



# QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG • KOSTENLOS



**Coiffeur  
Cengiz Canata**



DW  
Daniel Wellington

*Juwelier*  
S V P K E

Große Bäckerstraße 1  
21335 Lüneburg  
04131 / 31713



# Liebe Leserinnen und Leser!

**I**ch weiß nicht, ob Sie ein großer Fan winterlicher Temperaturen sind? Ich bin es normalerweise nicht. Doch diese wundervollen Schnee- und Eistage, die uns der vergangene Februar beschert hat, fand ich einfach wunderschön.

Endlich nicht nur vermatschter, schmutziger Schnee, der nach ein paar Stunden zu einer grauen Masse wird, sondern weiße Winterträume, wohin man blickte. Trotzdem – als der kalte Spuk der ersten frühlinghaften Stimmung bei 15 Grad in der Sonne wich, habe ich auch das sehr genossen. Und nicht nur ich! Mit Abstand und Disziplin ging es für viele Menschen in die Natur hinaus.

Ein ganz wichtiges Signal für den Beginn der wärmeren Jahreszeit ist stets die Wiedereröffnung der Eisdielen. Das ist auch in diesem

Jahr nicht anders. Kaum wurden die Fenster zum Durchreichen der mit ein, zwei oder drei Kugeln gefüllten Hörnchen oder Becher geöffnet, waren auch schon die ersten Eis schleckenden Lüneburger unterwegs. Da kann man nur guten Appetit wünschen.

Ein wenig Genuss spricht auch nicht unbedingt gegen das Intervallfasten, das seit einigen Jahren in aller Munde ist. Saskia Druskeit erläutert auf den Seiten 30-31 wie es funktioniert, und welche Vorteile diese Art des Abnehmens hat.

Zu einem gesunden Leben gehört natürlich unbedingt ausreichende Bewegung. Ein idealer Sport für alle Altersgruppen ist das Golfen, das man direkt vor der Haustür auf dem wunderschönen Platz im Casta-

nea Golf Resort ausüben kann. Um auch dem Nachwuchs Lust darauf zu machen, wird hier großen Wert auf ein abwechslungsreiches und spielerisches Training für Kinder und Jugendliche gelegt. Unsere Autorin Denis Ambrosius hat sich auf dem Platz umgesehen (Seite 36-38).



**Christiane Bleumer**  
Chefredakteurin

„Was macht eigentlich die Universitätsgesellschaft?“ fragt Stella Eick in dieser Ausgabe. Die spannenden Antworten über diese kluge Verbindung zwischen Stadt und Wissenschaft liefert sie Ihnen auf den Seiten 58-59.

Erinnert sich noch jemand von Ihnen an das Jahr 1974, als das Volksmusikfestival „Heimatmelodie“ in Lüneburg stattfand? 15.000 Zuschauer auf dem Marktplatz und 10.000 an der damaligen Felsenbühne am Kalkberg waren eine unglaubliche Kulisse für

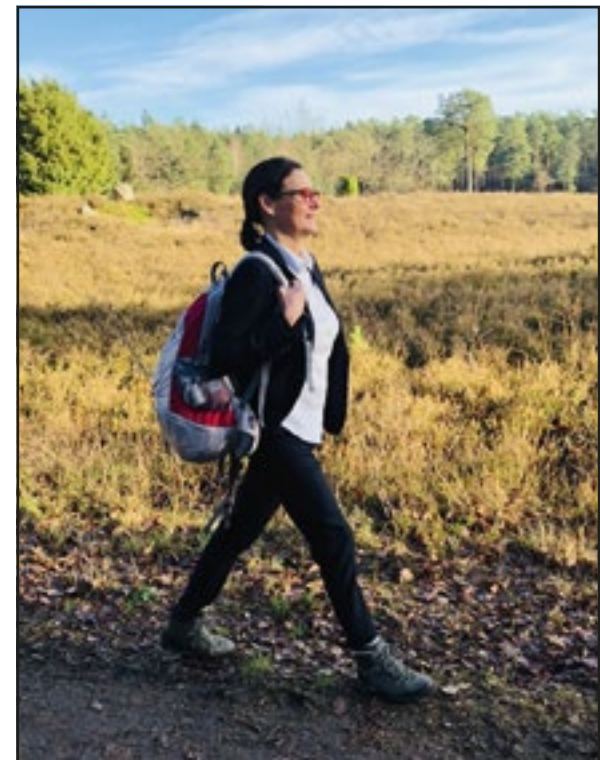
diese Großveranstaltung. Unser Autor Horst Lietzberg berichtet über seine Begegnung mit Startenor René Kollo, der ebenfalls dabei war (Seite 70-72).

Ich bin sicher, dass wir Ihnen, liebe Leser, passend zum beginnenden Frühling wieder ein buntes Quadrat zusammengestellt haben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

*Christiane Bleumer*



## Wandercoaching

**Ich-Zeit – Zeit mit Dir in der Natur**

- Schenke Dir Zeit in der Natur
- Finde Deine Kraft und aktiviere Deine inneren Stärken

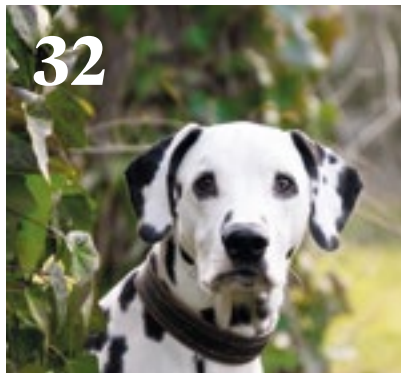
Termine 2021:  
26.03., 23.04., 14.05., 11.06.,  
16.07., 13.08., 17.09., 15.10.

Nähere Informationen zum Wandercoaching finden Sie unter:

**[www.wandercoaching-lueneburg.de](http://www.wandercoaching-lueneburg.de)**

Für Detailfragen steht Ihnen Annette Minhoff-Lang unter der Rufnummer 0171 4408500 oder [info@wandercoaching-lueneburg.de](mailto:info@wandercoaching-lueneburg.de) gerne zur Verfügung.








---

## In dieser Ausgabe

<b>Editorial</b> von Christiane Bleumer	<b>3</b>	<b>Brücken bauen</b> Universitätsgesellschaft schafft Begegnungen	<b>58</b>
<b>Scharfe Schnitte</b> Coiffeur Cengiz Canata	<b>12</b>	<b>Malerin Joan Stephan</b> Die Kunst des Alltäglichen	<b>60</b>
<b>Zurückgeblickt</b> So ernährte man sich im Mittelalter	<b>16</b>	<b>Theater Lüneburg</b> Ein neues Gesicht	<b>64</b>
<b>Ostereier-Tombola</b> Gutes tun mit der Aktion vom Lions Club	<b>24</b>	<b>Garten</b> Frisches Grün für gute Laune	<b>67</b>
<b>Villa Heyn</b> Stattliche Villa aus der Gründerzeit	<b>26</b>	<b>Geschichtenwettbewerb</b> „Fragen an den Seeman“ von Karla Donath	<b>68</b>
<b>Gesundheit</b> Intervallfasten für Körper und Seele	<b>30</b>	<b>Horst Lietzberg</b> Erlebnisse mit René Kollo	<b>70</b>
<b>Dalmatiner</b> Das Rudel der Familie Brackmann	<b>32</b>	<b>Reisen</b> Islandreise – Teil 2	<b>74</b>
<b>Golf für Kinder</b> Kinder- und Jugendtraining im Castanea Golf Resort	<b>36</b>		
<b>Wohnen in grüner Idylle</b> Musterhausbesuch im Garden Village	<b>40</b>		
<b>Lüneburg Privat</b> Ralf Borowiak und Siegfried Ziehe	<b>42</b>		
<b>Kinderschutzbund Lüneburg</b> Neue Vorsitzende Eleonore Tatge	<b>46</b>		
<b>Museumsbesuch</b> Opulentes Hochzeitsgeschenk	<b>48</b>		
<b>Die Welt ist schön</b> Reiseagentur Brinkmann erfüllt Urlaubsträume	<b>49</b>		
<b>Sucht-Hilfe</b> Fachstelle drobs als Anlaufstelle	<b>54</b>		

---

<b>Standards</b>			
Suchbild des Monats			<b>11</b>
Kolumne			<b>14</b>
In aller Kürze			<b>20</b>
tafelSpitzen			<b>29</b>
Kirchturmgeschichten			<b>50</b>
Gelesen – Buchtipps			<b>52</b>
Gehört – Musiktipp			<b>53</b>
Getrunken – Weintipp			<b>53</b>
Moin! Unterwegs in Hamburg			<b>56</b>
Die Welt der kleinen Dinge			<b>66</b>
Marunde			<b>80</b>
Plattsacker			<b>81</b>
Impressum & Adressen			<b>82</b>



Wir  
hatten durch -  
kein Virus  
küllt die  
Liebe!

**Jetzt Termin vereinbaren:**  
Wir setzen alle Hebel in Bewegung,  
damit Ihr Traum vom selbst-  
geschmiedeten 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 1967 –

Goldschmiedemeister

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





---

## **Der Kreidebergsee**

**- auch im Winter einen Spaziergang wert.**





# Starkes Team

... auf engstem Raum



oft unter extremen Einsatzbedingungen, mit Tragkräften bis 400 t sowie Auslegerlängen bis zu 130 Metern...

**denn es muss alles passen!**

Deshalb ist effektive Zusammenarbeit mit einer Flotte modernster Fahrzeuge und der langjährigen Erfahrung unserer Spezialisten gefragt!

Foto: Hajo Boldt

seit 1924  
**BRUNS**  
KРАНVERMIETUNG GMBH

LÜNEBURG ■ HAMBURG  
☎ 0 41 31 / 3 40 36

[www.WilhelmBrunns.de](http://www.WilhelmBrunns.de)





---

## Drei Jahrzehnte für den Ebensberg

**Oberbürgermeister Ulrich Mäde verabschiedet Heiko Dörbaum als Ortsvorsteher**



# DER NEUE, 100% ELEKTRISCHE ŠKODA ENYAQ iV.



**ŠKODA**

**iV**

**Jetzt bestellen.**

»» WIR SIND FÜR SIE DA: TELEFONISCH UND PER E-MAIL ««

## Was, wenn Fortschritt auf einmal alle voranbringt?

Nicht nur für Pioniere, sondern für alle – der Neue ŠKODA ENYAQ iV. Der erste vollelektrische SUV von ŠKODA ist das jüngste Mitglied der wachsenden Familie von iV-Modellen. Ihre Abkürzung steht für intelligent Vehicle: So beeindruckt der ENYAQ iV mit modernsten Konnektivitäts- und Infotainmentlösungen, jeder Menge Platz für Ihre Ideen sowie über 500 Kilometern<sup>1</sup> Reichweite und lässt sich in nur 40 Minuten wieder bis zu 80 % aufladen<sup>2</sup>. Damit ist er genau das richtige Fahrzeug für den Alltag von heute. Und passt zu allen, die nicht auf die Zukunft warten möchten. Sichern Sie sich jetzt ein attraktives Angebot. ŠKODA. Simply Clever.

<sup>1</sup>Beim ŠKODA ENYAQ iV 80. Wert im WLTP-Messverfahren ermittelt. Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

<sup>2</sup>Bezogen auf einen Schnellladevorgang von 10 % auf 80 % Batteriekapazität unter optimalen Bedingungen.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

### **AUTOHAUS PLASCHKA GmbH**

Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg  
Osttangente 206, 21423 Winsen (Luhe)  
[www.plaschka.com](http://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 19 29. ♥



Auf der Altstadt 44  
[www.ulrike-klerner.de](http://www.ulrike-klerner.de)



# Suchbild

**März 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. März an [gewinn@maelzer-brauhaus.de](mailto:gewinn@maelzer-brauhaus.de).  
Zu gewinnen gibt es in diesem Monat 3x eine Nachfüllung der 2 Liter-Siphonflasche.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.



**Lösung des Februar-Fotos:**

Quadratwürfel im Clamartpark

**Gewinner der Februar-Verlosung:**

Claudia Grond / Bastian Kamp



**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 haben gerade nicht auf und  
Du hast Lust auf Dein  
Lieblingsbier ?

Die 5 liter Partydose  
gibts auch bei Edeka/Saline  
-Jederzeit -gut gekühlt

Du wohnst weiter weg? -  
dann schau mal bei Ebay vorbei  
und kauf dort unsere Partydose  
- dann schicken wir Sie Dir zu!

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

**[www.maelzer-brauhaus.de](http://www.maelzer-brauhaus.de)**

TIGI®  
HAIRCARE



BED  
HEAD  
TIGI



ROCKAHOLIC



inspire®  
BY KOLESTON PERFECT

XTREME  
LASHES™  
Extend Your Beauty™

Haarverdichtung & Haarverlängerung  
Great Lengths®  
Das Original

# Scharfe Schnitte

Mit Einfallsreichtum und raffinierten  
Schnitttechniken stellt sich Cengiz  
Canata ganz in den Dienst der  
Schönheit. VON CHRISTIANE BLEUMER





**I**n der Saison 2021 darf es auf den Köpfen ruhig etwas wilder zugehen. Längere Haare für Männer, die auch gerne lockig sein können. Dazu ein Pony - vor allem für Frauen ein Trend, der nie ganz aus der Mode gekommen ist, aber nun eine echte Renaissance erlebt. Kurz: Die 80er und 90er Jahre kommen zurück.

In den vergangenen Monaten war all das noch graue Theorie – nun wird es wieder lebendig und bunt auf den Köpfen der Lüneburgerinnen und Lüneburger. Ab 1. März darf endlich wieder geschnitten, gefärbt und gestylt werden. „Das ist ein Tag, den viele meiner Kundinnen und Kunden wahrlich herbeigesehnt haben“, sagt Cengiz Canata. Auch er selbst ist über-

## Bei Cengiz Canata bekommen Sie das Haar, das Sie sich schon immer gewünscht haben!

glücklich, dass in seinen Salon in der Rackerstraße das Leben zurückkehrt und er loslegen kann. „Cengiz“, wie er liebevoll genannt wird, ist Friseur mit und aus Leidenschaft. Er schaut, was gerade angesagt ist und bringt neueste Trends auch aus der Türkei oder Mailand mit. Der Name des Salons ist gleichzeitig der Name des Chefs und das Markenzeichen, unter dem er in Lüneburg und Umgebung bekannt ist. CCC: Coiffeur Cengiz Canata – diese drei Buchstaben stehen für echtes Friseurhandwerk, für Kundenorientiertheit und ganz einfach für schöne Haare. Beratung und Dienstleistung wird bei ihm und seinen Mitarbeitern ganz großgeschrieben. Gemeinsam mit seinem Team weiß er, was gefragt ist, und alle gemeinsam können diese Wünsche umsetzen. Ausgefeilte Schneide- und Färbetechniken, das richtige Werkzeug und seine geschickten Hände – das sind die Garanten für den perfekten Schnitt, die modische Wunschfrisur. Seine Kreativität und sein unerschöpflicher Ideenreichtum bei der Entwicklung neuer und individueller Frisuren begeistern die Kunden.

Cengiz Canata weiß natürlich, dass nicht jeder Kunde von Natur aus mit idealen Haaren voller Fülle und Gesundheit gesegnet ist. „Kein Problem“, sagt er. „Es gibt unzählige Möglichkeiten, an dieser Stelle

nachzuhelfen“. Das gilt gleichermaßen für weibliche und männliche Kunden. Hochwertige Pflegemittel helfen, den Traum von glänzenden, wunderschönen Haaren wahr werden zu lassen. „Viele Firmen wie etwa Wella, TIGI oder auch ghd sind mit ihren Produkten schon lange ein Teil meines Salons“, sagt der Friseurmeister; „manche benutze ich, seit ich meinen Betrieb in der Rackerstraße eröffnet habe – das heißt: seit 30 Jahren.“

### Heiße Schere

Umwelteinflüsse, chemische Belastungen und die mechanische Beanspruchung durch Kämmen, Bürsten und Föhnen setzen dem Haar im Laufe der Zeit immer mehr zu. Die Haarspitzen beginnen sich zu spalten, das Haar verliert an Sprungkraft, es wird spröde und neigt zu Spliss. Die Lösung: Beheizbare Klingen mit individueller Temperaturwahl versiegeln das Haar in Bruchteilen einer Sekunde. Die Schnittstelle wird glatt und sauber verschlossen. Schädliche Einflüsse können dem Haar nichts mehr anhaben. Heiß, präzise, sichtbar schöner – das ist die andere Art zu schneiden. Die Folgen sind sichtbar und fühlbar - mehr Volumen, besserer Halt, strahlender Glanz und eine natürliche Schönheit.

### Haarverlängerungen und -verdichtungen

Bei Cengiz Canata bekommen Sie das Haar, das Sie sich schon immer gewünscht haben! Um dieses Versprechen zu halten, arbeitet er mit Great Lengths zusammen, einem Anbieter mit einer faszinierenden Auswahl an Echthaar-Extensions. Im Salon werden die hochwertigen Strähnen einfach, schnell und perfekt mit der neusten Methode auf Ihr Haupt gezaubert. Dafür wird Cengiz Canata regelmäßig mit Zertifikaten ausgezeichnet. Damit setzt der Friseur neue Maßstäbe in der Welt der Haarverlängerungen. Lassen Sie Ihren Traum von einer fülligen, langen Haarmanne wahr werden.

### Zweithaar für Männer

Schütteres Haar und Geheimratsecken – ein Problem, das viele Männer beschäftigt. Doch Haarwuchsmittel und klassische Perücken waren gestern. Heute gibt es sehr hochwertige Haarteile. Dieses extrem moderne und innovative System ist eine echte Alter-



native zu operativen Haarverpflanzungen und natürlich erst recht zum herkömmlichen Toupet.

In eine sehr dünne, hautähnliche Membran wird echtes Haar eingesetzt, das dann von Cengiz Canata geschnitten und gestylt wird. Vollkommen unsichtbar und transparent erscheinen die Haare wie natürlich gewachsen. Kaum fühlbar unterscheiden sie sich nicht vom Eigenhaar.

### ■ Coiffeur Cengiz Canata

Rackerstr. 1  
21335 Lüneburg  
Tel.: (04131) 44477  
[www.coiffeur-cengiz.de](http://www.coiffeur-cengiz.de)



# Wie war noch gleich das Passwort?

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

**F**inden Sie sich noch zurecht im Passwort-Dschungel? Ich nicht. Es werden ja auch immer mehr Zeichenschlüssel, die man sich merken muss. Bei der Anmeldung am Netzwerk geht es meist schon los, spätestens beim Abrufen der E-Mails wird man zur Eingabe seiner Kombination aufgefordert. Oder beim Internetkontakt mit Freunden. Oder beim Online-Einkauf, und selbstverständlich auch beim Bezahlen.

