörtern in unserem alltäglichen Wortschatz. Mal haben wir Schwein, mal war alles für die Katz, mal schießen wir den Vogel ab und mal haben wir Schmetterlinge im Bauch. Manche winden sich wie ein Aal, machen sich zum Affen, sind Angsthasen, hässliche Entlein oder schwarze Schafe.

Tina ist jedenfalls längst nicht die einzige, die aus Redewendungen Kraut und Rüben macht. Hamburgs Ex-Bürgermeister Ole von Beust sagte, nachdem er den erpresserischen Innensenator Ronald Schill entlassen hatte: „Lieber ein Schreck mit Ende, als wenn

es so weitergegangen wäre.“ Pierre Littbarski war da anderer Meinung, als er rief: „Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schreck mit Ende.“ Und der DFB-Präsident Theo Zwanziger forderte in einem Interview mehrmals, dass nun endlich „ein Schlusspunkt gezogen werden“ müsse.

Viele Sprichwörter geben aber auch ohne Verdrehung ein komisches Bild ab. Stellen Sie sich vor, man würde alles wörtlich nehmen und jemandem tatsächlich einen echten Bären aufbinden oder bei jedem kleinen Ärgernis die Wände hochgehen. Ich stelle mir gerade vor, wie ich den ganzen Tag an der Decke baumle und mein Mann bei dem Anblick aus allen Socken – äh, Wolken – fällt.

Aber „Schwamm beiseite“, wie Tina sagen würde, und zurück zum Thema. Ich finde das Kuddelmuddel-Vokabular meiner Bekannten eigentlich ganz sympathisch, man muss schließlich nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen...



DER NEUE PEUGEOT 2008
FULL ELECTRIC
UNBORING THE FUTURE
MOTION & e-MOTION



PEUGEOT

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

€ 31.700,-

Barpreis für den
PEUGEOT Neuer e-2008 Active Elektromotor 136

Abzüglich 6000,- €
Umweltbonus

- Einparkhilfe hinten
- Klimaautomatik
- Spurhalteassistent

AUTO
brehm

PEUGEOT e-2008 Elektromotor 136, 100 kW (136 PS); Reichweite: bis zu 320 km*; Energieverbrauch: bis zu 17,8 kWh/100 km*; CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km*.

*Die Energieverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach der neu eingeführten „Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure“ (WLTP) ermittelt (vorbehaltlich der abschließenden Homologation). Die angegebenen Reichweiten stellen einen Durchschnittswert der Modellreihe dar. Die Werte können je nach Ausstattung, gewählten Optionen und Bereifung variieren. Die Angaben zu Kraftstoff- bzw. Energieverbrauch und CO₂-Emissionen beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

Auto Brehm GmbH · 21365 Adendorf (Lüneburg) · Dieselstr. 1 · Tel. (04131) 789920 · www.autobrehm.de

Begleitung in ein besseres Leben

Das Vitorium ist das neue interdisziplinäre Therapiezentrum in der Region. Hier bietet das Geschwisterpaar Stefan und Kristina Reck Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie unter einem Dach an. VON CHRISTIANE BLEUMER



Menschen auf dem Weg zu ihrer Genesung zu begleiten und zu unterstützen ist schon viele Jahre der Beruf und die Leidenschaft von Stefan Reck. Seit 2009 betreibt er äußerst erfolgreich sein „Therapiehaus“, eine Praxis für Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie in Herrieden bei Ansbach in Mittelfranken – für den gebürtigen Altenmedinger ein wunderschöner und perfekter Arbeitsplatz, vor allem wegen der interdisziplinären Ausrichtung. „In dieser Region bin ich mehr oder weniger zufällig gelandet“, erinnert sich der Therapeut. „Als ich 2006 mein Studium beendet hatte, habe ich mich in

ganz Deutschland nach einer passenden Stelle umgesehen.“ So war er zuerst als Angestellter in Rothenburg ob der Tauber tätig, um sich dann 2009 in Herrieden selbstständig zu machen. Doch nun zieht es ihn wieder in die Heimat zurück. „In Uelzen habe ich die idealen Praxisräume gefunden, um das interdisziplinäre Konzept dort fortzuführen.“ Egal ob Sprachtherapie, Krankengymnastik oder Hirnleistungstraining – hier tritt Stefan Reck gemeinsam mit seinem Team den Beweis an, dass moderne Heilmitteltherapie eine interdisziplinäre und multimodale Therapie ist.

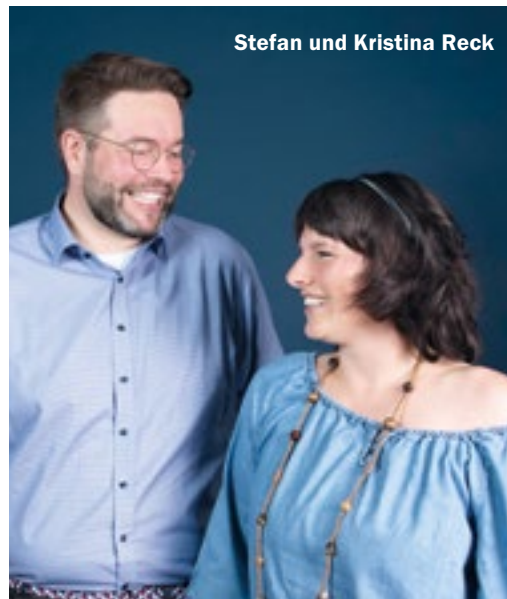
Vitorium heißt das neue Zentrum, das am 2. Februar eröffnet wird. Die Bezeichnung fasst wunderbar zusammen, dass es darin nicht nur um einzelne Therapieformen und -ansätze geht. „Durch unsere interdisziplinäre Ausrichtung können wir den Patienten ein umfassendes Angebot machen“, ist sich der Therapeut sicher. „Damit haben wir ein echtes Alleinstellungsmerkmal“, sagt er. „Wir stellen den Patienten selbst und nicht seine Beschwerden in den Mittelpunkt unserer Behandlungsstrategie.“ Ausschlaggebend für den Ortswechsel und die Gründung des Vitoriums sei nicht zuletzt seine Schwester Kristina

gewesen, die ihn bei einem gemeinsamen Besuch einer Fachmesse in Frankfurt für das Projekt in der Heideregion begeistern konnte. „Das Thema Gesundheit in all seinen Facetten liegt uns beiden im Blut.“ Gemeinsam bringe es die Familie auf weit über 100 Jahre im Dienst der Menschen und ihrer Gesundheit, so der 40-Jährige; „deswegen war es ein logischer Schritt, mit Kristina zusammen auf die Praxis hinzuarbeiten.“

500 Quadratmeter Fläche mit zehn Therapieräumen lassen erahnen, wieviel Platz das Vitorium seinen Patienten bietet. „Direkt vor der Tür ist eine Bushaltestelle, aber auch für Autofahrer gibt es ausreichend Parkplätze.“ Besonders praktisch: Wer mit einem Taxi kommt oder von einem Angehörigen gebracht wird, kann in der Extraauffahrt, die zum Eingang des Gebäudes führt, bequem und in Ruhe aussteigen. Zudem ist die gesamte Praxis behindertengerecht ausgestattet. Was bei den äußeren Gegebenheiten anfängt, setzt sich beim therapeutischen Angebot fort. „Unser Zentrum ist vor allem für Menschen gemacht, die Unterstützung in vielen Bereichen benötigen. Dazu gehören Schlaganfallpatienten genauso wie Menschen, die unter Parkinson und Multipler Sklerose leiden. Man kann mit guten Therapieangeboten aus unterschiedlichen Bereichen unglaublich viel tun, um erhaltend und auch verbessernd auf den Krankheitsverlauf einzuwirken. Im Vitorium finden Sie genau die Therapieangebote, die Sie für Ihre Entwicklung oder Rehabilitation brauchen.“ Das bedeutet aber für Stefan Reck auch, dass die verschiedenen Therapien idealerweise ineinandergreifen. „Wir wollen nicht dieses isolierte Arbeiten“. Für ihn und sein Team heißt das, dass regelmäßige Zeiten eingeplant werden, in denen die Therapeuten der verschiedenen Fachgebiete gemeinsam über die beste Unterstützung für einen Patienten nachdenken. „Dieser multimodale Ansatz macht das Vitorium aus“, so der Inhaber des Zentrums. „Wenn verschiedene Professionen auf einen Fall schauen, ergeben sich oft neue Ansätze und Möglichkeiten zum Wohl unserer Patienten.“ Für diese gibt es weniger unnötige Fahrerei, zusätzliche Termine fallen weg. So benötigt der Schlaganfallpatient oft neben der Physiotherapie und Ergotherapie auch Logopädie. „Wir bieten das alles unter einem Dach.“ Neben älteren Menschen profitieren besonders die Kleinsten vom interdisziplinären Angebot. „Auch Frühgeborene brauchen diverse Therapien. Wir können all diese im Vitorium anbieten“.



„Durch unsere interdisziplinäre Ausrichtung können wir den Patienten ein umfassendes Angebot machen“



Stefan und Kristina Reck

Das neue Angebot in Uelzen ist umso wichtiger, da „Deutschland komplett unterversorgt ist, was Therapieplätze und Therapeuten angeht“, weiß Stefan Reck. „Wir füllen somit eine wichtige Lücke in der Region.“ Doch er möchte nicht nur ein guter Therapeut, sondern auch ein guter Arbeitgeber sein. „Die Mitarbeiter können sich ganz auf ihre eigentliche Arbeit konzentrieren. Das bürokratische Drumherum und das Management übernehmen wir für unser Team.“ „Unsere Patienten sollen es so gut wie möglich haben – aber auch unseren Therapeuten soll es gut gehen“, sagen Stefan und Kristina Reck übereinstimmend.

vi+orium
PHYSIOTHERAPIE | ERGOTHERAPIE | LOGOPÄDIE

■ **Vitorium**
Am Königsberg 1
29525 Uelzen
Tel.: (0581) 20832626
www.das-vitorium.de



Ein Ort für die Ausgestoßenen

Im Nikolaihof in Bardowick wohnten einst die Leprakranken. Davon ist heute nicht mehr viel zu spüren. Die Anlage ist eine Idylle geworden, die zu einer Reise in die Vergangenheit einlädt. VON IRENE LANGE



Konzept & Gestaltung: www.10gradnord.de
Fotos: JOCA / W. & L. Jordan GmbH

WohnStore

Die Raumgestalter

Volles Pfund aus Meisterhand

Unser
Service
für Sie:

*Alles
aus einer
Hand!*

BODENBELAGS- & TREPPENARBEITEN

- Bemusterung
- Lieferung
- Verlegung
- Reinigung
- Renovierung & Sanierung

MALER- & LACKIERERARBEITEN

- Fassadengestaltung
- Spachtel- & Anstricharbeiten
- Tapezier- & Lackierarbeiten
- Fassadenreinigung
- Wärmeverbundsysteme
- Betonbeschichtung

**Parkett · Laminate · Design- und Teppichböden · Farben · Lacke
Lasuren · Tapeten · Gardinen · Jalousien · Rollos · Plissee
Markisen · Insekten- und Pollenschutz · Türen und Zargen**
*Beraten | Planen | Aufmessen | Verlegen | Malen
Tapezieren | Montieren | Nähen | Ketteln | Dekorieren*

Glander Farben & WohnStore e.K. · Auf den Blöcken 12 · 21337 Lüneburg
Tel. 04131 9993990 · Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 Uhr · Sa 9-18 Uhr

www.meinwohnstore.de

Die kleinen, niedrigen Häuschen sind heute bewohnt. Familien und Singles leben gerne auf dem Nikolaihof – zudem befindet sich eine moderne Bücherei für die Samtgemeinde Bardowick in den alten Mauern. Die bedeutende historische Sehenswürdigkeit im Lüneburger Nachbardorf hat ihren Schrecken längst verloren. Doch im 13. Jahrhundert wurden die Gebäude des Nikolaihofes mit seiner Kapelle als Leprahospital gebaut. Hier lebten einst die Ausgestoßenen der Gesellschaft, denn sie litten an einer schrecklichen Krankheit, die sie nach und nach auch äußerlich grausam veränderte: die Lepra. Im Endstadium waren die Gesichter entstellt und zu einer abstoßenden Maske geworden. Fingerglieder waren unförmig verdickt und kralenartig verbogen.

Es handelte sich dabei um eine Infektionskrankheit mit einer langen Inkubationszeit, die in Schüben verlief und erst nach langem Siechtum mit dem Tod en-

dete. Als eine der ältesten bekannten Krankheiten gab es Lepra schon in der Antike. Auch in der Bibel im 16. Kapitel des Lukas-Evangeliums, Vers 20 – 22, wird sie wohl erwähnt. Darin wird ein Armer namens Lazarus beschrieben, dessen Körper von Geschwüren gezeichnet ist und der sich von den Brosamen ernähren muss, die von des Reichen Tisch fallen. Daher wurde im Mittelalter Lepra auch als Lazarus-Krankheit bezeichnet.

Schon seit Jahrtausenden litten Menschen an Lepra, deren Ursprung in Ostafrika angenommen wird. Von dort aus hatte sie sich durch die Wanderungsbewegungen der Menschen nach Europa, in den gesamten Mittelmeerraum, aber auch bis nach Indien und in den Fernen Osten verbreitet. Durch Kreuzzüge wurde die Seuche ebenfalls weiter getragen.

In der Mystik des Mittelalters wurde Lepra als eine göttliche Strafe für sündiges Leben betrachtet. Die Erkrankten wurden isoliert außerhalb der Städte untergebracht und somit gezwungen, ihr bisheriges Leben aufzugeben. Sie waren von nun an aus der Gesellschaft ausgestoßen - sozusagen „lebende Tote“. Bei Begegnungen mit anderen Menschen mussten sie mit einer Klapper auf sich aufmerksam machen. Gesprochen werden durfte nur gegen den Wind, um eine Infektion durch den Atem zu verhindern. Der Körper war durch verhüllende dunkle Kleidung mit Kapuze verdeckt. Heute ist Lepra vorwiegend noch in Indien, Bra-

silien, Indonesien, aber auch vielfach in Afrika verbreitet. Aufgrund der Behandlungsmöglichkeiten mit Antibiotika kann sie gut behandelt werden und ist daher in den meisten Ländern ausgerottet.

Als im 13. Jahrhundert die Krankheit ihren Höhepunkt erreichte, richtete auch Lüneburg ein Leprahospital ein. Anfangs wurde es „Haus der armen Kranken“ genannt und lag außerhalb der Stadtmauern unmittel-

Heute ist der Nikolaihof das am besten erhaltene mittelalterliche Leprahospital im deutschsprachigen Raum.

bar am südlichen Ende Bardowicks. Hier galten strenge Regeln im Zusammenleben. Zwei Hausordnungen von 1344 und 1600 sind überliefert. Wer noch kräftig genug war, wurde auch zum Arbeiten, zum Beispiel als Handwerker und zur Pflege der Mitbewohner, herangezogen. Vor allem aber wurden die Leprakranken zum Beten verpflichtet. Man sagte den Aussätzigen nämlich nach, sie seien durch die Krankheit schon zu Lebzeiten im Fegefeuer und somit von Gott bevorzugt. Daher sollten ihre Gebete besonders wirksam sein.

Im Jahre 1251 tauchte zum ersten Male die Bezeichnung „St. Nikolai“ auf. Von Anfang an war die Einrich-

tung eine Pfründneranstalt. Das bedeutet, dass man sich einen Platz erkaufen konnte. Mit dem Erwerb einer Pfründe hatte man dauerhaftes Wohnrecht, Verpflegung, Versorgung mit Kleidung, Bettzeug und Heizmaterial. Auch die Seelsorge war inbegriffen. Nach dem Tod gab es ein Begräbnis auf dem Nikolaihof. Auch hier galt sicherlich: „Wer mehr zahlt, erhält auch mehr“, denn es gab Gemeinschaftsunterkünfte oder eigene Häuser. Allerdings wurden zu Beginn Leprakranke auch ohne Bezahlung aufgenommen und die Versorgung war für alle gleich.

Diejenigen Kranken, die keinen Platz im Hospital erhalten hatten, landeten auf der Straße. Ihnen blieb nur der Bettelstab. Zeitgenössische Darstellungen zeigen das Elend dieser Menschen. Dagegen durften die infizierten Bewohner des Nikolaihofes das Gelände nicht verlassen. So hieß es in der Hausordnung: „ut oreme hove, de togetekent is, scolen se nich gan“ (aus ihrem Hofe, der eingezäunt ist, sollen sie nicht gehen). Allerdings waren sie so gut versorgt, dass sie nicht zu betteln brauchten.

Nachdem im 15. Jahrhundert die Lepra allmählich zurückging, zogen nach und nach auch gesunde Bewohner auf dem Nikolaihof ein. So war an Ort und Stelle alles vorhanden, was für das tägliche Leben gebraucht wurde. Es gab zum Beispiel einen Bäcker mit hofeigenem Backhaus. Getreide wurde hauptsächlich auf dem eigenen landwirtschaftlichen Betrieb produziert



Die Bücherei in den Gebäuden des Alten und Neuen Männerhauses.



Die Kapelle beherbergt die älteste Orgel Norddeutschland.



Die Ursprünge der Anlage und der Kapelle liegen im 14. Jahrhundert.

und Bier selbst gebraut. Auch an Schweinefleisch gab es keinen Mangel. Größtenteils kam es aus eigener Schlachtung der mehr als 50 Schweine. Alle anderen Lebensmittel wurden eingekauft, wie aus alten Rechnungsbüchern hervorgeht. Überhaupt – es wurde nicht gerade gedarrt auf dem Nikolaihof. Stiftungen stockten die vorhandenen Pfründe auf, häufig jedoch nicht in Geldzahlungen, sondern in Naturalien. Zudem verfügte der Hof über sehr viel Grundbesitz, aus dem er Abgaben bezog, den sogenannten Zehnten (daher auch die Zehntscheune auf dem Gelände) sowie Anteile an Salzpflanzen, Fischereirechten und vielem mehr. Im 16. Jahrhundert, als die Lepra schon verschwunden war, wurde eine Krankenstube eingerichtet, in der eine Krankenmagd tätig war.

Zentrum der Anlage war und ist die Kapelle, deren Ursprünge im 14. Jahrhundert liegen und die 1435 erneuert wurde. 1316 entstand das Alte Männerhaus, während das Frauenhaus auf älteren Grundmauern um 1721/22 errichtet wurde und das Neue Männerhaus um 1802 dazu kam. Heute existieren auf dem Gelände des Nikolaihofes noch die Kapelle und das

Alte Männerhaus aus dem frühen 14. Jahrhundert, während im 17. und 18. Jahrhundert weitere Gebäudeteile an- oder neugebaut entstanden. Die kleine Kapelle wird bis heute für Gottesdienste genutzt. Unter ihrem Dach befindet sich übrigens die in ihren Ursprüngen älteste Orgel Norddeutschlands.

Heute ist der Nikolaihof das am besten erhaltene mittelalterliche Leprahospital im deutschsprachigen Raum und erfreut sich zudem einer lebendigen Nutzung durch zahlreiche Besuchergruppen und Leser der umfangreichen Bücherei.

„Es war anfangs gar nicht so einfach, in den historischen Gebäuden des Alten und Neuen Männerhauses die Unterbringung der örtlichen Bücherei zu realisieren – dank gründlicher Planung gelungen“, erzählt die Leiterin der Bücherei, Ursula Schwanitz-Roth, die bei ihren Führungen den Besuchern des Nikolaihofes viel über dessen wechselvolle Geschichte zu berichten weiß.

■ **Besuchergruppen können sich nach dem Lock-down unter Tel.: 04131 921522 für Führungen in der Bücherei anmelden.**

Jesco von Neuhoff
Werbemittelberater seit 1985
Kastanienallee 2
in 21337 Lüneburg

Nur wo ORIGINAL drauf steht, ist auch JvN drin

Tel.: 0 41 31 - 580 63 10
jesco@jvn-das-original.de



Prototyp..eckige TASSEN

Fordern Sie uns !
Preiswerter als online
...dafür Beratung inklusive !

Lüneburgs
wohl größte
Werbeartikel-
auswahl !

Jesco von Neuhoff
Werbemittelberater seit 1985
Kastanienallee 2
in 21337 Lüneburg

Nur wo ORIGINAL drauf steht, ist auch JvN drin

Tel.: 0 41 31 - 580 63 10
jesco@jvn-das-original.de

JvN - Das Original UG

In aller Kürze

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUSAMMENGESTELLT VON
CAROLIN BLEUMER (STAND: 23.01.2021)

Sie möchten im Quadrat-Magazin auch einen Termin,
Ihre Veranstaltung oder sonstiges Geschehen in Lüneburg
und Umgebung bekannt machen?

Gerne nehmen wir Ihre E-Mail jeweils bis zum 10. des
Vormonats mit aussagekräftigen Eckdaten entgegen:

termine@quadratlueneburg.de

Prof. Dr. Tobias Lenz: Die (De)Legitimation internationaler Organisationen

Livestream

**Dienstag, 2. Februar
19.00 Uhr**

Der Universitätsgesellschaftliche Dienstag bringt das universitäre Leben interessierten Bürgerinnen und Bürgern näher. Das liberale internationale System der Nachkriegszeit gerät angesichts des Aufstiegs rechtspopulistischer Parteien und Machtverschiebungen vom „Westen“ in Richtung Osten zunehmend unter Druck. Dieser Vortrag beleuchtet die Hintergründe und Auswirkungen dieses Prozesses am Beispiel der (De)Legitimation internationaler Organisationen.

Einerseits werden internationale Organisationen mehr denn je zur Lösung grenzüberschreitender Probleme benötigt, andererseits ist ihre Legitimität zunehmend prekär. Welche Ursachen hat dies? Wie gehen internationale Organisationen damit um? Und inwiefern wird die Wahl Joe Bidens zum nächsten Präsidenten der Vereinigten Staaten daran etwas ändern?

NITE CLUB Hey 2021 - it's time to dance again!

**Samstag, 6. Februar
18.00 Uhr**



Es wird ein Tanzvergnügen der besonderen Art. NITE CLUB kommt in Dein Wohnzimmer und verwandelt es für einen Abend in eine Tanzfläche. Erlebe ein Konzerterlebnis in unbeschwerter, sicherer Atmosphäre und checke schon mal alle Deine Dancemoves für nach Corona. Das Konzertprogramm umfasst Soul, Neo-Soul, Funk & Danceclassics. Vor dem Konzert gibt es ein Warm up mit DJ Tybreak. Das Motto des Abends lautet „Hey 2021 - it's time to

dance again!“ Damit kann der Tristesse des Lockdowns ein Schnippchen geschlagen werden und gleichzeitig erhalten Musiker und Techniker Unterstützung. Die Zuschauer haben die Möglichkeit über einen parallel laufenden Videochat andere Konzertbesucher zu sehen und - wie bei einem Präsenz-Konzert - zusammen mit Ihnen zu tanzen. Dabei wird man während des Konzerts auch von der Band gesehen, so dass Interaktion möglich ist.

Jeder Ticketbesitzer bekommt den Stream-Link und einen persönlichen Freischaltcode, sowie eine Einladung zum Videochat. Neben dem Einzel- und Familien-Ticket gibt es ein Supporter-Ticket, gedacht für Menschen, die uns unterstützen wollen oder mit mehreren Personen am Livestream teilnehmen.

Tickets: Reservix.de
Suchwort: NITE CLUB

Prof. Dr. Jelena Bäumler Trendwende Liefer- kettengesetz

Livestream

**Dienstag, 9. Februar
19.00 Uhr**

Zum Schutz der Menschenrechte und der Umwelt wird aktuell in Deutschland – ebenso wie auf europäischer und globaler Ebene – über Sorgfaltpflichten für Unternehmen in globalen Wertschöpfungsketten diskutiert. Dies birgt das Potential, Lieferketten nachhaltiger zu gestalten, verändert aber auch die Wettbewerbsbedingungen für Produkte je nach Produktions- und Herstellungsprozess. Wie fügen sich Lieferkettengesetze in den bestehenden wirtschaftsvölkerrechtlichen Rahmen ein? Sehen wir eine veränderte Bezugnahme auf Sorgfaltpflichten in neueren Freihandelsabkommen? Können wir vielleicht sogar einen Trend hin

zu einem nachhaltigeren Wirtschaftsvölkerrecht ausmachen? Anmeldungen unter gf@ug-ig.de. Sie erhalten vor der Veranstaltung einen Zugangscode per E-Mail für den Live-Stream. Die Teilnahme ist kostenlos.

Iris Wolff: „Die Unschärfe der Welt“

**Glockenhaus
Dienstag, 23. Februar
19.30 Uhr**

Iris Wolff wurde 1977 in Sibiu (Hermannstadt)/Siebenbürgen geboren, 1985 emigrierte sie nach Deutschland. 2017 erschien ihr viel gelobtes Buch „So tun, als ob es regnet. Roman in vier Erzählungen“. Für ihre Romane wurde sie vielfach ausgezeichnet. Zuletzt erhielt sie 2019 den Thaddäus-Troll-Preis, war für den Alfred Döblin-Preis nominiert und wurde mit dem Marieluise-Fleißer-Preis für ihr Gesamtwerk geehrt. In „Die Unschärfe der Welt“ erzählt Iris Wolff die bewegte Geschichte einer Familie aus dem Banat, deren Bande so eng geknüpft sind, dass sie selbst über Grenzen hinweg nicht zerreißen. Ein Roman über Menschen aus vier Generationen vor dem Hintergrund des zusammenbrechenden Ostblocks und der wechselvollen Geschichte des 20. Jahrhunderts. Über Freundschaft und das, was wir bereit sind, für das Glück eines anderen aufzugeben. Kunstvoll und präzise lotet die Autorin die Möglichkeiten und Grenzen von Sprache und Erinnerung aus.

Bezaubernder Chiemsee

Malreise vom 23. bis 29. Mai

Mit der Künstlerin Gudrun Jakubeit geht es in das malerische Alpenvor-

land vom Kloster Seoon über den Chiemsee bis hoch zur Kampenwand. Intensiver Unterricht führt sowohl die Ungeübten als auch die ewig Studierenden durch das Skizzenbuch auf das große Format. Tricks, Tipps und reichhaltige Einzel- und Gruppenbesprechungen begleiten diese intensive Malwoche. Je nach Wetterlage und Ausflugsplanungen wird in der schönen Landschaft direkt am Motiv gemalt. Eine zeitnahe Buchung ist erwünscht. Infos unter: gudrun@jakubeit.info

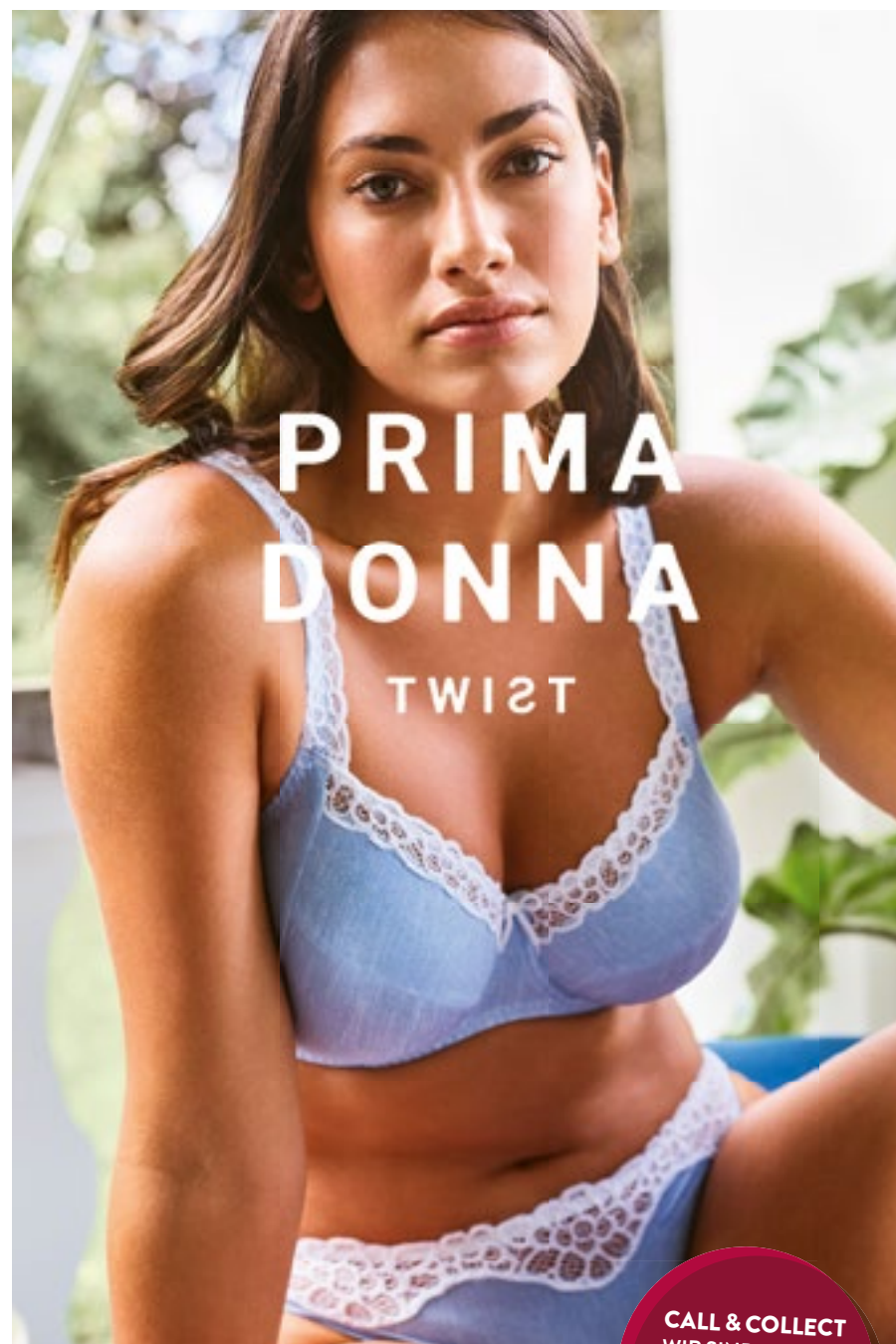
Bald sprudelt das Wasserspiel – Arbeiten vor der IHK haben begonnen

Auf dem Platz vor der IHK soll ein rechteckiges und nahezu ebenerdiges Fontänenfeld mit Sitzwürfeln aus Granit entstehen. Damit die Würfel in der Dunkelheit nicht zu Stolperfallen werden, erhalten sie Glasperlen, die re-

flektieren, wenn sie angestrahlt werden. Auf dem rund sieben Meter langen und drei Meter breiten Areal werden acht bodenbündige Klarwasserdüsen unterschiedlich hohe Fontänen in Intervallen aus dem Boden schießen. Dadurch, dass alles ebenerdig angelegt ist, ist die Anlage nach ihrer Fertigstellung begehbar und befahrbar. Doch bis sich Jung und Alt an heißen Tagen die kühle Gischt ins Gesicht spritzen lassen können, ist erst einmal jede Menge schweißtreibende Arbeit notwendig: Gerade wurden die Vorbereitungen in der Grapengießstraße beendet. In der ersten Februarwoche geht es dann mit den Tiefbauarbeiten auf dem IHK-Vorplatz weiter. Lläuft alles nach Plan, könnten Anfang April dann erstmals die Fontänen des neuen Wasserspiels sprudeln. Das Wasserspiel ist ebenso wie die Trinkwasserbrunnen, die bis zum Sommer aufgestellt werden sollen, Teil des Klimaschutzkonzepts der Hansestadt.



Hansestadt Lüneburg



**CALL & COLLECT
WIR SIND ZUR ZEIT
TELEFONISCH
ERREICHBAR UND
VERSENDEN
AUF WUNSCH!**



V E N U S M O D E N

LINGERIE UND BADEMODEN

Annette Redder e.K. • Untere Schrankenstraße 13 • 21335 Lüneburg

Telefon: 04131 / 48 202 • www.venus-moden.de

Abholung am Geschäft: Montag–Freitag von 10–13 Uhr oder Lieferung innerhalb Lüneburgs

Machen statt wollen. Eine gute Entscheidung auch beim Geldanlegen.

Jetzt Termin machen und vorbeikommen.
Wir beraten Sie gern.

Umfragen zufolge gehen viele Menschen lieber zum Zahnarzt als zur Bank. Dabei ist es so einfach, sich ums eigene Geld zu kümmern. Besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern, kostenlos und unverbindlich.

www.einfach-machen-statt-wollen.de/b/463h9

Aus Geld Zukunft machen



Geldanlage mit Investmentfonds

Beratung zahlt sich aus

Angesichts dauerhaft niedriger Zinsen kann Passivität im Hinblick auf die eigenen Geldanlagen fatale Folgen haben. Eine Beratung in der Volksbank Lüneburger Heide eG schafft Abhilfe. Für einen Termin genügt ein Klick auf www.vblh.de/machen oder ein Telefonat.

Geht es um die persönlichen Finanzen, bleiben noch immer zu viele Menschen abwartend beziehungsweise machen nichts. Doch gerade jetzt ist es Zeit zum Handeln. „Die Kunden hadern mit den niedrigen Zinsen und wissen zugleich, dass sich daran so schnell nichts ändern wird“, schildert Sven Pangert, Kundenberater Private Banking bei der Volksbank für die Region Lüneburg, seine Erfahrungen. „Viele kennen sogar Möglichkeiten, wie sie angemessene Erträge erzielen könnten. Doch wider besseres Wissen ändern sie nichts an ihrem traditionellen Anlageverhalten und sehen stattdessen zu, wie ihre Ersparnisse schleichend an Wert verlieren.“

Was braucht es, damit Menschen den Mut fassen, bei ihren Finanzen etwas zu machen? Zunächst kann ein per-

sönliches Gespräch mit dem Bankberater helfen. Diese Hürde sei nicht hoch, meint Pangert. Ein Klick auf die Internetseite www.vblh.de/machen oder der Griff zum Telefon und die Nummer: 04171 884-0 wählen, genüge, um einen Termin zu vereinbaren.

„Eine persönliche Beratung ist sinnvoll investierte Zeit, die sich in barer Münze auszahlen kann“, lädt Sven Pangert Interessierte ein. So eröffneten beispielsweise Investmentfonds langfristig attraktive Ertragschancen, da sie die Gelder an den Kapitalmärkten investierten. Solche Geldanlagen seien für Anleger geeignet, die mit marktbedingten Kursschwankungen umgehen und Ertragsrisiken akzeptieren könnten. Über Chancen und Risiken oder auch Alternativen informiere Pangert gern.



■ **Kontakt: www.vblh.de/machen
Telefon: 04171 884-0**

 **Volksbank
Lüneburger Heide eG**



Coaching in Bewegung

Annette Minhoff-Lang geht mit ihrem Angebot neue Wege: Beim Wandercoaching in der Lüneburger Heide kommen auch die Gedanken in Bewegung. VON CHRISTIANE BLEUMER

Wen man auch fragt: Eine der Hauptfreizeitbeschäftigungen in dieser Zeit ist das Spaziergehen oder – für die Ambitionierteren unter uns – das Wandern. Egal ob durch die Wälder in Lüneburg und Umgebung, durch den Harz oder durch die benachbarte Heidelandschaft – die Bewegung tut gut und setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern ermuntert auch zu neuem Denken, zu anderen Sichtweisen. Eine Erfahrung, die auch Annette Minhoff-Lang gemacht hat. Sie arbeitet erfolgreich als Coach und Trainerin, vor allem für den Einzelhandel. Besonders mit der Roy Robson

Die Bewegung tut gut und setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern ermuntert auch zu neuem Denken, zu anderen Sichtweisen.

Akademie hat sie sich bundesweit einen Namen gemacht. Da geht es um die Förderung der Motivation, um die Entwicklung beruflicher, aber auch privater Kompetenzen und manchmal ganz einfach um ein Aufbrechen gewohnter Strukturen. „All diese Ziele lassen sich nicht nur in einem Seminar- oder Schulungsraum erreichen“, ist sie überzeugt; „das funktioniert mindestens genauso gut draußen in der Natur.“ Da ihre Leidenschaft für das Coaching ebenso groß ist wie ihre Freude am Wandern, war es für Annette Minhoff-Lang naheliegend, beides zu verbinden. Die Idee des Wandercoachings war geboren – natürlich während einer Tour durch die Heide. „Wandern bringt eben auch die Gedanken auf den Weg.“ Nicht nur der Körper sei durch das gleichmäßige Gehen in Bewegung, sondern auch der Geist. Ihr neues Angebot hat Annette Minhoff-Lang für zwei Zielgruppen entwickelt. „Das sind zum einen Privatleute, die ich unter dem Motto „IchZeit“ dazu ermuntern möchte, die eigenen Potenziale zu erkennen und über neue Wege nachzudenken. Durch meine persönliche Begleitung als Wandercoach bekommen die Teilnehmer in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Möglichkeit, sich selbst aus anderen Blickwinkeln zu sehen.“ Gerade durch die Corona-Krise seien viele Menschen aus ihren gewohnten Strukturen und Tagesabläufen herausgeworfen wor-



den, hat der Coach in vielen Gesprächen festgestellt. „Doch auch aus vielen anderen Gründen befinden sich Menschen immer wieder in Umbruchphasen, in denen man sich neu finden und sortieren sollte“, sagt sie. „Die richtigen Fragen und Denkanstöße und vor allem der professionelle Blick von außen, den ich als Coach habe, helfen dabei.“ So könne man seine Kraft finden und die inneren Stärken aktivieren.

Bevor es in die Heide geht, findet eine Einführung statt. „Diese dient dem Kennenlernen der drei bis fünf Teilnehmer untereinander, aber auch der individuellen Beschäftigung mit den Themen, die dazu motiviert haben, bei der „IchZeit“ mitzumachen.“ Während der Wanderung, die etwa acht bis zwölf Kilometer lang und damit gut zu schaffen ist, bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein etwa 30-minütiges Einzelcoaching von Annette Minhoff-Lang. Zudem bietet sie jedem Wanderer innerhalb von drei Wochen nach der Veranstaltung ein rund halbstündiges Online-Einzelcoaching an, um die Erfahrungen besser im Alltag umsetzen zu können. „So verbinden wir höchste Coaching-Qualitätsstandards mit gesunder Bewegung in der Natur. Ich helfe dabei, Potenziale zu erkennen und die Zukunft aktiv neu zu gestalten. Es ist die Chance, durch Veränderungen alte Gewohnheiten abzulegen.“ Die wirkungsvolle Auszeit in der Natur führe dazu, dass Menschen im wahrsten Sinne des Wortes ihren eigenen Weg finden.

Die andere Säule ihres neuen Programms betrifft Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter - und zwar als Team- und Einzelcoaching. „Die Roy Robson Akademie geht mit Ihnen in die Natur“, heißt es ab dem Frühjahr. Auch dieses Wandercoaching ist auf die Dauer von einem oder zwei Tagen ausgelegt. „Während dieser Zeit gibt es viele Möglichkeiten, das Unternehmen und die eigene Person aus anderen Blickwinkeln zu sehen“, verspricht Annette Minhoff-Lang. Welche inneren Antreiber gibt es? Was bedeutet es überhaupt, eine Führungskraft zu sein? Das sind Fragen, die eine Rolle spielen können. Sie ist Expertin für positive Veränderungen im Betrieb und unter den Führungskräften und Mitarbeitern. „Da gibt es ganz viel Potential, die eigene Motivation zu aktivieren.“ Auf einem Schnuppertag kann man das Programm kennenlernen.

■ **Infos unter www.wandercoaching-lueneburg.de oder telefonisch: 0171) 4408 500**

Gemeinsam – und doch individuell

Maria Moss und Boris Lemke erfüllen ihren Wohntraum: in Scharnebeck realisiert das Ehepaar ein innovatives und zukunftsorientiertes Wohnprojekt. VON CHRISTIANE BLEUMER





Telefonische Bestellung: 04131/2200877

Abholzeiten: Mo.–Sa. 17:00 bis 20:30 Uhr

So. 11:30 bis 19:30 Uhr

www.diefeinschmeckerei.de

Für jede Foodbox ist ein Pfand von 10,00 € zu bezahlen.

Eine Foodbox ist immer für 2 Personen, ab der 3. Person gibt es 5% Rabatt.

Keine Kartenzahlung möglich.

FOODBOX TO GO für 2. Pers.

WIENER ORIGINAL

- Graukäsesuppe mit Schwarzbrotcroutons
- Wiener Schnitzel vom Kalb, Preiselbeeren mit warmem Erdapfel-Gurkensalat
- Wiener Kaffecreme mit Mokkabohne

Box-Preis: 39,50 €

ZUVERSICHT 2021

- Sellerie-Apfelcremesuppe mit Rote Beete Chips
- Rinderroulade mit Kirschrotkohl und Kartoffelknödeln
- Creme Brûlée

Box-Preis: 39,50 €

LAND UND MEER

- Bratkartoffelcremesuppe mit marinierten Tiefsee-Garnelen
- Zanderfilet auf der Haut gebraten mit Nolly-Prat Sauce, Rübengemüse und Kartoffel-Selleriestampf
- Hamburger Beerengrütze mit Honig-Vanillesauce

Box-Preis: 39,50 €

FRÜHJAHRSDIÄT

- 3erlei Dip (Sour Cream, Aioli, Hummus) und Walnuss-Bergbrot
- Fitness Bowl mit Avocado, Mango, Granatapfel, Couscous, Kichererbsen, Süßkartoffelchips, Salat Chiffonade, Paprika und marinierten Tomaten
- Wahlweise als Topping:
 - Schweinefilet mit Teriyaki-Barbecue-Sauce
 - mit Honig gratinierter Ziegenkäse
 - marinierter Räuchertofu
- Mango-Cantuccini Trifle

Box-Preis: 37,00 €

ORIENTALISCH

- Türkische Linsensuppe
- Marinierte Hähnchen- und Kebapspieße mit Couscous, Harissa Ofengemüse und Minzjoghurt
- Rübengemüse und Kartoffel-Selleriestampf
- Gebräunter Milchreis mit getrockneten Früchten

Box-Preis: 39,50 €

MITTAGSTISCH

täglich, zur Abholung, ab € 6,00, verschiedene Gerichte zur Auswahl

unter www.diefeinschmeckerei.de

Bestellung bis 11:00 Uhr, Abholung zwischen 11:30–13:00 Uhr.



Maria Moss und Boris Lemke

„Wir sind jetzt im letzten Lebensdrittel und möchten ab jetzt genauso wohnen, wie wir es uns immer erträumt haben.“

Dass sie noch einmal zu Bauherren eines Mehrfamilienhauses mit fünf Eigentumswohnungen werden würden, hätten sich Maria Moss und Boris Lemke noch vor ein paar Jahren nicht träumen lassen. „Aber wir sind jetzt im letzten Lebensdrittel und möchten ab jetzt genauso wohnen, wie wir es uns immer erträumt haben“, ist sich die 63-jährige Maria Moss sicher. „Das heißt für uns, dass wir nicht mehr für jede Besorgung aufs Auto angewiesen sein möchten. Wir wollen zentral und doch im Grünen wohnen – und zwar in Scharnebeck.“ Die Unidozentin Maria Moss ist dort geboren und hat daher auch eine emotionale Bindung zu dem Ort mit knapp 3500 Einwohnern. Doch nicht nur das spielte bei der Entscheidung für die Samtgemeinde im Landkreis Lüneburg eine Rolle. „Scharnebeck liegt idyllisch zwischen der Hansestadt Lüneburg mit ihrem historischen Zentrum und dem Biosphärenreservat Elbtalau. Dadurch hat man eine hervorragende Mischung aus umfangreicher Infrastruktur, ausgezeichnete Verkehrsanbindung und ganz viel Natur mit hohem Freizeitwert“, erläutert Ehemann Boris Lemke, Unternehmensberater und Buchautor.

„Unseren ursprünglichen Plan, eine Eigentumswohnung in Scharnebeck zu erwerben, konnten wir nicht verwirklichen, da wir kein Objekt gefunden ha-

ben, das unseren Vorstellungen entsprach.“ Doch dann sei da plötzlich dieses einmalige, wunderschöne Grundstück mitten im Ort gewesen. Eingesfasst von altem Baumbestand, eine zentrale und doch ruhige Lage an einer Spielstraße – nach mehrjähriger Suche hatte das Ehepaar den idealen Platz für ihr Wohnprojekt „Wohntraum Scharnebeck“ gefunden. „Wir sind um ein paar Ecken daran gekommen – über die Freundin einer Bekannten, die ein Grundstück verkaufen wollte.“ Schon bei der ersten Besichtigung sei man sich sicher gewesen: „Das soll und muss es sein“, erinnert sich der 58-jährige Boris Lemke.

Da die beiden kein Einfamilienhaus für sich als Ehepaar bauen wollten, war das rund 2.800 Quadratmeter große Grundstück auch deshalb perfekt, weil darauf dreigeschossig gebaut werden darf. So entstand die Idee: „Wir errichten gemeinsam mit einem Bauträger eine Wohnimmobilie mit mehreren Einheiten“, so Maria Moss. „Allerdings wollte keiner der potenziellen Investoren bei seinen Plänen die vorhandenen Gegebenheiten – zum Beispiel eine wunderbare Jugendstilveranda und den großen Garten mit seinem alten Baumbestand – berücksichtigen“, bedauert sie. „Das kam für uns auf keinen Fall in Frage – also haben wir das Projekt selbst in Angriff genommen.“

Kurzentschlossen wurde ein Architekt beauftragt, ein modernes und energieeffizientes Gebäude mit fünf großzügigen Eigentumswohnungen zu entwerfen, das sich durch Charisma und Stil auszeichnet. „Schließlich wollen wir selbst darin wohnen.“ Das bedeutet für die beiden Bauherren, auf die neuesten Techniken zur Energieeffizienz zu setzen. „Das Gebäude wird ein KfW-Effizienzhaus 55 mit einem ökologisch hochmodernen Heizungskonzept mit Luft-Wärmepumpe, Photovoltaik und Stromspeicher.“

Die Wohnungen mit 3- und 4-Zimmern sind lichtdurchflutet und verfügen über etwa 100 bis 123 Quadratmeter. „Auch auf einen barrierefreien Zugang und barrierearme Wohnungen haben wir bei der Planung Wert gelegt“, betonen die Bauherren. Das Äußere und die hochwertige Ausstattung des Objekts sind für die beiden jedoch nur die eine Seite. „Unser Motto heißt nicht umsonst: modern – stilvoll – gemeinsam.“

Zu ihrem „Wohntraum“ gehört es daher auch, nicht isoliert und anonym in einem Mehrfamilienhaus zu wohnen, sondern mit den künftigen Wohnungsnachbarn eine Gemeinschaft zu bilden. „Wir wollen ein gutes nachbarschaftliches Miteinander“, betonen sie. Das Paar wünscht sich kreative Gleichgesinnte,

die ihre Leidenschaft für individuelles Wohnen in ihrer neuen Eigentumswohnung umsetzen möchten und zugleich den Gedanken des Gemeinschaftsprojekts mit Leben füllen.

Das großzügige Grundstück mit altem Baumbestand bietet sich dazu hervorragend an. Sommerfeste auf der Jugendstilveranda, Glühweinabende unter dem Kastanienbaum oder spontane Hausfeste auf der Wiese – all das sei machbar. „Wenn jemand Ambitionen hat, ein Gewächshaus zu bauen oder ein Rosenbeet anzulegen – gerne! Es gibt Platz genug für jeden.“




■ Nähere Infos unter wohntraum-scharnebeck.de oder telefonisch: 04139 – 76681.



Das rund 2.800 Quadratmeter große Grundstück liegt mitten in Scharnebeck.

De Heidbäcker


Harms

Wir backen mit **100%** 
Ökostrom

♥
Lecker
und nachhaltig

♥
Aktiver
Klimaschutz

♥
Grüne
Zukunft

 deheidbaecker

 harms_backtradition



A person wearing a black hoodie is holding a large red sign in front of their face. The sign has a simple drawing of a sad face with closed, downward-curving eyes and a frown. The background is a textured blue wall.

Wenn die Seele den Körper krank macht

Körper, Geist und Seele gehören untrennbar zusammen. Wenn der Körper über einen längeren Zeitraum krank ist, leidet die Seele. Aber andersherum ist es genauso. In der Medizin bezeichnet man dieses Zusammenspiel als Psychosomatik. VON SASKIA DRUSKEIT

Gerade in diesen schwierigen Zeiten kommen immer mehr Menschen in meine Praxis, die unter den Folgen von Ängsten, Unsicherheiten und den derzeitigen sozialen Umständen leiden. Je länger die Pandemie und die damit verbundenen äußeren Auswirkungen andauert, umso häufiger berichten die Patienten über zunehmende körperliche Symptome. Dabei stehen Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Verdauungsproblematiken im Vordergrund.

Entstehung der Psychosomatik

Die Seele kann den Körper krank machen – das wussten die Menschen schon vor mehreren Jahrtausenden. In der Antike bemerkte der griechische Arzt Hippokrates beispielsweise, dass sich das menschliche Herz bei Freude erweitert und bei Angst zusammenzieht. So stammt der Begriff „psychosomatisch“ denn auch aus dem Griechischen: „psyche“ bedeutet Seele, Atem oder Hauch; „soma“ ist der Körper. Nachdem diese Erkenntnisse lange in Vergessenheit geraten waren, be-

sann sich die im 20. Jahrhundert wieder auf das Zusammenspiel zwischen Seele und Körper und schuf die Psychosomatik als eigenes Fachgebiet.

Zu dieser Zeit änderte sich der Blick auf den Menschen und seine Krankheiten: Mit dem rein Organischen ließ sich nicht alles erklären. Die Erforschung der Seele, die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und vor allem das Zusammenspiel von Körper und Seele rückten wieder ins Blickfeld der Medizin.

Sigmund Freud bereitete mit seiner Psychoanalyse den Weg für die moderne Psychosomatik, indem er die Vorgänge untersuchte, bei denen nicht vollständig verarbeitete psychische Probleme zu körperlichen Leiden führen können.

Heute verfügen wir in Deutschland im internationalen Vergleich über eine sehr große Zahl an psychosomatischen Klinikbetten. Die Anzahl der Patienten, bei denen die Schulmedizin keine organische Ursache für Erkrankungen feststellen kann, wird auf 20 bis 40 Prozent geschätzt.