Wenn man wenigstens überall das gleiche nehmen könnte. Aber nein, viel zu unsicher. Kompliziert muss es sein und einmal im Jahr geändert werden, raten Sicherheitsexperten. Ja, genau die, die auch raten, mindestens eine achtstellige Kombination aus Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen einzufügen. Bombensicher wäre daher etwas wie „58\_E#2/r.9%“. Wer sich das merken kann? Niemand fürchte ich. Beim Ausdenken eines Passworts ist also Kreativität gefragt. Leicht zu merken muss es sein und schwer

zu knacken. Ich habe ja zu meiner Schande lange diese Fensterchen ignoriert, die mir mitteilten, dass mein „gewähltes Passwort nicht sicher ist“. Wird schon schief gehen, dachte ich, wer weiß schon, wie mein Sohn mit zweitem Vornamen heißt? Oder das Meerschweinchen des Nachbarsjungen? Und überhaupt, wie soll man sich sonst ein halbes Dutzend Passwörter merken? Aber dann wurde eines Tages tatsächlich eines meiner Bankkonten geknackt - und glücklicherweise dank raffinierter Technik sofort gesperrt. Seitdem gebe ich mir bei den Kreationen meiner Passwörter mehr Mühe.

Ein häufiger Rat lautet ja: Man nehme sich einen gut zu merkenden Satz und daraus die Anfangsbuchstaben der Worte. Aus „Montags gehen wir zum Kinderturnen und danach in den Eisladen“ wird also der Wortschlüssel „MgwzKudidE“. Oder, prägnanter und mit Zahlen und Sonderzeichen drin: „MT2K=6!KE“. (Montags, Turnen, zwei Kinder=sechs!Kugeln Eis).

Das ist natürlich nicht wirklich mein Passwort.

Eselsbrücken hin oder her – an der Problematik, sich den ganzen Kram merken zu müssen, ändern sie nichts. Meine kreative Wortschöpfungskette hat jedenfalls dazu geführt, dass ich völlig den Überblick verloren habe. Ich kann nicht sagen, wie oft ich schon auf das „Sie haben ihr Passwort vergessen?“-Feld geklickt habe.

Kein Wunder, dass Kennwortprogramme so beliebt sind, also Anwendungen, die komplizierte Passwörter erstellen und alle in einem Software-Tresor verschlüsselt speichern. Ich traue dem Braten nicht. Stellen Sie sich vor, Cyberkriminelle knacken diesen Tresor – dann hat man ein gewaltiges Problem und der Hacker Grund zum Feiern.

Ich habe deshalb meine Passwort-Kreationen analog gespeichert. Auf einem stinknormalen Block. Der ist an einer Stelle platziert, auf die nie im Leben jemand kommen würde. Wo? Nein, nein, streng geheim...



# DER NEUE PEUGEOT 3008 ZEIT FÜR VERÄNDERUNG



MOTION & e-MOTION

PEUGEOT

Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes.

€ 27.900,00

Barpreis für den neuen  
**PEUGEOT Neuer 3008 Active Pack PureTech 130**

- Digitales Kombiinstrument mit 12,3"-Bildschirm
- Einparkhilfe hinten, akustisch und visuell
- Klimaautomatik 2-Zonen mit Aktivkohlefilter, getrennt

AUTO  
**brehm**

Kraftstoffverbrauch für den PEUGEOT Neuer 3008 Active Pack PureTech 130, 96/5500 kW bei U/min (131/5500 PS bei U/min), Benzin, 1199 cm<sup>3</sup>, innerorts 5,9 l/100 km, außerorts 4,4 l/100 km, kombiniert 5,0 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission (kombiniert): 114 g/km; Effizienzklasse A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Die Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach der neu eingeführten „Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure“ (WLTP) ermittelt und werden zu Vergleichszwecken auch zurückgerechnet nach dem früheren NEFZ Standard ausgewiesen. Aufgrund der realistischeren Prüfbedingungen fallen WLTP-Werte häufig höher aus als die nach NEFZ gemessenen Werte. Bitte beachten Sie, dass für die Bemessung von Steuern und ggf. anderen fahrzeugbezogenen Abgaben seit dem 01.09.2018 die nach WLTP ermittelten Werte als Berechnungsgrundlage herangezogen werden. Daher können für die Bemessung solcher Steuern und Abgaben andere Werte als die hier angegebenen gelten. Bitte wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner, um die individuellen CO<sub>2</sub>-Emissionen nach WLTP für Ihr Fahrzeug zu erfahren, die für Ihre Kfz-Steuer herangezogen werden. Alle angegebenen Werte können je nach Ausstattung, gewählten Optionen und Bereifung variieren.

Auto Brehm GmbH · 21365 Adendorf (Lüneburg) · Dieselstr. 1 · Tel. (04131) 789920 · [www.autobrehm.de](http://www.autobrehm.de)





# Guten Appetit!?

## Ein kleiner Einblick in die Essgewohnheiten und Lebensumstände in der Zeit des Mittelalters

VON IRENE LANGE

**F**reiheit, Individualität oder die Möglichkeit, sich frei zu entfalten und zu entwickeln – davon hatten die Menschen im Mittelalter meist keine Vorstellung. All das, was das Leben in der heutigen Gesellschaft bestimmt, gab es nicht; stattdessen war die Richtschnur des mittelalterlichen Lebens das Ständesystem, das jedem Menschen seinen vorbestimmten Platz in der Gesellschaft zuwies.

So unterschiedlich, wie sich die Lebensverhältnisse der verschiedenen Bevölkerungsschichten zu dieser Zeit darstellten, dürfte es auch bei deren Essensge-

wohnheiten ausgesehen haben. Die Vorstellung, dass den Menschen bei üppigem Mahl der Braten-saft nur so in die Bärte tropfte, muss der Realität weichen, denn die wenigsten kannten Nahrungsmittel oder sogar Fleisch im Überfluss. Das am meisten verbreitete Gericht war mit Wasser zubereiteter und ungezuckerter Haferbrei, der aus grobem Hafer-schrot bestand. Der wurde aus einer Schüssel von allen Familienmitgliedern gemeinsam per Holzlöffel gegessen. Zum Getreidebrei kamen Grütze und Brot hinzu. Das mittelalterliche Brot war eine Zumutung für die Zähne. Es ähnelte einem zu harten Fladen-

brot und musste eingestippt werden, um überhaupt genießbar zu sein. Falls einmal Suppe mit darin gekochten Fleischstücken auf den Tisch kam, wurde diese im dreibeinigen Topf (Grapen) direkt von der offenen Feuerstelle auf den Tisch gestellt.

Manchmal waren die Mahlzeiten auch durch Käse angereichert, hergestellt aus Ziegen- oder Schafmilch. Haushuhn und Hausschwein waren die wichtigsten Fleischlieferanten. Hauptsächlich jedoch galt es, die hungrigen Mäuler zu sättigen; sinnenfrohe Tafelfreuden oder Genüsse, wie sie auf Bauernbildern von Breughel dargestellt sind, gab es höch-



tens an besonderen Festen. Ohnehin führte der Mangel an Nahrung, hervorgerufen durch Missernten oder Pest, immer wieder zu schweren Hungersnöten. Da Völlerei als Sünde galt, waren die Christen zur Mäßigung aufgerufen. Dieses Gebot zu befolgen, dürfte der ärmeren Bevölkerung nicht allzu schwergefallen sein.

Selbst in vornehmer Gesellschaft wurde mit den Fingern gegessen. Gabeln bezeichnete schon Hildegard von Bingen als Teufelszeug. Trotzdem achtete man damals auf Sauberkeit der Hände, das heißt, sie wurden vor dem Essen gereinigt. Dies jedoch wahrscheinlich hauptsächlich in den Häusern der Wohlhabenden, die über Dienerschaft verfügten. Die war dann beim Händewaschen behilflich. Mittelalterliche Festmahle fanden möglichst im Freien statt, wobei es meist recht derbe zuging, auch was Flatulenzen nach dem Essen, Rülpsen oder Schnutzen anbetraf. Später, ab dem 15. Jahrhundert, als Feste zunehmend in geschlossene Räume verlagert wurden, änderten sich auch die Tischsitten. Da

## Selbst in vornehmer Gesellschaft wurde mit den Fingern gegessen. Gabeln bezeichnete schon Hildegard von Bingen als Teufelszeug.



maht der Dichter Hans Sachs (1495 – 1576) „Ruck nit hin und her auff der panck / Das du nit machest ein gestanck“. Und der niederländische Humanist Erasmus von Rotterdam (1466 – 1536) forderte in einem Benimmbuch von 1529 auf, dass bei Tische nicht geschmatzt und das Tischtuch nicht als Serviette benutzt wird, was in etwa schon Umgangsformen heutiger Zeit nahekommt.

Auch in Lüneburg werden im ausgehenden Mittelalter ähnliche Verhältnisse vorgelegen haben. Auf der einen Seite herrschte in den unteren Schichten Armut. Man darf aber nicht außer Acht lassen, dass in dieser Stadt in den letzten zwei Jahrhunderten des Mittelalters etwa zehn- bis zwölftausend Menschen lebten. Damit konnte sich die Hansestadt sogar mit Hamburg, Rostock und Stralsund vergleichen. Nur das benachbarte Lübeck mit seinen rund 25.000 Einwohnern konnte eine wesentlich höhere Bevölkerungszahl aufweisen und galt seinerzeit als Königin der Hanse. Doch auch Lüneburg konnte durch den Salzhandel einen beträchtlichen Wohlstand erwirtschaften.

Fotos: www.pixabay.com/falco, travelspot

## JETZT HÖRGERÄTE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH TESTEN!

Testen Sie jetzt bei mir in der Hörschmiede kostenlos die neuen TELEFUNKEN Hörsysteme<sup>1</sup> in unterschiedlichen Preisklassen, und Sie erhalten beim Kauf der Hörgeräte den TELEFUNKEN TV-Adapter TF<sup>2</sup> im Wert von 249,- Euro gratis dazu. Alle Hörgeräte werden mit dem in Lüneburg einzigartigen Verfahren für natürliches Hören eingestellt, und die Batterien und Garantie für 4 Jahre sind beim Kauf inklusive.

### Und so einfach gehts:

1. Melden Sie sich einfach bis zum 31.05. bei mir an: 04131-88 49 379.
2. Testen Sie kostenlos gegen Vorlage dieses Coupons die neuen TELEFUNKEN Hörsysteme<sup>1</sup>.
3. Sie sind zufrieden? **Dann erhalten Sie beim Kauf der Hörgeräte den TELEFUNKEN TV-Adapter TF<sup>2</sup> im Wert von 249,- Euro gratis dazu.**
4. Sie sind nicht zufrieden? Dann geben Sie mir die Hörgeräte einfach zurück, ganz ohne Kosten für Sie.

### SO ERREICHEN SIE UNS:

**Bardowicker Straße 18 • 21335 Lüneburg • 04131-88 49 379**  
[www.hoerschmiede.de](http://www.hoerschmiede.de)

ausschneiden & mitbringen

**HÖR. SCHMIEDE.**  
 Hörgeräte. Handwerk. Leidenschaft.

TELEFUNKEN  
 Hörsystem<sup>1</sup>



**JETZT TESTEN**



**GRATIS DAZU**

TELEFUNKEN  
 TV-Adapter TF<sup>2</sup>

© Starkey Laboratories (Germany) GmbH  
<sup>1</sup> erhältlich in den Stufen TF 10-2PLUS bis TF 3-2  
<sup>2</sup> Hörgeräte Zubehör 2,4 GHz - kompatibel mit den TELEFUNKEN Hörsystemen TF 10-2PLUS bis TF 3-2.

Christian Geiger,  
 Inhaber



Die meisten Lüneburger wohnten in dem von der damaligen Stadtmauer umschlossenen Areal. Die Sülzmeister standen in der Hierarchie ganz weit oben. Sie konnten ihre Siederechte an der Saline weitervererben, so dass andere Bevölkerungsteile nicht daran teilhaben konnten.

Gleichzeitig blühte der Handel, wobei er allerdings den Kaufleuten in Lüneburg nicht so viel einbrachte wie das Salzsieden. Dennoch gelangten manche Kaufleute zu gewissem Reichtum. Als wohlhabend konnten auch die rund 80 Brauerfamilien angesehen werden, denn Bier war im Mittelalter ein wichtiges Nahrungsmittel. Wasser als Getränk wurde wegen der enthaltenen Krankheitserreger möglichst gemieden. Die meisten Brauereibesitzer überließen jedoch anderen die schwere Arbeit des Brauens, während sie selbst als Händler und Schankwirte tätig wurden. Sülzmeisterfamilien, reiche Brauer und Kaufleute machten rund fünf Prozent der Bevölkerung aus.

In der Hierarchie eine Stufe weiter unten stand die Mittelschicht, die ungefähr die Hälfte der Bevölkerung stellte. Sie setzte sich aus der Mehrheit der Kaufleute und Brauer und Handwerkern, Krämern, Schiffern und Fuhrleuten zusammen. In dieser Gruppe waren die Handwerker am meisten vertreten. Viele von ihnen arbeiteten im Lebensmittel-,

Metall- oder Textilbereich, wobei fast jeder Berufszweig in Ämtern organisiert und in Gilden oder Bruderschaften vereint war.

## **Die Brauer hatten sich vorwiegend in der Heiligengeiststraße niedergelassen, weil sie direkt vom Platz „Am Sande“ abgeht – dem Zentrum des mittelalterlichen Fernverkehrs.**

Aber es gab auch innerhalb des Handwerks deutliche Statusunterschiede: So waren zum Beispiel Bäcker und Goldschmiede angesehenere als Weber oder einfache Bauhandwerker. Verarmte Meister, Gesellen und Lehrlingen standen auf einer niedrigeren Stufe und gehörten schon zur Unterschicht, die gut 40 Prozent der Bevölkerung ausmachte. Zu dieser Gruppe gehörten auch die Salinenarbeiter, Tagelöhner, Knechte und Mägde, wobei letztere, wenn sie in wohlhabenden Haushalten beschäftigt waren, zur „oberen“ Unterschicht gehörten.

Unten auf der gesellschaftlichen Leiter befanden sich die wirklich Armen, die ihren Lebensunterhalt nicht selbst verdienen konnten und auf Mildtätigkeit angewiesen waren. Das waren häufig verwitwete und alleinstehende Frauen, die in kleinen Häuschen oder auch in Kammern der ausgebauten Keller bei wohlhabenden Familien untergebracht waren.

Aber es existierte auch noch die unterste Stufe in der Städte-Hierarchie: Das waren die zahlreichen Bettler, die an Plätzen oder nahe an Kirchen oder Klöstern hockten und auf Almosen hofften. Im Mittelalter zeigten die Bürger mit einer milden Gabe für diese Menschen, dass sie zu den „Guten“ gehörten, denn oft fürchteten gerade die Reichen die Hölle und das Jüngste Gericht.

Religion spielte im Mittelalter ohnehin eine vorherrschende Rolle. So wundert es nicht, dass zu dieser Zeit etwa 300 Geistliche in der Stadtgemeinschaft lebten. Hochgerechnet auf die heutige Einwohnerzahl käme man auf 1.500 bis 1.800 Geistliche. Allerdings gehörten nur einige der Oberschicht an. Dazu zählten die Kloostervorsteher, der Pfarrer von St. Johannis sowie ein Teil der Klosterinsassen.



**In Lüneburg lebten im ausgehenden Mittelalter etwa zehn- bis zwölftausend Menschen.**





**Zum Grundnahrungsmittel im allen Ständen im Mittelalter gehörte auch das Brot. Dieses war allerdings oft eine Zumutung für die Zähne und musste eingestippt werden.**

Die einzelnen Gruppen der Bevölkerung lebten nach bestimmten Kriterien und ihrem Stand angemessen in der Stadt. So ließen sich Patrizier und reiche Bürger an den wichtigsten Plätzen nieder, zum Beispiel Am Sande, auf dem Markt sowie an der Großen Bäckerstraße und bauten dort ihre beeindruckenden Giebelhäuser. Nur vereinzelt gab es diese Gebäude auch in den anderen Hauptstraßen, wie etwa in der Grapengießerstraße, An der Münze, An der Neuen Sülze, der Salzstraße oder Am Berge.

Die Handwerker verteilten sich über die ganze Stadt, hatten aber ihre Schwerpunkte in einzelnen Vierteln. Zum Beispiel wohnten die Gerber und Färber nahe der Johanniskirche; sie waren für ihre Arbeit auf das Wasser der Ilmenau angewiesen. Weil die mit Laugen und Farben bearbeiteten Tierfelle nicht gerade Wohlgerüche verströmten, hatten sie ihre Produktion an den damaligen Stadtrand verlegt. Der Duft aus den Bäckerstuben hingegen störte niemanden, sie waren daher im gesamten Stadtbereich vertreten. Die Häu-

ser mit den Backstuben standen oft auf Eckgrundstücken, weil durch die Öfen eine gewisse Brandgefahr bestand und so eine eventuelle Feuerbekämpfung leichter möglich war.

Die Brauer hatten sich vorwiegend in der Heiligengeiststraße niedergelassen, weil sie direkt vom Platz Am Sande abgeht. Hier war das Zentrum des mittelalterlichen Fernverkehrs. Da hatten es die vielen fremden Fuhrleute und Kaufherren nicht weit, ihren Durst in den Schankhäusern zu stillen.

Das Wohngebiet der Handwerker befand sich in einem Viertel westlich der Neuen Sülze. In vielen kleinen Häusern wohnten hier die Handwerker, Fuhrleute und Salinenarbeiter. Im alten Hafenviertel um die Nikolaikirche waren es Schiffer, Spediteure, Böttcher und Schifferknechte. Aber manch größeres Haus zeigt, dass auch wohlhabendere Bürger den kurzen Weg zum Hafen durchaus zu schätzen wussten.

**Kleine Ursache große Wirkung!  
Hier hilft nur ein...  
Trocknungstechniker**

**Deshalb  
suchen  
wir Sie!** (m/w/d)

- Leckortung
- Bautrocknung
- spezielle Estrichtrocknung
- Wasserschadenbeseitigung
- Komplettsanierung
- Schimmelpilzbeseitigung
- Thermografie

Sie sind interessiert...  
an einer verantwortungsvollen Tätigkeit  
sowie einem sicheren und interessanten  
Arbeitsplatz, dann schicken Sie uns bitte  
Ihre Bewerbung – bevorzugt per E-Mail an:  
**info@santech-trocknung.de**

**SANIEC** SANIERUNGSTECHNOLOGIE

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

Wilhelm-Hänel-Weg 1 • 21339 Lüneburg  
**Tel. 0 41 31 / 68 07 97**

Firmensitz Lüneburg • Niederlassungen Hamburg und Buchholz

# In aller Kürze

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUSAMMENGESTELLT VON  
CAROLIN BLEUMER (STAND: 21.02.2021)

**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](mailto:termine@quadratlueneburg.de)**

## Das tut uns allen gut Sparkasse Lüneburg fördert zwölf Projekte

Sie tun gut und zwar uns allen: die vielen Projekte und Aktionen, die engagierte Menschen in Hansestadt und Landkreis Lüneburg immer wieder auf die Beine stellen. Zwölf Gruppen können sich jetzt über eine Extraspritze für ihre Kassen freuen – sie haben bei der Förderinitiative DAS TUT GUT der Sparkasse Lüneburg gewonnen. Rund 100.000 Euro gibt es aus dem Topf,

über dessen Vergabe allein die Kundinnen und Kunden der Sparkasse entscheiden. So gehen 10.000 Euro etwa an das Tierheim Lüneburg.

„Wir freuen uns, dass wir auch unter diesen besonderen Bedingungen für uns alle wieder so viele Menschen dabei unterstützen können, Gutes für andere zu tun“, sagt Sparkassen-Vorstand Torsten Schrell; „unser großer Respekt gilt allen, die auch in dieser herausfordernden Zeit Engagement, Ideen und Einsatz für unsere Gemeinschaft zeigen.“



Franziska John, Tierheim Lüneburg

Tierheim Lüneburg

## Films For Future Naturfilmfest Lüneburger Heide



Dr. Monika Griefahn

Portraitfotografie Köhlig

Der Naturpark Lüneburger Heide, der Kulturverein Schneverdingen und der Schneverdinger Kinoverein LichtSpiel e.V. planen erstmals in der Region der drei Landkreise Harburg, Heidekreis und Lüneburg ein Naturfilmfest unter dem Motto „Films For Future“.

Vom 30.09. bis 04.10.2021 werden etwa 25 Filme in drei Kinos in der Naturparkregion präsentiert. Das Filmfest steht unter der Schirmherrschaft von Dr. Monika Griefahn, Mitbegründerin von Greenpeace Deutschland und ehemalige niedersächsische Umweltministerin. „Den Wert unserer vielfältigen Natur können wir eigentlich gar nicht hoch genug schätzen [...]. Das wollen wir mit dem Naturfilmfest feiern und auf aktuelle Probleme, aber auch Hoffnungsvolles und Lösungen aufmerksam machen“, fasst die Schirmherrin das Anliegen von „Films For Future“ zusammen.

Das „Films for Future - Naturfilmfest Lüneburger Heide“ sucht nach Antworten auf die Frage, wie wir uns ein liebens- und lebenswertes Leben in der Zukunft vorstellen, das unsere natürlichen Lebensgrundlagen nicht mehr schädigt, und was wir dafür bereit sind zu tun.

## Kultur im Vorübergehen Das Projekt Kulturspaziergang wird erweitert: neue Schaufenster gesucht

Ob zufällig beim Vorbeischlendern oder gezielt auf Entdeckungsrundgang: Werke aus Bildender Kunst, Literatur und Musik regen seit einiger Zeit in vielen Schaufenstern der Lüneburger Innenstadt zum Staunen, Nachdenken und Genießen an. Nun soll der sogenannte Kulturspaziergang fortgeführt und erweitert werden. Initiiert und umgesetzt worden ist er als „kleiner Lichtblick in dieser Kulturerlebnis-armen Zeit“ vom Verein KulturRausch e.V., die Weiterentwicklung wird nun von der Lüneburg Marketing GmbH und vom städtischen Kulturreferat unterstützt.

Katrin Schmäl, Fachbereichsleiterin Kultur der Hansestadt Lüneburg, freut sich über rege Beteiligung: „Melden Sie sich mit Ihren Ideen, wenn Sie Ihre Arbeit, vielleicht auch gemeinsam oder in Dialog mit anderen Künstlerinnen und Künstlern, ausstellen möchten. Der Fantasie sind hier (fast) keine Grenzen gesetzt.“

## Steife Brise – Improvisationstheater aus Hamburg Theater im e.novum Sa, 20. März & Freitag, 28. Mai jeweils 20.00 Uhr

Improtheater ist charmant provokant – fabelhaft lebhaft – amüsant riskant. Improtheater mit der Steifen Brise ist ein Feuerwerk aus Kreativität, Spielfreude und Schnelligkeit – vital, spontan und enthusiastisch. Seit 1992 pustet die Steife Brise das deutsche Impro-Publikum or-





dentlichdurch – mit Charme, Tempo und einer guten Portion nordischer Frechheit. Sobald die Zuschauer Stichworte auf die Bühne rufen, legen die Schauspieler und Musiker los und lassen Geschichten, Szenen und Lieder aus dem Nichts entstehen. Schnell. Lebendig. Hammer.

## HANSEartWORKS aus Lüneburg

### Martin Bäuml geht bei den diesjährigen HANSEartWORKS für Lüneburg ins Rennen.

Bei einer Online-Abstimmung des städtischen Kulturreferats über sechs Kunstwerke bekam Bäuml fast die Hälfte der mehr als 2600 Stimmen der Lüneburger Bürgerinnen und Bürger. Er darf nun darauf hoffen, Teil der städtischen Delegation zu sein, die im Sommer am 41. Internationalen Hansestag in Riga teilnimmt. Welche Kunstwerke aus welchen Hansestädten tatsächlich dort ausgestellt werden, entscheidet eine lettische Expertenkommission. Der Grundgedanke bei Martin Bäumls Beitrag für die HANSEartWORKS 2021: Die weitverzweigte Verflechtung von Wirtschaft und Kultur der historischen Hanse über Ländergrenzen hinweg ist ein leuchtender Gedanke für eine umfassende europäische Einheit und Integration.

### Rumpelstilzchen oder: Alles andere bleibt geheim

Theater im e.novum  
So, 21. März, 15.00 Uhr

Ja, spinnen die denn? Aus Stroh Gold machen? Das geht doch gar nicht. Aber der Müller und der König sind sich einig, und so muss die Müllerstochter mit einem Spinnrad in der Strohkammer übernachten. Dass ihr in der Nacht jemand beim Goldspinnen geholfen hat, bleibt ein Geheimnis - aber es ist nicht das einzige... Schwungvolles Possenspiel mit einer alten Torfkarre, inszeniert von Tamalan Theater für Kinder ab 4 Jahren.

### Expedition Erdreich Bürger können mit Teebeuteln zu wissenschaftlichen Erkenntnissen beitragen

Nach einem Testlauf im vergangenen Jahr wird es jetzt ernst mit der Mitmach-Wissenschaft im Naturpark Lüneburger Heide: Als Partner der Expedition Erdreich ruft der Naturparkverein alle Interessierten auf, sich an einer Bodenforschung vor Ort zu beteiligen – ab sofort gibt es die Testausrüstung dafür. Das wichtigste Utensil in der Starterbox: Teebeutel. Diese werden vergraben und nach drei Monaten wieder aus



V E N U S M O D E N

L I N G E R I E U N D B A D E M O D E N

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

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

der Erde entnommen. Unter anderem das Gewicht der Teebeutel, das durch den Zersetzungsprozess verändert sein wird, bringt dann Aufschluss über die Aktivität der Lebewesen im Boden. Die „Expedition Erdreich“ ist ein Forschungsprojekt des Bundesforschungsministeriums und des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung und ist als sogenannte Citizen-Science-Aktion angelegt, wie etwa die alljährlichen Vogelzählungen des Naturschutzbundes Deutschland (NABU). Das bedeutet: Möglichst viele Menschen können und sollten bei der Aktion mitmachen, um so Grundlagen für die Forschung zu liefern.

## StadtRAD wird neu Ab Mai gibt es Lastenräder und mehr Stationen

Das neue StadtRAD Lüneburg kommt! Zu den bisherigen sieben Stationen sollen zum Frühsommer diesen Jahres 13 weitere geschaffen werden, unter anderem am Salü, am Thorner Platz oder in Ochtmissen. Aber auch in den Nachbarorten Adendorf und Reppens-

tedt wird es jeweils eine StadtRAD-Station geben. Die Fahrräder werden durch 155 modernere Modelle ausgetauscht, die mehr Fahrkomfort bieten. Eine große Neuerung werden die an 15 der insgesamt 20 StadtRAD-Stationen zur Verfügung stehenden Lastenräder sein.

Wegen der Erneuerung des Verleihsystems werden die Lüneburgerinnen und Lüneburger zwar für einen Zeitraum von zwei Wochen auf die Stadträder verzichten müssen, aber dann kann es im Mai mit neuen Rädern und umgerüsteten Stationen losgehen.

## Drei Jahrzehnte für den Ebensberg

### Rat verabschiedet Heiko Dörbaum als Ortsvorsteher

Dort etwas bewegen, wo man lebt – nach diesem Grundsatz hat Heiko Dörbaum als Ortsvorsteher rund drei Jahrzehnte lang den Stadtteil Ebensberg entscheidend geprägt. Nun hat der Rat der Hansestadt Lüneburg den langjährigen Ortsvorsteher verabschiedet. Als



Heiko Dörbaum überreicht seine Broschüre über den Stadtteil Ebensberg an Oberbürgermeister Ulrich Mädge und seinen Nachfolger Holger Nowak.

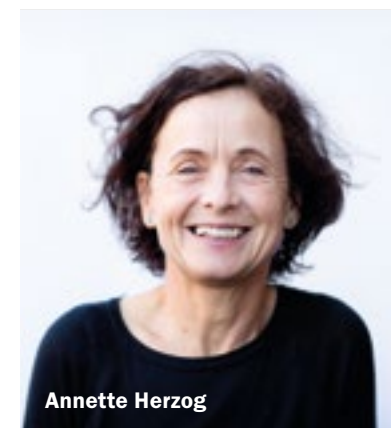
Hansestadt Lüneburg

sein Nachfolger wurde der SPD-Politiker Holger Nowak vereidigt. Oberbürgermeister Ulrich Mädge dankte Dörbaum für sein jahrzehntelanges, ehrenamtliches Engagement. Der Ebensberg war für Dörbaum seit seiner ersten Wahl zum Ortsvorsteher 1993 immer ein Herzensprojekt. „Die Aufgabe in dem idyllisch gelegenen Ortsteil hat mir von Beginn an sehr viel Freude gemacht. Die positive Resonanz der Bürgerinnen und Bürger sowie die gute Zusammenarbeit mit der Verwaltung und dem Oberbürgermeister haben mich dabei immer motiviert.“ Dörbaum blickt dankbar auf die vergangenen Jahrzehnte als Ortsvorsteher zurück.

Kindern und Jugendlichen Einblicke in ihre Arbeit und zeigen die kulturellen Unterschiede zwischen ihrem eigenen Land und Deutschland auf. Darüber hinaus gibt es im Rahmen der digitalen Angebote des Jungen Literaturbüros weitere Impuls- und Kreativvideos, gefördert im Rahmen von „Neustart Kultur“ der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien durch den Deutschen Literaturfonds e. V.. Als Auftakt für die neue internationale Reihe des Jungen Literaturbüros gibt die deutsch-dänische Kinder- und Jugendbuchautorin Annette Herzog einen Einblick in die Unterschiede des Kinder- und Jugendbuchmarktes der Nachbarländer.

## Neustart Kultur „Junges Literaturbüro goes international“

Am 22. Februar startet die neue Videoreihe „Junges Literaturbüro goes international“ auf dem YouTube- und Instagram-Kanal des Jungen Literaturbüros, in der in den kommenden Monaten internationale Kinder- und Jugendbuchautorinnen und -autoren vorgestellt werden. Die Schriftsteller geben



Annette Herzog

Simon Braun Falls



StadtRAD im Hanseviertel

StadtRAD Lüneburg



**avacon**



## **„Kann Lüneburg noch smarter werden? Klar!“**

Natalie Mielke aus dem DialogCenter ist eine von vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich bei Avacon für zukunftsweisende Energielösungen in Lüneburg einsetzt.

[avacon.de/lueneburg](https://avacon.de/lueneburg)



# Eier mit echtem Mehrwert

**Mit einer großen Ostereier-Tombola können Sie Gutes tun und gleichzeitig gewinnen. In diesem Jahr unterstützen der Lions Club Lüneburg und der Leo Club die Alzheimer Gesellschaft Lüneburg**

VON CHRISTIANE BLEUMER

**W**ar es die Hoffnung auf einen attraktiven Gewinn? Oder ging es eher darum, etwas Gutes zu tun und gleichzeitig den Osterstrauß mit hübschen Eiern zu schmücken? „Egal, welche Motivation im Frühling 2020 den Ausschlag gegeben hat - unsere erstmalig gestartete Ostereieraktion war auf jeden Fall ein richtiger Erfolg“, resümiert Dirk Schneefuß vom

Lions Club Lüneburg. Der Zuspruch bei der ersten Tombola sei so groß gewesen, dass 3.000 Ostereier ruckzuck ausverkauft waren. „Ein toller Start - trotz Corona-Beginn“, so Max Hagenbeck vom Leo Club Lüneburg. Darum wurden dieses Jahr gleich 4000 Eier zum Verkaufspreis von fünf Euro produziert. Und wieder zählen vor allem die inneren Werte, denn das Prinzip ist das

gleiche wie 2020. „Jedes Ei enthält ein Los“, erläutert Kim Huijssen, Präsidentin des Leo Club Lüneburg. Die äußere Hülle aber sieht natürlich anders aus, denn die diesjährigen Sammel-Eier aus gewalztem Metall zieren zwei Originalmotive der bekannten Lüneburger Künstlerin Swantje Krone. Im vergangenen Jahr hatte Jan Balyon die Eier gestaltet.

Für diese Aktion haben sich einmal mehr der 1958 gegründete Lions Club Lüneburg und der Leo Club Salzsäue Lüneburg zusammengetan. Ersterer gehört zu Lions international und damit zu einer weltweiten Vereinigung, die sich lokal und international engagiert. Der Leo-Club Salzsäue Lüneburg wurde 2016 gegründet.

„Der Erlös geht in diesem Jahr an die Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e.V.“, erläutert Iris Prinke-Gosch vom Lions Club, die sich darüber freut, dass die Ostereier-Aktion Farbe und Freude ins Leben bringen kann. „Erst das Zusammenwirken der Gemeinschaft ermöglicht das Gelingen dieser Aktion. Das Organisations-Team des Clubs,

die Sponsoren, die zahlreichen Verkaufsstellen und vor allem die Käufer – alle tragen zum Erfolg bei. Nun hoffe ich, dass die Eier Freude zum Osterfest bringen und wir der Alzheimergesellschaft gleichzeitig eine große Spende überreichen können.“

Auch für den Präsidenten des Lions Club, Uwe Klein, ist die Arbeit dieses Vereins unglaublich wichtig. „Für Menschen, die durch die Alzheimer-Krankheit betroffenen sind, ist der Alltag ohnehin schon besonders beeinträchtigt. Die anhaltende Pandemie hat ihre Lebenslage alles andere als verbessert. Es ist uns daher ein großes Anliegen, mit unserer Aktion dazu beizutragen, dass ihre Fürsorge und Betreuung bestmöglich gewährleistet ist. Wir freuen uns, die Alzheimer-Gesellschaft in ihrer wertvollen Arbeit weiterhin zu unterstützen. Damit können wir auch etwas von unserem Lebensglück zurückgeben.“

Das Lüneburger Motto für das diesjährige Osterfest lautet also: Kaufen, aufhängen, sammeln, Gutes tun und vielleicht sogar gewinnen. In den bunten Eiern verstecken sich Preise im Gesamtwert von rund 5000 EUR. „Zwei Glückspilze können sich sogar über Reisegutscheine für das barefoot Hotel Timmendorfer Strand im Wert von je € 700 freuen“, so Kim Huijssen. Das sei gerade nach der langen Reisepause durch Corona ein attraktiver Gewinn. Doch auch die restlichen 50 Preise könnten sich sehen lassen, ergänzt sie.

Die Ostereier der 2021 Edition erhalten Sie bis zum 3. April in ausgewählten Einzelhandelsgeschäften wie etwa den Edeka-Märkten und einigen Geldinstituten. Passenderweise beteiligen sich auch die Eierstände auf dem Wochenmarkt. Die Gewinnauslosung erfolgt am Ostermontag. Ob und was Sie gewonnen haben, erfahren Sie auf der Homepage oder überall dort, wo die Tombola-Ostereier verkauft wurden.

■ **Weitere Infos zu dieser Aktion unter:**  
[www.ostereier.lueneburger-lions.de](http://www.ostereier.lueneburger-lions.de)





De deïdbäcker

  
Harms

Himbeer & Mandarine



Fruchtige  
**Käsetorten**

 deheidbaecker

 harms\_backtradition



# Schöner wohnen

**Die Villa Heyn in der Altenbrückertorstraße ist eine stattliche Villa aus der Gründerzeit**

VON CHRISTIANE BLEUMER



**M**ehr als 650 Quadratmeter Wohnfläche auf einem rund 1600 Quadratmeter großen Grundstück – das konnte sich Ende des 19. Jahrhunderts sicherlich nicht jeder leisten. Dazu noch mitten in der Stadt. Zwar nicht direkt Am Sande, da, wo vor allem im 15. und 16. Jahrhunderte die mächtigen und wohlhabenden Bürger oder Handelsfamilien der Stadt Lüneburg ihre großen Wohnhäuser gebaut hatten - aber dafür ganz in der Nähe dieses zentralen und geschichtsträchtigen Platzes. Der Standort, den Albert Heyn 1894 für seine Villa ausgesucht hatte, war außergewöhnlich: In herausgehobener Einzellage direkt an der Ilmenau und gleichzeitig am Zugangsbereich zur Innenstadt ließ er sein Haus anstelle eines Gerberhofes errichten. Der Bauherr war Mitinhaber der 1860 gegründeten Portland-Cement-Fabrik und damit ein Mitglied einer im 19. Jahrhundert sehr angesehenen Ratsherren – und Industriellenfamilie. Noch heute erinnert die Gebrüder-Heyn-Straße im Industriegebiet Hafen an die beiden Firmengründer. Und noch immer ist das Gebäude ein Blickfang für alle, die auf dem Weg vom Bahnhof in die Innenstadt dort entlanggehen.

Das repräsentativ gestaltete Gebäude lässt schon von außen vermuten, dass im Inneren eine für das 19. Jahrhundert typische großbürgerliche Lebenskultur geherrscht haben muss. Ein Blick auf die Grundrisse der Villa verrät viel über Aufteilung und Nutzung der großzügigen Wohnfläche. Im Keller-Geschoss befanden sich Räumlichkeiten, die zur Entstehungszeit wahrscheinlich hauptsächlich dem Personal vorbehalten waren. Hier lagen die Waschküche, der Vorratskeller, Spülküche und Küche, dazu ein Mädchenzimmer, zwei Fremdenzimmer und natürlich die Speisekammer. Eine Etage höher, im Erdgeschoss, ging es dann schon etwas behaglicher zu. Bei einer Deckenhöhe von fast 4,50 Metern befanden sich hier zum Beispiel der Salon, das Schlafzimmer, ein Gartenzimmer, ein Wohnzimmer und eine großzügige, zentrale



Diele mit einer beeindruckenden Holzterrasse, die bis ganz nach oben führte. Vervollständigt wurde das Haus durch ein 1. Obergeschoss und ein Dachgeschoss. Zusätzlich zu den handwerklich gestalteten Türen zeugen auch die farbigen Bodenfliesen vom baulichen Reichtum der Villa. Dazu kommen die variationsreichen Stuckprofile, die individuell auf die Funktion der Räume abgestimmt waren.