Und die Erfolge, die die Psychosomatik bei vielen Erkrankungen verbuchen kann, sind weitgehend unbestritten. Die Psychosomatik hat die Exotenecke verlassen und ist etabliert – sollte man meinen. Doch noch immer haben viele Patienten eine wahre Ärzte-Odyssee hinter sich, ehe sie zu einem Psychosomatiker überwiesen werden. Denn leider hat das „psychosomatische“ Leiden bis heute ein schlechtes Image. Der Vorwurf, die Symptome seien – wenn auch unbewusst – selbst verursacht oder gar nur eingebildet, schwingt oft mit. Für die Patienten ist die Diagnose „psychosomatisch“ mitunter schwer zu verstehen, da sie sich ja körperlich und nicht psychisch krank fühlen.

Wie macht sich Psychosomatik im Alltag bemerkbar?

Das eindeutig erkennbare psychosomatische Leiden gibt es nicht. Doch inzwischen ist eine Anzahl von Erkrankungen bekannt, die in vielen Fällen psychosomatische Ursachen haben und so auch mit Erfolg behan-

delt werden können. Den Zusammenhang zwischen Psyche und Körper kann jeder von uns tagtäglich am eigenen Leib erfahren – sei es, dass einem „etwas schwer im Magen liegt“, „der Schreck in die Glieder fährt“, man „sich vor Angst fast in die Hose macht“ oder dass man vor Scham errötet und sich in einer unangenehmen Situation der Herzschlag beschleunigt. Diese Erfahrungen zeigen, dass sich Emotionen sowohl auf autonome Körperfunktionen wie Herzschlag, Blutdruck oder Blasen- und Darmtätigkeit als auch auf den Bewegungsapparat mit seinen Muskeln auswirken und sie beeinträchtigen können. Gerade weil die Psychosomatik nicht nach einer einzigen Ursache für eine Erkrankung sucht, sondern den ganzen Menschen und die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele betrachtet, kann sie in solchen Fällen wirkungsvoll sein.

Naturheilkundliche Therapien

In der Naturheilkunde wird seit je her der ganze Mensch mit all seinen Komponenten betrachtet. Dazu gehören außer den körperlichen und seelischen Vorgängen auch die sozialen Lebensumstände wie der Arbeitsplatz, die

familiäre und soziale Situation und der bisherige Lebensweg der Patienten. So können sich zum Beispiel Heilpraktiker ein ganzheitliches Bild der individuellen Situation im Zusammenhang mit den Beschwerden machen und zielgerichtet behandeln. Das ist auch der Grund, warum Heilpraktiker und Ärzte, die ganzheitliche Ansätze verfolgen, viel Zeit für ihre Patienten benötigen, um eine umfassende Anamnese und Untersuchung zu gewährleisten. In meiner Praxis erlebe ich häufig gerade auch bei Kindern, die ihre Emotionen, Erlebnisse und Bedürfnisse noch nicht in Worte fassen können, körperliche Symptome wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder manchmal sogar unklare Fieber.

Was können Sie tun?

Natürlich ist es wichtig, unklare Symptome bei einem Arzt oder Heilpraktiker abklären zu lassen.

Sollten Sie den Verdacht haben, dass ein Teil Ihrer Symptome psychosomatische Ursachen haben könnte, habe ich hier noch ein paar allgemeine Tipps für Sie:

- Gesunde Ernährung unterstützt das Gesundwerden – essen Sie aber auch ab und an Lebensmittel, auf die

Sie Lust haben und von denen Sie wissen, dass sie für Sie „Seelennahrung“ sind.

- Bewegung an der frischen Luft aktiviert Ihr Immunsystem – und die Sonne vertreibt schlechte Gedanken.
- Entspannungsübungen bauen Stress ab und helfen Ihnen, ausgeglichener zu werden.
- Fragen Sie sich, ob bestimmte Lebensumstände zu Ihren Beschwerden beitragen. Wenn Sie sich unsicher sind, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.
- Eine Möglichkeit sind auch ganzheitliche Medizinansätze in der Naturheilkunde, Homöopathie, traditionell chinesische Medizin oder ähnliche naturheilkundliche Therapien.

Falls Sie Fragen haben, sprechen Sie mich gerne an.



■ **Saskia Druskeit**
Heilpraktikerin und Coach
Kleine Bäckerstrasse 1
21335 Lüneburg
Tel: (0175) 5469318
www.natur-wissen-lueneburg.de

Foto: www.pixabay/PDFics



Christian Geiger,
Inhaber

AKTION VERLÄNGERT!

DIE HÖRSCHMIEDE FEIERT DAS 2-JÄHRIGE

Deshalb schenken wir Ihnen ein Premiumpaket im Wert von bis zu 396,- Euro!

Zum Jubiläum wird nicht nur jedes Hörgerät kostenlos mit dem in Lüneburg einzigartigen Verfahren für natürliches Hören eingestellt, sondern es gibt zu jedem Hörgerätekauf der Atelier-Serie auch das Premiumpaket im Wert von bis zu 396,- Euro geschenkt. Das Premiumpaket beinhaltet Batterien, Garantie und eine Verlustabsicherung für 4 Jahre.

Und so einfach gehts:

1. Melden Sie sich einfach bis zum 31.03. bei uns an: 04131-8849379.
2. Testen Sie kostenlos gegen Vorlage dieses Coupons neue Hörgeräte aus der Atelier-Serie.
3. Sie sind zufrieden? **Dann schenken wir Ihnen beim Kauf der Hörgeräte das Premiumpaket im Wert von bis zu 396,- Euro.**
4. Sie sind nicht zufrieden? Dann geben Sie uns die Hörgeräte einfach zurück, ganz ohne Kosten für Sie.

SO ERREICHEN SIE UNS:

Bardowicker Straße 18 • 21335 Lüneburg • 04131-8849379
www.hoerschmiede.de

ausschneiden & mitbringen

HÖR. SCHMIEDE.

Hörgeräte. Handwerk. Leidenschaft.



Im-Ohr-Hörgerät im Carbon-Look

Hörgerät mit Akku Stilline

JETZT TESTEN

Atelier

Mehr als ein Hörsystem.

Gesundheitspolizist in Wald und Flur

Der Fuchs ist ein Allesfresser. Jagd macht er hauptsächlich auf kranke und geschwächte Tiere.

VON IRENE LANGE



In den Sagen der vielen Regionen der Welt, in denen der Fuchs (*Vulpes vulpes*) beheimatet ist, gilt er übereinstimmend als der „schlaue Fuchs“ oder „Reineke“, wie er seit dem Mittelalter in Tierfabeln genannt wird. Thomas Mitschke, 1. Vorsitzender der NABU Kreisgruppe Lüneburg, ist fasziniert von diesen Tieren. „Es sind bemerkenswerte Geschöpfe der Evolution“, ist er überzeugt. „Zur Familie der Hundartigen (Caniden) gehörig, ist der Rotfuchs seit 5 Millionen Jahren eine eigene Art. Er ist verwandt mit Kojoten, Schakalen und Wölfen“. Füchse seien von außergewöhnlicher Schönheit und hätten geradezu übernatürliche Fähigkeiten. Mit seiner Bewunderung für diese Tierart steht er allerdings nicht allein. In dem von ihm gegründeten „Aktionsbündnis ProFuchs Lüneburger Heide“ haben sich inzwischen viele Fuchsfreunde zusammengeschlossen.

Dass Füchse im Grunde intensiv und ihre Welpen sogar ganzjährig bejagt werden, hat weitreichende Folgen auf das Verhalten dieser Tiere. So haben sich vie-

le von ihnen in Stadtgebiete verzogen, weil sie dort keine Angst vor dem Jäger haben müssen – die Großstadt Berlin ist hierfür das beste Beispiel. Sie sind in

„Weil Füchse überall klarkommen, ob im Wald, der offenen Landschaft, im Hochgebirge und auch in der Großstadt, haben sie sich fast über den ganzen Erdball verbreitet“

der Lage, sich an verschiedenste Lebensbedingungen perfekt anzupassen. „Weil Füchse überall klarkommen – ob im Wald, der offenen Landschaft, im Hochgebirge und auch in der Großstadt – haben sie sich fast über den ganzen Erdball verbreitet“, so Thomas Mitschke. In den USA und Russland werden sie sogar als Haustiere gehalten.

Bei der Nahrungsaufnahme ist der Fuchs nicht wählerisch - eher ein Allesfresser. Auf seinem Speiseplan steht alles Erreichbare: Mäuse, Ratten, Regen- und Tauwürmer, Insekten aller Art wie Heuschrecken und auch Käfer – falls überhaupt noch vorhanden - dazu Kaninchen, Jungtiere, Vögel, deren Eier oder Brut. Aber er verspeist auch Obst in jeder Form, wie etwa Äpfel, Pflaumen, Trauben, Brombeeren und Blaubeeren. Als Beutegreifer haben Füchse ein entscheidendes Prinzip: Es heißt Kräftesparen. Das bedeutet, dass der Fuchs hauptsächlich Jagd auf kranke, geschwächte und gehandicappte Tiere macht. Auch Aas und Abfall verschmäht er nicht und verhindert auf diese Weise die Ausbreitung von Seuchen und Krankheiten bei seinen Beutetieren. Daher sind Füchse auf diese Weise zu Recht die „Gesundheitspolizei in Wald und Flur“. Ein gesunder Feldhase zum Beispiel ist für den Fuchs unerreichbar!

Ohnehin ist das Nahrungsangebot entscheidend für die Auswahl seines Reviers. Bei Überfluss legt er sich

Foto: Thomas Mitschke



Kennen Sie den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie?

Ich erstelle Ihnen eine professionelle und fundierte Marktpreis-Einschätzung. Rufen Sie mich gerne an!

Einfamilienhäuser/Wohnungen · Mehrfamilienhäuser · Grundstücke

Finanzgruppe · www.lbs-lueneburg.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Telefon 0160 96946255
www.lbs-lueneburg.de



Vertrauen Sie auf meine Erfahrung und sprechen Sie mich an.

Immobilienberaterin Jacqueline Huwald
LBS-Immobiliencenter Lüneburg
Bei der Abtspferdetränke 2
21335 Lüneburg · Telefon 0160 96946255
E-Mail: jacqueline.huwald@lbs-nord.de



Vorratslager an, die er mit seinem strengriechenden Urin markiert, so dass er diese immer wieder findet. Seinen Bau gräbt er selbst, erweitert aber auch alte Kaninchenbauten oder geht sogar eine Wohngemeinschaft mit einem Dachsin ein, dessen Bauten oft groß genug sind.

Der Fuchs jagt seine Beute nach Gerüchen, wird auf der anderen Seite jedoch auch selbst danach gejagt. Wird er durch Hunde verfolgt, entkommt er meist durch schlaue Tarnung, indem er durch Pfefferminzpflanzen, über Kuhwiesen durch Kuhfladen flieht oder trickreich in der alten Spur zurückläuft, um seinen Verfolger zu verwirren und so zu entweichen. Er selbst geht am liebsten auf Jagd, wenn warme Luft aus dem Boden aufsteigt – so kann er die Beute besser wintern. Oft wird dem Fuchs nachgesagt, dass er sozusagen in einen Bluttausch verfällt, sollte er zum Beispiel in einen Hühnerstall eindringen. Wenn dann die Beute nicht wegläuft, wird sein natürlicher Jagdtrieb immer neu geweckt.

Der in unseren Breiten lebende Rotfuchs hat ein dichtes rotbraunes Fell, wobei Hals, Brust, Bauch und die Schwanzspitze weiß gefärbt sind. Er wird acht bis zehn Jahre alt; in Gefangenschaft sogar bis 14 Jahre. Sein Sozialverhalten ist ausgeprägt, hierarchisch jedoch strikt organisiert. Familiengruppen

bestehen aus Fähe und Rüde, die ein dominantes Paar bilden, und den Welpen, die nach 51 Tagen Tragezeit im März/April zur Welt kommen. Normaler-

Für Thomas Mitschke ist die Fuchsjagd nicht vertretbar, bedeutet sie auf der einen Seite nämlich Leid und Quälerei durch Bau- und Fallenjagd, auf der anderen Seite die Zerstörung des ökologischen Gleichgewichts.

weise sind es vier bis sechs Jungtiere, in Ausnahmefällen auch über zehn, die vom Muttertier rund 24 Tage gesäugt werden. Nach etwa fünf Wochen unternehmen die Kleinen erste Ausflüge und machen sich durch trillernde Laute bemerkbar, wenn sie sich einsam fühlen. Nach vier Monaten sind die Jungfüchse selbständig.

Leider überleben die meisten von ihnen nicht ihr erstes Lebensjahr, wobei die häufigsten Todesursachen Jagd und Verkehr sind. „Was die Jagd- und Fangmethoden anbelangt, wird nach keinem Tier wird mit so viel Finesse vorgegangen wie bei dem Fuchs“, beklagt Thomas Mitschke. So würden Fallen für ihn konstruiert, er werde mit eigens gezüchteten Hunden gehetzt und gejagt – in der Vergangenheit

seien sogar Gift und Gas eingesetzt worden. Einige Zahlen belegen das: In der Jagdsaison 2018/19 wurden in Deutschland 422.209 Füchse erlegt. In

Niedersachsen waren es im gleichen Zeitraum 54.809 (inklusive Fallwild), umgerechnet täglich rund 150 Tiere. Für Thomas Mitschke ist die Fuchsjagd nicht vertretbar, bedeutet sie auf der einen Seite nämlich Leid und Quälerei durch Bau- und Fallenjagd, auf der anderen Seite die Zerstörung des ökologischen Gleichgewichts. Man denke nur an die landesweite Mäuseplage an Deichen, in der Land- und Forstwirtschaft, aber auch in Dörfern im ländlichen Raum. Zwar ist der Fuchs kein Problemlöser, aber ein effektiver Mäusejäger.

Trotz intensiver Nachstellung gilt er aber als ein „Siebertyp“ – nicht unterzukriegen, nicht zu verdrängen. Er ist eben der schlaue Meister Reineke mit einer enormen Anpassungsfähigkeit.

DIE NEUE ADRESSE FÜR IHR RECHT IN DER GOSEBURG

KGSW-Anwälte Kretschmer, Gergec, Schulz-Weber & Coll.

Kostenlose Erstberatung im Verkehrs- und Arbeitsrecht



Wir sind trotz Corona weiterhin für Sie da! Das Büro ist weiterhin besetzt und die Anwälte sind alle erreichbar.

Unsere Schwerpunkte sind u. a.

Familienrecht

Verkehrs- und Ordnungswidrigkeiten

Arbeits- und Kündigungsschutzrecht

Bau- und Werkvertragsrecht

Strafrecht

Miet- und Immobilienrecht

Versicherungsrecht

Arzthaftungsrecht

Erbrecht

Allg. Zivilrecht

Jagdrecht

Kanzlei Kretschmer, Gergec, Schulz-Weber & Coll.

Bessemerstr. 3 · 21339 Lüneburg · Tel.: (04131) 789 600 · www.kgsw-anwaelte.de

- Kostenlose Parkplätze vor der Tür -

Bald wird wieder gerutscht

Vorfreude auf das neue SaLü: Seit Dezember 2020 werden in der Salztherme an der Uelzener Straße 6.500 Quadratmeter Boden- und Wandflächen gefliest. VON DENIS AMBROSIUS





Möchte man in diesen Tagen am Telefon mit dem Geschäftsführer des SaLü sprechen, so braucht man etwas Glück und Geduld. Zwischen Baubesprechungen und Zukunftsplanungen bleibt nicht viel Zeit für Smalltalk. Und dennoch versprüht Dirk Günther gute Laune und weckt in uns die Vorfreude auf die herbeigesehnte Wiedereröffnung der Salztherme.

Als die Badewelt des SaLü am 15. Januar 2018 schloss, ahnte noch niemand, was genau alles in den folgenden Jahren passieren würde. Und vielleicht war das sogar gut so. Hätte Dirk Günther vorher gewusst, dass das „Projekt so groß werden wird“, dann hätte der Respekt vor dieser Mammutaufgabe vielleicht die Oberhand gewonnen. So aber konnten sich Kreativität und Tatendrang frei entfalten. Und der Geschäftsführer des Kurzentrums Lüneburg verspricht: „Das Warten wird sich lohnen.“

Hätte Dirk Günther vorher gewusst, dass das „Projekt so groß werden wird“, dann hätte der Respekt vor dieser Mammutaufgabe vielleicht die Oberhand gewonnen.

Schauen wir kurz zurück:

Nach 45 Betriebsjahren und mehr als neun Millionen Besuchern hatten Wellen- und Lüftungsanlage einiges geleistet und durften in den Ruhestand. Die Abrissarbeiten begannen und nahmen 2018 kein Ende. Viele Lüneburger Passanten fanden das riesige, übrig gebliebene Stahlbetonskelett sehr interessant und verfolgten ab April 2019 die Beton-



**Ihr Spezialist
in Sachen Glas!**



Ich biete Meisterhandwerk für Privat- und Geschäftskunden

Von der Duschtrennung über Spiegel, Türen, Trennwände bis zu Küchenrückwänden, Treppengeländern und Glaselementen als Akzente für Gewerbe- und Industrieräume - wir beraten Sie, fertigen passgenau und montieren mit höchster Präzision. Und falls es doch einmal Bruch geben sollte, führen wir die notwendigen Reparaturen in Top-Qualität aus.

- Hochwertige Produkte aus Meisterhand
- 100 Jahre Familien-Tradition
- 24-Stunden-Notdienst
- Ausstellungsfläche ab Frühjahr 2021





gießarbeiten für das neue Wellenbecken. Aber auch die Rohbauarbeiten für den neuen Gastronomiebereich und den Technikeller wurden 2019 fertig gestellt.

Anfang 2020 erfolgte die Montage der Heizungs- und Sanitärleitungen – die Sanierungsarbeiten am alten Außenbecken konnten starten. Im Sommer spannte man ein riesiges Zelt über diesen Bereich, damit Technik- und Fliesenarbeiten geschützt vor Wind und Regen zügig voranschreiten konnten.

Wasser marsch:

Am 3. August 2020 erfolgte der erste Probelauf der neuen Wellenmaschine und die Beteiligten freuten sich über die sich brechenden Wellen am Strandaus-

Zur Eröffnung wird es einige Highlights geben, aber „was genau, wird noch nicht verraten.“

lauf, der das Betreten und Verlassen des Wellenbeckens in Zukunft sehr sicher macht.

Im Oktober wurde die Grobmontage der neuen Heizungs- und Lüftungsanlage beendet und im November 2020 schwebten per Krahn die ersten Teile der neuen Doppelrutsche ein. Und wir Lüneburger können es kaum noch erwarten, diese auszuprobieren.

Seit Dezember 2020 werden 6.500 Quadratmeter Boden- und Wandflächen gefliest und Dirk Günther startet seinen Arbeitstag immer noch nach dem Motto: „Probleme sind dazu da, sie zu lösen.“

Aussichten für 2021:

Auf den genauen Eröffnungstermin mag Günther sich noch nicht festlegen, aber er hält den Sommer 2021 für realistisch. Zur Eröffnung wird es einige Highlights geben, aber „was genau, wird noch nicht verraten.“

Und worauf freut sich der Geschäftsführer am meisten?

„Auf das quirlige Badeleben – hoffentlich im Normalbetrieb - und das Lachen unserer Gäste.“

Eine saubere Sache

Seit 35 Jahren ist Textilpflege Ebel ein Garant für gepflegte Wäsche. Der Familienbetrieb in Lüneburg ist Experte für Reinigungen aller Art. VON CHRISTIANE BLEUMER

Ist es nicht herrlich, sich abends in ein frisch bezogenes Bett zu kuscheln? Die Wäsche verströmt einen zarten Duft – alles fühlt sich sauber und neu an. Noch viel schöner ist es natürlich, wenn man zudem unter einer gewaschenen Daunbettdecke einschlafen kann. Doch die heimische Waschmaschine kommt dabei an ihre Grenzen. „Die meisten Geräte sind nicht für solche voluminösen Textilien gemacht“, weiß Jürgen Ebel. „Da braucht man Profimaschinen.“ Gemeinsam mit seiner Frau Christiane leitet er den Traditionsbetrieb Textilpflege Ebel mit 75 Annahmestellen in der Lüneburger Heide. Der Experte für Sauberkeit rät, Bettdecken unbedingt in professionelle Hände zu geben. „Wir können all das perfekt waschen und geben es danach in unseren Industrietrockner.“ In der Trommel mit einem Meter Durchmesser werde jede einzelne Daune und Feder so durchgepustet, dass das Bett danach wirklich wie neu sei, verspricht er. „Das sieht und fühlt man.“

Doch der Fachbetrieb reinigt natürlich nicht nur Betten und die dazugehörigen Kopfkissen – bei Ebel wird al-

les sauber und hygienisch rein. Von Anzügen über Jacken, Kleider, Pullovern oder Hosen bis hin zu Pferdedecken – die Fachleute finden jeden Fleck. Auch Gardinen und Stores werden gewaschen. Besonders beliebt ist der Hemdenservice. „Ein Hemd perfekt zu bügeln dauert einfach seine Zeit und ist bei den meisten Menschen eine äußerst unbeliebte Angelegenheit“, hat Jürgen Ebel in vielen Kundengesprächen erfahren. „Warum soll man sich diese Arbeit also nicht leichter machen?“ Saubere und faltenfreie Hemden von Ebel – das spart Zeit für die schönen Dinge. Dabei geht der Trend zu ökologischen Reinigungsmitteln, die extra zertifiziert sind. Auf anderen Ebenen arbeitet Textilpflege Ebel ebenfalls so nachhaltig wie möglich. „Unsere Drahtbügel nehmen wir immer zurück und benutzen sie weiter.“ Auch der Einsatz von Plastikfolien werde so weit wie möglich reduziert.

Nachdem die Zweigstelle an der St. Nicolaikirche kürzlich geschlossen wurde, ist das Lüneburger Hauptgeschäft für die Kunden nun in der Stresemannstraße 1 zu finden. Wer es nicht schafft, seine Wäsche dort

oder an den vielen anderen Stellen selbst vorbeizubringen, für den bietet Textilpflege Ebel bei entsprechenden Mengen auch einen Hol- und Bringservice. Ein professioneller Bügelservice für zu Hause gewaschene Textilien wird von zahlreichen Kunden ebenfalls gerne in Anspruch genommen.

Viele fleißige Hände sind bei dem Familienbetrieb mit Hauptsitz in Bienenbüttel Tag für Tag damit beschäftigt, Wäsche und Textilien aller Art zu reinigen und zu glätten. Lassen auch Sie die Profis an Ihre Wäsche – es lohnt sich! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



■ **Textilpflege Ebel**

Stresemannstraße 1/ Ecke Barckhausenstraße
21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 8556735



Unser Februar-Angebot

- **Bettdecke** statt 26,95 nur **19,90 Euro**
- **Kopfkissen** statt 13,90 nur **9,90 Euro**
- **Pullover** statt 5,00 nur **3,50 Euro**





**Michael Wiese
und Maike Bollow**

Feinkost- Lebensmittel

bei der Schauspielerin **Maike Bollow**

Meine Wilde Wiese“ ist die wunderbare und leckere Liaison zwischen dem Lebensmittel-Produzenten Michael Wiese und seiner Frau Maike Bollow. Seit über 20 Jahren leben und lieben die beiden guten Geschmack und Qualität. „Die Liebe siegt über alles“, hat schon Leonardo da Vinci gesagt. Dieses Paar schwört auf Qualität, Verarbeitung und Einzigartigkeit. Für Maike Bollow ist es selbstverständlich, dass sie diese „leckere“ Marke in Ihrem Kaufhaus anbietet. „Wir geben dem Wort Leben in Lebensmitteln wieder eine Bedeutung“, betont Michael Wiese, einer der Hersteller der Marke. „Die Natur ist unser bester Partner und über 80 Produkte sind bereits auf dem Markt. Alle werden nachhaltig hergestellt.“ Hinter der Marke: „Meine Wilde Wiese“ stecken zwei beste Freunde, die ihrer Berufung gefolgt sind. Gemeinsam haben sie sich zum Ziel gesetzt aus der Rolle zu fallen. Angefangen hat die Firma mit Senf, der schon heute in ganz Deutschland heiß begehrt ist. Senf ist sehr gesund, da er appetitanregend wirkt und die Verdauung fördert. Besonders an diesem Senf ist, dass er aus allen drei Senfsaaten besteht. Purer Gaumenschmaus. „Konsequent, einfach und exklusiv. Das soll immer unser Ziel sein“, erzählt Michael Wiese weiter. Für Keto/



■ Ladengeschäft

Freu Dich! - Das besondere Kaufhaus
Schröderstraße 1a, 21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 9977312
www.freudich.online

Low Carb Liebhaber gibt es im Sortiment 3 Sorten Eiweißbrote. Die Inhaltsstoffe sind bemerkenswert: KEIN Roggen, kein Weizen, kein Zucker. Zu 100% Soja- und Glutenfrei, nur 3% Kohlenhydrate. – MINDESTENS 6 Monate! haltbar. „Es ist das Beste auf dem Markt“ schwärmen Kunden im Freu Dich!

Auch das Knäckebrot ist glutenfrei, ohne Zucker, mit rein pflanzlichem Eiweiß hergestellt. „Bleib knackig! so lautet sein Name, esse ich immer zum Frühstück“, sagt Maike Bollow. „Eine Stammkundin kauft es immer als Chips-Ersatz.“

Pestos, Saucen aller Art, Käse, Kräuterwurst, Fruchtaufstriche, Müsliriegel. Sogar ein köstlicher, mit „Herz und Hand“ produzierter Hirschschenkel aus der Region Lüneburg verfeinert das immer größere werdende Sortiment. Industrielle Konservierungsstoffe, Farbstoffe und künstliche Geschmacksverstärker werden niemals verwendet. Natur, Genuss und Nachhaltigkeit und besondere Herstellungsverfahren..., dafür steht Meine Wilde Wiese seit der Gründung. Diese junge und innovative Marke findet man schon seit der Eröffnung des besonderen Kaufhauses Freu Dich! in der Schröderstasse 1a. Die leckere Liaison zwischen dem Ehepaar hat sich bewährt. Und dieses Paar schwört darauf, dass Kunden es wahrnehmen, wenn Produkte mit Liebe und Hingabe gemacht sind.

Wussten Sie schon, dass Sie mit jedem Kauf einen Baum pflanzen? Naturschutz, Klima und Umweltschutz sind den Lebensmittel-Produzenten und Maike Bollow wichtig. So pflanzt jeder Kunde einen Baum, wenn er ein Produkt aus dem Sortiment im Freu Dich! kauft, denn die Produzenten spenden regelmäßig einen Teil Ihres Gewinnes in die Anpflanzung von Mangrovenbäumen auf den Fidschis.





**Stefanie Salata &
Ulrich Stock**

FOTOGRAFIERT VON ENNO FRIEDRICH
IN DEN RÄUMLICHKEITEN DER VOLKSBANK

Gemeinsame Verantwortung

Stefanie Salata und Ulrich Stock sitzen seit dem Jahr 2018 beziehungsweise 2019 gemeinsam mit Gerd-Ulrich Cohrs im dreiköpfigen Vorstand der Volksbank Lüneburger Heide eG. Beide schätzen Lüneburg und die Region inzwischen sehr. Im Quadrat-Interview reden die Banker über den Sinn von Frauenquoten, die Besonderheiten von Genossenschaftsbanken und die Frage, ob auch Männer Bundeskanzlerin werden können.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Frauen in Führungspositionen sind sowohl in der Privatwirtschaft als auch im öffentlichen Dienst noch immer unterrepräsentiert. Um das zu ändern, hat das Bundeskabinett vor kurzem eine Reform des Gesetzes zur Frauenquote auf den Weg gebracht. Der etwas sperrige Name lautet: **Zweites Führungspositionen-Gesetz. Frau Salata, Sie haben es auch ohne dieses Gesetz beruflich nach oben geschafft.**

Stefanie Salata (lacht): Offensichtlich. Ich bin jetzt zweieinhalb Jahre im Vorstand der Volksbank Lüneburger Heide. Es macht wirklich Spaß, und die Zeit ist wie im Flug vergangen. Inzwischen fühle ich mich hier sehr zu Hause. Kurz zu meinem Werdegang: Ich bin schon relativ lange in Führungspositionen. Das fing an mit Filialleitungen, wobei ich immer Bankerin in verschiedenen Instituten zum Beispiel bei der Deutschen Bank gewesen bin. Ich denke, ich verfüge über eine Mischung aus mehreren Dingen: Erstens habe ich einen gewissen Ehrgeiz, gepaart mit Biss- und ich habe immer Spaß an der Sache und

darán, mich zu engagieren, Dinge zu bewegen. Das mündete immer wieder darin, dass die nächste Position anstand und parallel das Bedürfnis bei mir vorhanden war, diese Position zu erreichen. Als ganz junge Frau habe ich mich oft in die Aufgaben von zum Beispiel Regionalleitern, Marktleitern, Filialleitern hineingedacht. Dann kam ich zu dem Schluss: So wie der das macht, könnte ich das eigentlich auch. Dazu hätte ich auch Lust, würde es aber ein bisschen anders machen. Ich glaube, das war ausschlaggebend für meinen beruflichen Weg.

Ist noch etwas anderes wichtig gewesen?

Stefanie Salata: Ja, das andere waren die Menschen um mich herum, die mir etwas zugetraut und mich gefördert haben. Das waren meistens Männer.

Gehört manchmal auch einfach das Glück dazu, dass die richtige Position zur richtigen Zeit frei ist?

Stefanie Salata: Ich glaube nicht, dass Glück das Ausschlaggebende ist. Es ist eher der starke Wunsch, eine bestimmte Aufgabe umzusetzen, diese anzugehen und bereit zu sein, etwas dafür zu tun.

Das heißt nicht nur, länger zu arbeiten, sondern sich einzusetzen, bis bestimmte Ergebnisse erreicht werden – dies ist es meiner Meinung nach. Dazu braucht es eben bei vielen Menschen ein bisschen Ermunterung von außen oder durch jemanden, der sagt: Du, ich traue dir was zu. Das ist mir auch passiert, als ich um die 30 war. Mentoren sind wichtig. Herr Stock kennt mich und unterstützt mich bei dem Thema Förderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

„Wir brauchen Rollenmodelle, bei denen es immer selbstverständlicher wird, Beruf und Familie miteinander zu verbinden.“

Ulrich Stock: Ja, da sind wir uns alle einig. Denn für Männer gilt das ja ganz genauso. Wenn sich eine Chance bietet, muss man diese auch annehmen. Das bedeutet aber oft auch, etablierte Komfortzonen zu verlassen. Deswegen muss man immer auch einen eigenen Antrieb haben. Dies fällt leichter, wenn man von außen bestärkt wird.

Wir haben jetzt bei der Volksbank ein paar Frauen in Führungspositionen, doch sind längst noch nicht bei einer paritätischen Besetzung, obwohl die meisten unserer Mitarbeiter Frauen sind. Das ist etwas, was sich über die Zeit verändern muss. Erste Schritte sind getan. Aber man muss immer den Willen haben, aus dieser Komfortzone des Istzustandes hinaus zu wollen – und zu sagen: Ja, ich traue mir etwas Neues zu. **Und daran scheitert es oft?**

Ulrich Stock: Ja, bei Frauen - aber genauso bei Männern. Oder was meinen Sie, Frau Salata?

Stefanie Salata: Ich bin ja schon eine Weile tätig. Ich persönlich glaube auch nicht, dass die Geschlechter grundsätzlich unterschiedlich ticken. Ich glaube, es sind immer noch die gesellschaftlichen Normen. Die Erziehung, das Umfeld, in dem wir uns bewegen, vor allem die Rollenmuster – all das prägt uns. Man denke nur an das Wort Rabenmütter.

Frauen sind durch ihr Rollenverständnis auch heute noch oft zögerlicher. Selbst bei jüngeren Mitarbeite-



rinnen habe ich es oft erlebt, dass ich sie ermuntern oder anschubsen musste. Wenn man dagegen junge Männer in ihrem letzten Ausbildungsjahr fragt, was sie sich wünschen, sagen die nicht selten ganz offensiv zu mir: Ihren Job. Das habe ich von einer Frau noch nie gehört.

Ulrich Stock (lacht): Also ich war das nicht...Aber Spaß beiseite! Das Thema Prägung ist sehr vielschichtig. Männer trauen sich im Vergleich häufig mehr zu. Vielleicht überschätzen sie sich auch eher mal. In den meisten Positionen treffen erstmal Männer auf Männer – deswegen wird das nicht groß hinterfragt. Viele Menschen hängen in der Bewertung ihres Umfeldes in Stereotypen fest. Ich habe zum Beispiel sehr ehrgeizige Frauen erlebt, die nach der Geburt ihres Kindes zurückkehren und dann ganz selbstverständlich auf Teilzeitalstellen ohne große Ambitionen arbeiten. Das ist schade, weil dadurch viel Potential verloren geht. Das betrifft Vertriebs- und Spezialistenpositionen, die man im Rahmen eines Halbtagsjobs kaum machen kann. Ich bin nicht sicher, ob eine Quote das Problem löst; denn diese Strukturen haben sich lange verfestigt. Gesellschaftlich könnten wir ein

Stefanie Salata

geboren 1965 in Berlin

Vorständin, die genossenschaftliche Werte schätzt und bei der Volksbank unter anderem auch für das Wertpapier-Geschäft zuständig ist

großes Potential heben, wenn Frauen genauso intensiv wie Männer in den entsprechenden Entscheidungsgremien mitarbeiten würden.

Wenn Sie sich Ihren Dreier Vorstand vor Augen halten - merkt man Unterschiede in der Arbeitsweise?

Stefanie Salata: Ich glaube, dass wir im Vorstand wirklich sehr unterschiedlich sind, was aber auch den Reiz ausmacht. Wir führen lebhaft Diskussion, denn wir haben verschiedene Hintergründe und eine unterschiedliche Historie. Ich versuche nicht stereotyp zu sein. Wir sind verschieden, und das ist auch gut so.

Ulrich Stock: Um gleich mal ein Stereotyp anzuführen: Ganz typisch bei uns im Vorstand ist das unterschiedliche Wärme- und Kälteempfinden

Stefanie Salata (lacht): Mit diesem Klischee spielen wir dann auch ganz bewusst – vor allem wenn es um das jetzt notwendige regelmäßige Lüften geht.

Die VB Lüneburger Heide ist auf einem guten Weg, was Frauen in Vorständen betrifft. Wie sieht es in anderen Instituten aus?

Ulrich Stock: Insgesamt ist es auch in der VB erst ein kleiner Prozentsatz. Wenn zum Beispiel in einem bestehenden Vorstand zwei Männer sitzen, kann es erst beim nächsten Wechsel eine Veränderung geben. Außerdem gilt die neue verpflichtende Regelung nur für Dax-Konzerne und Betriebe mit mehr als 2500 Mitarbeitern. Aus meiner früheren Tätigkeit – ich habe vorher in einem reinen Männervorstand gearbeitet – und mit den Erfahrungen hier bei der VB würde ich sagen, dass die Mischung auf jeden Fall sinnvoll ist, weil es eine breitere Sicht bringt. Wir wollen eine möglichst breite Diskussionsbasis haben, weil unsere Kunden ja auch so unterschiedlich sind – das finde ich für diese Gremien entscheidend. Aber vielleicht braucht es bei man-

„Man muss immer den Willen haben, aus dieser Komfortzone des Ist-zustandes hinaus zu wollen. Und zu sagen: Ja, ich traue mir etwas Neues zu.“

chen Häusern wirklich ein bisschen Zwang oder Ansporn, damit sich etwa ändert. In den Aufsichtsräten hat man inzwischen ganz gute Quoten – die aber noch besser werden können.

Stefanie Salata: Viele Frauen, die ich kenne, sagen, dass sie eigentlich gar keine Quote wollen, aber ich glaube schon, dass dies sinnvoll ist – um sich selbst zu disziplinieren, um sich einen Zeitrahmen zu setzen. Doch nicht mit Krampf. Wir brauchen Rollenmodelle, bei denen es immer selbstverständlicher wird, Beruf und Familie miteinander zu verbinden. Ich hatte kürzlich zu diesem Thema erzählt, dass meine Tochter als Kind gefragt hat, ob auch ein Mann Bundeskanzlerin werden kann. Das werde ich nie vergessen. Sie ist jetzt 21 und hat bis jetzt nur Frau Merkel erlebt. Das ist doch schon einmal ein guter Anfang, finde ich.

Ulrich Stock: Ja, so etwas prägt. Daran können sich Kinder orientieren.

Wie verlief Ihr Weg an die Spitze?

Ulrich Stock: Ich bin Genossenschaftsbanker durch und durch. Ich bin bei der Kasseler Bank eG aus- und weitergebildet worden, kam 2010 in verantwortlicher Stelle zur VR Bank Bamberg. Hier wurde ich 2014 in den Vorstand berufen und übernahm Ende 2016 den Vorstandsvorsitz. Dann habe ich mich nach einer anderen Aufgabe umgesehen und fand die VB Lüneburger Heide und die Struktur der Bank sehr spannend. Besonders hat mich damals gefreut, dass man sich hier als Bank schon mit dem Thema „Omni-Kanal“ auseinandergesetzt und das dann als Vorstandsressort ausgeschrieben hat.



Wie lange sind Sie hier?

Ulrich Stock: Seit dem 1. August 2019. Durch Corona hatten wir alle viel Zeit, uns auf die Bank zu fokussieren, aber das Kennenlernen des Umfelds ist ein bisschen kurz gekommen. Dafür hat sich technisch unglaublich schnell sehr viel entwickelt.

Zum Glück hatten wir bestimmte Themen schon vorher vorangebracht. Zum Beispiel telefonische oder videobasierte Beratung. Wir konnten unseren Kunden auch auf diesen Wegen sehr gut weiterhelfen. Durch die Corona-Pandemie ist vieles beschleunigt worden.

Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Ulrich Stock: Wir haben einen Videoservice in der Filiale Ilmenaugarten etabliert, wo wir das, was normalerweise am Bankschalter passiert, auf einer technischen Basis anbieten, so dass es kontaktfrei per Videoschaltung zu unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im DialogCenter ablaufen kann. Wir sind also weiterhin für unsere Kunden da.

Stefanie Salata: Viele Kunden schätzen es, mit uns zusammenzusitzen, aber genauso schätzen sie es vermehrt, kleine Sachen schnell mal am Telefon abwickeln zu können. Man muss in Kontakt bleiben.

Ulrich Stock

geboren 1980 in Kassel

Vorstand und Experte für flexible Lösungen und modernes Omni-Kanal-Banking

Auch in der Zeit, als bei den Kunden wegen der Lage auf den Wertpapiermärkten ein besonderer Gesprächsbedarf vorhanden war, haben wir gemerkt, wie wichtig es ist, stets ein offenes Ohr zu haben und im Gespräch zu sein.

Die Volksbank Lüneburger Heide ist eine Genossenschaftsbank. Was ist das Besondere dabei?

Stefanie Salata: Unsere Unternehmenskultur ist außergewöhnlich. Das kann ich, denke ich, ganz gut beurteilen, denn ich habe schon in den verschiedensten Konstellationen gearbeitet. Nun habe ich mich sehr bewusst und aktiv für eine Genossenschaft entschieden. Es ist eine hochmoderne Form der gemeinsamen Verantwortung. Wir haben als Eigentümer sehr sehr viele Menschen, denen die Bank gemeinsam gehört. Jeder kann bei uns Genossenschaftsmitglied werden und so haben wir über 80.000 Menschen als Eigentümer.

Jeder bekommt am Jahresende eine kleine Dividende und bestimmt mit – dies ist etwas, das ich sehr schätze. Der Umgang miteinander ist anders, denn den Mitarbeitern gehört die Bank mit. Alle Menschen in unserem Umfeld, mit denen wir arbeiten, haben ein persönliches Interesse an der Bank - und das ist in einem Zeitalter, wo es meistens um eine reine Renditeorientierung geht, moderner denn je.

Ulrich Stock: Ich würde das auch unterstreichen. Zudem wird nicht kapitalorientiert abgestimmt, sondern alle Mitglieder haben eine Stimme. Die Vertreterversammlung der Mitglieder wählt die Aufsichtsräte, diese benennen und kontrollieren wiederum uns als Vorstand – wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet.

Stefanie Salata: Wir stellen fest, dass dieses genossenschaftliche Bankmodell auch für die junge Generation interessant ist. Für diese Menschen spielt Nachhaltigkeit und Regionalität schließlich eine immer größere Rolle.

Auch im Winter sicher unterwegs



Martin Schwanitz

Martin Schwanitz ist Verkehrssicherheitsberater bei der Polizei. Gemeinsam mit der Verkehrswacht plant er Aktionen wie „Licht an“. Diese sollen für mehr Sicherheit auf den Straßen sorgen.

VON IRENE LANGE

Inzwischen sind die Fahrräder mit den neongelben Reifen und dem Plakat „Licht an“ schon fast ein vertrautes Bild an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet. Anfang Dezember des letzten Jahres startete die Aktion der Verkehrswacht Lüneburg. Einer der Initiatoren dieser bislang einmaligen Kampagne für mehr Sicherheit von Radfahrern im Straßenverkehr ist Oberkommissar Martin Schwanitz. Er ist der Verkehrssicherheitsberater bei der Polizei Lüneburg/Lüchow-Dannenberg/Uelzen. Prävention wird bei ihm großgeschrieben. Ihm liegt die Unfallverhinderung bei allen Verkehrsteilnehmern und allen Verkehrsarten besonders am Herzen. So hatte er schon 2018 eine Aktion ins Leben gerufen, indem er den heute gültigen Mindestabstand von 1,50 Meter beim Überholen von Radfahrern bildlich darstellte. Dies fand großen Anklang weit über die Region hinaus, erregte zudem enormes Feedback in den sozialen Medien. Damals schon in der Diskussion, ist die Abstandsregel heute Teil der StVO. Für die Bilderkampagne zur Visualisierung des Abstandes beim Überholen wurde die Lüneburger Verkehrswacht mit dem Preis in Gold der Deutschen Verkehrswacht und der Zeitschrift „mobil & sicher“ geehrt.

Ein weiterer Aufgabenbereich ist die beratende Tätigkeit, so zum Beispiel in einer speziellen Unfall-Kommission, deren Augenmerk insbesondere auf den Schwerpunkt Unfallhäufigkeit gerichtet ist. In diesem Zusammenhang sieht sich die Verkehrswacht wiederum als Bindeglied zur Weiterleitung von Informationen an zuständige Stellen und Behörden. „Allerdings sind wir keine offiziellen Berater für das Straßenverkehrsamt“, stellt Martin Schwanitz klar. Vielmehr sähe er seine Aufgabe darin, an den gesunden Menschenverstand zu appellieren, die Gefahr konkret zu benennen.

„Was kann ich selbst machen, um sicher durch den Verkehr zu kommen?“ Martin Schwanitz weiß, das ist eine Frage, die schwierige Aufgaben nach sich zieht. „Im Straßenverkehr gibt es viele Spannungen und eingefahrene Verhaltensweisen“. So sei es für ihn schon ein Erfolg, wenn er kleine Änderungen im Verhalten erwirken und dadurch vielleicht sogar einen tödlichen Unfall verhindern könne.

Im Hinblick auf die „Aktion LICHT AN“ stellt Martin Schwanitz fest, dass der Trend für die Lichtquote am Fahrrad sich deutlich verbessert hat. So habe er die Verkehrsteilnehmer zum Nachdenken angeregt und im Bereich der sozialen Medien viele positive Rückmeldungen erhalten. Wegen des Erfolges sei beschlossen worden, ab Februar auch im Landkreis Uelzen und Lüchow-Dannenberg die leuchtenden Fahrräder mit Plakat aufzustellen.

Der gebürtige Schweriner Martin Schwanitz fühlt sich nach eigener Aussage mittlerweile fest in Lüneburg beheimatet. „Früher bin ich gern Motorrad gefahren, heute bin ich ganz aufs Fahrrad umgestiegen und leidenschaftlicher Radler geworden“. Denn mittlerweile ist er Familienvater von zwei kleinen Jungen von 1 und 5 Jahren. Dienstlich hat er sich einen Elektro-Scooter besorgt. Um bei neuen Mobilitätsformen mitreden zu können, sei es gut, sie auch selbst auszuprobieren. „Da kommt in punkto Unfälle sicher etwas Neues an Problemen auf uns zu“, ist er überzeugt.

Polizei und Verkehrswacht arbeiten eng zusammen, haben sie doch gleiche Ziele, nämlich in erster Linie Unfälle und damit menschliches Leid zu reduzieren



Die Aktion „Abstand halten“

Im Hinblick auf die „Aktion LICHT AN“ stellt Martin Schwanitz fest, dass der Trend für die Lichtquote am Fahrrad sich deutlich verbessert hat.

und somit die Verkehrssicherheit aller Altersgruppen zu gewährleisten. Das fängt schon bei den Kleinsten an. So erhalten jährlich über 1.000 Grundschüler eine Radfahrausbildung. Vorträge in Schulklassen gehören ebenfalls zum Programm der Verkehrswacht. Ebenso werden Schulweg-Lotsen ausgebildet - darunter auch Rentner. Sie sorgen zusammen mit den Eltern dafür, dass Kinder zu Fuß zur Schule gehen können. Auch die Zielgruppe der Senioren wird thematisch nicht vergessen. Hier gilt die

Devise: im Alter nicht schlechter Auto fahren. Einige Tipps: Konzentrationsaufgaben lösen, soziale Kontakte pflegen und – ganz wichtig – das Gehirn jung halten!

Selbstverständlich bedient man sich bei der Verkehrswacht und der Polizei auch der verschiedenen sozialen Medien. „Hier erreichen wir viele Menschen“, sagt Martin Schwanitz. „Das regelmäßige Bespielen der Plattformen mit interessanten Beiträgen und aussagekräftigen Fotos zahlt sich aus“. Viele Bilder stammen auch von ihm selbst, denn er ist gern mit der Kamera unterwegs.

Zurzeit wird überlegt, inwieweit große Plakate an Bundesstraßen und der A39 ein Weg sein könnten, Botschaften zur Verkehrssicherheit zu verbreiten. So ist die Verkehrswacht in Zusammenarbeit mit der Polizei auch künftig offen für neue Projektideen und Vorschläge für eine bessere Verkehrssicherheitsarbeit in Stadt und Land.

Sonne auf den Tisch

Ich vermisse das Reisen – Sie auch? Gerade jetzt im Winter könnten wir alle etwas Sonne gebrauchen. Mit ein paar einfachen Lebensmitteln, die wir von unserer letzten Reise auf die Kanaren als Mitbringsel im Gepäck hatten, zaubern wir uns die Sonne zumindest auf den Tisch. Dazu gibt es einen guten Rotwein und Urlaubsfotos. Zum Nachmachen unbedingt empfohlen. VON DENIS AMBROSIOUS

Wenn ich gerade aus meinem Fenster blicke, dann sehe ich leider keine Sonne – nicht einmal Schnee. Es ist nur grau. Homeoffice und Homeschooling heben auch nicht gerade meine Stimmung – aber es hilft alles nichts, da müssen wir durch. Also begeben wir uns in unsere Küche und durchstöbere den Vorratsschrank nach irgendetwas, was die Stimmung heben könnte.

Dabei fällt mir ein Beutel mit Mitbringseln von unserem letzten Kanaren Urlaub in die Hände: Meersalz, rotes und grünes Mojo von Lanzarote, Palmensirup und Ziegenfrischkäsecreme von La Gomera, Salsa Picante von Gran Canaria und süße getrocknete Mango von Teneriffa. Meine Stimmung wird sonniger und ich ernte

im Kräuterbeet schnell etwas Rosmarin und Thymian – wie das duftet. Kartoffeln und Brot haben wir im Haus und auch **Ziegenkäse, Schinken und Aioli** befinden sich noch im Kühlschrank. Das dürfte reichen, also: los geht's!

Kartoffeln mit Meersalz und Rosmarin kochen, abgießen und in eine feuerfeste Form geben. Etwas frisches Rosmarin und Meersalz obenauf, dazu gibt es Mojo und Ziegenkäsecreme zum Dippen.

Ziegenkäse – wahlweise auch Schafskäse – auf etwas Thymian betten. Mit Palmensirup übergießen und in Alufolie einwickeln. Im Backofen bei 175 Grad 10 bis 15 Minuten backen.

Der Palmensirup von La Gomera hieß bis vor kurzem übrigens Palmenhonig, was nach einer EU-Verordnung nicht mehr zulässig ist. Das einzigartige Lebensmittel wird aufwendig hergestellt. Schon die Ernte ist spektakulär, da man ganz nach oben auf die kanarische Palme klettern muss, um die Rinde anzuritzen und einen Eimer zu befestigen. In diesen fließt dann Guarapo, welcher reich an Mineralien ist. Nach stundenlangem Einkochen wird die honigähnliche Konsistenz erreicht. Man genießt ihn zu Dessert, Fleisch, Fisch und Käse.

Das **Brot** kurz aufbacken und alles zusammen anrichten. Dazu einen **guten Roten** und als Dessert einen **Espresso** mit gesüßter Kondensmilch und getrocknete Mango.



DER CALLIGRAPHY CUT IN LÜNEBURG EXKLUSIV BEI UNS

IN UNSEREM KONZEPT GEHT ES NICHT UM TRENDS SONDERN UM DIE NACHHALTIGKEIT UND DAS ERLEBNIS DER KUNDIN, IHRE HAARE MIT MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ, MEHR BEWEGUNG UND HALTBARKEIT NEU ZU ERLEBEN.

DURCH DEN PRÄZISEN DIAGONALEN ANSCHNITT DER SPITZE ENTSTEHT MEHR GLANZ BIS IN DIE SPITZEN UND MEHR BEWEGUNG – WIR LASSEN IHRE HAARE TANZEN! BEWEGTES HARR VON DER HAARSPITZE AN SCHAFFT NATÜRLICHES VOLUMEN UND DAS HARR FÜHLT SICH ANGENEHM WEICH AN.