## Das repräsentativ gestaltete Gebäude lässt schon von außen vermuten, dass im Inneren eine für das 19. Jahrhundert typische großbürgerliche Lebenskultur geherrscht haben muss.

Die Detailverliebtheit wird auch von außen mehr als deutlich: Hervorspringende Gebäudeteile, so genannte Risalite, prägen die Architektur des Hauses. Das schiefergedeckte Mansarddach, der Rundturm mit Kegeldach und die zahlreichen Sandstein- und Zementprofile zur Fassadengliederung prägen den Charakter des Gebäudes, das auch unter der Bezeichnung Villa Olga bekannt ist – benannt nach der Gattin des Fabrikanten.



Fotos: Sammlung Hajo Boldt, Enno Friedrich

# WohnStore

Die Raumgestalter



## Jetzt aber los und frisch gestrichen ins Frühjahr starten!

### MALERARBEITEN AUS MEISTERHAND

- Maler- & Lackiererarbeiten
- Spachtel- & Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Fassadenreinigung
- Wärmeverbundsysteme
- Betonbeschichtung

Unser  
Service  
für Sie:

Alles  
aus einer  
Hand!

Konzept & Gestaltung: [www.10gradnord.de](http://www.10gradnord.de)

Parkett · Laminat · 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](http://www.meinwohnstore.de)



### Die Villa aus Lego

Die Architektur und der Baustil der Villa Heyn haben auch den Lüneburger Benjamin Albrecht beeindruckt. Seit einigen Jahren hält er nach den schönsten und beeindruckendsten Gebäude seiner Heimatstadt Ausschau, vermisst sie und baut diese dann maßstabsgetreu aus Tausenden Lego-Steinen nach. Während er für einige seiner Projekte Sponsoren oder Auftraggeber hat, gibt es diese für die Villa noch nicht. „Das Gebäude habe ich ausgesucht, weil ich es so hübsch finde.“ Bis jetzt befindet sich das Haus in der digitalen Phase. Denn bevor es an das Kaufen und Organisieren der passenden Steine geht, steht bei jedem seiner Vorhaben eine genaue Vorbereitung am Computer. Doch schon jetzt lässt die Animation erahnen, dass die Villa Heyn auch aus Lego im Maßstab von etwa 1: 47 ein faszinierendes, prächtiges Gebäude sein wird.

**Trotz der verschiedenen Zwecke, für die die Villa Heyn genutzt wurde, bleibt das Gebäude ein schützenswertes Baudenkmal**



Nachdem Heyn die gelbe Villa mit ihrem Türmchen verkauft hatte, wurde sie 1933 durch den Architekten Franz Krüger zum Zweifamilienhaus umgebaut. Ein Verkehrswertgutachten aus dem Jahr 1940 bescheinigt dem Gebäude damals einen Wert von 61 700 RM. Nach Ende des Zweiten Weltkrieges kam das Haus in städtischen Besitz, seit 1949 diente es als Kinderheim. In den folgenden Jahren wurde die alte Villa immer wieder umgebaut und den jeweiligen Zwecken angepasst. So existiert ein Antrag aus dem Jahr 1974, im Dachgeschoss eine Wohnung auszubauen. 1982 rät der Befundschein über eine Brandschau, dringendst das Mobiliar im Bodenraum zu entfernen, da die Brandbelastung zu hoch sei.

Doch trotz der verschiedenen Zwecke, für die die Villa Heyn im Laufe der mehr als hundert Jahre genutzt und immer wieder baulich verändert wurde, bleibt das Gebäude doch ein schützenswertes Baudenkmal und damit ein außergewöhnliches Beispiel einer vornehmen Villa vom Ende des 19. Jahrhunderts.





# tafelSpitzen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht...

**I**st es nicht unglaublich, wie schnell sich die von uns wahrgenommene Realität verändert? Inzwischen erschrecken wir uns, wenn in einem TV - Film keine Masken getragen oder Stadionkonzerte mit überfüllten(m) Rängen und Innenraum übertragen werden. Wenigstens erkennt man dadurch schneller die Wiederholungen.

Die gesellschaftlichen Veränderungen können wirklich bedrückend sein und die Gefahr der Melancholie wächst. Mir fehlen die schlaunen Humoristen, wie Lorient: „Das Schmieren von Politikern ist turnusmäßig durchzuführen, damit eine festgefahrene Politik immer mal wieder ins Rutschen kommt“, Peter Ustinov: „Mit Propheten unterhält man sich am besten drei Jahre später“ und Karl Valentin „Der Mensch is guad, de Leit' san schlecht“, die mich bis jetzt immer wieder dazu verleitet haben, auch wieder an positive Entwicklungen zu glauben und die Verschwörungstheoretiker bzw. viele Politiker als das entlarven, was sie sind. Heinz Erhardt trifft den Nagel auf den Kopf, indem er feststellt: „Solange es Haare gibt, liegen sich die Menschen in denselben“.

Dennoch oder gerade deswegen braucht es Einschnitte, um den Blick wieder etwas auf wirklich Wichtiges zu lenken. Dazu dienen in der Geschichte schon immer Kriege oder Seuchen. Seien wir froh, das wir keinen Krieg haben, stattdessen dank unseres Gesundheitssystems und trotz der über ihre Kräfte gehenden Pflegekräfte so gut mit der Covid 19- Situation zurecht kommen und dass die Krankenhäuser dabei noch nicht überfüllt sind. Mir hat mein Kurs beim Hospiz-Verein - und zwar nicht nur bei dem folgenden ganz speziellen Selbstversuch - meinen diesbezüglichen Horizont erweitert. Probieren Sie doch mal, zwei Minuten lediglich durch einen (dicken) Strohhalm - und dabei nicht zusätzlich durch



die Nase - zu atmen. Hier erhält man nachhaltig einen Eindruck, was es heißt, zu wenig Luft zu bekommen - gerade wenn man, obwohl ganz entspannt sitzend, plötzlich einen Hauch von Panik verspürt...

Ich wünsche mir, dass wir durch die Pandemie gelassener, demütiger und weniger aufgeregt mit unseren Mitmenschen umgehen und es keinen 'Generations-Riss' durch unsere Gesellschaft gibt, der uns nebenbei eh dadurch droht, dass durch die jetzt in Rente gehenden geburtenstarken Jahrgänge die Sicherheit der Rentenzahlungen in Frage gestellt wird.

„Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern mit Weisheit zu ertragen.“ (Charles Dickens) und „... ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ (Ringelnatz). In diesem Sinne: einfach mal Sechse gerade sein lassen, die Pobacken zusammenbeißen und weitermachen...

Zum Jahreszeitenwechsel empfehle ich eine **pikante Gemüsesuppe**, wahlweise mit kleinen Hackbällchen von unseren Bunten Bentheimer Schweinen vom HadT.

- in einem Kochtopf ca. 20 g Butter/Raps - Öl aus der Elbmarsch-Ölmühle Echem erhitzen und darin ca. 100 g Zwiebelwürfel glasig dünsten
- durch ein feines Sieb soviel Dinkel/Weizen-Mehl von der Windmühle Bardowick darüberstäuben und verrühren, dass eine sämige Konsistenz entsteht; mit etwas Pfeffer/Salz und geriebener Muskatnuss würzen
- mit 1 L heißer Gemüsebrühe, z.B. aus unserem Hof, Suppengemüse ablöschen und gleichmäßig verrühren
- mit unserem 'Hof Würz Konzentrat' nach Wunsch abschmecken und ggf. die kleinen Hackbällchen darin gar ziehen lassen.
- als Beilage empfehle ich eine getoastete Scheibe von unserem Süßkartoffel-Kürbis -Dinkel- Brot

Mit Rapsöl statt Butter und ohne die Hackbällchen ist das ein veganes Rezept...

Tschüß bis Juni



winfriedmarx@gmx.de



# Intervallfasten für Körper und Seele

**Der Frühling kommt – langsam wird es Zeit, den Winter abzuschütteln und Körper und Seele auf den Sommer vorzubereiten. Was wäre dafür passender als eine Ernährungsumstellung, gepaart mit einer Fastenzeit?** VON SASKIA DRUSKEIT

**G**esund abnehmen und das Gewicht halten - mit Intervallfasten ist das möglich. Zwischen den Mahlzeiten werden dabei längere Pausen als üblich eingelegt. Die Methode kann dabei helfen, gesund abzunehmen und das Körpergewicht zu halten.

## Welche Methoden gibt es beim Intervallfasten?

Fasten heißt verzichten - auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel, kurz oder für eine längere Zeit. Beim Intervallfasten kann man zwischen zwei Varianten wählen.

- **16:8-Methode:** Zwischen der letzten Mahlzeit des Vortages und der ersten Mahlzeit des Tages liegen 16 Stunden. In den acht Stunden, in denen man essen darf, werden zwei, maximal drei Mahlzeiten zu sich genommen.

- **5:2-Methode:** An fünf Tagen in der Woche wird normal gegessen und an zwei Tagen fast nichts.

## Warum Kurzzeitfasten so effektiv ist

16 Stunden nichts essen, binnen acht Stunden nur zwei Mahlzeiten: Intervallfasten gibt dem Körper viel Zeit zur Fettverbrennung. Schon seit der Steinzeit ist der menschliche Stoff-

wechsel auf Fastenphasen eingestellt. Herrschte Überfluss, dann aßen unsere Vorfahren ungehemmt, in Zeiten des Mangels blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer. Der menschliche Körper übersteht längere Hungerperioden, indem er in verschiedenen Organen und Geweben Energiereserven speichert und bei Bedarf wieder mobilisiert.

Der entscheidende Unterschied zwischen Intervallfasten und längeren Fastenkuren oder Crash-Diäten: Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Das ist sehr wichtig, denn dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.



Durch das Fasten kommt es außerdem zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel: Es werden Stoffe ausgeschüttet, die Entzündungen dämpfen können.

### **Fasten nach der 5:2-Methode**

Die bekannteste Form des Intervallfastens ist die 5:2-Diät: An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500 bis 800, bei Männern auf 600 bis 850 Kalorien reduziert. Dazu gilt es, viel Kalorienfreies zu trinken. Schnell verdauliche Kohlenhydrate wie Weizenbrot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind an den Fastentagen ganz zu meiden. So lernt der Körper, von seinen Reserven zu leben.

### **Fasten nach der 16:8-Methode**

Wer keine ganzen Tage fasten möchte, kann längere Essenspausen in den Tagesablauf einbauen. Bei der 16:8-Diät lässt man entweder die Früh- oder Spätmahlzeit ausfallen, sodass man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken. Der Stoffwechsel kommt dadurch jede Nacht in ein kurzes Fasten. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Körper hat nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was der Schlafqualität zugutekommt.

### **Was darf man beim Intervallfasten trinken?**

Bei beiden Varianten ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt. Trinken darf und soll man auch während des Fastens - aber nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, dünne Gemüsebrühe, ungesüßten Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee.

### **Wie viel Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten?**

Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden einhalten. Denn nimmt man zwischendurch Kohlenhydrate zu sich - egal ob Keks, Knäckebrot, Fruchtsaft oder Milch -, dann wandelt der Körper diese in Zucker um. Und der geht di-

rekt ins Blut: Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Der rasche Insulin-Gipfel im Blut kann zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und zu Heißhungerattacken führen.

### **Vorsicht bei Vorerkrankungen**

Obwohl Intervallfasten den meisten gut tut, sollten einige Menschen Vorsicht walten lassen. Unbedingt vor Beginn den Arzt oder Heilpraktiker befragen sollte man bei niedrigem Blutdruck, Stoffwechselerkrankungen, chronischen Krankheiten, Krebserkrankungen und hohem Lebensalter.

### **Intervallfasten: Das Wichtigste auf einen Blick**

- Vermeiden Sie starke körperliche Belastung während des Fastens, bis Sie sich komplett an den neuen Rhythmus gewöhnt haben.
- Essen Sie weiterhin normal, keine größeren Portionen.
- Um satt zu werden und zu bleiben, achten Sie auf genügend Gemüse, Ballaststoffe und Eiweißquellen (Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Pilze oder Nüsse) zu jeder Mahlzeit.
- Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten!
- Kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee helfen, während der essensfreien Zeit Hungerlöcher zu überbrücken.
- Machen Sie nach der ersten Mahlzeit einen kleinen Spaziergang oder treiben Sie ein wenig Sport, das hilft der Verdauung.

### **Wie Intervallfasten die Gesundheit unterstützt**

Studien zeigen, dass die regelmäßige Unterbrechung der Nahrungsaufnahme auch die Selbstreinigung der Zellen (Autophagie) fördert. Je mehr Autophagie in einem Organismus abläuft, desto älter wird er und desto gesünder bleibt er. Durch Fasten lässt sich die Autophagie stimulieren: Der zeitweise Verzicht verschafft dem Körper und seinen Zellen eine Ruhepause vom Energiestoffwechsel.

Autophagie bedeutet übersetzt Selbstverdauung und ist eine Art Recyclingprogramm: Die Zellen umschließen den im Laufe der Zeit in ihnen angesammelten Müll mit einem dünnen Häutchen und zerlegen ihn mithilfe von Verdauungsenzymen und Säuren in Ein-

zelteile. Diese Bruchstücke werden zur Energiegewinnung recycelt oder ausgeschieden. Dadurch ist die Zelle vom Müll befreit und wieder gesünder.

### **Intervallfasten wirkt gegen Fettleber**

Intervallfasten kann gegen die sogenannte Fettleber helfen. In Experimenten haben Forscher nachgewiesen, dass sich bei Mäusen, die über längere Zeit im Intervall fasten mussten, weniger giftige Fette in der Leber einlagern und sie besser vor Diabetes geschützt sind. Diesen Zusammenhang erklären sie mit Botenstoffen, die im Leberfett gebildet werden und die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen reduzieren. Durch den Abbau des Leberfetts reduziert sich somit auch das Diabetesrisiko.

### **Intervallfasten gegen Entzündungen**

Intervallfasten sorgt dafür, dass der Körper weniger Entzündungsbotschaften produziert. Das zeigt sich oft an einer Verbesserung des Hautbildes und kann Autoimmunkrankheiten bremsen, bei denen das fehlgesteuerte Immunsystem körpereigene Strukturen angreift.

### **Wie lange sollte man Intervallfasten?**

Eine zeitliche Begrenzung gibt es bei dieser Art des Fastens eigentlich nicht. Damit sich der Organismus auf die neue Art der Nahrungsaufnahme gewöhnen kann und die ersten Erfolge sichtbar werden, sollten Sie mindestens 14 Tage einplanen. Wenn Sie sich wohlfühlen, bleiben Sie gerne auch länger dabei, oder stellen Sie ihre Ernährungsgewohnheiten einfach ganz um.

### **Falls Sie Fragen haben, sprechen Sie mich gerne an.**

### **Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start in den Frühling!**



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



# Antike Ahnen

**Dalmatiner – eine auffällige Hunderasse, die nicht nur mit Charme und Schönheit punktet**

VON IRENE LANGE



**S**chon antike babylonische und ägyptische Bilddarstellungen zeigen Hunde, die den heutigen Dalmatinern ähnlichsehen. Das lässt darauf schließen, dass diese einzigartige Hunderasse mit ihrer auffälligen Fellzeichnung – weiß mit vorwiegend schwarzen, aber auch braunen Punkten – zu den ältesten ihrer Art gehört. Im heutigen Straßenbild sind die schönen Tiere jedoch nur noch selten zu sehen.

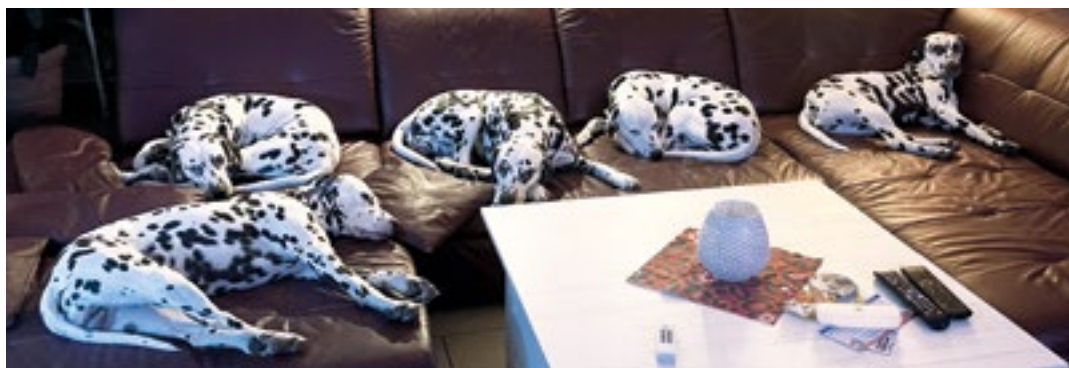
Weitere Spuren gibt es – wie es auch der Name verrät – in Dalmatien. Dort hat man in Höhlenmalereien Abbildungen gefunden. Erwähnt wurden sie auch im 17. und 18. Jahrhundert als Kutschenbegleitung, wobei sie insbesondere die Pferde geschützt haben. Später waren sie in den USA als Feuerwehrbegleithunde eingesetzt und machten damals bei den mit Pferden gezogenen Feuerwehrwagen den Weg frei, indem sie bellend vorwegliefen – sozusagen als Martinshorn. Heute noch gelten sie deswegen als Maskottchen der New Yorker Feuerwehr.

Gleich fünf dieser außergewöhnlichen Hunde gehören zu Nancy und Udo Brackmann mit ihren Kindern, der 13jährigen Fee und dem 11jährigen Ben in Salzhausen. Beide Eheleute sind seit frühester Kindheit mit Hunden vertraut. So fügte es sich, dass die gebürtige Magdeburgerin Nancy, die vor ihrer Ehe als Eventmanagerin in Hannover arbeitete, im Jahre 2005 den Hannoveraner Udo kennenlernte. Als sie schließlich heirateten, brachte sie ihren Jack-Russel-Terrier und Stafford-Mix und er seinen Dalmatiner-Rüden Benny und Hündin Chiara mit in die Ehe. Dabei blieb es nicht aus, dass besonders Benny auch das Herz seines neuen Frauchens eroberte, die seitdem dieser lebenswerten Hunderasse verfallen ist.

Seit 2010 leben die Brackmanns in Salzhausen in einem Anwesen, das nicht nur drei Generationen, sondern auch den Hunden genug Platz im Haus und Auslauf in einem großen Garten bietet. So konnte schließlich daran gedacht werden, diese Rasse kontrolliert unter dem Zwingernamen „NANUDO“ zu züchten. 2013 kam der erste Deckrüde Isad ins Haus, ihm folgten Simeon und Biscuit. Sie haben bis jetzt etwa 70 Nachkommen. Beauty und Bijou sind die beiden Zuchthündinnen. Bei ihnen kann es mit Fug und Recht heißen: nomen est omen. Die beiden sind wirklich wahre Hunde-Schönheiten und das scheinen die beiden charmanten Hundedamen auch ganz genau zu wissen. Im kommenden Juli ist der erste Wurf mit Beauty geplant.