DAS GANZE WIRD ABGERUNDET MIT HAARFARBEN OHNE AMMONIAK UND NACHHALTIGEN PFLEGEPRODUKTEN.

DAMIT IHR BESUCH BEI UNS ZUR KLEINEN AUSZEIT WIRD, WASCHEN WIR IHRE HAARE IM LIEGEN UND VERWÖHNEN SIE MIT EINER HERRLICHEN KOPFMASSAGE. SCHON IMMER ARBEITEN WIR AUSSCHLIESSLICH MIT VORHERIGER TERMINVEREINBARUNG. UND KÖNNEN WEITERHIN UNSER HYGIENEKONZEPT FÜR IHRE GRÖSSTMÖGLICHE SICHERHEIT PROBLEMLOS UMSETZEN.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF

Ihre Stilmacher

Marion Jesenek | Noah Herzog | Vanessa Buß



STILWERKSTATT

frisur make up image knigge

Kirchturm- geschichten

Die Lüneburger Kirchen sind nicht nur beeindruckende historische Gebäude. Sie alle stehen zudem für ein überaus lebendiges Gemeindeleben, über das wir auch in dieser Ausgabe berichten

St. Johannis / St. Michaelis / St. Nicolai



Kirche in Zeiten von Corona

Das neue Jahr hat so begonnen wie das alte aufgehört hat. „Corona“ hat sich vom Jahreswechsel relativ wenig beeinflussen lassen. Der Lock-down geht weiter und die Einschränkungen werden größer. Was bedeutet das für die Kirchen und ihre Gottesdienste?

Die freie Religionsausübung wird vom Grundgesetz besonders geschützt. Deswegen lässt die Verordnung des Landes Niedersachsen Präsenzgottesdienste zu. Auch aus Sicht des Gesundheitsamtes in Lüneburg spricht nichts dagegen:

Es erkennt die Hygiene- und Sicherheitskonzepte der Gottesdienste als sehr sicher an. Zugleich empfinden gerade in diesen trüben und unsicheren Zeiten Menschen aller Generationen Gottesdienste als kraftspendende Konstante und Lichtblicke.

Gottesdienste sind erlaubt. Gottesdienste sind sicher. Gottesdienste stärken die Seele. Warum feiern St. Johannis und St. Michaelis erst einmal trotzdem keine Gottesdienste in ihren Kirchengebäuden?

Ausschlaggebend für unsere Entscheidung sind die Aufrufe, mögliche Kontakte und Begegnungen auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Mit der Absage der Präsenzgottesdienste möchten wir dazu einen Beitrag leisten. Auch wenn die Hygiene- und Sicherheitskonzepte der Gottesdienste sicher sind und ihre Umsetzung eingespielt ist, unterstreichen und unterstützen wir die Devise #stayathome mit unseren Mitteln.

Zugleich möchten wir mit dieser Entscheidung auch solidarisch sein mit denen, die sich einschränken müssen. Wir denken dabei besonders an Eltern, die die Auswirkungen der Pandemie besonders spüren: Ihre Kinder gehen nicht oder kürzer in den Kindergarten oder die Schule und sie müssen die Herausforderungen der beruflichen Tätigkeit mit „home-schooling“ verbinden. Auch die Kunst- und Kulturszene, die die Seele wie die Kirchen stärkt, verdient unsere Solidarität. In den letzten Monaten haben wir Musikerinnen und Sänger unter den üblichen Sicherheitsvorkehrungen in unseren Kirchen auftreten lassen; jetzt schränken wir uns mit ihnen ein.

Nehmen wir die vom Grundgesetz geschützte Freiheit der Religionsausübung nicht wahr? Doch, das tun wir: wir begleiten weiterhin die Menschen, die krank sind und trauern. In St. Johannis sind auf Wunsch Trauerfeiern in der Kirche möglich – Trauer und Abschied dürfen nicht aufgeschoben werden und in unsere Kirchen passen mehr Menschen als in die kleinen Friedhofskapellen. Auch das gottesdienstliche Leben kommt nicht zum Erliegen: Es gibt Gottesdienste im Radio und Fernsehen, wir haben zudem weiterhin unsere digitalen Angebote. St. Nicolai und andere Gemeinden feiern Gottesdienste in der Kirche. Die Kirchengemeinden haben im letzten Jahr gelernt, auf vielerlei Art bei den Menschen zu sein.

Unsere Kirchengebäude haben weiterhin geöffnet (St. Johannis: Donnerstag bis Sonntag 13:00–16:00 Uhr; St. Michaelis: sonntags 10:00–11:00 Uhr und 14:00–16:00, St. Nikolai zeitweise zwischen 10:00–17:00 Uhr.

Wir freuen uns, wenn Sie digital bei uns reinschauen und unsere Online-Angebote wahrnehmen. Auf den Webseiten www.st-johanniskirche.de, www.sankt-michaelis.de und www.st-nicolai.eu informieren wir über den aktuellen Stand der Dinge. Auch finden Sie dort die Kontaktdaten der Pastorinnen und Pastoren: Rufen Sie gerne an!

1 Ev.-luth. St. Johannis-Kirche

Bei der St. Johanniskirche 2
21335 Lüneburg
www.st-johanniskirche.de

2 Ev.-luth. St. Michaelis-Kirche

Auf dem Michaeliskloster 2b
21335 Lüneburg
www.sankt-michaelis.de

3 Ev.-luth. St. Nicolai-Kirche

Lüner Straße 15
21335 Lüneburg
www.st-nicolai.eu

4 Kath. St. Marien-Kirche

Friedensstraße 8
21335 Lüneburg
www.katholische-kirche-lueneburg.de

St. Marien



Ich bin da – Geistliche Übungen mitten im Alltag

Beziehungen kann man pflegen und intensivieren, man kann sie nach Zeiten der Funkstille wieder aufnehmen und neu beleben, man kann schauen, wie sie sich entwickeln und wie tragfähig sie sind. In guten Beziehungen zu leben tut gut! All das gilt auch für die Beziehung zu Gott. An Gott zu glauben heißt: eine Beziehung zu ihm zu haben.

Geistliche Übungen (oder Exerzitien) im Alltag laden ein, sich für einige Wochen auf einen Übungsweg für den Glauben zu begeben. Man fährt dafür nicht weg, sondern bleibt in seinem Alltag, den man mehrmals am Tag für Übungen unterbricht.

Für die Zeit vom 17. Februar (Aschermittwoch) bis 21. März sind Interessierte zu vierwöchigen Exerzitien im Alltag mit Kontemplations- und Achtsamkeitsübungen eingeladen. Die Übungen gibt es auch als Audios, die Sie herunterladen können. Zusätzlich können sich die Teilnehmenden einmal pro Woche individuell begleiten lassen. Die Materialkosten betragen sechs Euro. (Nähere Infos zu den Kursmaterialien siehe unter www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag). Interessierte Teilnehmende bestellen es bitte selbst dort!

Diakon Martin Blankenburg bietet eine Begleitgruppe ab vier Personen als Zoom-Meeting an: Dienstag 19–20:30 Uhr am 16.2./23.2./9.3./23.3. Interessierte an der Begleitgruppe zu diesem Kurs melden sich bitte per E-Mail bei diakon.blankenburg@kath-kirche-ig.de

Gelesen

VON LÜNEBUCH

Vor der Tür – Deutschlands atemberaubende Foto-Locations

Kilian Schönberger &
Bastian Werner

RHEINWERK VERLAG



In 17 Kapiteln stellen die Autoren Foto-Motive aus 17 Regionen in Deutschland vor. Im Vordergrund stehen dabei Motiv und Zeitpunkt der Aufnahme. Die Autoren vermitteln, wie Landschaft und Bedingungen zu lesen sind, um einzigartige Aufnahmen zu machen. Zahlreiche Angaben wie Erreichbarkeit, Bekanntheitsgrad und notwendige Ausrüstung, aber auch Wetterkunde und Wahl der richtigen Tageszeit dienen der Vorab-Information. Dann kann die Fotoreiseplanung losgehen, ins Fichtelgebirge oder in den Odenwald, ins Harzvorland oder in den Taunus.

Komm, wir entdecken die Vögel

Martin Jenkins

MAGELLAN VERLAG



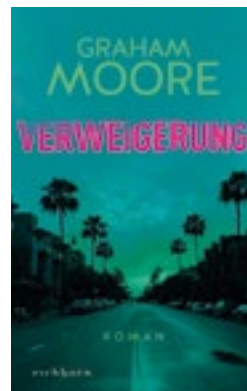
Vögel beim Nestbau zu beobachten, ist wirklich entzückend. Aber nicht immer einfach. Mit diesem liebevoll illustrierten Bilderbuch begleiten wir den kleinen Vogel beim Nestbau. Emsig fliegt er hin und her, zupft und steckt kleine Zweige. Drückt sie mit seinem kleinen fedrigen Körper zurecht. Bemüht sich unter Anstrengung um Futter, um am Ende gemütlich in seinem fertigen Nest zu sitzen. Und was macht der kleine Vogel dann? Geduldig warten, worauf bloß?

Ein zauberhaftes Bilderbuch für Kinder ab 3 Jahren, in dem Sachwissen ganz geschickt in eine Geschichte verpackt wird.

Verweigerung

Graham Moore

EICHBORN VERLAG



Der außergewöhnliche Plot dieses Real Crime-Romans des Drehbuchautors Graham Moore zieht den Leser sofort in seinen Bann.

Vor zehn Jahren: Ein spektakulärer Mordprozess hält das ganze Land in Atem. Der Angeklagte wird trotz vielfacher Indizien freigesprochen. Die Mehrheit ist entsetzt.

Heute: Die Anwältin Maja war damals als Jurymitglied für den Freispruch verantwortlich und muss bis heute mit den Konsequenzen kämpfen.

Nun will ein Netflix-Team den Fall nachstellen und wieder aufrollen, da ein ehemaliges Jurymitglied neue Beweise zur Schuld des Täters gefunden haben will. Kurz vor Drehbeginn der Doku wird jedoch genau dieses Jurymitglied tot in seinem Hotelzimmer gefunden ...

Identitti

Mithu Sanyal

HANSER VERLAG



Mithu Sanyal ist Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Journalistin und Kritikerin. In ihrem Debütroman erzählt sie die Geschichte der Professorin Saraswati, die an der Düsseldorfer Uni Postcolonial Studies lehrt und sich selbst als Person of Colour - PoC - definiert. Doch dann wird sie als WEISS geoutet. Nivedita, ihre Lieblingsstudentin, Deutsche mit indischem Vater, versucht zu verstehen, warum die Professorin sich als PoC bezeichnet hat. Es werden Fragen gestellt: Wer bin ich? Wer darf ich sein? Wie streitet man konstruktiv und wie kann Versöhnung aussehen? Über ein ernstes Thema ein kluges und witziges Buch zu schreiben, ist Sanyal grandios gelungen. Es darf gelacht werden!

Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

Classic Diamonds

Neil Diamond

CAPITOL RECORDS



Im Laufe seiner phänomenalen und weitreichenden Karriere ist Neil Diamond in ausverkauften Stadien und Arenen auf der ganzen Welt aufgetreten. Er hat die Charts über mehr als fünf Jahrzehnte dominiert, weltweit wurden über 130 Millionen Alben verkauft und 37 Top 40 Singles und 16 Top Ten Alben in den USA und international in die Charts aufgenommen. Ende des vergangenen Jahres hat er sich mit „Classic Diamonds“ zurückgemeldet. Das Album enthält die größten Hits seiner Karriere – mit Orchesterbegleitung durch das London Symphony Orchestra. Die Songs wurden von dem gebürtigen New Yorker neu eingesungen und vom Orchester neu interpretiert. Das Ergebnis: 14 Klassiker in neuem Gewand, die aber trotzdem die vertrauten Melodien bieten, an die sich sicher die meisten von uns noch gut erinnern werden.

Queen of Barock

Cecilia Bartoli

DECCA



Das umfangreiche Programm des neuen Albums der Mezzosopranistin Cecilia Bartoli reicht musikalisch vom 17. bis zum 18. Jahrhundert und spiegelt Bartolis unerschöpfliche kreative Schaffenskraft wider. Zudem offenbart sie sich als Spezialistin für Alte Musik. Die Opernwelt des 18. Jahrhunderts war von extravaganten Starbesetzungen geprägt, die sich auf der Bühne gegenseitig immer wieder technisch und musikalisch zu überbieten suchten. Während manche der 17 Kompositionen einen einfachen und liedähnlichen Charakter haben, fordern andere Stücke die Sängerin mit raffinierten und rasanten virtuosen Passagen zu gesanglichen Höchstleistungen heraus. Berührende Liebesduette und schwindelerregende Koloraturduelle verzaubern musikalisch und beeindruckend durch ihre Virtuosität.

Getrunken

VON STEFAN WABNITZ

2018 Cabernet Sauvignon/Shiraz

Stellenbosch - Südafrika

WEINGUT SIMONSIG



Die Familie Malan gründete 1968 das Weingut Simonsig und gehört zu den erfolgreichsten Weingütern Südafrikas. Johan Malan ist einer der anerkanntesten Oenologen und dazu ein sehr innovativer. Nachdem er auch Chardonnay und Chenin blanc erfolgreich angepflanzt hat, kreierte er als erster Cap-Classic, einen nach Champagner Methode erzeugter Schaumwein. Eine fantastische, preisgünstige Alternative, die sich auf jeden Fall zu probieren lohnt!

Doch das ist gar nicht mein Thema: Es geht um Cabernet Sauvignon, eine der verbreitetsten Rebsorten der Welt, welche für mich der ideale Partner ist, um ein fantastisches Cuvée herzustellen. Und genau dies macht auch Johan Malan mit unserem Wein des Monats. Für ihn ist der Shiraz der beste Begleiter, um diesen kraftvollen Wein zu erzeugen. Der Shiraz ist auch in vielen Teilen der Welt zuhause. Ursprünglich an der Rhone beheimatet liebt er besonders die sehr heißen Regionen der Welt – also auch Südafrika. Beim Weingut Simonsig wächst der Shiraz auf mittelschweren Böden in Lagen, wo er spät geerntet werden kann. Johan's Philosophie ist es vollreife Trauben zu vinifizieren, um das Potential der Trauben voll auszuschöpfen. Der junge Wein wird kurze Zeit im Holzfass gelagert, damit die Tannine weich und geschmeidig sind. Das Ergebnis kann sich schmecken lassen: Frische Brombeeren und Kirschen erleben wir am Gaumen, seine jugendlichen, gut eingebundenen Tannine geben ihm einen herrlich langen Geschmack. Ideal ist er als Begleiter von langen Kaminabenden mit einem Buch oder bald auch wieder beim Grillen im Garten...

... im Februar 2021:

Preis 6,95/0,75 Ltr.

Lieferung ab 12 Flaschen frei Haus

Auch im Lockdown haben wir geöffnet

Und die Abholvergütung gilt:

12 Flaschen bezahlen 13 trinken

www.wabnitz1968.de



„Petri Heil und Petri Dank“

Angeln macht ruhig und zufrieden. Zudem dient dieser Sport, den man fast das ganze Jahr über ausüben kann, dem praktischen Natur- und Gewässerschutz. VON DENIS AMBROSIOUS



Zugegeben – als mir die Redaktion vorschlug, etwas zum Thema Angeln zu schreiben, war ich erst einmal sprachlos. Wer mich kennt, der weiß, dass das nicht allzu häufig vorkommt. Aber zum Glück habe ich mit dem 1. Vorsitzenden Ulrich Gasch - von der Sportangler-Kameradschaft Lüneburg e.V. - einen kompetenten Gesprächspartner gefunden, der meine Sprachlosigkeit in Aufmerksamkeit umwandeln konnte.

„Letzte Worte des Fisches? Ich glaube die Sache hat einen Haken.“ Okay, das ist speziell, aber mein Interesse ist auf jeden Fall geweckt. Ulrich Gasch meint dazu: „Anglerwitze sind die schlimmste Form des Humors.“. Mag sein, aber immerhin teilen mehr als 300 Mitglieder der 1948 gegründeten Sportangler-Kameradschaft Lüneburg e.V. diesen speziellen Sinn für Humor und ihre Liebe zu diesem Hobby. Anfangs nur 49 Mitglieder, die in Lüneburg, Uelzen und

der Umgebung ihrer Leidenschaft nachkamen, legten den Grundstein eines heute regen Vereinslebens und einer gut aufgestellten Kinder- und Jugendsparte.

Macht Angeln glücklich?

Viele Angler meinen, dass es „eine innere Zufriedenheit und Ruhe schafft.“ Gerade in der heutigen Zeit ist das ein Zustand, den viele in ihren Muße-

stunden anstreben. Oftmals sind es daher die kleinen Dinge, die uns glücklich machen im Leben. Die Mitglieder des Vereins finden ihr Glück beim Angeln in Ilmenau und Elbe, der Teichanlage an der Lüner Rennbahn und im Ilmenau-Kanal.

Darf man in Deutschland einfach losangeln?

Natürlich nicht. Man darf nicht einfach seine Angel in die Gewässer halten. Wer angeln gehen möchte, der muss eine Fischerprüfung ablegen. In einem 30-stündigen Lehrgang vermitteln die Ausbilder laut niedersächsischem Anglerverband umfangreiches Wissen über ökologische Zusammenhänge und Fischbiologie, das Fischereirecht, die nachhaltige Naturnutzung und Gewässerkunde, über den tiergerechten Umgang mit dem gefangenen Fisch und natürlich über das Angeln selbst. Selbstverständlich werden diese Kurse heute auch online angeboten.

Nach erfolgreich bestandener theoretischer und praktischer Prüfung kann man sich bei seiner Gemeinde den Fischereischein für 35 Euro ausstellen lassen, um dann auch für andere Bundesländer Erlaubnisscheine erwerben zu können.

Dann kann es endlich los gehen. Am meisten Spaß bringt das neue Hobby, wenn man es im Verein mit anderen teilen kann – und die „alten Hasen“ geben gern ihre Erfahrungen bei gemeinsamen Angelevents an Neueinsteiger weiter. Aber auch die Arbeitseinsätze des Vereins bringen Spaß und Freude und stärken den Zusammenhalt.

Was ist der Sportangler-Kameradschaft wichtig?

Ulrich Gasch muss nicht lange überlegen: „Ein für uns sehr wichtiger Punkt ist der Erhalt und die Weiterentwicklung des Lebensraumes Gewässer. Das reicht von einfachen Aktionen, wie zum Beispiel Müll sammeln, bis hin zu Maßnahmen zur Verbesserung der Gewässerstruktur. Angeln und Naturschutz sind für uns untrennbar miteinander verbunden. Und Naturschutz hört nicht an der Wasseroberfläche auf.“ Kein Wunder also, dass immer mehr Jugendliche der Friday-for-Future-Kultur zu diesem Hobby finden – ist doch gerade ihnen der Schutz der Umwelt eine Herzensangelegenheit.

Was ist wahr am Gerücht, dass jeder Angler den dicksten Fisch fängt?

Gasch muss schmunzeln: „Gewichte und Maße werden leider viel zu oft zum Angeben genutzt. Verschiedene Apps unterstützen diesen unsäglichen Trend, sich gegenseitig übertrumpfen zu wollen. Die Überprüfbarkeit ist schwierig. Anglerlatein hat eine lange Tradition und es gehört irgendwie auch dazu. Es sei nur so viel gesagt, dass es in der Ilmenau in diesem Jahr Fänge von ausnehmend großen Hechten und Aalen gab.“

■ **Wenn Sie das Sprichwort „Der größte Fisch ist immer der, den man beinahe gefangen hat“ neugierig macht, dann erhalten Sie unter www.sakl.de noch mehr Informationen.**



Moin!

Wir sind für Sie unterwegs zwischen Alster und Michel, zwischen Landungsbrücken und Hamburger Umland VON ANNA KAUFMANN



Spazieren ist das neue Ausgehen – in Hamburg gibt es viele schöne Ecken, die nicht so überlaufen sind wie die Vier- und Marschlande im Bezirk Bergedorf. Kilometerweit ziehen sich hier die Deiche an der Elbe entlang. Natur pur bietet auch die Boberger Niederung im Osten Hamburgs. Absolutes Highlight sind hier die Boberger Dünen. Mit ihrem feinen Sand lassen sie Nordseefeeling aufkommen und erinnern an die Dünenlandschaft auf Sylt. By the way: Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und die Psyche.

Hamburger Museen und Theater sind zwar geschlossen – trotzdem muss man nicht ganz auf Kultur verzichten: Wie wäre es mit einem Museumsbesuch vom Sofa aus? Über Google Arts & Culture können zahlreiche Ausstellungen auch online besichtigt werden – wie zum Beispiel die historischen Museen Hamburgs.

Noch mehr Kultur fürs Wohnzimmer gibt es unter drin-geblieben.de. Von Theater über Konzerte bis zur Depri-Disko live aus dem Molotow Club bieten hier Künstler

und Veranstalter Livestreams, um Veranstaltungen einfach online stattfinden zu lassen.

Sport ist ebenfalls ein probates Mittel gegen Langeweile im Lockdown – der Körper wird es danken! Das Hook-Sportcenter bietet auf Facebook regelmäßig Live-Trainings fürs Wohnzimmer an. Auf dem Instagram-Kanal von theurbanheroes werden ebenfalls regelmäßig neue Workouts zum Mitmachen veröffentlicht. Auch Work It Training gibt unter dem #ASKARLOW Tipps für die Corona-Zeit.

Nach dem Fitnessprogramm lädt die heimische Couch zum Entspannen ein – wie wäre es zum Beispiel endlich mal wieder mit einem richtig guten Buch? kiekmo hat zehn Buchtipps aus Hamburg zusammengestellt: <https://kiekmo.hamburg/artikel/freizeit-familie/rockstrunk-und-lenz-buecher-aus-hamburg-die-ihr-dringend-mal-lesen-muesst>

Wo: draußen und online

Wann: rund um die Uhr

PayNowEatLater



Tische und Stühle in Cafés sind verwaist, Restaurants haben geschlossen, Bars bleiben leer – Corona hat die Hansestadt fest im Griff und das öffentliche Leben mittlerweile fast zum Stillstand gebracht. Einnahmen bleiben aus, laufende Kosten fallen trotzdem weiterhin an. Hamburgs Gastronomie ist in Gefahr! Jetzt Gutes tun, Gutscheine auf paynoweatlater.de shoppen und nach Corona einlösen! #PayNowEatLater ist eine gemeinnützige Initiative und Liebeserklärung an die kulinarische Vielfalt der vier Hamburger Malte Steiert (Gründer von Foodguide), Patrick Kosmala (Gründer von Taste Tours), Niclas Störmer (Gründer von Urban Guru) und David Bernhard. „Da wir unseren eigentlichen Jobs im Food-Kosmos aufgrund der Corona-Krise momentan nicht nachkommen können, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, existenzbedrohten Gastronomen, die uns so tagtäglich so viel Freude bereiten, etwas zurückzugeben und in dieser Ausnahmesituation beizustehen. Denn gerade die kleinen, mit viel Leidenschaft und Liebe geführten Bars, Restaurants und Cafés sind es, die am meisten unter den Einschränkungen des öffentlichen Lebens leiden und oftmals um ihre Zukunft bangen müssen. Unsere Mission ist es daher, diesen Läden eine Plattform zu geben, um zusammen mit eurer Hilfe und Solidarität und möglichst vielen Gutscheinerkäufen dafür zu sorgen, dass sie sich bis zum Ende dieser schweren Zeit über Wasser halten können.“

Wo: online

Wann: rund um die Uhr

Web: www.paynoweatlater.de

Interaktives Hörspiel „Waldsterben“



Wie wäre es mit einer spannenden und modernen Schnitzeljagd durch Hamburgs schönsten Park Pflanzen und Blumen? Der Spieleanbieter exQuizit verbindet Escape Game, Geocoaching und einen coolen interaktiven Hörspielkrimi zu einem ganz besonderen Erlebnis. Jetzt Plätze für Wunschtermin sichern und App downloaden. Ab Frühjahr gehts zum angegebenen Treffpunkt in den Park. Ab hier starten spannende Action und purer Nervenkitzel. Gemeinsam wollen diverse Rätsel an bis zu 42 unterschiedlichen Stationen gelöst werden. Nach Ablauf der Spielzeit kehren alle Teilnehmer zum Sammelpunkt zurück, geben ihre Spielhefte ab und dürfen nacheinander einen der Verdächtigen eliminieren. Nur wenn alle Hinweise gefunden wurden, kann der Mörder identifiziert werden. Außerdem wird das erfolgreichste Detektivteam des Tages gekürt! PS: Outdoorbekleidung und Proviant nicht vergessen.

Wo: 53° 33' 02.9" N 9° 58' 15.8" E 53.550806, 9.971056

Wann: siehe Website

Tickets: 20 Euro

Web: exquizit.de/waldsterben-hamburg

Verlosung

Quadrat verlost gemeinsam mit dem Veranstalter 2x2 Tickets.

Schreiben Sie einfach bis zum 8. Februar eine Mail an:

bleumer@quadratlueneburg.de

TÄGLICH
12-18 UHR
GEÖFFNET!

HOF
AN DEN TEICHEN



Willkommen IM Hofladen

Grillfleisch ♥ Wurstwaren ♥ Topf-Pflanzen
Blumen ♥ Kaffee & Kuchen „to go“
Unsere Produkte sind mit Hand & ♥ gemacht

Buy local – jeden Tag!



Wir freuen uns auch über
deinen virtuellen Besuch:

Wir sind auf



und bei



in Lüneburg Rettmer | Heiligenthaler Straße 1

www.hofandenteichen.de



Eine Haarknotenfibel
aus der Bronzezeit.

Schmückendes Beiwerk

Mit einer Haarknotenfibel haben Frauen wahrscheinlich schon in der Bronzezeit ihr Haar zusammengehalten oder hochgesteckt. VON DIETMAR GEHRKE, KREISARCHÄOLOGE UND KURATOR UR- UND FRÜHGESCHICHTE IM MUSEUM LÜNEBURG

Die Bronzezeit, die hierzulande etwa zu Anfang des 2. vorchristlichen Jahrtausends beginnt, ist die erste Epoche der Metallzeiten und löst die Steinzeit ab. Der Wandel führt erstmalig zur Herausbildung einer eigenen archäologischen Kultur in der Region, der sogenannten Lüneburger Gruppe. Diese entsteht im Ilmenaugebiet und unterscheidet sich in Tracht und Bewaffnung deutlich von zeitgleichen Befunden aus anderen Regionen. Der bekannteste Fund stammt aus dem mittleren Abschnitt der Bronzezeit. Er wurde kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in dem Grabhügel Nr. 17 der ehemals aus über 50 Hügeln bestehenden Gräbergruppe auf dem Wandelfeld in Deutsch Evern entdeckt. In diesem Grabhügel befanden sich mehrere Bestattungen. Zuvorderst wurde das Grab eines Mannes gefunden. Weiterhin fanden sich zwei Frauengräber, die

ihrerseits von zwei Männerbestattungen eingerahmt worden waren. Der Ausgräber, Lüneburgs damaliger Museumsdirektor Gerhard Körner, hielt es daher für möglich, dass es sich dabei um einen Beleg für den Brauch einer sogenannten Totenfolge handeln könnte. Das heißt, dass alle übrigen Verstorbenen der ersten Leiche in das Grab zu folgen hatten und daher bei dessen Beisetzung getötet wurden. Durch neuere Grabungen wissen wir heute jedoch, dass die in einem einzigen Grabhügel vereinten Bestattungen tatsächlich in der Regel nacheinander und im Abstand von Jahren erfolgten. Einer der herausragendsten Funde des vierten Grabes aus diesem Hügel ist die abgebildete Haarknotenfibel. Dieses zeitlose Schmuckstück zeigt an, dass es sich um eine Frauenbestattung handelte. Die Trägerin dieser Fibel nutzte sie, um ihr Haar am

Hinterkopf zu einem Knoten, vielleicht auch zu einem Zopf zusammenzubinden. Zur Grabausstattung dieser „Dame von Deutsch Evern“ gehörten außerdem ein Satz von Halsringen, eine große Fibel, sowie paarweise getragener Armschmuck und vier Beinringe. Das Inventar dieser Bestattung aus Deutsch Evern stellt bis heute - neben der 1991 entdeckten, nur wenige Kilometer von dort entfernt ausgegrabenen Frauenbestattung in der Gemarkung Heiligenthal - eine der vollständigsten Schmucktrachten der mittleren Bronzezeit dar. Die Frauentrachten vom Typ Deutsch Evern bieten insgesamt einen recht uniformen Eindruck. Sie sind im Lüneburger Museum ausgestellt. Eine weitere, etwas ältere Frauentracht, gefunden in der Totenstatt bei Oldendorf an der Luhe, befindet sich als Leihgabe im Oldendorfer Museum.

HERZLICH WILLKOMMEN IN NEETZE



2 - 4 Zimmer

64 m² bis 144 m²

€ 199.000

-

€ 349.000

Unser aktuellstes Projekt

IHR ZUKÜNFTIGER
LEBENS(T)RAUM

Barskamper Weg in Neetze.

NEUE GESCHÄFTSRÄUME

Zum 01. Februar 2021 beziehen wir
unsere neuen Räumlichkeiten im

Ilmer Weg 23 in Bardowick.

Wohn(t)räume neu entdecken

NIEBUHR
IMMOBILIEN
VERKAUF • VERMIETUNG • VERTRAUEN



Niebuhr Immobilien
Ilmer Weg 23
21357 Bardowick
04131 - 76 55 250

Müller Traumhaus Bauträger GmbH
Ilmer Weg 23
21357 Bardowick
0 172 - 400 08 33



www.niebuhr-immobilien.de

www.mueller-traumhaus.de

Plastikflut – was tun?

Leben ohne Plastikverpackungen – ist das möglich? Gemeinsam mit ihrer Studiengruppe erforscht unsere Autorin Stella Eick die komplexe Plastikproblematik und wagt den Selbstversuch. Im Quadrat möchte sie ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit Ihnen teilen.



Der Lüneburger Wochenmarkt bietet jeden Mittwoch und Samstag Obst und Gemüse - regional und unverpackt. Die eigene Einkaufstasche nicht vergessen!

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine Welt ohne Plastik vor. Schwierig, oder? Kunststoff ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Seit seinem Aufstieg im 20. Jahrhundert überzeugt das leichte, günstige und vielseitige Material vor allem in Form von Verpackungen. Es macht mehr als ein Drittel der weltweiten Produktion von über 400 Millionen Tonnen aus und landet meist nach einmaliger Verwendung in der Tonne – und dann?

Im Stadtgebiet Lüneburg verantwortet die Firma Nehlsen Cohrs GmbH die Abholung der Gelben Säcke. Von den Haushalten werden jedes Jahr rund 2 500 Tonnen über einen Umschlagplatz in Sortieranlagen transpor-

tiert – während des Lockdowns sogar mehr Wagenladungen als üblich. Dort werden die Abfälle aufgeteilt. Stofflich verwendbare Materialien wie Aluminium und „pures“ Plastik bekommen ein neues Produktleben. Die übrigen fast 50 Prozent werden „energetisch wiederverwertet“ – sprich verbrannt. Dazu gehören zum Beispiel Fehlwürfe, aber auch Mischstoffe. Rund ein Sechstel aller heimischen Abfälle exportiert Deutschland. Insgesamt 986.000 Tonnen gelangen vor allem über Malaysia, die Niederlande und die Türkei in die ganze Welt. Der tatsächliche Verbleib sei „vollkommen unklar und unkontrolliert“, kritisiert Greenpeace. Langlebiger Kunststoffmüll und Mikroplastik in der Natur haben gesundheitsgefährdende

Konsequenzen für Mensch und Umwelt – das hat sich inzwischen herumgesprochen.

Wie lösen wir das Plastikmüllproblem? Indem wir weniger Kunststoffe konsumieren, also weniger produzieren, kaufen und wegwerfen. Leichter gesagt als getan! Sechs Studentinnen an der Leuphana Universität prüfen zwei Wochen lang, ob ein Leben frei von Plastikverpackungen möglich ist. Eine davon bin ich.

Zuerst sammeln wir für zwei Wochen jeden einzelnen Schnipsel, der normalerweise unseren Gelben Sack füllt. Die Menge zeigt mir die Ausmaße meiner persönlichen „Plastikflut“. Aus den Augen, aus dem Sinn gibt

es nicht mehr. Danach dreht sich zwei Wochen lang alles ums Minimieren. Mein erster Einkauf ist eine Herausforderung. Auf der Suche nach unverpackten Lebensmitteln greife ich vielfach zu Obst und Gemüse. Joghurt und Aufstrich finde ich in schweren Gläsern und nur von teuren Biomarken; Haferflocken zum Glück in Papier. Süßigkeiten und Knabberzeug kommen nicht in die Tüte. An der Käsetheke bitte ich darum, die Plastikfolie wegzulassen und bilde mir ein, zuschauenden Kunden ein positives Vorbild zu sein. Zuhause mache ich mich gleich ans Kochen. Heute probiere ich ein neues Rezept. Weil es einige Zutaten nicht ohne unfreiwilligen Kunststoffzukauf gibt, experimentiere ich und freue mich über ein kreatives Gericht.

In den nächsten Tagen melde ich mich bei Koko e.V. an, einer studentischen Initiative. Den Non-Profit Lebensmittelladen auf Vertrauensbasis gibt es schon seit 20 Jahren im Campus Rotes Feld. Hier finde ich allerlei Trockenware wie Nudeln oder Reis und endlich auch meine heißgeliebten Nüsse, von denen ich gleich eine große Portion in mitgebrachte Behälter fülle. Alles wiege und rechne ich selbst ab – zu kleinen Preisen, dank großer Bestellmengen. Gezahlt wird im Voraus mit einer Gutschrift auf das Gemeinschaftskonto. Leider können bisher nur Studierende mitmachen, um den ehrenamtlichen Rahmen nicht zu sprengen.

Während des Experiments gehe ich zum Mittagsmahl oft in die Mensa. Hier muss ich mir keine Gedanken um Plastikabfälle machen, die bekomme ich nämlich nicht zu Gesicht. Wie viel davon wohl bei Produktion und Transport anfallen, von denen ich als Endverbraucher nichts weiß?

Gleichzeitig entdecke ich in Lüneburg zahlreiche Gelegenheiten zum unverpackten Einkauf. Ob in der Unverpackt-Abteilung eines Supermarktes oder in einem jungen Spezialgeschäft – die Angebote werden immer besser und auch der lokale Wochenmarkt lockt mit bunter, frischer und gesunder Produktvielfalt.

Je mehr Lösungen wir finden, desto leichter fällt uns der Verzicht. Der Wissenschaftler Michael Braungart verrät, dass Polyesterklamotten unzählige Plastikpartikel verlieren – sind Kleider auch Verpackungen?

Mittlerweile bin ich auf festes Shampoo und Seife umgestiegen und habe seither unter der Dusche ein besseres Gewissen. Am Wochenende traue ich mir zu, Lippenpflege aus rein natürlichen Rohstoffen herzustellen – auf das Ergebnis bin ich sehr stolz. In mei-

Ob in der Unverpackt-Abteilung eines Supermarktes oder in einem jungen Spezialgeschäft – die Angebote werden immer besser.

ner Projektgruppe freuen wir uns gemeinsam über Erfolgserlebnisse, teilen Herausforderungen und tauschen hilfreiche Geheimtipps aus. Die Unterstützung macht Spaß, fördert zudem unsere Motivation.

Allmählich gewöhne ich mich an den Mehraufwand des bewussten Entscheidens. Da steht mir eine anstrengende Aufgabe bevor: Während einer Nachtschicht lehne ich drei (!) Schokoriegel ab. Gedankenverloren öffne ich dann doch eine Packung Gummi-

bärchen und bemerke erst, als sie bereits leer ist, den entstandenen Plastikmüll. Dann rutscht das Selbstexperiment auf Rang zwei meiner Prioritäten. Die Nacht wird durchgenascht. Es ist nicht leicht, alte Verhaltensmuster aufzugeben.

Mein erster Eindruck: Die Umgewöhnung braucht Disziplin und Zeit, dafür esse ich frischer und gesünder. Das System sollte umweltfreundliches Handeln erleichtern und belohnen. Was bleibt nach dem Selbstversuch? Ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Ich habe Einfluss auf meinen Plastikverbrauch. Diese Entscheidung kann jeder Mensch frei treffen.

■ **Plastikatlas 2019 der Heinrich-Böll-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem BUND: www.boell.de/de/plastikatlas. 15 einfache Tipps zum plastikfreien Leben: www.utopia.de/galerien/leben-ohne-plastik-diese-tipps-kann-jeder-umsetzen**



Autorin Stella Eick testete das plastikfreie Einkaufen.

Wege aus der Schuldenfalle

In eine finanzielle Notlage kann jeder einmal geraten. Ratsuchenden, die befürchten, in eine Spirale aus immer mehr Schulden zu geraten, stehen die Mitarbeiter der Schuldnerberatung Lüneburger Heide e.V. mit viel Fachwissen zur Seite. VON IRENE LANGE



Elen Mezker, Erika Holland und Melanie Sehnert stehen mit viel Fachwissen zur Seite.

Wer einmal in der Schuldenfalle sitzt, hat oft das Gefühl, keinen Ausweg mehr zu wissen. Da ist es gut, wenn professionelle Hilfe aus dieser Abwärtsspirale herausführen kann. Dafür gibt es unter anderem die Schuldnerberatung Lüneburger Heide e.V., deren Mitarbeiter jedem helfen, der sich in akuten Krisen befindet: wenn der Strom abgestellt werden soll, wenn das Konto plötzlich gesperrt ist oder wenn sogar eine Wohnungsverdrängung ansteht. Auch bei Überschuldungen, gleich durch welche Ursachen, wird versucht, durch Vergleichsverhandlungen mit den Gläubigern entweder mittels langfristiger Ratenzahlungen oder reduzierter Einmalzahlungen eine Lösung zu finden. Als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes ist die Schuldnerberatung Lüneburger Heide e.V. als gemeinnütziger Verein seit 2008 anerkannt. Seit einiger Zeit befinden sich die Geschäftsräume in der Bahnhofstraße 18 in Lüneburg. Hier stehen den Ratsuchenden derzeit drei geprüfte Schuldner- und Insolvenzberaterinnen zur Verfügung. Beratungsstellenleiterin ist die geprüfte Wirtschaftsfachwirtin Elen Mezker – zum Team gehören Erika Holland und Melanie Sehnert.



Jörg Hubert

Der Gründer der Lüneburger Schuldnerberatung, Jörg Hubert, ist inzwischen im Ruhestand. Er war es, der damals den Stein ins Rollen brachte. Hubert kam ursprünglich aus der IT-Branche, war dort bis 2005 als Geschäftsführer selbstständig. Dann musste er plötzlich Mitarbeiter entlassen, die dadurch in finanzielle Schwierigkeiten gerieten und ihn daraufhin um Hilfe baten, die er ihnen – zunächst gegen Entgelt – bieten konnte. Nachdem er entsprechende Erkundigungen – auch was die Gesetzeslage anging – eingezogen hatte, absolvierte er einen Lehrgang mit entsprechender Prüfung, die ihn befähigte, am 29. No-

vember 2008 eine vom Land Niedersachsen zugelassene Beratungsstelle erstmals in Celle und Lüneburg zu eröffnen. So gab es die Möglichkeit zu einer kostenlosen Beratung für Menschen, die in

finanzielle Schieflage geraten sind. Heute hat der Verein Beratungsstellen in Celle, Dannenberg, Hermannsburg, Lüneburg, Lüchow, Schwarmstedt, Soltau und Uelzen. Nun befürchtet Jörg Hubert, dass sich die Fälle von Insolvenzen nach dem noch nicht absehbaren Ende der Corona-Pandemie – vor allem im Bereich der Gastronomie oder Bekleidungsbranche – auch in Lüneburg häufen werden und eine Menge Arbeit auf die Beratungsstelle zukommen wird.

Erika Holland ist seit Juli 2012 als Schuldner- und Insolvenzberaterin tätig. „Manche Fälle gehen mir so nah, dass ich sie nicht so schnell aus dem Kopf bekomme und förmlich mitleide“, sagt sie. Doch da bietet ihr die Familie mit Lebenspartner und zwei Kindern viel Ausgleich. Natürlich machen ihr die derzeitigen, durch Corona bedingten Umstände besondere Sorgen, und sie fragt sich wie viele andere, wie es nun weitergehen soll. Sie erfährt von den Ängsten zahlreicher Menschen um die Arbeitsstellen und erhält einen Einblick in die finanzielle Not, die bei vielen durch Kurzarbeit verursacht wird. Eine kleine Erleichterung bei Insolvenzverfahren verspricht sie sich durch die seit Oktober 2020 verabschiedete

EU-Richtlinie, die eine schnellere Entschuldung beinhaltet.

„Wir wollen den Menschen helfen“, sagt Erika Holland. In jedem Falle würde versucht zu vermitteln und eine Einigung zu erzielen. „Wir sind die Vertreter der Schuldner. Daher haben diese unsere volle Unterstützung“.

Jörg Hubert befürchtet, dass sich die Fälle von Insolvenzen nach dem noch nicht absehbaren Ende der Corona-Pandemie – vor allem im Bereich der Gastronomie oder Bekleidungsbranche – auch in Lüneburg häufen werden.

■ **Schuldnerberatung Lüneburger Heide e.V.**
Bahnhofstraße 18, 21337 Lüneburg, www.sblh.de,
Terminvereinbarung: Tel. (04131) 70 91 92

Ein bisschen Frühling...

Frisches Grün für die Fensterbank und den Teller – gesund und lecker VON BIRGIT KRETSCHMER

Wenn es beginnt, im grünen Daumen zu kribbeln, weiß man, dass die Pflanzsaison nicht mehr weit ist.

Um uns und unseren Kindern die Zeit gesund und spannend zu vertreiben, ist mein Tipp für Ungeduldige: Versuchen Sie es mal mit Kresse. Das Saatgut sollte aus kontrolliert biologischem Anbau sein, denn schon Cicero soll gesagt haben: „Wie die Saat, so die Ernte“. Das lateinische Wort „crescere“ steht für „wachsen“, „entstehen“ – und genau das tut die Kresse. Für diese Art der Pflanzung benötigen wir weder Blumentöpfe noch Blumenerde. Ein flacher Teller genügt, der dann gleichmäßig mit Watte belegt wird. Die Watte wird nun angefeuchtet und schon können die Kressesamen gestreut werden. Die Watte sollte gut bedeckt sein. Nun muss nur noch ein warmes, sonniges Plätzchen gefunden werden. Die Watte darf nicht austrocknen. Schon am nächsten Tag ist zu erkennen, wie sich die kleinen Samenkörner öffnen. Nun kann man im wahrsten Sinne des Wortes beim Wachsen zusehen und nach fünf bis sechs Tagen ist es so weit – es darf geerntet werden. Auch hier geht es wieder kinderleicht ans Werk.

Es wird mit der Schere geerntet, denn man isst nur den oberen Teil, nicht die Wurzeln. Kurz abspülen und die Kresse dann sofort frisch und roh verwenden, denn sobald man sie abschneidet, halten die wertvollen Inhaltsstoffe nicht mal eine Stunde. Das sind zum Beispiel Alkaloide, ätherische Öle, Bitterstoffe, Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Schwefel, Schleimstoffe und Vitamine wie A, B1, B2, B6 und C. Deshalb kann Kresse anregend und antibiotisch wirken. Sie hilft gegen Appetitlosigkeit, Frühjahrsmüdigkeit, Asthma, Blasenentzündung und fördert zudem die Blutbildung. Zudem wird ihr nachgesagt, harntreibend und anregend für den Fluss von Magen- und Gallensaft zu sein.

Ein Tipp für Kreative: Wie wäre es, wenn die Erstklässler im Homeschooling die Buchstaben oder Zahlen mit Kressesamen schreiben. Das prägt sich gut ein und kann danach sogar verspeist werden.

Und damit sind wir beim kulinarischen Teil angelangt. Kresse erinnert im Geschmack leicht an Senf und ist dezent scharf. Die schlichte Variante ist eine frische Scheibe Brot mit Butter, Salz und Kresse. Aber auch

ein Käsebrot mit Tomate und Gurke wird durch Kresse geadelt. Man die Kresse zudem auf Himbeer- oder Erdbeermarmelade genießen.

Und natürlich die beliebte Kräuterbutter. Dieses Rezept ist sowohl für Eltern, als auch für energiegeladene Kinder geeignet, denn dafür wird selbst gebuttert. Das ist kinderleicht und köstlich!

Holen Sie sich mit Kresse den Geschmack des Frühlings ins Haus!

Rezept

- **1 Marmeladenglas mit Schraubverschluss**
- **200 ml flüssige Sahne**

Sahne in das Marmeladenglas, fest zu schrauben und schütteln. Wenn Sie nichts mehr hören, ist die Sahne geschlagen und steif – das geht schneller als man denkt. Kurz anschauen und dann weiterschütteln, denn nun bildet sich ein Butterklumpen. Die entstandene Flüssigkeit einfach abgießen. Jetzt kann mit Kresse und anderen Kräutern aus der selbst gemachten Butter wunderbar cremige Kräuterbutter werden.

Köstliche Erkundungstouren für jeden Geschmack

„Prost Mahlzeit“ lädt zu einem Rundgang durch die Welt der regionalen Genusshandwerker.

VON CHRISTIANE BLEUMER



Autor Marco Dartsch

Waren Sie schon einmal in Groß Meckelsen? Noch nicht? Dann sollten Sie diesen Ort und das dortige Landhotel unbedingt auf Ihre Liste setzen. Denn dort, wie auch in allen anderen Orten, die im neuen Buch „Prost Mahlzeit“ vorgestellt werden, warten ungeahnte Entdeckungen. Schon beim ersten Durchblättern wächst die Lust, kulinarische Abenteuer zu erleben. Man möchte einkehren, köstlich speisen und einfach nur das besondere Ambiente der vorgestellten Restaurants

oder Cafés genießen. Mit der Neuauflage des beliebten Genussführers schickt der Herausgeber seine Leser auf eine spannende und bunte Reise von der Elbe bis in die Heide und stellt dabei die unzähligen Möglichkeiten vor, die sich dem Genussmensch in unserer Region bieten. Denn gerade in diesen Corona-Zeiten ist den meisten klageworden, dass man für echte Glücksmomente nicht unbedingt weit reisen muss. Nein, auch direkt vor der Haustür sind diese zu finden. In Prost Mahlzeit erfahren Sie auf fast 300 Seiten mehr von der oftmals noch unentdeckten kulinarischen Vielfalt unserer Heimat. Hier werden besondere Erzeuger vorgestellt, die eine Nische gefunden haben – sei es eine Fleischmanufaktur in Egestorf oder eine Hofmolkeerei in Lilienthal, sei es eine Edelbrennerei im Alten Land oder die Möglichkeit, in Rotenburg unverpackt einzukaufen. Köstlich ist es allemal und gleichzeitig oft verbunden mit Menschen, die ihr Handwerk mit echter Leidenschaft betreiben – und das schmeckt man dann auch. Natürlich ist auch Lüneburg mehrfach vertreten,

doch es lohnt sich, ab und zu über den Tellerrand hinauszublicken – das zeigt Prost Mahlzeit auf jeder Seite. Über 700 Fotos laden zu einem Rundgang durch die Welt der regionalen Genusshandwerker ein. Entdecken Sie Ihre Heimat neu – das geht perfekt mit diesem übersichtlichen, alphabetisch geordneten kulinarischen Reiseführer. Guten Appetit.



Schreiben gegen die Krise hieß das Motto im Mai 2020. Mit einem Schreibwettbewerb wollten diverse Kooperationspartner und Kulturinstitutionen einen Kontrapunkt gegen Hoffnungslosigkeit, Perspektivlosigkeit und vielleicht auch Langeweile in der so notwendigen Isolation setzen. Quadrat freut sich, einen Wettbewerbsbeitrag abdrucken zu können.

Wie Phönix aus der Asche

oder: Wie aus einer Katastrophe ein Glücksfall wird. VON SIEGRID ROGALLA

„Uns hilft kein Gott, diese Welt zu erhalten“, Karat.

Selbst, das Programm steht, machen müssen wir es selbst. Und nun das Kofferchen gepackt.

„Das war ihr Hitz-Titi-Tini-Wini-Honoloulou-Strandbikini“, Kofferpacken ohne Bikini! Aber wie schreibt sich die Stadt? Duden: „Homeros“, „Honolulu (Hauptstadt von Hawaii)“, ganz einfach.

Und wieso liegt an dieser Stelle ein Exemplar der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte zwischen den Seiten?

„Hosianna“

Was sonst?

Kofferpacken ohne Bikini. Aber mir läuft die Zeit davon! Wird Zeit für Kerosin-Alternativen!

Und ich will im Bikini-Atoll baden!

„Silvester wird das nichts“, sagte Milwa und: „Der Osten ist auch sehr schön.“

Weimar, Milwa und Dirgis kommen!

Gepackt ist der Koffer.

Mittag ... Kurz mal an den Laptop ... Oh, nee! 17:11, eh ich so zum Herunterfahren komme ... 17:46.

„Du musst zwischen den Zeilen lesen“, ein Glückskekszettelchen, schiebe den Rat schon seit einigen Tagen vor mir her. Ich kann mich nicht daran gewöhnen. Aber ich kann's: Zwischen den Zeilen findet sich der Sinn. Zwischen den Zeilen lesen, das Schreiben nun lassen?

Dann kurz, wie Bodo, unser St. Petersburg-Reiseführer angesichts der Militärparade sagt: „Alles wegen euch. Konversion.“

Alles muss auf den Prüfstand ... Konversion!

Und Goethe in der Campagna, Goethe ist mit in der Kampagne: Jahreswechsel 2019/2020 in Weimar mit Goethe, Bauhaus und - keine Sorge: Milwa!

Weimar, die Wiege der Weimarer Klassik und der deutschen Demokratie.

War das eine wunderbare Reise: Geschlafen bei Leonardo, im Hotel Leonardo, und dann Goethe: Die Treppe hoch-

schweben hatten seine Gäste sollen. Noch heute ist es möglich, Herder, Schiller, Wieland, Anna-Amalia, die restaurierte Bibliothek, das Bauhaus, die deutsche Demokratie der Weimarer Republik: eine parlamentarische Demokratie! Wir hatten sie bereits. Aber das hatte nicht allen gefallen und hereingefallen auf leere Versprechungen, die Wähler. Zum Reichskanzler ernannte Hindenburg den Festungshäftling: Die Katastrophe begann!