## Alle fünf Hunde sind ausnehmend edle Exemplare ihrer Rasse.

Alle fünf Hunde sind ausnehmend edle Exemplare ihrer Rasse. So haben sie sich bei nationalen und internationalen Ausstellungen und Zuchtprüfungen zahlreiche Auszeichnungen und diverse Championtitel erworben. Simeon zum Beispiel ist zehnfacher internationaler Champion. Auch auf der ältesten und weltgrößten Hundeausstellung, der Crufts in Birmingham, waren bereits Dalmatiner von Familie Brackmann vertreten. Dort dürfen nur Hunde teilnehmen, die sich bereits als bester Rüde oder beste Hündin auf speziellen Shows qualifiziert haben oder internationale Schönheitschampions sind. Dazu gehören Simeon, Bisquit und Beauty, die alle drei 2019 auf der Crufts



Wenn alle Hunde auf der Couch liegen, bleibt kein Platz für Frauchen oder Herrchen.

Foto: Familie Brackmann



## ECOfinanzen nachhaltige Finanzprodukte

Geld regiert die Welt.

### Entscheiden Sie mit!

#### PRO

umweltverträgliche Technologien

regenerative Energien

nachhaltiger Konsum

Recycling

sozialer Wohnungsbau

Fairtrade

#### CONTRA

Atomenergie und Atomtechnik

Kriegswaffen und Rüstungsgüter

Raubbau an natürlichen Ressourcen

Massentierhaltung

Gentechnik und Tierversuche

Diskriminierung und Korruption

und vieles mehr!

### Jetzt beraten lassen!

ECOfinanzen  
Dietrich Glanz

Wichernstraße 34B  
21335 Lüneburg

Telefon: (04131) 85 57 944

ecofinzen@dietrichglanz.de  
www.ecofinzen.de

vertreten waren. Zahlreiche Pokale zeugen von den Ausstellungserfolgen.

Wie menschenbezogen und freundlich ein Dalmatiner ist, bekommt der Besucher im Hause Brackmann zu spüren, allerdings muss er feuchte Hundeküsse und stürmisches Schmusen der Fellnasen

## „Ohne unsere Hunde fahren wir auch nicht in Urlaub“

mögen. Das geschieht aber nur bei Menschen, bei denen die äußerst sensiblen Tiere spüren, dass diese Hunde mögen. Dalmatiner sind sehr kinderlieb und ohnehin am liebsten mit ihren Menschen zusammen. Das wird ihnen bei Familie Brackmann natürlich geboten. Die Hunde sind immer dabei. „Ohne unsere Hunde fahren wir auch nicht in Urlaub“, sagt Udo Brackmann. Um mit der ganzen Meute auf

Fahrt gehen zu können, steht eigens ein Transporter mit eingebauten Hundeboxen bereit. Die fünf dürfen sich natürlich auch auf der großen Couchgarnitur im Wohnzimmer lümmeln, können sich dort aber ebenso in den vorhandenen fünf gemütlichen Liegehöhlen aufhalten. Lange Spaziergänge bei jedem Wetter im Wald sind ebenfalls selbstverständlich, denn der Dalmatiner liebt es sportlich.

Vor einigen Jahren waren die Hunde durch den Disney-Film „101 Dalmatiner“ bekannt und beliebt geworden. Das habe der Rasse nicht gut getan, erinnert sich Nancy Brackmann. Denn seinerzeit sei der Dalmatiner – zumindest kurzfristig – zum Modehund geworden. Man sollte jedoch Hundeerfahrung mitbringen, um dieser Rasse gerecht zu werden. Denn der Dalmatiner, der zu den Lauf- und Schweißhunden zählt und über eine ausgeprägte Willensstärke verfügt, ist nur bedingt ein Hund für Anfän-

ger. Er braucht viel Auslauf und Bewegung. Da aber Dalmatiner für gewöhnlich keinen stark ausgeprägten Jagdtrieb haben, können sie auch frei laufen und toben. „Bei uns darf der Hund eben noch Hund sein“, betont Nancy Brackmann.

Doch nicht nur die fünf Dalmatiner-Schönheiten sind tierische Mitbewohner im Hause Brackmann. In einem geräumigen Terrarium, das ursprünglich von einer Bartagame bewohnt war, leben heute zwei Kornnattern. Reiten ist ein weiteres Hobby von Nancy Brackmann. Ihre Traberstute ist im nahegelegenen Reiterdorf Luhmühlen untergebracht. Auch Tochter Fee kümmert sich gern um das Pferd.

Leben ist bei den Brackmanns auf jeden Fall immer im Haus – und dabei ist die Harmonie zwischen Mensch und Hund allenthalben zu spüren.



**Familie Brackmann mit ihrem Dalmatiner-Rudel bei einer Dog Show in Ungarn.**



TEAM7



**BURSIAN**  
MÖBEL | DESIGN | NATUR

Tel 0 41 31 / 46 301  
Fax 0 41 31 / 40 29 82

Bei der Keulahütte 1 / Auf der Hude  
21339 Lüneburg (Ilmenaucenter)

info@moebel-bursian.de  
www.moebel-bursian.de

# „Schönes Spiel“ für alle, die die Natur lieben

**Einst galt Golf als Hobby für graumelierte Herren, die auf dem Golfplatz ihren Geschäften nachgingen. Zum Glück gehört dieses Image der Vergangenheit an. Dank öffentlich zugänglicher Golfplätze hat sich in den letzten Jahren der Golfsport zur Freizeitbeschäftigung für Familien entwickelt, Kinder und Jugendliche haben ihn für sich entdeckt und eine gute Nachwuchsarbeit ist für viele Golfclubs inzwischen Teil ihrer Philosophie. Ich habe mich im Castanea Golf Resort in Adendorf umgesehen und Wissenswertes zum Thema erfahren. VON DENIS AMBROSIUS**







**Kinder- und Jugendtrainer Leon Singelmann (l) und Lennart Meyer (r).**

**I**m Moment ist es gar nicht so einfach, sportlich aktiv zu sein. Aber einige Sportarten sind selbst unter erschwerten Lockdown Bedingungen möglich. Golf zählt als Individualsport dazu. Zwar ist das Spiel nicht wie üblich in 4er Flights (Gruppen) möglich, aber immerhin allein oder zu zweit mit Abstand. Und diesen einzuhalten fällt nicht schwer. Die von Kurt Rossknecht designte Golfanlage umfasst insgesamt 70 Hektar und die Spielbahnlänge für Jugendliche auf dem Mastercourse beträgt immerhin 5.037 Meter.

Umfangreiche Wasserhindernisse, vielfältig modellierte Bunkeranlagen mit feinem Sand und die Gestaltung geschützter Bereiche für die Tier- und Pflanzenwelt bieten nicht nur ein abwechslungsreiches Golferlebnis, sondern ermöglichen auch den Einklang mit der Natur. Gerade mit dem Golf Post Community Award ausgezeichnet, bietet das Castanea Golf Resort seinen Mitgliedern und Gästen eine Spitzenqualität und ein besonderes Flair.

### **Die Nachwuchsförderung**

Normalerweise hört man am Freitagnachmittag viele Kinderstimmen auf der Golfanlage, denn der Freitag gehört den Kindern und Jugendlichen. Heute jedoch hat der Winter das Golf Resort Adendorf fest im Griff – verschneit glitzert die Landschaft im Sonnenlicht.

Aber bereits in einigen Wochen beginnt die neue Saison und die beiden Kinder- und Jugendtrainer Leon Singelmann und Lennart Meyer freuen sich, nach der Corona bedingten Pause endlich wieder mit dem Training zu starten.

Rund 50 Kinder und Jugendliche betreuen die beiden engagierten Trainer. Unterstützung und Rückhalt erhalten sie von der Managerin Marion groß Osterhues. Die drei sind ein großartiges Team und verwirklichen zusammen viele Ideen rund um die Nachwuchsförderung: Ein ganzjähriges Training, ein Sommercamp, Projekte zum Thema Naturschutz (zusammen mit dem NABU) und der gemeinsame Besuch eines hochkarätigen Golfturniers der Profis sind nur einige Jahreshighlights. Dabei ist dem Castanea Golf Resort besonders wichtig, dass für alle Kinder das Erlernen dieses Sports möglich ist. Das Training, für die Kids ab dem Grundschulalter, findet am Freitagnachmittag statt. Die Ausrüstung und Golfschläger werden zu Beginn gern von der eigenen Golfakademie gestellt. In der Jahresmitglied-





**Das Castanea Golf Resort, ein 18-Loch Mastercourse und ein öffentlicher 9-Loch Publiccourse auf ca. 70 Hektar.**

## **Dem Castanea Golf Resort ist besonders wichtig, dass für alle Kinder das Erlernen dieses Sports möglich ist.**

schaft – in Höhe von 30 Euro für Kinder bis 12 Jahre – ist das wöchentliche Training bereits inkludiert. Leon und Lennart gestalten das Training altersgerecht, abwechslungsreich und spielerisch. Schnell finden auch die Kleinen Spaß an den Schwungübungen. Und wenn der Golfball erst einmal 20 Meter fliegt, dann ist der Ehrgeiz bei den Kids geweckt.

Fortschritte werden besonders gern mit der Videoanalyse aus dem Profibereich dokumentiert. Dank der sehr gut ausgestatteten Golfakademie des Resorts können die Jugendtrainer auf dieses moderne Trainingsequipment (TrackMan) zurückgreifen.

### **Der 9-Loch Publiccourse**

Sitzen die ersten Golfschläge und Golfregeln, dann geht es für die Kids und Trainer auf den 1390 Meter langen



**Leon Singelmann beim Training mit der Kindergruppe.**

Publiccourse. Dieser wird besonders gern von Neueinsteigern, Kursteilnehmern der Golfakademie und den Kindern und Jugendlichen genutzt. Aber auch dem erfahrenen Golfer bietet der Kurzplatz ein abwechslungsreiches kurzes Spiel.

Am Wochenende findet man hier daher Spieler von klein bis groß, die zusammen über den Platz ziehen. Ein weiterer Vorteil dieser Sportart: Man kann sie in gemischten Altersgruppen und Leistungsstärken zusammen ausüben. Jeder spielt so gut er kann und erreicht dadurch sein persönliches Ziel.

Das Ziel von Leon und Lennart ist es, den Kindern ein abwechslungsreiches Training zu bieten, ihnen den Spaß am Sport zu vermitteln und den Zusammenhalt in der Trainingsgruppe zu stärken. Beide Trainer besitzen bereits die C-Lizenz, nehmen, wann immer es möglich ist, an externen Fortbildungen teil und gehen mit gut vorbereiteten Trainingsplänen auf die Fähigkeiten der Kids ein.

Die schon etwas erfahrenen Kinder ab ungefähr zwölf Jahren spielen in der Leistungsgruppe am Montag-nachmittag auf dem Mastercourse. Aber wer ein guter Golfspieler werden will, der braucht auch viel Eigeninitiative. Das stetige Üben von Schlägen auf der Drivengrange, dem kurzen Spiel und dem Putten auf dem Puttinggreen gehören mehrmals die Woche zum Übungsritual. Je nach Leistungsstand können die Kinder und Jugendlichen dann das Golfabzeichen in Bronze, Silber oder Gold ablegen.

### **Die Clubmeisterschaften**

Für die 11- bis 18-Jährigen gibt es eine eigene ausgespielte Meisterschaft über zwei Tage – jeweils über jeweils 18 Loch. Der aktuelle Jugendmeister in dieser Altersklasse ist Trainer Lennart Meyer, der mit seinen erst 18 Jahren bereits über einen jahrelangen Erfahrungsschatz im Golfspiel verfügt.

Aber auch die Kurzplatzmeisterschaft ist bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebt – winken zur Belohnung nicht nur attraktive Preise, sondern auch das Gefühl, selbst etwas erreicht zu haben.

Besonders stolz ist Managerin groß Osterhues auf die Auszeichnung vom Deutschen Golf Verband für die sehr gute Nachwuchsförderung. „Leon und Lennart haben damit sehr viel erreicht.“ Herzlichen Glückwunsch und weiterhin „Schönes Spiel“.





# EINSTEIGER-GOLFKURSE

## IM CASTANEA GOLF RESORT

### DGV PLATZREIFE-KURS

*Platzreife in 3-4 Tagen*

- **WOCHENEND INTENSIVKURS:**  
Fr/ 16-20 Uhr, Sa & So/ 09-13 Uhr
- **WERKTAG INTENSIVKURS:** Mo-Do/ 09-12 Uhr

12 Std. Unterricht inkl. Prüfung, Regelkunde & Golf-Etikette  
**jeweils € 199,-** (statt € 239,- p.P.) / 4-8 Teilnehmer

- inkl. Übungsbälle für die Driving Range
- freie Nutzung der Übungsanlagen und Leihschläger
- inkl. 1 Monat kostenfreie Akademie-Mitgliedschaft bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft

### GOLF ZUM KENNENLERNEN

*Unsere Anfängerkurse*

- **SCHNUPPERKURS (2 Std.):** Sa/ 16-18:00 Uhr  
€ 10,- p.P. (min. 10/max. 20 Teilnehmer)  
Anmeldung bitte bis jeweils 1 Tag im Voraus, bis 16 Uhr
- **HALBTAGSKURS (4 Std.):** Samstag oder Sonntag  
€ 70,- p. P. / mind. 3 Teilnehmer  
Termine: 25.04., 17.05., 20.06., 19.07., 22.08., 20.09.

Neben den Einsteiger-Golfkursen haben wir viele weitere Möglichkeiten im Angebot um das Golfspiel zu testen, zu erlernen oder zu intensivieren. Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Ihren Anruf zwischen derzeit 8-14 Uhr.

**Anmeldung & weitere Informationen unter: 04131/2233 2660 oder [golf@castanea-resort.de](mailto:golf@castanea-resort.de)**

Castanea Golf Resort Adendorf KG · Moorchaussee 3 · 21365 Adendorf · [www.castanea-resort.de/golfanlage](http://www.castanea-resort.de/golfanlage)



Alle Informationen über die grüne Idylle bei Sabine Wenzel (Tel.: 04131/ 242024) oder Tobias Schmidt (Tel.: 04131/242021).

# Wohnen in grüner Idylle

**Im Garden Village Lüneburg vermittelt das neue Musterhaus „Soley“ einen Eindruck davon, wie gut es sich in dem hochwertigen Quartier leben lässt** VON CHRISTIANE BLEUMER

**A**ls ich im vergangenen Herbst zum ersten Mal die Baustelle an der Artlenburger Landstraße 31 besucht habe, konnte ich schon erahnen, wie hochwertig und großzügig das zukünftige Wohnen im Garden Village Lüneburg sein würde. In den Wintermonaten, die seither ins Land gegangen sind, ist auf dem Grundstück einiges passiert. Die zehn Häuser nehmen Gestalt an, erste

**So idyllisch und ruhig die Lage auf der einen Seite ist, so gut ist das Garden Village an Lüneburg und Adendorf angebunden.**

Pflasterungsarbeiten im Außenbereich haben begonnen und das Wichtigste – ein Musterhaus ist eingerichtet. Für viele Hauskäufer ist das eine große Hilfe. Wo es vorher hauptsächlich nackte Wände, Mauern und Grundrisse auf Papier gab, die meist nur einen kleinen Eindruck vermitteln konnten, bekommt ein Neubau dadurch plötzlich eine Seele. Rechts vom Fenster sieht man vielleicht schon die Bücherwand vor seinem geistigen Auge; hier könnte der schöne, alte Sekretär stehen und in diesem Raum ist der ideale Platz für ein Kinderzimmer.

Auch Prokuristin Sabine Wenzel, die gemeinsam mit ihrem Kollegen Tobias Schmidt die Vermarktung übernommen hat, ist glücklich, den Interessenten nun dieses Gebäude präsentieren zu können. Ein paar der wichtigsten Möbel stehen im Haus schon bereit. Im Erdgeschoss fällt eine hochwertige Küche mit Kochin-

sel ins Auge. Dazu kommt ein bequemes Sofa, Tisch und Stühle, die für eine gemütliche Atmosphäre sorgen – übrigens auch bei den Beratungsgesprächen, die ab März im Musterhaus „Soley“ stattfinden.

Jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr und samstags von 11 bis 13 Uhr bietet die Firma Sallier Immobilien, die die Häuser courtagefrei vermittelt, eine offene Besichtigung an. Selbstverständlich sind nach Absprache jederzeit auch andere Termine möglich, betont Sabine Wenzel. Hier werden alle Interessenten umfassend in Einzelgesprächen beraten, welche Grundrissvariante für den eigenen Bedarf die beste ist. Zusätzlich stehen Partner für die Innenarchitektur und die Küchenplanung zur Verfügung. „Viele Interessenten lassen sich zwar von dem Stil unseres Musterhauses anregen, doch sie möchten bei ihrem Traumhaus natürlich ihre eigenen Vorstellungen verwirklichen. Dafür ist nun ge-



nau die richtige Zeit“, sagt Tobias Schmidt. Jetzt können die künftigen Bewohner ihre Lieblingsfliesen aussuchen.

Die blumigen Bezeichnungen für die insgesamt zehn hochwertigen Häuser, die vom namhaften und mehrfach ausgezeichneten Architekturbüro Lohmann Architekten BDA aus Rotenburg (Wümme) entworfen wurden, sind kein Zufall. „Soley“ bildet gemeinsam mit ihren Geschwistern Flora, Hortensia oder Lilia, um nur einige zu nennen, ein grünes Refugium für hohe Ansprüche. Die für Lüneburg einmalige Lage an einem steilen Westhang bietet einen traumhaften Weitblick. Dazu kommt reicher alter Baumbestand auf dem Grundstück und in der direkten Nachbarschaft. Gut fürs Klima ist die extensive Begrünung der Flachdächer.

Dazu passt die energetische Qualität der Bauten, die selbstverständlich der Effizienzhaus55-Bauweise entspricht. Dadurch reduzieren sich nachweislich die Bewirtschaftungskosten. Zudem hat jeder Käufer einen Anspruch auf ein günstiges Darlehen von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW).

Bei der Planung des Quartiers wurde jedes Gebäude so geschickt platziert, dass für die Bewohner ein Maximum an Rückzugsmöglichkeit im Wohnhaus und im Garten besteht. Da steht einem entspannten Nachmittag auf dem Balkon oder der Terrasse nichts im Wege. Ein verbindendes Element ist die Privatstraße, die in das Quartier hineinführt. Diese kleine Sackgasse gibt den idealen Rahmen für nachbarschaftliche Begegnungen. Alle Gebäude verfügen über jeweils fünf Zimmer auf großzügigen 135 bis 138 Quadratmetern. Vier der Häuser sind zusätzlich unterkellert und bieten rund 60 Quadratmeter mehr Fläche.

So idyllisch und ruhig die Lage auf der einen Seite ist, so gut ist das Garden Village an Lüneburg und Adendorf angebunden. Von der Artlenburger Landstraße aus ist man – ob mit dem Rad oder mit dem Auto – schnell in der Hansestadt Lüneburg, doch auch das Adendorfer Zentrum mit seinen vielen Geschäften und Einrichtungen ist nur einen Katzensprung entfernt.