Aber zurück ins Heute, Weimar heute, freundliche zufriedene Menschen. 30 Jahre nach der Wiedervereinigung: So super hatten wir uns die Auswirkungen des Soli nicht vorgestellt, alles ist wohlbestellt.

Rückfahrt von Weimar via Gießen am 02.01.2020:

„Entschuldigung, ist der Platz noch frei?“

Kaum gefragt: „Aber ja, sofort!“, sitze ich, während weiter vorn gemosert wird.

„Ich versteh' die Leute nicht, es hat doch jeder bezahlt.“

„Wenn Sie Ihren Koffer auf die Seite legen“, empfehle ich der Dame vor uns, „können Sie ihn unter den Sitz schieben.“

„Der soll nicht schmutzig werden“, verstärkt der junge Mann seine Verwunderung mit einem Himmelblick.

„Ich versteh die Leute nicht! Haben Sie von den Silvester-Unruhen in Leipzig gehört?“

„Nein, wir waren in Weimar unterwegs, von der Brandkatastrophe im Affenhaus des Krefelder Zoos hörten wir.“

„Grauenhaft.“

„Grauenhaft! Ja!“ –

„Weimar? Goethe und Schiller vor dem Nationaltheater!“

„Ja, und die Kinder laufen zu ihren Füßen Schlittschuh.“

„Ach nee!?“

„Ja, eine Eisbahn wurde gebaut, auch gesponsert durch die Sparkasse.“

„Ich muss mal wieder hin.“ –

„Unruhen in Leipzig. Ich versteh' die Leute nicht“, sagt er zum dritten Mal.

„Während der Hinfahrt sagte ich zu meiner Freundin: 30 Jahre ist es her, selbst die heute 40-Jährigen, beim Mauer-

fall 1989 waren sie 10, erinnerten sich kaum noch an die Verhältnisse in der DDR.“

„Ich kann mich sehr genau erinnern!“, sagt er sichtbar erregt. „22, ich war 22 und wollte frei sein, reisen können. Als man mir sagte, würde ich einen 4. Ausreiseantrag stellen, ginge ich ins Gefängnis, stellte ich ihn. Parallel dazu sagte ich Freunden und Vorgesetzten, die sehr zufrieden mit mir waren, müsse ich ins Gefängnis, brächte ich mich um. Frei wollte ich sein, ich verstand es nicht, dass man mich einsperrte, mit welchem Recht sperrte man mich ein! Mit dem Gesicht standen wir an der Mauer!“ Ein 4. Antrag auf Ausreise, erzählt er, wurde schließlich genehmigt: Innerhalb eines Tages musste er die DDR verlassen! Eltern, Heimat!

„Dann haben sie die informelle Organisation mobilisiert und Sie sind freigekauft worden, über Schalck-Golodkowski wurde es geregelt, die DDR brauchte Geld.“ „Allerdings. Schalck-Golodkowski? Möglich.“

„Willy Brandt ans Fenster“, wieso steht denn das hier im Bahnhof?“

„Erfurt, hier stand er mit Stoph am Fenster, sonst hätten wir es nicht geschafft!“

„So ist es. Aber was meinen Sie, was in der Bundesrepublik los war! Anerkennung der Oder-Neiße-Linie, Wandel durch Annäherung: Verrat! ... 1985, das war noch vor dem Mauerfall! Und Sie waren entwurzelt. Und Ihre Eltern?“

„Da flossen Tränen“ bekräftigt er, indem er seine gespreizten Finger, Daumen und Zeigefinger, langsam über sein, nun extrem trauriges Gesicht nach unten führt. – „Sie müssen Ihre Geschichte aufschreiben, wer weiß noch davon!“

„Nein.“

„Aber Sie haben es erlebt, es ist authentisch, ihre Geschichte ist wertvoll.“

„Nein, das sollen andere machen.“

An den Bodensee ging er, sollte zur Bundeswehr gezogen werden, da zog es ihn nach Berlin. Hilfe gab es durch die

Agentur für Arbeit und Hartz IV und dann reiste er.
 Fliege nun mit ihm per Hubschrauber über den Kilauea.
 „Hawaii, dann waren Sie auf Hawaii! Das ist ja eine Super-Aufnahme mit dem Hubschrauberschatten und der Glut, da ist Glut im Vulkan: Die Erde lebt.“
 „Und wie! Und hier, gucken Sie mal.“
 „Sind Sie das?“
 Im Video schwimmt jemand unter Wasser.
 „Sie sind ja gut!!“
 Nun taucht er, sie auf, eine Schildkröte! Hawaii, San Francisco, als erstes ging's nach Miami, dort lag er mit Indianern trunken am Strand ... trunken und konnte nicht aufhören. Alkohol, Drogen ... Sozialprogramme gebe es auch in den USA, aber nicht für Indianer, sagt er.
 „Kurz vorm Exitus war dann Schluss. Ich versteh' das nicht, wieso konnte ich nicht aufhören?“
 „Da gibt es Rezeptoren im Gehirn. Und das Schamgefühl: lallen, torkeln? Stopp. Aber ich denke, der Widerstand war prägend, dann ihre Mentalität: Sie kämpften, da gab es kein Halten, bis Sie es geschafft hatten, es war auch Euphorie und der Nachhall.“
 „So, so hab' ich das noch gar nicht geseh'n.“
 „Sie sind ein Widerständler.“
 Sehr zufrieden ist er, in Glauchau hatte er Kontakt zu einer Bekannten aufnehmen können, konnte dadurch in seiner Heimat wieder Fuß fassen und ist nun stolzer VW-Mitarbeiter in Mosel, Sachsen.
 „Heute spreche ich gern mit Leuten, wer's nicht will, soll' bleiben lassen, aber früher: nicht rechts, nicht links geguckt, Kopf runter, nur geradeaus.“
 „Ich denke, es ist eine gute Idee, sich zu unterhalten, und es ist gesund.“
 „Absolut!“
 „Da kommt Freude auf – Freude statt Antidepressiva. Ich war für ein paar Jahre nach Hamburg geflüchtet, lebte unter Hartz IV“
 „Sie!“
 „Ja, ohne Hartz IV, sonst hätte ich das, was ich mir in der Bonner Republik erarbeitet hatte, aufs Spiel gesetzt. Gesetze. Durch die Arbeitsagentur bekam ich einen Job beim Sicherheitsdienst: Mindestlohn, aber täglich Museum, in der U-Bahn sprach ich mit Leuten, bewunderte hier ein Tuch, dort eine Brille.“
 „Ja?“
 „Die Leute freuten sich, aber nicht lang ist es her, da hätte man die Leute im weißen Kittel gerufen, wenn Sie „Guten Tag“ gesagt hätten.“
 „Ach, ne!“
 „Nein, aber beinahe.“

„Heute unterhalte ich mich gern, aber alles können Sie nicht sagen.“
 „Doch, Sie können alles sagen, beleuchten, diskutieren.“
 „Die Linken, das sind Wendehälse ...“
 „Aber als Nachfolger sehen sie sich nicht.“
 Jetzt prustet er, als wollten x Argumente auf einmal heraus. Das Thema erörtern wir nun nicht.
 „Sie können alles sagen und vor allem diskutieren, um zu einem Ergebnis zu kommen. Denken Sie an Helmut Schmidt – er griff jedes Thema auf.“
 „Ja, Helmut Schmidt, das war ein Staatsmann.“
 „Er erkannte die Spielregeln.“
 „Ich weiß nicht warum, heute unterhalte ich mich gern. Aber so wie mit Ihnen, das ist allerdings selten.“
 „Sie sind durch, das ist der Grund.“
 „Durch? Da sagen Sie was.“
 Auch hier finde ich das sprichwörtliche Haar, frage danach ... Als Antwort spreizt er Daumen und Zeigefinger, verdoppelt nun die Distanz.
 „Und damit machen Sie nun weiter?“
 „Nee! Damit will ich nichts mehr zu tun haben!“
 „Göttingen, gleich müssen wir aussteigen.“
 „Ja, vielleicht sehen wir uns mal wieder“, sagt Frank, der jung gebliebene 53er.
 „Ja, vielleicht. Alles Gute!“
 Liebe, nenn es Solidarität: Angenommensein und angekommen nun, statt Unzufriedenheit und Drogen. Frank, ich nenne ihn Frank Phönix, „Auferstanden aus Ruinen und der Freiheit zugewandt“, standen sie mit dem Gesicht an der Wand: Freiheit!
 Hannover – Lüneburg: Weggedanken: „Wir haben im Westen das Glück gehabt, schon länger in einer Demokratie zu leben, die sich nicht zuletzt in der Offenheit gegenüber ihrer Geschichte bewährt“, hatte Bundespräsident Richard von Weizsäcker einmal gesagt.
 Das Glück, das die Menschen im Osten auch hätten haben können.
 Geteilt wurde Deutschland und geteilt wurde die Welt. Letztendlich befreite die Sowjetunion sich und eigentlich die Welt von der Ideologie.
 Eine Entschuldigung für den Freiheitsentzug durch das DDR-Regime kann es nicht geben, aber Worte des Bedauerns wären heilsam.
 Gegen das Risiko, abgewählt zu werden, war es dann harte Arbeit für die SPD bis zur Wiedervereinigung: Verträge mit Warschau, Moskau – welch ein Aufschrei und Risiko, das nicht jede Partei auf sich nahm. In der Sozialistischen Internationalen dann begegnete Willy Brandt Michail Gorbatschow: Wiedervereinigung! Aber, dafür musste die SPD

gewählt werden und Geschichte muss geKan(n)t werden.
 „Nun wächst zusammen, was zusammen gehört.“ Willy Brandt
 Allmählich - aber darauf hatte keiner gehört, schnell sollte es wieder gehen.
 Hinzu kam der paradoxe Lafontaine-Effekt, die Folge: CDU. Ohne die Politik der Annäherung und des Wandels von Willy Brandt und Egon Bahr,
 ohne Michail Gorbatschow, die Selbstbefreiung der UdSSR, ohne die Solidarnosc, die Katholische Kirche, ohne die evangelische Kirche in der DDR und last but not least: Ohne Günter Schabowski, der sich naiv stellte: „Das tritt? Nach meiner Kenntnis ist das sofort ... unverzüglich.“ - hätten die vielen „Wir sind das Volk!“ und wir die gewaltfreie Revolution zur Wiedervereinigung und Befreiung der Menschen durch das Ende der DDR nicht erhalten.
 Die SPD, die Partei, die überhaupt die Wiedervereinigung anbahnte, blieb auf der Strecke.
 Willy Brandt, ein Unbekannter? Nun fehlt die Mitte. Glück, zum Teil glücklich und dann das schnelle Glück der Wiedervereinigung! Und?
 Restaurationsphase: Aufarbeitung im Westen, dann im Osten ...
 Restauration ... Und Heilung von der Krankheit Krieg, es gibt War-Games.
 Ideale on!
 Demokratie und Freiheit.
 Darum ging es, die wollen: Wir.
 Oder? Und hinter der Oder geht Europa weiter: Mir – das heißt Frieden.
 Die Groko schrieb es in ihren Vertrag: Lissabon – Wladiwostok!
 Die Menschen wollen Frieden!
 Lüneburg: „Dann bis morgen“, sagt Milwa schließlich. „Bis morgen: Schwanensee!“
 Schwanensee – „Das Russische Nationalballett aus Moskau präsentiert: Schwanensee
 Der beliebteste Ballettklassiker aller Zeiten in einer atemberaubenden Darbietung“:
 Begleitet von Zwischenapplaus, der freundlich-freudig entgegengenommen wird, erleben wir die hohe Kunst des Tanzes und die Musik Tschaikowskys.
 Und das in Lüneburg, in einer zur Geistesschmiede umgewandelten ehemaligen Kaserne, im Libeskind-Hotspot der Leuphana Universität.
 Nicht Odette, auch nicht Siegfried stirbt, das Leben siegt.
 Und nun noch mal für Frank Phönix:
 DJ Bobo: „Freedom!“ - Udo Lindenberg: „Sonderzug nach Pankow“ und die Scorpions: „Wind of Change“.

Verehrtes Publikum!

Wir schmieden weiterhin Pläne und fiebern der Wiederaufnahme des Spielbetriebs am Theater Lüneburg entgegen. Noch wissen wir leider nicht, wann es soweit sein wird. Was wir schon jetzt sicher sagen können: Auch im Februar werden wir leider nicht live vor Publikum spielen können. Diese Entscheidung wurde gemeinsam mit unseren Gesellschaftern getroffen und scheint in Anbetracht der Verschärfung der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie nur folgerichtig.

Was wir außerdem sicher wissen: Sobald wir wieder spielen dürfen, erwartet Sie ein anregendes, unterhaltsames und überaus abwechslungsreiches Programm aller Sparten auf all unseren Bühnen – mit einem ausgereiften und bereits erprobten Hygienekonzept.

Ende Dezember hätte das 2. Halbjahresheft der Saison erscheinen sollen. Auch im Sinne der Nachhaltigkeit haben uns entschlossen, vorläufig darauf zu verzichten. Selbstverständlich halten wir Sie weiterhin auf den bekannten Kanälen auf dem Laufenden. Sobald feststeht, wann wieder Theater stattfinden darf, wird es auch wieder einen Monatsleporello geben.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele tolle Theatererlebnisse mit Ihnen!

Ihr Hajo Fouquet, Intendant des Theater Lüneburg



Fremde in der Nacht



Room



Der Tatortreiniger



Kommt eine Wolke



Emilia Galotti



Kunst ver-rückt Tanz Solo



Der Kontrabass



Die Studentin und Monieur Henri





Singen macht glücklich – auch online

Das musikalische Team um Chorleiter Niels Schröder aus Hamburg streamt unter dem Motto „Der Norden singt“ regelmäßig Hits der Rock- und Popmusik zum Mitsingen auf einem eigenen YouTube-Kanal. Christiane Bleumer hat es für Sie ausprobiert.

Kürzlich war für mich die Premiere. Viele Freunde und Bekannte hatten mir schon von dem Phänomen „Lüneburg singt“ vorgeschwärmt, hatten berichtet, wieviel Spaß es macht und wie gut man sich danach fühlt. Es war eine Veranstaltungsreihe, die stets schon Wochen im Voraus ausverkauft war und wegen des enormen Zuspruchs in immer größeren Räumlichkeiten stattfand.

Natürlich alles vor Corona. Zuletzt zog das musikalische Event im Dezember 2019 zweimal rund 800 begeisterte Menschen in die Sporthalle Kreideberg. Doch gesungen wird nicht mehr – zumindest nicht in der Öffentlichkeit und mit mehreren Leuten. Wie so vieles ist daher auch „Lüneburg singt“ ins Netz umgezogen. Seit April 2020 kommt die Musik in die Wohnzimmer, die Küchen, Bäder und Schlafzimmer.

Niels Schröder, der fröhliche und mitreißende Chorleiter, lädt gemeinsam mit seiner Live-Band alle sangesfreudigen Menschen nun unter dem Motto „Der Nor-

den singt“ regelmäßig alle zwei Wochen dienstags um 20.00 Uhr für eine Stunde zum Online-Singen auf seinen YouTube-Kanal ein. Im Januar war auch ich dabei. Zum ersten Mal.

Aufgeregt, aber auch ein bisschen skeptisch, begab ich mich schon relativ früh auf die entsprechende Seite der Plattform. Zu diesem Zeitpunkt gab es etwa 300 Mitsänger, die sich ebenfalls schon dort herumtrieben – wahrscheinlich ebensolche Neulinge wie ich, die nichts Wichtiges verpassen wollten. Innerhalb kürzester Zeit stieg die Zuschauerzahl an. Aus 500 Menschen wurden ganz schnell 2000, bis um 20.00 Uhr etwa 5000 Personen vor ihren Computern saßen, um mitzumachen – eine beeindruckende Zahl. Wenn man auch niemanden davon sehen konnte, so faszinierte und beglückte mich die Vorstellung, dass in dieser einen Stunde mehrere tausend Menschen gleichzeitig genau das gleiche machen wie ich – nämlich singen.

Das Repertoire ist weit gefächert. Neben Oldies sind immer auch deutsche Songs vertreten. Manches kennt man, anderes hat man vielleicht nur einmal zufällig im Radio gehört. Aber das spielt keine Rolle. Denn es gibt zum Glück die vierköpfige Band, zwei Sängerinnen und mitten drin Niels Schröder, der motiviert, erklärt und mit unmissverständlichen Auf- und Abbewegungen der Hände jedem Sänger daheim klar macht, in welche Richtung sich die Melodie im Idealfall entwickeln sollte. Die Texte kann man derweil vom Bildschirm ablesen.

Die ersten zwei Songs saß ich noch eher verhalten auf meinem Stuhl, doch länger kann sich wohl keiner der mitreißenden Begeisterung von Niels Schröder entziehen. Zuhören allein reicht einfach nicht – erst durch Mitsingen wird man ein Teil der 5000-köpfigen virtuellen Chorge-meinschaft. Ein echter Lichtblick in diesen Zeiten.

■ Gesungen wird wieder am 9. und 23. Februar

LÜNEBURG

**LASS DEINEN
KLICK IN DEINER
STADT.**

wir für
lüneburg 

[#wirfuerlueneburg](https://www.instagram.com/wirfuerlueneburg)

Nathalie, die alte wunderbare Liebe

Meine Erlebnisse mit Gilbert Bécaud VON HORST LIETZBERG



Wir begegneten uns öfter. Mal in Paris, mal in Hamburg. Meist in Konzerten, manchmal auch danach zu Gesprächen oder beim Essen. Es war immer ein Erlebnis. Besonders beeindruckend war es für mich, als er mir Anfang der 70er Jahre im weltbekannten Pariser Show-Theater „Olympia“ erzählte: „Sie werden mich heute Abend etwas anders erleben. In meiner 20jährigen Karriere als Sänger habe ich viele Erkenntnisse gewonnen. Die setze ich jetzt um, indem ich mich ein bisschen weicher präsentiere. Demnächst auch in Hamburg, wo ich meine große Europa-Tournee starten werde“. Und warum gerade in Hamburg? „Weil es dort in Deutschland das kritischste Publikum gibt. Wer es in Hamburg schafft, braucht sich in den anderen Städten keine Sorgen zu machen“.

Ich war gespannt. Ein neuer Bécaud? Sein Pariser Publikum jubelte, die Presse auch. Er war noch überzeugender, er hatte ein neues Kapitel in seiner Karriere aufgeschlagen. Der dynamische Showman, der sich leicht in Clownerien verlor und dadurch seine Leistung etwas verwässerte, hatte sich noch mehr zu einem einfühlsamen Sänger gewandelt. Er: „Zwischen dem Publikum und mir muss es eine Beziehung wie in einer Lovestory geben. Mein Konzert soll den Charakter einer fröhlichen Party haben“.

Aber was sollte aus dem immer noch werbeträchtigen Klischee vom „Monsieur 100.000 Volt“ werden? Wollte er davon auch Abstand nehmen? Er schüttelte den Kopf und sagte lächelnd: „Es ist nun mal da und soll auch bleiben. Ein amerikanischer Journalist hat mir auf einer Tournee durch die USA diesen Beinamen gegeben, der ja auch ganz gut zu mir passt. Ich habe eben dieses Temperament. Am Tag meines Konzerts lade ich mich auf wie eine Au-

tobatterie. Und wenn ich dann die Bühne betrete, fühle ich mich wie ein Tóro vor dem Stier. Vielleicht habe ich ja wirklich so eine Starkstromleitung? Aber künftig werde ich mein Temperament eben etwas zügeln. Ist nicht immer ganz einfach. Aber am Ende, wenn ich es geschafft habe, wenn das Publikum applaudiert, spüre ich ein unglaubliches Glücksgefühl.“

Weil das Pariser Konzert, wie jeden Abend, ausverkauft war, durfte ich mit meinem Fotografen auf der Bühne sitzen. Ganz an der Seite, nur wenige Meter von ihm entfernt. Er stand da, hochkonzentriert, aber doch mit spürbarem Lampenfieber. Dann ging der Vorhang auf. Frenetischer Applaus. Schon nach wenigen Chansons floss ihm der Schweiß in Strömen. Er wischte ihn sich von der Stirn. Je länger er sang, desto mehr sprang der Funke zum Publikum über. Oft leiser als sonst, einfühlsam und weich sang er sich in die Herzen der Zuhörer. Tatsächlich – da stand ein neuer Gilbert Bécaud auf der Bühne. Als dann seine weltbekannten Lieder „Nathalie“ und „L'important c'est la rose“ (deutscher Text „Überall blühen Rosen“) kamen, bebte der Pariser Musiktempel „Olympia“. Er hatte es geschafft.

„In Deutschland gibt es das kritischste Publikum. Wer es in Hamburg schafft, braucht sich in den anderen Städten keine Sorgen zu machen.“

„Ich habe an meinem neuen Stil auch monatelang gearbeitet“, erzählte er mir später. Er ließ sich beraten, zog Choreographen hinzu, kaufte eine besondere Lichtenanlage, um durch optische Effekte die Aussagen seiner Chansons und Lieder zu unterstreichen. Von dem weltbekannten Pantomimen Marcel Marceau ließ er sich in eine elektrisierende Körpersprache einführen. „Außerdem engagierte ich ein Orchester, das einen ganz persönlichen Stil hat. Es besteht aus einer fest zusammengewachsenen Crew exzellenter Musiker. Sie kommen alle aus Südfrankreich, haben viel Temperament und sind sehr fröhlich – wie ich auch“.

Dem Chef des „Olympia“, Bruno Coquatrix, standen nach dem Konzert Tränen in den Augen: „Ich habe ihn noch nie so gut gesehen. Gilbert ist seit 15 Jahren, als ich mit ihm das Haus eröffnete, in meinen Programmen. Wenn er auf den Plakaten angekündigt wird, kommen die Pariser in Scharen. Ich hätte nicht geglaubt, dass ein neuer Gilbert sich so sehr steigern kann. Es sprengt so ziemlich alles, was selbst er an Begeisterung je erlebt hat“. Gilbert Bécaud: „In meinem Beruf geht es auf und ab. Für mich war die Umstellung auf mehr Präzision in der Show und auf einen anderen, weicheren Kontakt zum Publikum ein heißes Experiment. Glücklicherweise gelungen...“

Wir gingen anschließend ins traditionsreiche Restaurant „Fouquets“ auf den Champs Elysees. Auf der Speisekarte stand unter anderem „Schwarzwälder Apfeltorte“. Er lachte. „Weil ich hier öfter auch mit deutschen Gäs-

Foto: Hajo Boldt



ZUHAUSE
GÜNSTIG
HEIZEN!

Ökostrom & Erdgas

Happy Erdgas-Preise!

Wir liefern Ihnen gute & günstige Energie. Profitieren Sie jetzt von **preiswertem Erdgas und klimagutem Strom** aus reiner Wasserkraft – ohne Aufpreis.

Ihre Vorteile:

- Erdgas und Ökostrom zu günstigen Preisen
- Pünktliche Abrechnung – Keine Vorauszahlung
- Persönlicher Service: Wir sind für Sie da!



Fordern Sie jetzt Ihr unverbindliches Angebot an. Telefonisch unter 04123 681-56 oder per E-Mail an mitmachen@stadtwerke-barmstedt.de. Auch online können Sie Ihren Energietarif ermitteln: **Wir freuen uns auf Sie!**

Garantiert günstig. Garantiert für Sie da.

www.stadtwerke-barmstedt.de

Stadtwerke
Barmstedt



ten esse, habe ich darauf bestanden, dass die Apfeltorte, die ich sehr mag, in Deutsch geschrieben wird“. Wir unterhielten uns. Er erzählte mir, dass er künftig häufiger in Deutschland auftreten werde, weil er nun mit dem Münchener Musikverleger Hans R. Beierlein, dem „König der Unterhaltung“, zusammenarbeite. Er wolle seiner Popularität in Deutschland mit Hilfe dieses Verlegers, den er stets mit „Mon cher Papa“ begrüßte (obwohl er zwei Jahre älter war) einen Schub geben. Das gelang ihm dann auch schon gleich mit der zweiten Schallplatte, einer deutschen Version von „Nathalie“, der schönen Fremdenführerin im kalten Moskau. Sie wurde ein Riesenerfolg. „Monsieur 100.000 Volt“ war fortan regelmäßiger Gast in deutschen Fernsehshows und absolvierte mehrere umjubelte Deutschland-Tourneen. Es wurde ein schönes Gespräch. Er erzählte mir, dass die legendäre französische Sängerin Edith Piaf ihn entdeckt, gefördert und mit dem Textdichter Louis Amade bekannt gemacht habe. Meine Frage, ob er ihr – wie erzählt wird – auch privat sehr verbunden gewesen sei, lächelte er charmant weg. „Ich verdanke ihr viel“, sagte er nur. „Sie war es, die mir die Wege vom Klavierspieler zum Sänger und Komponisten geebnet hat. Wer weiß, was aus mir geworden wäre, wenn ich sie nicht gekannt hätte“.