**Ralf Borowiak &  
Siegfried Ziehe**

FOTOGRAFIERT VON ENNO FRIEDRICH  
IN DEN RÄUMLICHKEITEN DER AGENTUR

# Werbung muss an Grenzen gehen

**Wer mit offenen Augen durch Lüneburg geht, kann an vielen Stellen Werbekampagnen der Agentur borowiakziehe entdecken. Seit über 20 Jahren führen Ralf Borowiak und Siegfried Ziehe gemeinsam ihre Firma und haben sich auf kreative Lösungen für den Mittelstand spezialisiert. Im Quadrat-Interview reden die beiden Freunde über nervige Fernsehwerbung, den Spaß am Fahrradfahren und den gläsernen Kunden.**

VON CHRISTIANE BLEUMER

**I**nzwischen vertrauen Ihnen viele Kunden aus Lüneburg. Wie hat sich das entwickelt?

*Siegfried Ziehe:* Wir sind jetzt im 21. Jahr. Das Jubiläum konnten wir letztes Jahr leider aus bekannten Gründen nicht groß feiern. Den guten Namen haben wir uns im Laufe der Jahre erarbeitet. Boro und ich, wir haben uns schräg gegenüber bei der G.V.K. kennengelernt. Da waren wir beide Angestellte – er als Kreativdirektor und ich als Kundenberater. Nach ein paar Jahren kam der Punkt, an dem wir miteinander gesprochen haben und uns fragten, ob wir eine eigene Sache machen wollen; dann aber eben nicht mit Tchibo, Jägermeister und den anderen ganz großen Marken, die wir bei der G.V.K. beraten durften. Nein, wir wollten es eine Stufe drunter machen. Das war damals die Geburtsstunde der G.V.K. 3rd Unit. So haben wir 2000 angefangen. 6 Jahre später entwickelte sich immer mehr Eigenständigkeit. Wir verließen das gute Dach der G.V.K., sind aber mit unserem Büro in der Nähe geblieben.

**Wie entsteht eine gute Kampagne?**

*Siegfried Ziehe:* Wir motivieren unsere Kunden, sich selbst zu zeigen. Sie sollen uns sagen, worin sie besonders gut sind, was ihr Produkt auszeichnet. Wir fragen: „Was könnt ihr am besten?“ Wir selbst sind da für bozi etwas nachlässig. Doch bald kamen die ersten Anfragen und durch Mund-zu-Mund-Propaganda hat sich das dann immer weiter vergrößert. Das ist meiner Meinung nach sowieso die beste Empfehlung. Wir haben vielfach Kunden aus der Region und darüber hinaus, zum Beispiel aus Hamburg. Auch für das Bundesland Schleswig-Holstein und die Hansestadt Lübeck sind wir tätig.

**Geht es bei Ihnen immer harmonisch und einträchtig zu?**

*Ralf Borowiak:* Wir haben die Tätigkeitsfelder ein bisschen aufgeteilt. Siggie macht hauptsächlich den Teil, der mit Geld und Personal zu tun hat. Das Kreative ist eher mein Bereich. Da können die Meinungen schon einmal auseinander gehen. Trotzdem ist im Laufe der Jahre eine richtige Freundschaft entstanden und wir machen auch privat etwas zusam-

## „Manchmal kann es ein Problem werden, dass zum Thema Werbung jeder eine Meinung hat, die meist nur aus dem Bauch heraus kommt.“

men. Demnächst wollen wir unsere Radtour entlang der deutschen Grenzlinie fortsetzen. Der Dritte im Bunde ist dabei Friedrich Busch vom Spielzeugladen Fips. Vor sieben Jahren sind wir von hier aus nach Görlitz gestartet, letztes Jahr ging es dann von Konstanz bis nach Freiburg und nun planen wir die Strecke Freiburg–Saarbrücken. Darauf freuen wir uns schon sehr.

### **Richtiges Fahrrad oder E-Bike?**

*Ralf Borowiak:* Nein, ein E-Bike gibt es dafür nicht.

*Siegfried Ziehe:* Überall wo wir hinkommen wird geguckt und gestaunt. „Hey, das sind ja noch ganz normale Fahrräder“, sagen die Leute. Wir sind da schon fast eine Ausnahme.

**Aktuell werden die Lüneburger durch große Plakate und Anzeigen aufgefordert: „Lasst euren Klick in eurer Stadt“. Wer den Internetauftritt des Stadtmarketings besucht, stellt fest, dass sich auch da etwas geändert hat.**

*Siegfried Ziehe:* Ja, das haben wir im Auftrag der Lüneburg Marketing entwickelt. Der Geschäftsführer Lars Werkmeister ist sehr kreativ und lässt uns große Freiheiten, was vieles möglich macht.

*Ralf Borowiak:* Das Design ist seit dem vergangenen Sommer gewachsen. Begonnen haben wir mit „Wir für Lüneburg“. Das sollte sehr plakativ wirken. Damit haben wir ein deutlich sichtbares Zeichen für die Gemeinschaft gesetzt. Beim Corporate Design, wurde das nun ein bisschen zurückgenommen. Trotzdem wollen wir bei einer solchen Kampagne stilbildend sein.

### **Wer gehört sonst noch zu Ihren Kunden?**

*Siegfried Ziehe (lacht):* Eine Agentur sollte viele unterschiedliche Skills haben. Wir sind da sehr gut aufgestellt. Neben einem Bäcker und Fleischer haben wir nun endlich auch eine Brauerei. Auch eine Destille gehört dazu – hinten im Fotostudio stehen ganz viele



Ginflaschen. Aber auch ein Zahnarzt, eine Apotheke oder das Salü. Das ist ein schönes Portfolio!

*Ralf Borowiak:* Wenn man aus einer Branche mehrere Kunden hat, ist natürlich Diplomatie gefragt. Das funktioniert aber sehr gut.

*Siegfried Ziehe:* Ja, sogar bei Steuerberatern. Die müssen sich zwar im Moment gegenseitig die Mitarbeiter abluken, weil ein solch großer Mangel herrscht – doch ansonsten gibt es da keinen Neid. An dieser kleinen Aufzählung sieht man aber natürlich auch, wie breit wir aufgestellt sind. Zuerst gestalten wir ein Web-Konzept für einen weltbekannten Schleifmittelhersteller, eine halbe Stunde später kommt dann der Bäcker mit neuen Torten und Kuchen zum Shooting. Oder die Firma aus Lauenburg, die Vogelfutter herstellt.

### **Wie berät man all diese verschiedenen Kunden so, dass die sich auch aufgehoben fühlen?**

*Siegfried Ziehe:* Es dauert oft seine Zeit, bis wir mit einem Kunden richtig warm geworden sind. Erst dann erkennt man, ob es wirklich passt – wenn der Kunde sagt: „Wow, genau so wollte ich das haben!“ Aber manchmal stellt man auch fest, dass man nicht harmoniert. Auch das gibt es.

## Ralf Borowiak

geboren 1964 in Soltau

**Kommunikationsdesigner  
und Kreativkopf für alle**

*Ralf Borowiak:* Manchmal kann es ein Problem werden, dass zum Thema Werbung jeder eine Meinung hat, die meist nur aus dem Bauch heraus kommt.

*Siegfried Ziehe:* Ja, das stimmt. Aber Boro ist studierter Kommunikationsdesigner, ich bin Kommunikationswirt. Wir wissen schon, was wir tun. Klar, wir spielen mit Emotionen – darum geht es im Grunde. Man will Neugierde erzeugen, damit Aufmerksamkeit und den Anreiz, das Produkt oder die Dienstleistung zu kaufen. Das funktioniert am besten, wenn man auch immer an Grenzen und ein Stück darüber hinaus geht. Das darf nicht nur Mainstream sein. Und man sollte nicht immer nur daran denken, niemanden vergrätzen zu wollen. In dem Moment, wo es etwas gibt, das provoziert – dann wirst du auf einmal wahrgenommen, die Leute fragen, was das ist. Der Spagat ist, nicht ins Extreme zu gehen und niemals politisch zu werden.

### **Wie findet man die richtigen Adressaten für seine Werbung?**

*Ralf Borowiak:* Da hat sich in den letzten Jahren sehr viel getan. Es gibt Lokalisierungskampagnen, damit die Werbung zielgerichtet auf das passende Handy geschickt werden kann. Und da lernen wir jeden Tag neu. Ein gutes Beispiel dafür ist das Werben um Personal in der Pflege. Alle suchen Pflegekräfte und Krankenhauspersonal – das ist ein einziger Verdrängungswettbewerb. Diese potenziellen Mitarbeiter können anonymisiert aus den Daten herausgelesen werden, die das Netz ständig sammelt. Da ist zum Beispiel jemand jeden Tag auf dem Weg nach Winsen zum Krankenhaus. Über den Warenkorb, zum Beispiel bei Amazon, kann man herausfinden, dass es wohl eher kein Chefarzt ist, sondern jemand, der zum Pflegepersonal gehören muss. Der bekommt dann Werbung in seiner Lieblingsapp von



einem Krankenhaus, das Pflegepersonal sucht. Es reicht ein Foto bei Facebook und man weiß fast jedes Detail über den potentiellen Kunden. Natürlich ist das alles anonymisiert – aber diese personalisierte Werbung wird immer wichtiger.

*Siegfried Ziehe:* Das ist schon spannend. Es geht nicht mehr nur um Print und die klassische Anzeige,

**„Es geht nicht mehr nur um Print und die klassische Anzeige, sondern man muss sich immer auch fragen, wie man das ins Netz transportieren kann.“**

sondern man muss sich immer auch fragen, wie man das ins Netz transportieren kann. Oft ist der Weg sogar umgekehrt. Dinge und Themen werden aus dem Netz in die reale Welt transportiert – zuerst gibt es die Kampagne auf Social Media, das wird dann flankiert mit Plakaten und Postern.

**Das hat sich in den 20 Jahren ihres Bestehens komplett geändert?**

*Ralf Borowiak:* Ja, wir waren und sind eine klassische Agentur. Hier wird illustriert, fotografiert und gestaltet. Doch nach einigen Jahren haben wir festgestellt, dass online immer mehr passiert. Dem Thema müssen wir uns widmen. Erst hatten wir für diesen Bereich Freelancer. Nun sind es eigene Leute, die nur für diesen Bereich arbeiten. Das war genau die richtige Entscheidung. Im Moment ist es etwa halb und halb – halb Online und halb klassisches Grafikdesign.

**Hat das normale Plakat, das man aus dem Stadtbild kennt, weiter Bestand?**

*Siegfried Ziehe:* Ich liebe Plakate, ich liebe die große Fläche. Wenn ich morgens hier oder am Bahnhof vorbeifahre, wenn ich dabei die Plakate sehe, finde ich das klasse – da gucke ich immer hin. Ich glaube, das wird auch weiter Bestand haben. Wir haben gemerkt, dass in Coronazeiten zwar die Internetthematik immer wichtiger geworden ist, aber klassische



Bücher haben sich beispielsweise immer noch richtig gut verkauft. Menschen wollen etwas zum Anfassen haben.

*Ralf Borowiak:* Die Branche expandiert extrem. Ich denke auch, dass der Bereich der Großplakate wächst. Wenn man vor 20 Jahren am Bahnhof war, gab es vielleicht zwei Großplakate, heute sind da um die 20 Plakate, dazu gibt es digitale Anzeigetafeln mit Bewegtbildern. Es wird immer mehr Fläche geschaffen, die muss bespielt werden; da muss Material produziert werden – sowohl digital als auch auf Papier.

**Welche Werbung nervt oder ärgert Sie am meisten?**

*Siegfried Ziehe:* Bei mir ist es die amerikanische Werbung auf diesem Vergleichsportal, Check 24. Gaaanz schrecklich. Sobald ich diese Familie da sitzen sehe, greife ich sofort zur Fernbedienung. Das geht gar nicht. Das ist amerikanisierte Werbung für Europa, das funktioniert für meinen Geschmack nicht. Aber anscheinend funktioniert es leider doch, weil die ja überall ausgestrahlt wird.

*Ralf Borowiak:* Mich ärgert, wenn Prominente Werbung für Wetten machen. Auch bestbezahlte Fuß-

## Siegfried Ziehe

geboren 1962 in Lüneburg

**Diplomkommunikationswirt, der unter anderem für das Geschäftliche zuständig ist**

ballstars sind dabei und machen Werbung für etwas, was die Leute süchtig und krank machen kann. Das kann ich nicht nachvollziehen. Es gibt anscheinend kein Bewusstsein, so etwas abzulehnen. Die „Ärmel hoch“-Kampagne ist sympathisch gemacht, überzeugt aber leider keinen Impfgegner. Im Gegenteil, wenn kein Impfstoff da ist, kann so etwas auch mal nach hinten los gehen ... ich mag lieber Werbung, die stark grafisch arbeitet, wie zum Beispiel beim neuen Spot für Oatly Haferdrink, frech, überraschend und einfach.

**Zum Schluss noch kurz das unvermeidliche Thema Corona. Wie wird Ihre Arbeit davon beeinflusst?**

*Siegfried Ziehe:* Wir denken zurzeit vor allem über die Möglichkeiten nach, die das Homeoffice auch nach der Pandemie bietet. Alle haben sich damit arrangiert, es gibt bessere Datenverbindungen. Da kann es nicht klick machen, und alle sind wieder täglich um acht im Büro. Da sind wir und viele andere Unternehmen gefordert, Lösungen zu finden. Das sind Überlegungen, die uns im Moment beschäftigen. In dieser Corona-Krise denkt man über vieles nach. Meine Tochter ist bald mit ihrem Studium fertig und soll dann im Sommer mit in die Agentur einsteigen und hier ihren Job machen. Sie könnte jetzt schon anfangen, aber das ergibt doch gar keinen Sinn, denn hier ist doch fast niemand. Hier bin nur ich.

*Ralf Borowiak:* Und ab und zu ich.

**Ist es ein schönes Gefühl zu wissen, dass Ihre Tochter das weitermachen will?**

*Siegfried Ziehe:* Ich habe mir das ganz genau überlegt. Niemand kennt mich besser als meine Tochter. Wir hatten viele Gespräche, ich denke, dass es funktionieren kann. Das soll aber nicht heißen, dass Boro und ich uns zurückziehen wollen. Wir werden das beide noch ein paar Jahre durchziehen – weil es einfach Spaß macht.

# Engagement im Namen der Kinder

**Eleonore Tatge hat den Vorsitz des Kinderschutzbundes Lüneburg von Monika Montz übernommen**

VON ANDÉ PLUSKWA

**E**leonore Tatge, die ebenfalls im Kriminalpräventionsrat aktiv ist, ist Kriminalkommissarin a.D. und hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Projektangebot des Kinderschutzbundes weiter auszubauen. Ihr Hauptaugenmerk legt sie dabei – nicht zuletzt aufgrund ihrer langjährigen beruflichen Erfahrungen damit – auf die dringend notwendige Aufklärungsarbeit zu den Themen „sexueller Missbrauch“ und „häusliche Gewalt“. Sie hat bereits entsprechende Projekte für Kinder und Erwachsene initiiert: Zum einen sollen betroffene Kinder im Grundschulalter darin bestärkt werden, ihr Schweigen, sei es erzwungen oder aus Scham, zu brechen. Zum anderen können sich Erwachsene im Erkennen von Warnsignalen und Anzeichen, dass

ein Kind misshandelt wird, aufklären lassen und mehr Handlungssicherheit im Umgang damit erwerben. Dieses Angebot richtet sich an alle, die in beruflichem Kontext mit Kindern arbeiten, aber auch an interessierte Privatpersonen – in diesem Zusammenhang ist ebenfalls eine umfassende Kooperation mit den hiesigen Sportvereinen in Planung.

Eigentlich sollte es jeder wissen: Es gibt keinen einzigen Grund, weshalb ein Kind geschlagen werden muss. Jeder Schlag nimmt dem Kinde den Glauben an das Gute in uns.

Trotzdem geschieht es. Täglich. Gewalt gegen Kinder – ob Affekthandlung aus Überforderung, Abreaktion eigener Frustrationen, fehlgeleitete „Erziehungsmaßnah-

me“ oder mit sexuellem Hintergrund – wird auch in Lüneburg angewendet, auch an Orten und in Familien, von denen dann gern gesagt wird, man hätte es genau dort für „undenkbar“ gehalten. Aber das ist es nie: Für das Gewaltopfer Kind ist seine tägliche Hölle Realität, die kein Verdrängungsmechanismus, kein Wegschauen oder -denken je beenden, sondern nur verschlimmern wird – und zwar ein Leben lang, mitunter über mehrere Generationen hinweg. Weil, wer immer Opfer war, wohl Opfer bleibt – oder gar selbst zum Täter wird. In den Schwächen der Kinder spiegeln sich die Fehler und Traumata der Vorgängergeneration.

Um diese Spirale der Gewalt zu unterbrechen, sind gesamtgesellschaftliche Aufklärungsarbeit und Enttabuisierung, Sensibilisierung und Stärkung der ei-







## Eleonore Tatge möchte das Projektangebot des Kinderschutzbundes weiter ausbauen. Ihr Augenmerk liegt dabei insbesondere auf den Themen „sexueller Missbrauch“ und „häusliche Gewalt“.



genen Handlungsfähigkeit von höchster Bedeutung. Dafür setzt sich der Kinderschutzbund mit seinen Aktivitäten ein. Dies gilt insbesondere für Erwachsene, in deren Umfeld Kinder zu Opfern geworden sind, denn diese Erwachsenen sind es, auf deren Hilfe das misshandelte Kind angewiesen ist. Frühere Ansätze, Kinder „stark“ zu machen, so dass sie sich selbst wehren können, sind inzwischen überholt: Kein Kind kann sich allein befreien, zu übermächtig ist die Abhängigkeit vom sorgeberechtigten Erwachsenen. Das Kind kann nur zum Gefahrenseismographen werden und lernen sich „abzuschalten“, um die Gewalt seelisch wie physisch zu überleben. Störungsbilder wie das Borderline-Syndrom haben da ihren Ursprung. Doch gut einem Drittel der

einstigen Opfer gelingt es, trotz Martyrium in der Kindheit ein selbstbestimmtes, weitestgehend gewaltfreies Leben zu führen, so die Resilienzforschung. All diese Kinder sind es, die das Glück hatten, in ihrem Umfeld auf Erwachsene zu stoßen, die sie „retteten“. Das kann schon der lobende Lehrer sein, der durch seinen wohlmeinenden Umgang mit dem Kind dafür sorgt, dass dessen Selbstwertgefühl doch aufkeimt; das können die Nachbarn sein, zu denen das Kind sich regelmäßig rettet und zu seinen „Ersatzeltern“ macht; das können auch Sie sein, weil Sie die oft wortlosen Signale der misshandelten Kinderseele erkennen, darauf eingehen, nicht wegschauen und totschweigen. Pädagogik ist Liebe und gutes Beispiel.