„Monsieur 100.000 Volt“ war regelmäßiger Gast in deutschen Fernsehshows und absolvierte mehrere umjubelte Deutschland-Tourneen.

Gilbert Bécaud, in Toulon geboren und in Nizza aufs Konservatorium gegangen, zog 1942 mit seinen Eltern nach Paris. Um Geld zu verdienen, tingelte er bereits mit 15 Jahren als Pianist durch elegante Pariser Nachtclubs und Bars. Schlecht und recht schlug er sich durch. Bis Weltstar Edith Piaf kam. Sie erkannte sein Talent. Er fing an zu singen und zu komponieren, schrieb Chansons auch für andere. Zu seinen berühmten Interpreten gehörten unter vielen anderen Dalida („Am Tag, als der Regen kam“) und Marlene Dietrich („Marie, Marie“). Auch Frank Sinatra und Elvis Presley sangen seine Lieder. Ganz nebenher schrieb er Filmmusiken und trat gelegentlich als Schauspieler auf. So in dem Revuefilm „Casino de Paris“ (1957) mit Caterina Valente.

Bis zu 250 Konzerte gab Gilbert Bécaud jährlich. Anfang der Neunziger wurden es weniger. Konzerte kosten Kraft. So sehnte er sich nach Abgeschiedenheit und Verinnerlichung. „Ich möchte einmal ein ganzes Jahr in einem Kloster im Tibet wohnen und außer beten nichts machen. Diese Atempause – ganz ohne Klavier – würde ich mir gern gönnen.“ Doch sie blieb ein Traum. Die Konzertbühne war stärker. Als wir uns in Paris verabschiedeten, schenkte er mir sein „Markenzeichen“: Seine Krawatte mit weißen Punkten, die er immer und überall trug.

Gilbert Bécaud, zweimal verheiratet und sechs Kinder, wurde vielfach geehrt. So mit dem Titel „Ritter der französischen Ehrenlegion“ und in Deutschland mit dem Bundesverdienstkreuz. Er war ein starker Raucher und starb am 18. Dezember 2001 an Lungenkrebs – in Paris auf seinem Hausboot an der Seine. Noch fünf Monate zuvor hatte der 74jährige Weltstar ein allerletztes Konzert in Freiburg gegeben.



Oben: Gilbert schenkte Horst Lietzberg sein Markenzeichen, seine Krawatte mit weißen Punkten, die er immer und überall trug. Unten: Sänger Gilbert Bécaud 1972 bei einer italienischen Show in Rom mit der gepunkteten Krawatte.

Meine Reise zum Mittelpunkt der Erde

Charlotte Kunstmann berichtet über ihre spannende und beeindruckende Island-Reise.

Teil 1



**„Der Snäfields Jöcul?“ fragte Axel seinen Onkel, den Hamburger Geologen Otto Lidenbrock.
„Der ist’s. Ein fünftausend Fuß hoher Berg, einer der merkwürdigsten auf der Insel, und gewiss der
berühmteste der gesamten Welt, wenn sein Krater den Eingang zum Zentrum der Erde bildet“. (...)**



Wer kennt sie nicht, diese oder ähnliche Zeilen aus Jules Vernes Abenteuerroman „Die Reise zum Mittelpunkt der Erde“. Vielleicht hat der ein oder andere auch als Kind einmal im Lexikon diesen Vulkan nachgeschlagen. Der Snæfellsjökull liegt auf der Snæfellsnes-Halbinsel (zu dt.: „Schneeberghalbinsel“), im Westen Islands. Allein die Beschreibung der Region, die Jules Vernes in einem Bericht über Island aus dem Jahr 1857 herauslas, inspirierte ihn, diesen Krater als Einstieg zum Erdmittelpunkt zu wählen. Als Vernes' Abenteurer Lidenbrock mit seinem Neffen Axel in Reykjavík ankommen, treffen sie auf den Eiderentenjäger Hans Bjelke, der ihnen als Reiseführer tatkräftig zur Seite steht und ihnen den Weg zum Vulkan zeigt.

Solch eine kundige Reisebegleitung hatte ich nicht, als ich Anfang November 2020 meine persönliche Reise zum Mittelpunkt der Erde in Snæfellsnes begann. In den kommenden Wochen wollte ich alleine die Insel mit einem Mietwagen umrunden, Wale sehen, auf Berge steigen, Geysire und Wasserfälle besichtigen, mich und meine Grenzen spüren, frei atmen, schreiben und sehen wie das so ist mit dem Alleinreisen. Gut war es, sogar sehr gut – so viel lässt sich bereits sagen. In dieser Ausgabe nehme ich Sie in den Westen der Insel mit und möchte Ihnen von dem einen oder anderen Ort, von Kuriositäten und Geschichten berichten, die mir begegnet sind.

Als meine erste Station hatte ich das Dorf Hellissandur gewählt – eine gute Entscheidung, denn der Snæfellsjökull-Nationalpark lag nur wenige Minuten von meiner Unterkunft entfernt. Namensgebend hierfür ist der 1446m hohe Stratovulkan an der Spitze der Halbinsel, den man auf der Landstraße 574 in einer guten Stunde umfahren und in all seinen Facetten, Formen und Farben bewundern kann. Der Schnee lag Anfang November nur oben auf den Gipfeln. Von weitem sah es manchmal so aus, als hätte jemand ein Glas Milch auf dem schwarzen Vulkangestein ausgekippt, die auf ihrem Weg ins Tal langsam gefroren war. Der Kontrast zu den rot-braunen Moor- und Wiesenlandschaften an seinen Ausläufern oder zu den grünen-moosbewachsenen Lavafeldern, die bis ins Meer verlaufen, ließ mich oft



Linke Seite: der orangene Svörtuloft-Leuchtturm. Diese Seite oben: Djúpalónssadur Beach, unten: Kleine schwarze Kirche in Búðir auf der Südseite der Halbinsel Snæfellsnes



sprachlos in meinem Mietwagen sitzen und kurz am Straßenrand anhalten.

Jeden Tag stand ich zeitig auf, um möglichst viel vom Tageslicht zu nutzen, da es ab vier Uhr langsam dunkel wurde. Es gab so viel zu entdecken, dass ich hier nur einen kleinen Eindruck von meinen Ausflügen wiedergeben kann. Die westliche „Schneeberg-halbinsel“ wird völlig zu Recht auch „Island in Miniatur“ genannt – ich kann sie jedem, der nur wenig Zeit auf der Insel verbringt und diese nicht ganz umrunden möchte, von Herzen empfehlen. Insbesondere hat mir hier die kleine schwarze Kirche in Búðir auf der Südseite der Halbinsel Snæfellsnes gefallen. Hier gibt es einen schönen Wanderweg zum Wasser durch die absurd-schöne schwarz-grüne Lavalandschaft. Ganz in der Nähe befindet sich auch der beeindruckende Djúpálónssadur Beach, der mir mit seinen bizarren Steininformationen, den auf dem Strand verteilten Schiffswrackteilen und seiner ganz morbiden Schönheit abermals die Sprache verschlug. Allein beim Abstieg hinunter zur Bucht erscheint es, als hätte man beim Parkplatz ein Tor zu einem von Tolkiens Romanen passiert, man rechnet jederzeit mit Fabel- und Fantasy-Wesen, die einen hier begrüßen müssten.

Erreicht man den Strand, fallen einem sofort die großen Steine ins Auge. Eine Tafel daneben gibt Auskunft: An diesen hier abgelegten „Kraftprobe-steinen“ mussten die Fischer der Region ihre Kräfte messen. Die nahe Bucht von Dritvík war früher eine wichtige Station für den Fischfang. Mehr als 60 Schiffe starteten von hier aus zu ihren Fahrten, über 400 Menschen lebten in der Region. Heute ist diese verlassen, doch Besucher können, wie die Fischer damals, ihre Kräfte an den Steinen erproben. Die Steine tragen bezeichnende Namen: Der „Ganzstarker“ wiegt 154 kg, „Halbstarker“ nur 100 kg, der „Brauchbarer“ 54 kg und der „Schwächling“ ungefähr 23 kg. Um einen Bootsplatz zu bekommen, musste der „Brauchbarer“ aufgehoben und auf einen nahen Felsabsatz getragen werden. Dieser befand sich damals ungefähr in Hüfthöhe, ist heute jedoch durch die Gezeiten und die Abnutzung bedeutend niedriger. Ich habe es gar nicht erst probiert, muss ich gestehen. Viel zu sehr haben mich die glattgeschliffenen, schwarzen Kiesel, die skurril geformten Lavafelsen mit den Moosen

Oben: An den abgelegten „Kraftprobe-steinen“, die am Djúpálónssadur Beach zu finden sind, mussten die Fischer der Region ihre Kräfte messen. Unten: Im 16. Jahrhundert trieb der erste Serienmörder der Insel, Axlar-Björn bei Hellnar sein Unwesen.

und bunte Flechten fasziniert. Obacht vor der schnell einsetzenden Flut. Die donnernden Wellen waren mir Warnsignal genug und so empfehle ich insbesondere eine Wanderung oberhalb des Strandes auf den Klippen fortzusetzen, von denen man auch einen fantastischen Ausblick auf die Bucht hat.

An einem anderen Tag wanderte ich zum orangenen Svörtuloft – Leuchtturm am äußersten Punkt der Halbinsel. Im Sommer soll man von hier aus sogar die Orcas bei ihrer Heringsjagd beobachten können – auch Ornithologen kommen hier voll auf ihre Kosten.

Bei einem weiteren Ausflug bin ich bei Hellnar auf folgende Geschichte gestoßen: Hier in der Gegend lebte im 16. Jahrhundert der sogenannte Axlar-Björn, der wohl erste Serienmörder der Insel. Eine Gedenktafel erinnert an die Legenden um diesen Mörder. Demnach soll Axlar-Björn gemeinsam mit seiner Frau Þórdís auf einem abgelegenen Hof bei Hellnar gelebt haben, auf welchem sie Reisende ein paar Betten bereitstellten. Sie waren in dieser Region vermutlich unter den Ersten, die Schlafmöglichkeiten für Reisende anboten. Die meisten Personen, die bei Axlar-Björn und seiner Frau übernachteten, kamen jedoch nie wieder zurück. Axlar-Björn tötete sie mit einer Axt, um ihr ganzes Hab und Gut zu stehlen. Er bemächtigte sich ihrer Kleidung, ihres Geldes und ihrer Pferde. Er wurde, so die Legende, erst gefasst, als eines von zwei Geschwistern sich aus seinen Fängen befreien und ihn beim Gemeindevorstand anzeigen konnte. Björn gestand daraufhin neun Taten. Es wird aber davon ausgegangen, dass er mindestens 18 Menschen auf diese Weise umbrachte. Er wurde daraufhin zum Tode verurteilt und 1596 in Laugarbrekka bei Hellnar hingerichtet. Seine von ihm schwangere Frau bleibt jedoch von der Strafe verschont. Die Geschichte würde wunderbar in einen der bekannten Island-Krimis passen, die sich seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen. Tatsächlich jedoch hat das Land eine der niedrigsten Kriminalitätsraten der Welt. Kein Wunder also, dass die Tür zu meinem Guesthouse in Dalvík immer offen stand.

■ **Mehr dazu lesen Sie in der kommenden Ausgabe. Hier berichte ich über meine Reise in den Norden der Insel auf der berühmten Ringstraße.**

Fotos: Charlotte Kunstmann

Wie gut kennen Sie Island?

In Island erhält man häufig den Vornamen des Vaters als Nachnamen.

Stimmt. Selbst die Telefonbücher in Island sind nach den Vornamen geordnet. Das liegt daran, dass der Nachname der meisten Isländer aus dem Vornamen des Vaters mit der Ergänzung -dóttir (Tochter) oder -son (Sohn) besteht. Wie wäre dann Ihr Nachname, wenn der Vater Olaf hieße?

Auf der gesamten Insel leben ungefähr so viele Menschen wie in Hamburg.

Sogar weniger. Die Insel beherbergt etwa 346.800 Einwohner, davon leben über 60% in der Region um die Hauptstadt Reykjavík.

Auf Island gibt es keinen McDonalds.

Stimmt. Hier isst man Hotdog an der Tankstelle und vielleicht noch ein Eis oder einen Kaffee dazu. McDonalds hat die Insel im Zuge der Finanzkrise bereits 2009 verlassen.

Der Empfang und der Internet-Zugang ist an vielen der einsamen Orte schwierig.

Nein, er ist in der Regel sogar sehr gut. 95% der Isländer haben einen Internetzugang und damit weltweit die höchste Internetnutzung.

Island ist das Walbeobachtungs-Mekka Europas.

Richtig: Ab Reykjavík oder Húsavík kann man mit hoher Wahrscheinlichkeit und etwas Glück viele verschiedene Walarten sehen. Die Hauptsaison ist im Sommer. Buckelwale bekam ich auch im November noch vor die Linse. Auch Orcas kann man manchmal sogar vom Festland bei Olavsvík auf der Sneasfell-Halbinsel sehen. Mit etwas Glück, wie gesagt.

Es gibt auf der ganzen Insel kostenlose Schwimmbäder und in Panorama-Landschaften eingelassene „Hot Tubs“.

Oh ja. Ich würde es jedem empfehlen, auch abseits der Touristen-Schwimmbäder (Stichwort

„Blue Lagoon“) nach den örtlichen „Hot Tubs“ Ausschau zu halten. Diese liegen manchmal öffentlich zugänglich für jeden in einem Hafen (bspw. nahe Delvík) oder auch einfach in den Bergen, denn auf Island gibt es Erdwärme im Überfluss. Die Isländer sind weltweit führend in der Geothermie und gewinnen mehr als die Hälfte ihres Stroms mittels Geothermiekraftwerke. So verabredet man sich manchmal auch zum Baden in einem heißen Fluss und trinkt dort sein Feierabendbier.

Islands Polizei ist unbewaffnet.

Stimmt. Die Beamten tragen nur Pfefferspray und einen Gummiknüppel bei sich.

Isländer essen gerne Wal. Das Fleisch ist eine Delikatesse.

Nein, das tun eher die Touristen und es sollte möglichst nicht unterstützt werden. Auch gewöhnungsbedürftig sind andere isländische Delikatessen, wie zum Beispiel eingekochter Schafskopf, in Molke eingelegte Hammelhoden oder im Schafsmagen gekochte Innereien. Wer möchte, kann sich auch einmal an dem stinkenden, fermentierten Grönlandhai versuchen. Er schmeckt jedoch so nach Ammoniak, dass ihn selbst viele Einheimischen nicht anrühren. Bei Touristen gilt es als Mutprobe, ein Stück davon zu essen.

Grönlandhaie sind die ältesten Tiere der Welt.

Stimmt, sie werden bis zu 420 Jahre alt und vieles ist noch nicht erforscht. Das Weibchen wird vermutlich erst mit über 150 Jahren geschlechtsreif. Da sollte man sich doch fragen, ob man tatsächlich ein Tier als Delikatesse probieren möchte, dass bereits während des Dreißigjährigen Krieges lebte...

Boxen ist ein Nationalsport und sehr beliebt.

Nein, eher eine junge Sportart. Bis 2001 war Boxen in Island sogar verboten, da der Sport als gesundheitsgefährdend eingestuft wurde. Der traditionelle Nationalsport Islands ist Glíma, eine Art Ringen.



Plattdüütsch kann veel mehr

VON GÜNTHER WAGENER

Wi hebbt dat al ümmer weten, aver 2018 hebbt dat 54 Lüüd op de Fahrt vun Lüneplatt na Kiel to de erste groote Plattdüütsch Gala in dat Opernhuus sülms belevt. Plattdüütsch is mehr as Dööntjes, spaaßige Geschichten un Riemels. Verstaht mi nich verkehrt! Ok dat is goot, maakt Spaaß un schall ´t ok wiederhen geven. Aver dor harrn sik ´n poor Lüüd tosamen sett un en Konzept vun en Gala-Programm tohopentstellt, dat dat in sik harr.

Yared Dibaba, de swatte „Entwicklungshelper“ för Platt ut Äthiopien, as he sik sülms beteken deit, un de Klappmuulpopp Werner Momsen, achter de Detlef Wutschik steken deit, hebbt över dree Stunnen dörch en Programm föhrt, dat so veel to beeden harr, as man dat bet nu noch nich beleevt hett.

De wunnerbore Verteller un Schrieversmann Matthias Stührwoldt vertellt ut sien Kinnertiet un vun sien Keuh. De junge Leedermakerin Norma vun de Insel Föhr singt op Platt un Freesch vun dat wunnerbor norddüütsche Land. Schnacksnuut Ines Barber maakt sik Gedanken över dat Seilen, Krüzfohrten un anner Scheep; se füllt ganz alleen de grote Bühn ut.

Dat Magnolic Acoustic Trio speelt plattdüütschen Jazz, glieks dree Theoterkrings ut Sleswig-Holsteen speelt lüttje Sketche op Platt, wobi een mit de plattdüütschen Wöör speelt un vele alkoholische Getränkens naams in ehren Text rin mengeleert, dat dorut en Ünnerholen ward.

Jochen Wiegandt singt „Mien Jehann“ vun Klaus Groth un verklaart de Lüüd, woans de veerte Reeg ut dat Leed „Dat du mien Leewsten büst“ herkommt. Dor heet dat: „Segg, wo du heeßt!“ – Wörüm dat? Töövst se nich op ehren Fründ? Wokeen is denn dor ünner dat Finster? De Antwoord kommt glieks achteran: Ünner de Finster vun de Deerns krepn mit ´n Ledder weer fröher groot in Mood. Un dat weer düster. Dorüm müsst de Deern erst mol fragen, wokeen dor ünner ´t Finster togang is. Dat löppt hüüt woll ´n beten anders.

De Kieler Jung-Poetry-Slammer Helge Albrecht, de al faken düssen Wettstriet wunnen hett, speelt wun-



nerbor mit de plattdüütsche Spraak un bringt Saken ut dat Leven kort un knapp op den Punkt, wobi sik dat ok noch riemeln deit. Kerls kreet in Fruunskledaasch, singt un danzt as bi een Revue, un dat allens op Platt. „My Fair Lady“ hett dorbi Pate stahn. Anni Heger, de „Liza Minelli“ ut Auerk in Ostfreesland, singt mit en wunnerbor Stimm twee Leder un vertellt en ernst Geschicht över en Fründschop ut de Tiet vun ´n Kolen Krieg twüschen twee Froonslüüd ut Ostfreesland un ut de DDR, de nu al 40 Jahr wohrt. Gerrit Hoss keem to ´n Schluss mit dree Leder op de Bühn un kreeg veel Applaus. Toletzt müssen noch mol all Mitmakers op de Bühn un de över 800 Tokiekers hebbt nich mit Ropen un in de Hannen klappen spaart. Wi hebbt veel to sehn kregen, as al seggt, un männich Künstler harr de een oder anner gern linger sehn as

blots acht bet teihn Minuten. Aver dat kann ´n jo maken, wenn se bi uns in de Nöögte op ´n Veranstalten optreden doot. Hier güng dat üm ´t Wiesen, wat Plattdüütsch all kann un wat dat all giff. Un ok dat is bi de Gala blots en Utwahl ween.

Wat säen en poor vun de Veranstalters to ´n Begröten? Dat is höchste Tiet, de Welt to wiesen, dat Plattdüütsch een wunnerbor Spraak is, de dat verdeent hett fiert to warrn, so richtig mit roden Teppich un so! Dat meen ok Klaus Schlie (CDU), de Präsident vun ´n Landdag ut Schleswig Holsteen: „De Gala is een feine Idee“. Un dat meent ok all de Mitfohrers ut Lümborg na Kiel. 2020 schüll ´t en ne ´e Gala geven – aver Corona hett een Streek dörch de Reken maakt! Wenn de ne ´e Arena fardig is, können wi dat jo mol in Lümborg versöken, oder wat meent ji?

Herausgeber

Quadrat Verlag, Edmund Minhoff
Lauensteinstraße 31–33
21339 Lüneburg
Postfach 2123, 21311 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 70 71 72
www.quadratlueneburg.de

Verleger

Ed Minhoff
minhoff@quadratlueneburg.de

Chefredakteurin

Christiane Bleumer (v.i.S.d.P.)
bleumer@quadratlueneburg.de

Redaktion

Irene Lange
Anna Kaufmann
Caren Hodel
Horst Lietzberg
Denis Ambrosius
Stella Eick
Birgit Kretschmer

Gastautoren

Saskia Druskeit
Stefan Wabnitz
Violaine Kozycki
Dietmar Gehrke
Günther Wagener
Charlotte Kunstmann
Siegfried Rogalla

Schlussredaktion

Martin Rohlfing

Gestaltung

grafik@quadratlueneburg.de

Foto

Enno Friedrich
www.ef-artfoto.de
Hans-Joachim Boldt
hajo.boldt@googlemail.com

Anzeigen & Vertrieb

Ed Minhoff
anzeigen@quadratlueneburg.de

Erscheinungsweise

Quadrat ist monatlich und kostenlos
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und
Reppenstedt erhältlich.

Anzeigenpreise

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020
vom 01.01.2020; Download unter
quadratlueneburg.de > Über Quadrat

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Copyright für eigens gestaltete Anzeigen und Texte beim
Verlag. Nachdruck und Vervielfältigungen (auch auszugs-
weise), Wiedergabe durch Film, Fernsehen, Rundfunk
sowie Speicherung auf elektronischen Medien nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte oder Fotos übernimmt der Ver-
lag keine Haftung. Mit Namen oder Initialen gekennzeich-
nete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des
Herausgebers wieder.

Die nächste Quadrat-Ausgabe erscheint Anfang März 2021



Quadrat abonnieren!

**11 Ausgaben Quadrat-Magazin im Jahresabo – inklusive
Versandkosten für 40,00 Euro! Senden Sie uns eine E-Mail
an info@quadratlueneburg.de unter dem Stichwort
„Quadrat-Abo“ mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift.**

**Die erste Ausgabe erhalten Sie direkt nach Eingang Ihrer
Zahlung. Einfacher geht's nicht!**

Hier liegt Quadrat für Sie aus

Alcedo · Anna's Café · Ariaens Schuhe · ArteSanum · Auto Brehm · Bäckerei Harms · Bell & Beans · Best Label · Best Western Plus Residenz Hotel · Brillen Curdt · Bursian · Café Bernstein · Café Zeitgeist · Castanea Adendorf · Cengiz · Central · Coffee House No. 1 · Commerzbank · Dahler & Company · Dannacker & Laudien · Das kleine Restaurant · Deerberg · Der Goldmann · Die Genusswelt · Dormero Altes Kaufhaus · Edeka Bergmann (Saline, Loewe-Center) · Edeka Supper & Hamann (Oedeme) · Edeka Tschorn (Am Sande) · Elba Rad · Elrado · Feinschmeckerei · Feinsinn · Fenster 2000 · Frappé · Freu dich! · Fridos Wine & Coffee · Frisurenhaus Breuer · Goldschmiede Arthur Müller · Graubner · Grossmann & Berger · Gut Bardenhagen · Hold · Hotel Bargenturm · Hotel Bergström · Jesco v. Neuhoff · Jürgen Ebel Textilpfleg · Khater's Korner · Krone · Label · Lanzelot · La Taverna · Lieblingsstück · Lindo · Lünebuch · Machart · Mälzer Brauhaus · Mama Rosa · Marc O'Polo · Mölders · Ochi's Barcelona · Optik Meyer · Optik Warnecke · Ortho Klinik · Osteria Häcklingen · Piccanti · Plaschka · Q5 · Reisebüro Rossberger · Resch. Manufaktur Sehen · Ricardo Paul · Röhms Deli · Roy Robson Markt 3 · Roy Robson Outlet · SaLü · SCALA Programmokino · Schallander · Schokotheke · Schlachtereie Rothe · Schuhaus Schnabel · S&K · Sparkasse An der Münze & Am Sande · Speicherhaus Café · Stadtbücherei · Stadtgespräch · Steakhaus am Sande · Steakhaus zur Alten Schmiede · Stengaard · Street One · Süpke · Theater Lüneburg · Tourist Information · Trendholder · Vario-Paper (Kreideberg, Rote-Hahn-Straße) · Venus Moden · Vital & bewegt · Volksbank · Wabnitz Weinhandlung · Wir leben-Apotheken · W.L. Schröder · Wolterstädt · Wrede Blumen · Wulf Mode · Wyndberg · Zum Heidkrug · Zum Roten Tore



**Wir sind
Ihr SEAT
und
CUPRA
Partner
in und um
Lüneburg.**



AUTOZENTRUM UELZENER STRASSE

Dannacker & Laudien GmbH

Universitätsallee 11, 21335 Lüneburg

Tel. 04131 744-420

Sitz der Gesellschaft: August-Horch-Str. 22, 21337 Lüneburg





**Stärkt Eure
"Superkräfte"**



www.wirleben.de



**Individuell zusammengestellte
Abwehr für groß und klein.**

Damit Euer Immunsystem auch auf Hochleistung arbeiten kann, ist es wichtig es mit speziellen Nährstoffen zu versorgen – dazu gehören unbedingt **Vitamin C und D** sowie **Zink**.

Wir beraten Euch gern, um die für Euch geeigneten Präparate zur Immunstärkung zu finden!

wir leben • Apotheken 5x in Lüneburg