## Hier bekommen Sie Unterstützung

### Für Kinder und Jugendliche:

Nummer gegen Kummer: Das Kinder- und Jugendtelefon ist immer montags bis samstags zwischen 14 und 20 Uhr unter der Rufnummer: 116 111 zu erreichen. Bundesweit und kostenfrei vom Festnetz und Handy.

### Für Erwachsene:

Beratungsstelle Klippo: Unter der Telefonnummer (04131) 22 39 66 ist ständig ein Anrufbeantworter geschaltet – es wird schnellstmöglich zurück gerufen.



Das bedeutet nicht, dass man immer alles richtig machen oder perfekt sein muss. Wer Einsicht zeigt, aus seinen eigenen Fehlern lernt und sein Verhalten ändert, gibt ebenso ein gutes Beispiel ab. Manchmal verlieren und vergessen Menschen sich. Die Chance zu sich selbst zurückzufinden sollte ein jeder Mensch nutzen, der zum Täter geworden ist. Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen sozialer Kompetenz, das Durchbrechen jener Gewaltspiralen eine Heldentat!

Wir alle waren mal Kinder und sollten ein wenig davon für immer im Herzen bewahren, denn alle Empathie beginnt dort. Der Beweis dafür, dass der Mensch im Kern gut ist, findet sich in der Wahrhaftigkeit der Liebe des Kindes zu seinen Eltern.

■ **Wenn auch Sie helfen möchten, mehr Handlungssicherheit erwerben wollen, Informationen, Rat oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich gern an den Kinderschutzbund Lüneburg unter Telefon: (04131) 82 88 2 oder [www.kinderschutzbund-lueneburg.de](http://www.kinderschutzbund-lueneburg.de)**

# Ein opulentes Hochzeitsgeschenk

**Silberner Tafelaufsatz als Zeichen der Verbundenheit** VON PROF. DR. HEIKE DÜSELDER, LEITERIN DES MUSEUM LÜNEBURG

**W**as mögen Prinzessin Marie von Sachsen-Altenburg und der hannoversche Kronprinz Georg im Februar 1843 gedacht haben, als sie unter ihren zahlreichen Hochzeitsgeschenken auch einen Tafelaufsatz aus Silber von gut einem Meter Höhe und einer Standfläche von mehr als einem halben Meter im Quadrat in Empfang nehmen durften? Nun, ein Problem, mit dem sich manche frisch vermählten Paare heutzutage zuweilen konfrontiert sehen, dürften sie nicht gehabt haben, nämlich die Frage: „Wozu und wohin damit?“

In den Schlössern und Burgen des Adels zierten Tafelaufsätze die festlich gedeckten großen Tafeln bei den Banketten. Es waren repräsentative Gegenstände mit einem Bildprogramm, in dem sich Beschenkte wie Schenkende wiederfanden. In der Residenzstadt Hannover hatte sich der Juwelier und „Hof-Gold- und Silberarbeiter“ Georg Julius Friedrich Knauer auf die Anfertigung von repräsentativen Schmuckwerken für den Hof spezialisiert. Im Jahr 1843 bekam er gleich zwei Großaufträge anlässlich der Hochzeit des späteren Königs Georg V., denn neben der Lüneburgischen Ritterschaft hatte sich auch die Ostfriesische Landschaft als Ständevertretung dazu entschlossen, dem jungen Paar einen silbernen Tafelaufsatz als Hochzeitsgeschenk zu überreichen. Während der Tafelaufsatz aus Ostfriesland sich heute noch in welfischem Besitz auf Schloss Marienburg befindet, konnte der Tafelaufsatz aus dem Fürstentum Lüneburg 1980 aus dem englischen Kunsthandel für die Sammlung des Fürsten-

tummuseums erworben werden – ein Beispiel dafür, dass das Welfensilber auch als finanzielle Ressource diente.

Aus einem mehrteiligen, von Löwen und einem Einhorn getragenen Sockel erhebt sich ein Baumstamm, der statt einer Laubkrone eine durchbrochene Schale trägt, in die Früchte oder Blüten eingelegt werden konnten. Jeweils mit dem Rücken zum Baumstamm stehen vier männliche Gestalten, die anhand der Gegenstände, die sie mit sich tragen, als Bauer, Schäfer, Imker und Fischer zu identifizieren sind – die Haupterwerbszweige des Lüneburger Landes um die Mitte des 19. Jahrhunderts.

Mit dem kostbaren Geschenk wollte die Lüneburgische Ritterschaft ihre Verbundenheit mit dem Königshaus zum Ausdruck bringen. Sie durfte unter den Gratulanten nicht fehlen, bildete sie doch zu der Zeit noch eine wichtige Korporation im Verfassungsgefüge des Königreichs Hannover. Mit Wappenschildern aus bemaltem Porzellan sind alle 52 Adelsfamilien der Ritterschaft am unteren Rand des Sockels vertreten, darunter Namen, die bis heute bekannt sind wie die von Estorff oder von Meding. Auch wenn die Ritterschaft im Zuge des Konstitutionalismus ihre politische Bedeutung verlor, blieb sie als Körperschaft des öffentlichen Rechts bis heute bestehen – als kulturfördernde Institution, aber auch als Trägerin der Landschaftlichen Brandkasse und seit 1957 zusammen mit der Provinzial-Lebensversicherung die Versicherungsgruppe Hannover VGH.



Tafelaufsatz von 1843





REISEAGENTUR BRINKMANN

# Die Welt ist schön, schau sie dir an.



**Die Reiseagentur Brinkmann bietet traditionelle Reiseplanung in Kombination mit moderner Beratung. Bereits die idyllische Lage der Geschäftsräume lädt zum Träumen ein. Ihre Urlaubsträume erfüllt Susanne Brinkmann mit Sachkenntnis und Liebe zum Detail. Genießen Sie schon bei der Beratung und Planung ein wenig Urlaubsfeeling.** VON DENIS AMBROSIOUS

**W**er vermisst es nicht im Moment: das Reisen? Ein Blick aus dem Fenster genügt und wir sehnen uns den Sommer herbei. Die nackten Füße in den Sand graben, sich vom Meerwasser treiben lassen, neue Kulturen und ferne Länder entdecken – einfach den Alltagsstress zurück lassen. Aber Zeit ist ein kostbares Gut – und unser Urlaub erst recht. Wer möchte da schon stundenlang das Internet nach maßgeschneiderten Angeboten durchforsten oder Kataloge durchblättern? Was ist das Richtige für mich? Wie kann man als Paar/ Familie seinen Urlaub abwechslungsreich und spannend, aber auch erholsam für alle gestalten?

Die Welt ist groß – Susanne Brinkmann macht sie für uns greifbarer. Ihre kompetente Beratung zeugt von einem reichhaltigen Erfahrungsschatz. Bereits seit mehr als 20 Jahren ist sie in der Tourismusbranche aktiv. Sie kann über ihre Erlebnisse von zahlreichen Reisen in die USA und Kanada, Brasilien, Japan, Neuseeland und Südafrika berichten. Daher ist ihre Beratungskompetenz ihr größter Schatz und diesen gibt sie gern an Ihre Kunden weiter.

Am Sande 30 a – idyllisch im Herzen der Innenstadt gelegen – werden Urlaubsträume in den einladenden Geschäftsräumen wahr: vom Wellnessurlaub an Nord- und Ostsee über Badeurlaub auf den Malediven bis hin zur Studienreise nach

Australien. Das Reiserepertoire ist riesig und doch behält Susanne Brinkmann stets den Überblick. Die Fachfrau weiß zu jeder Zeit, welche Reisen möglich sind.

Nach Terminabsprache wird in aller Ruhe Ihr Urlaubswunsch herausgearbeitet und anschließend ein maßgeschneidertes Angebot erstellt. Wer noch keine Vorstellungen vom nächsten Urlaub hat, ist in der Agentur Brinkmann genau richtig. Als „Reiseland“ - Partner arbeitet sie mit den Experten für Fernreisen, Städte- und Familienreisen, sowie Kreuzfahrten zusammen. Die exklusive, moderne und zukunftsorientierte Beratung ist persönlich, per Videochat oder Telefon möglich.

Denken Sie bitte heute schon an Ihren Sommerurlaub und den Urlaub 2022, denn gerade jetzt sind Konditionen und Stornobedingungen gut und noch ist die Auswahl groß. Haben Sie jetzt auch Lust auf Urlaub bekommen? Susanne Brinkmann steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Viel Spaß auf Ihrer nächsten Reise!



■ **Reiseagentur Brinkmann**

Am Sande 30a, 21335 Lüneburg

Tel.: (04131) 99 44 036 oder 0176/ 30 15 8974

[www.reiseagentur-brinkmann.de](http://www.reiseagentur-brinkmann.de)

# 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



### Auf dem Weg zum Pastor

**Im Oktober 2019 hat Nikolas Keitel seine Stelle als Vikar an St. Johannis angetreten**

**I**m Herbst 2019 betrete ich, gerade eben zum Lüneburger geworden und neugierig auf diese Stadt, eine Bar. Ich setze mich an den Tresen. „Damals“ war das noch eine recht normale Sache. Neben mir findet sich eine Gruppe ein. Die Gespräche kreisen um das Leben. Ein bisschen sehnsüchtig. Ein bisschen albern. Dann wieder ernst. Dann beginnt eine Art Spiel. Die Leute aus der Gruppe fangen an sich ungewöhnliche Berufe zuzuschreiben. „Im nächsten Leben wirst du Pilotin“, sagte jemand lachend. „Und du, du wirst endlich Dart-Weltmeister.“ So geht es hin und her. Auf einmal wendet sich eine Frau aus der Gruppe zu mir und fragt: „Und was machst du so?“.

„Ich bin Vikar“, antworte ich.

Zwei aus der Gruppe stoßen im selben Moment eine Frage aus: „Was ist ein Vikar?“ Und: „Warum machst du das denn?“.

Diese Reaktionen sind ziemlich typisch. Also einmal die, bei der Leute nicht so ganz wissen, was ein Vikar eigentlich ist. Und dann die zweite, die manchmal mit hochgezogenen Augenbrauen ausgesprochen wird: Aber warum machst du das denn? Auf die zweite Frage antwortete ich wahrheitsgemäß: „Ich möchte Pastor werden. Aber warum weiß ich noch nicht genau.“ Ich hatte meine Ausbildung ja gerade erst begonnen.

Die erste Frage kann ich recht leicht beantworten: Ein Vikar ist ein Theologe, der nach seinem Studium zum Pastor ausgebildet wird.

Das Vikariat dauert zweieinviertel Jahre. In dieser Zeit bin ich als Vikar einer Kirchengemeinde und dort einer Mentorin oder einem Mentor zugeteilt. Ich mache mein Vikariat an St. Johannis bei Pastor Dr. Noordveld. In der Gemeinde lerne ich all das kennen, was zu den Tätigkeiten eines Pastors oder einer Pastorin dazu gehört. Es beginnt damit, dass ich meinen Mentor zu seinen unterschiedlichen Terminen begleite und diese sehr bewusst miterlebe und gemeinsam mit ihm reflektiere. Stück für Stück kommt dann immer mehr eigene Verantwortung hinzu: Erste eigene Gottesdienste und Beerdigungen, Taufen und Trauungen. Eigene Gespräche mit Menschen aus der Gemeinde.



Die Zeit in der Gemeinde wird immer wieder durch Zeitblöcke im Predigerseminar im Kloster Loccum unterbrochen, in denen die praktischen Erfahrungen aus der Gemeinde theoretisch reflektiert werden. Praxis und Theorie wechseln sich auf diese Weise ab. Im Predigerseminar wird aber nicht nur gelehrt, was eine „gute“ Predigt ausmacht (obwohl das auch gar keine so leichte Sache ist). Die Ausbildung dort umfasst vielmehr auch die Bereiche der Seelsorge und die pastorale Identität. Ziel ist aber im Grunde eine Ausbildung für einen Beruf, den es so eigentlich noch gar nicht gibt, wie ich oft denke. Es ist auf jeden Fall anders als früher. Denn die Kirche und die Gesellschaft sind im Wandel. Und damit auch der Beruf des Pastors und der Pastorin. Wie soll die Kirche von morgen aussehen? Welchen Erwartungen werde ich mich im Pfarramt gegenübersehen? Wie wird es in der Zukunft sein, mit Menschen über ihr Leben und über Gott zu sprechen? Im Laufe der Ausbildung wird mir allmählich deutlich, wie vielfältig und abwechslungsreich der Beruf des Pastors und der Pastorin ist. Viel Verwaltung und Organisation gehören dazu. Aber natürlich auch Dinge wie Gottesdienste vorbereiten und Menschen in verschiedenen Lebenssituationen begegnen. In großer Freude, aber auch in Trauer oder Nachdenklichkeit. Es ist ein kreativer Beruf mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen: Morgens ein Trauergespräch, am Nachmittag ein Besuch bei einer jungen Familie und abends eine Orgelgandacht in St Johannis. Und in letzter Zeit werden natürlich die digitalen Formate immer wichtiger.

Es sind solche vielfältigen Tage, die ich an meiner Ausbildung zum Vikar schätze und die mir Lust machen auf meinen späteren Beruf: Tage, die vom Ganzen des Lebens erzählen. Von der Wiege bis zur Bahre, wie man so sagt. Und dieses Leben von Menschen in der Hoffnungsperspektive des Glaubens zu begleiten und zu gestalten ist ein großes Privileg.

Wenn ich durch Lüneburg gehe, dann sehe ich die Salzstadt mit ihren schönen Giebelhäusern, dem Rathaus und den beeindruckenden Innenstadtkirchen. Aber ich sehe vor allem immer mehr eine Stadt, die erzählt. Sie erzählt die Geschichten von Hoffnung, Heiterkeit und Trauer. Von Freude und Ernst. In diesem Haus dort wohnt das Paar G. Sie sind gerade Eltern geworden. Das Kind wurde in St Johannis getauft. An dieser Ecke bin ich Herrn S. begegnet, der gerade ein neues Herz bekommen hat. Und dort hinten ist die Kneipe, in der sie das Spiel mit den ungewöhnlichen Berufen spielen. Vielleicht werde ich irgendwann mal wieder in diese Bar gehen. Auch dafür gilt ja: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Und dann werde ich die Frage nach dem Warum schon ein Stückchen mehr anfüllen können.

## **1 Ev.-luth.** **St. Johannis-Kirche**

Bei der St. Johanniskirche 2  
21335 Lüneburg  
[www.st-johanniskirche.de](http://www.st-johanniskirche.de)

## **2 Ev.-luth.** **St. Michaelis-Kirche**

Auf dem Michaeliskloster 2b  
21335 Lüneburg  
[www.sankt-michaelis.de](http://www.sankt-michaelis.de)

## **St. Marien**



## **Ein offenes Ohr**

**M**arie-Sophie Hillebrand studiert seit Oktober 2020 Angewandte Theologie in Paderborn. Ihr erstes Gemeindepraktikum macht sie aktuell in der katholischen Pfarrgemeinde St. Marien in Lüneburg. Im Folgenden stellt sie sich vor: Ich bin katholisch aufgewachsen, und der Glaube zog sich wie ein roter Faden durch mein Leben, sodass ich mich dazu entschied, Angewandte Theologie zu studieren, um im Anschluss in einem Beruf der Kirche arbeiten zu können. Doch was bedeutet das für mich? Was ist meine Motivation? Der Austausch mit den unterschiedlichsten Menschen ist mir wichtig. Suchende zu begleiten, mit vielfältigen Menschen den Glauben teilen und sich auf den Weg mit Christus zu begeben – dies bereitet mir Freude. Das muss nicht nur in der Kirche und in Gottesdiensten sein, sondern darf auch gerne außerhalb in den verschiedenen Einrichtungen und in ganz unterschiedlichen Aktionen, im Mitmenschlichen, für den Nächsten geschehen. Ein offenes Ohr zu haben, für andere Ansprechpartner zu sein, empfinde ich gerade in der Kirche notwendig. Den christlichen Glauben auch gemeinsam im Handeln sichtbar werden zu lassen, ist ein äußerst wichtiger Bestandteil und motiviert mich gerade auch als junger Mensch. Ich möchte mich einerseits für die Kirche und andererseits für die Menschen einsetzen, egal welcher Herkunft und Religion.

## **3 Ev.-luth.** **St. Nicolai-Kirche**

Lüner Straße 15  
21335 Lüneburg  
[www.st-nicolai.eu](http://www.st-nicolai.eu)

## **4 Kath.** **St. Marien-Kirche**

Friedensstraße 8  
21335 Lüneburg  
[www.katholische-kirche-lueneburg.de](http://www.katholische-kirche-lueneburg.de)

# Gelesen

VON LÜNEBUCH

## Nicht den Drachen wecken

Bianca Schulze

OETINGER VERLAG



Gute-Nacht-Geschichte, Drachen und auch noch interaktiv: all das finden Sie in diesem tollen neuen Bilderbuch! Wie der Titel es schon verrät, wollen wir auf keinen Fall den schlafenden Drachen aufwecken. Deshalb müssen wir das Buch ganz vorsichtig behandeln, behutsam die Seiten umblättern. Aber nebenan ist plötzlich soviel Krach! Oje, jetzt aber schön sacht das Buch mit dem Drachen hin und her wiegen. Und vielleicht noch ganz ganz zart streicheln ... Ah gut, geschafft, es ist Nacht. Aber da wird der Drache doch glatt wach, ach du meine Güte, was machen wir jetzt bloß?

## Kindheit

Tove Ditlevsen

AUFBAU VERLAG



„Kindheit“ ist der furiose Auftakt der Kopenhagen Trilogie der dänischen Autorin Tove Ditlevsen. In den 1920er Jahren wächst Tove in Kopenhagens Arbeiterviertel auf, wo Geldknappheit und Arbeitslosigkeit das Leben der Menschen bestimmen.

Schnell wird Tove bewusst, dass sie anders ist, sie fühlt sich weder der Familie noch der Gesellschaft so recht zugehörig. Tove möchte Dichterin werden, ihr Empfinden, ihre Weltsicht und ihre literarische Begabung trennen sie von den anderen, doch so ist das Schreiben auch Zuflucht und Schutz vor der Einsamkeit. Radikal und unglaublich dicht erfahren wir in den zwei folgenden Bänden, wie intensiv ein Leben sein kann.

## Der Countdown-Killer – Nur du kannst ihn finden

Amy Suiter Clarke

FISCHER SCHERZ VERLAG



Elle Castillo steckt gerade mitten in der Aufnahme der neuesten Staffel ihres investigativen True-Crime-Podcasts. Sie hat sich den Fall des sogenannten „Countdown-Killers“ vorgenommen, der vor 20 Jahren eine Reihe brutaler Morde an sehr jungen Frauen begonnen hat. Und nie gefasst wurde! Doch neue Spuren und ein weiteres Verbrechen lassen keinen Zweifel daran, dass Minnesota wieder von diesem Monster heimgesucht wird ... oder ist es ein Trittbrettfahrer? Eine perfekte Szenerie für die kommenden kalten Tage und ein vor Spannung stockender Atem ist garantiert!

## Die Experten

Merle Kröger

SUHRKAMP VERLAG



Die 60er Jahre, Kairo. Die junge Rita Hellberg wird gegen ihren Willen von ihrem Vater nach Ägypten beordert. Der deutsche Ingenieur sagt, die Familie gehöre zusammen. Präsident Gamal Abdel Nasser hat zahlreiche deutsche Ingenieure, die Experten, in sein Land geholt, er träumt von einer afrikanischen Rüstungsindustrie. Für Rita heißt es: Adieu Internat, willkommen exotisches Erwachsenenleben! Als Assistentin erhält sie Einblicke in hochgeheime Treffen, beobachtet Raketenstarts in der Wüste und genießt das glamouröse, privilegierte Leben. Und doch: wer sind diese Ingenieure? Welche Rolle haben sie im NS-Deutschland gespielt? Ein historischer Spannungsroman über ein verdrängtes Kapitel deutsch-ägyptischer Zusammenarbeit. Absolut lesenswert!



# Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

## Heaven & Hell

Ava Max

WARNER MUSIC



Ava Max selbst bezeichnet ihre 2020 erschienene Studio-CD Heaven & Hell als ein „unmissverständliches Popalbum mit Botschaft“. Ihre Einflüsse sind nicht zu überhören. Man fühlt sich nicht selten an Mariah Carey, Britney Spears, Beyoncé oder Lady Gaga erinnert. Das sind die großen Popdiven, mit denen Ava Max aufgewachsen ist, die sie geprägt haben.

„Heaven & Hell steht für Licht und Schatten, Gut und Böse und Engeln und Teufelchen auf deinen Schultern“, sagt Ava über die Bedeutung hinter dem Album. Wer das alles nicht wahrnehmen kann – für den sind es auf jeden Fall echte Ohrwürmer und gut tanzbare Popmusik, die bei der Zuhörerschaft hängen bleiben.

## Mozart's Violin

Christoph Koncz

SONY CLASSICAL



Zum ersten Mal gibt es eine Neuinspielung von Mozarts fünf Violinkonzerten auf Mozarts eigener Geige. Christoph Koncz, erster Geiger der Wiener Philharmoniker, hatte exklusiven Zugang zu diesem besonderen Instrument, das ansonsten bei der Internationalen Stiftung Mozarteum verwahrt wird. Die Geige befindet sich weitgehend im Originalzustand. Wie Mozart dirigiert er die Violinkonzerte von der Geige aus, verwendet die damalige Besetzung und Stimmung und folgt der historischen Aufführungspraxis. Die zentrale Botschaft dieser Einspielung ist „der Klang der Geige“, so Koncz. Das Originalklangensemble Les Musiciens du Louvre ist das passende Orchester, um „eine so authentische Erfahrung wie möglich“ zu vermitteln.

# Getrunken

VON STEFAN WABNITZ

## 2018 Cuesta del Herrero

Vino de Pago – Cariñena, Spanien

BODEGA PAGO AYLÉS



**A**ls Federico Ramón 1994 die Bodega Aylés erwarb, konnte auch er noch nicht erahnen, welche herausragenden Weine hier einmal erzeugt werden. 2010 war er am Ziel und konnte einen ersten Lagenwein (Vino de Pago) abfüllen. Genau zu dieser Zeit hatte das span. Parlament eine neue Qualitätspyramide beschlossen. Über die DOCa wurde der Vino de Pago gesetzt. Die Umsetzung in den Anbaugebieten dauerte einige Zeit, doch die Bodega Aylés gehörte mit zu den ersten in der Region Cariñena, die das neue Gesetz mit Erfolg umsetzte. Weine, die als Vinos de Pago ge-

kennzeichnet sind, sollen den spezifischen Charakter der jeweiligen Lage widerspiegeln. Die Besonderheit ist auch, dass das Weingut die Bezeichnung erwirbt und nicht die Region. Es dürfen nur Trauben aus diesem Weingut verarbeitet werden und diese müssen aus unmittelbarer Nähe stammen. Nach seinem Tod übernahmen seine Kinder das Weingut und führen das Projekt in seinem Sinne weiter. Mit dem Önologen Jorge Navascués kombinieren sie die vorgefundenen Bedingungen mit intelligenter Weinbereitung. Die Reben werden sorgfältig zurückgeschnitten, um reifes und gesundes Traubenmaterial zu ernten. Das Lesen der Trauben wird in der Nacht vorgenommen, damit die Vergärung erst in den temperierten Stahltanks beginnt. Der Ausbau in französischen Barrique Fässern gibt den Weinen dann die besonderen Aromen. Unter diesen peniblen Voraussetzungen wurde der Aylés erzeugt. Das Cuvée aus Garnacha, Tempranillo, Merlot und Cabernet bringt feinwürzig-kräutrig Aromen am Gaumen hervor. Feine Noten von Kirschen und Brombeeren mit einem sehr langen, kraftvollen Abgang. Freuen Sie sich auf ein besonderes Geschmackserlebnis.

... im März 2021:

Preis 8,50 €/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](http://www.wabnitz1968.de)

**WABNITZ**  
 WEINHANDLUNG



# Wenn genug nicht mehr genug ist

**Die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Lüneburg, kurz drobs, bietet Hilfen, um aus dem Teufelskreis herauszukommen.** VON IRENE LANGE

**I**n Deutschland sind rund 1,6 Millionen Menschen alkoholsüchtig – bis zu zwei Millionen sollen von Schmerz- und Beruhigungsmittel abhängig sein. Dazu kommt eine hohe Zahl von PC- und Internetsüchtigen – nicht zu vergessen diejenigen, die von Opioiden abhängig sind. Schon fast alltäglich ist die Nikotinsucht.

Aber ab wann kann überhaupt von Sucht oder Abhängigkeit gesprochen werden? Was ist mit dem Glas am Abend zur gewünschten Entspannung oder dem Wunsch nach einer Zigarette nach dem Essen? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wieder-

holten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Dabei sind einige Kriterien wie etwa das „unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels“ und die „Tendenz zur Dosissteigerung“ entscheidend. Sprich: Dann, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, in dem das Verlangen nach einer bestimmten Substanz – seien es Medi-



**Stephanie Kriening ist Sozialpädagogin, -arbeiterin und Präventionskraft im drobs Lüneburg.**



kamente, Alkohol und Drogen oder auch nach exzessiver Mediennutzung – derart stark wird, dass der Konsum nicht mehr zu kontrollieren ist. Dies kann sich bei den Süchtigen sowohl körperlich als auch psychisch auswirken.

Sollte der Betroffene durch sein Suchtverhalten befürchten, in eine Krisensituation zu geraten oder bereits sein Alltagsleben nicht mehr bewältigen können, gibt es staatliche Hilfen. In Lüneburg wird diese durch die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS mit einem umfassenden Beratungs- und Informationsprogramm mit derzeit zwölf dafür professionell ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geboten. Alle verfügen über eine zusätzliche Ausbildung im Bereich Sucht-Therapie.

Die Beratung ist kostenlos, überkonfessionell und anonym. Stephanie Kriening, Sozialpädagogin und -arbeiterin und Präventionsfachkraft, betont die absolute Vertraulichkeit der Beratungsgespräche. „Denn da geht es zuweilen richtig ans Eingemachte“. Zudem

seien die Mitarbeiter ohnehin der Schweigepflicht unterworfen. Erklärtes Ziel für alle Beteiligten sei es, die Eigenverantwortung zu stärken – je nach persönlichen Möglichkeiten und Wünschen der Ratsuchenden. Niemand würde für seine Sucht verurteilt, auch wenn er mehrmals rückfällig wird. „Das ist ja unsere Arbeit“, erklärt sie.

Prävention spielt ebenfalls eine große Rolle bei der Suchtberatung. Mit dem Arbeitskreis „Sucht und Prävention“, einer Fachgruppe im sozialpsychiatrischen Verbund, entstand ein Netzwerk aus Selbsthilfegruppen, Kliniken, Behörden, Betrieben und freien Trägern. Durch die gemeinsame Arbeit existiert ein bereichernder Austausch. Ohnehin sind Gespräche mit geschulten Helfern, ob einzeln oder in Gruppen, eine große Hilfe, um den Weg zurück in ein suchtfreies Leben zu finden. „Rückfälle sind allerdings immer möglich“, erklärt Stephanie Kriening. „Wir versuchen, daraus zu lernen, Ressourcen zu stärken - und so ein nächstes Mal zu vermeiden“.

Gerade zu Corona-Zeiten nimmt leider die häusliche Gewalt zu. Auch in diesen Fällen bietet DROBS Hilfe an – ein Anti-Gewalt-Training speziell für Männer ab 25 Jahren, die im häuslichen bzw. partnerschaftlichen Bereich ihre aggressiven Impulse nicht regulieren können.

Wie wichtig die Arbeit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention ist, zeigen Zahlen aus dem Jahr 2019, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit. Danach zählt Deutschland im internationalen Vergleich zu den Hochkonsumländern von Alkohol. Weltweit sterben laut WHO jedes Jahr rund drei Millionen Menschen durch den Konsum von Alkohol. Noch immer rauchen ein Viertel aller Deutschen regelmäßig Tabak. Bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren ist die Computerspiel- oder Internetabhängigkeit ein großes Problem, ebenso wie bei rund einer halben Millionen Menschen das pathologische Glückspielverhalten.

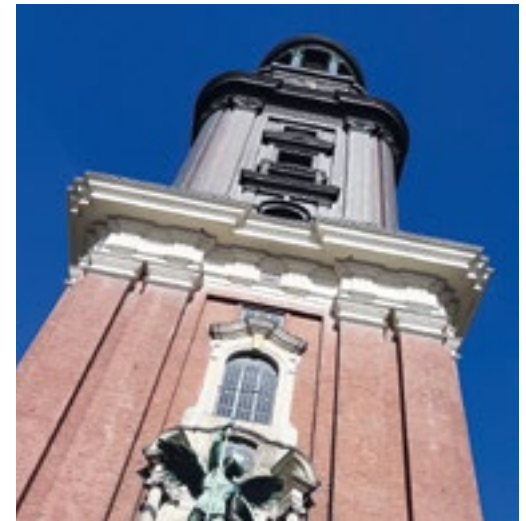
Eine Sucht betrifft meist auch das gesamte Umfeld. So sind nicht nur Betroffene bei der Fachstelle willkommen, sondern ebenso Angehörige und Interessierte. Mit einem breitgefächerten Angebot wird Betreuung und Hilfe für alle mit einer Sucht verbundenen Probleme angeboten. Zumeist sind es Abhängigkeiten von Opioiden, gefolgt von Alkohol, die weit über 1000 Menschen pro Jahr dazu veranlassen, professionelle Hilfe zu suchen, um von ihrer Sucht loszukommen. Dabei können verschiedene Wege zum Ziel führen; Beratung, Begleitung, Prävention über Rehabilitation, Substitution und Nachsorge.



■ **Die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention – drobs Lüneburg – in der Heiligengeiststraße 31 bietet während der Corona-Epidemie um einen vorherigen Anruf unter Telefon 04131/ 68 44 60, um einen festen Termin zu vereinbaren. Weitere Informationen unter [www.drobs-lueneburg.de](http://www.drobs-lueneburg.de).**

# Moin!

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



**Ein Besuch im Musical, Eislaufen in Planten un Blumen oder auch eine Entdeckungstour durch die Kultureinrichtungen der Stadt. Das alles ist derzeit zwar leider nicht möglich, aber Hamburgs Vielfalt lässt sich auch ohne Probleme virtuell entdecken.**

**W**er sich für Historie, Handel und Hanse interessiert, ist in Hamburg genau richtig. Das ZDF hat in einer Video-Reihe viele Stationen der deutschen Geschichte aufbereitet. Der Hamburger Hafen ist für uns eine der interessantesten Stationen auf dieser virtuellen Reise. Denn vieles, was Hamburg heute so sehenswert macht, geht auf die Erfolgsgeschichte rund um den Hamburger Hafen zurück. Das Besondere an dieser Video-Reihe: Sie wurde in 360° aufgezeichnet: [history360.zdf.de/hamburg](https://history360.zdf.de/hamburg)

Die Hamburger Clubszene hat sich im Frühjahr 2020 als UNITED WE STREAM zusammengeschlossen und gemeinsam ein Streamingportal aufgebaut. Die ver-

gangenen Live-Streams der Konzerte aus den Clubs können jederzeit abgerufen und angesehen werden. Mit einem kleinen Spendenbeitrag könnt auch ihr dabei die Clubszene in dieser schweren Zeit unterstützen: [unitedwestream.hamburg/stream/](https://unitedwestream.hamburg/stream/)

Wer einen Eindruck von den Kultureinrichtungen gewinnen möchte, macht es sich auf dem Sofa bequem und lässt sich berieseln. Besonders gut gelungen ist das der Hamburger Kunsthalle, die mit einem beeindruckenden 360°-Panorama überzeugt <https://hamburger-kunsthalle.de/360-deg-rundgang>). Aber auch die Ausstellung »Tattoo-Legenden – Christian Warlich auf St. Pauli« der Stiftung Historische Museen Hamburg ist einen Klick wert: [my.matterport.com/show/?m=fv4HDgwSFmu](https://my.matterport.com/show/?m=fv4HDgwSFmu)

Der Hamburger Michel eröffnet mit seiner zentralen Lage am Hamburger Hafen und einer Gesamthöhe von 132 Metern einen spektakulären Blick über die Hansestadt. Die Aussichtsplattform befindet sich in einer Höhe von rund 106 Metern und gehört damit zu den höchsten zugänglichen 360°-Aussichtsplattformen weltweit! Die Live-Webcam der St. Michaelis Kirche lässt euch rund um die Uhr einen momentgetreuen Blick über die Hafenstadt erhaschen: [st-michaelis.de/michel-besuch/turmblick-live](https://st-michaelis.de/michel-besuch/turmblick-live)

**Wo:** online

**Wann:** rund um die Uhr

**Web:** siehe Text oben



## PLATT2GO



Moin tosomen! Für Plattsacker und alle, die ihre Plattdeutsch-Kenntnisse vertiefen möchten, bietet das Ohnsorg-Theater seit Anfang Februar die Web-Serie „Platt2Go – Ohnsorgs lütte Platt-School“ auf der Homepage und den Social-Media-Kanälen an. Christian Richard Bauer, der schon oft am Ohnsorg-Theater gespielt hat, ist nicht nur Schauspieler, sondern studierte auch die niederdeutsche Sprache und bringt sie nun in kleinen Video-Einheiten Interessierten näher. Es geht um Geschichte und Grammatik sowie um Plattdeutsch im Alltag und im Stadtbild sowie um das Ohnsorg-Theater, das seit über 100 Jahren als feste Institution zu Hamburg gehört. Jeden Dienstag gibt es eine neue Folge – so unter anderem „Vun Fleten un Beken“, bei der Christian Richard Bauer an Kanälen, historischen Häusern und plattdeutschen Inschriften vorbei spaziert und zwei waschechte Hamburger Originale trifft: den Jung mit'n Tüddelband und die Zitronenjette. So sind alle bestens gewappnet, wenn es auf der Bühne wieder losgehen kann.

**Wo:** online

**Wann:** rund um die Uhr

**Web:** ohnsorg.de

## Digitales Schoko-Tasting



Zeit für ein paar Glückshormone: Wer sich den Lockdown versüßen möchte oder eine Idee für die Feierabendgestaltung sucht, ist beim „Chocoversum by Hachez“ an der richtigen Adresse. Hier kann man nämlich eine digitale Genuss-Reise der besonderen Art sicher und coronakonform für zu Hause buchen: eine virtuelle Schokoladenverkostung. Diese umfasst vier verschiedene Spezialitäten – von süßer Vollmilch- bis zur intensiven Zartbitterschokolade. Die Verkostung geschieht unter Anleitung der Experten des Schokoladenmuseums via Zoom und dauert rund 90 Minuten. Dabei sind alle Sinne gefragt: Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken. Der Versand der Verkostungspakete erfolgt eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. 24 Stunden vor dem gebuchten Termin kommt dann per E-Mail der Einladungslink. Pro-Tipp für alle Chocoholics: Aufgrund der aktuellen Situation gibt es im Chocoversum-Shop vergünstigte Wundertüten mit schokoladigen Highlights!

**Wo:** online

**Wann:** Do. 18. März 18.30 Uhr,  
Sa. 10.04. April 15.00 Uhr

**Tickets:** 32,50 € zzgl. Versandkosten

**Web:** chocoversum.de/de/events/  
digitales-schokotasting

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](http://www.hofandenteichen.de)

# Brücken bauen

**Die Universitätsgesellschaft schafft Begegnung zum gegenseitigen Wohl von Stadt und Wissenschaft in Lüneburg** VON STELLA EICK



**W**ie relevant die Wissenschaft für gesellschaftliches Leben ist, haben wir im vergangenen Jahr nur zu gut gelernt. Damit Forschung angewandt wird, muss sie jedoch auch verstanden werden – egal ob im Bereich der Natur- oder Geisteswissenschaft. In Lüneburg trifft die interessierte Stadtbevölkerung auf eine weltoffene Universität. Beiden ist viel an Austausch gelegen. Dafür engagiert sich die Universitätsgesellschaft Lüneburg e.V. Der Verein hat Geschichte. Bereits im Jahr 1989 machten sich weitsichtige Bürgerinnen und Bürger für die Gründung der Universität stark.

Heute genießt die Leuphana international einen hervorragenden Ruf, den die Universitätsgesellschaft auch in Stadt und Region noch stärker verankern

## **Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit pflegt die Universitätsgesellschaft Beziehungen und bildet Brücken für Begegnungen auf Augenhöhe.**

möchte. 145 Mitglieder, darunter 22 Unternehmen und Institutionen, erkennen das Potential ihrer praxisnahen Projektforschung und des innovativen Studienmodells. Studierende erleben Freiheit und Verantwortung der Wissenschaft vom ersten Tag an im Leuphana-Semester. Dahinter stehen über tausend Beschäftigte und ein kunterbuntes Fächerspektrum. Die Univer-

sität ist mehr als ein bedeutender Arbeitgeber und Wirtschaftsfaktor. Sie setzt wichtige Impulse für das Leben in der Zukunftsstadt.

Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit pflegt die Universitätsgesellschaft Beziehungen und bildet Brücken für Begegnungen auf Augenhöhe. Zu ihren Bausteinen zählt der Ehrensenator-Westermann-Preis, welcher exzellente Abschlussarbeiten in Anwendung prämiert. Finanzielle Projektförderungen wie diese können ein erstes Startkapital für gemeinwohlorientierte studentische Initiativen sein. Aber auch ideelle Ressourcen wie Informationen oder Kontakte vermittelt der Verein.

Für Heike Düselder, erste Vorstandsvorsitzende und Museumsdirektorin, ist die Universität auch ein wichtiger Kooperationspartner. Beispielsweise halfen der



Lehrstuhl Kulturmarketing sowie Seminare zur Besucherforschung bei der Gestaltung eines Leitbildes und der Vermittlung. „Hier steht handlungsnahes Wissen zur Verfügung, das wir als Potential nutzen wollen“, erklärt sie. „Die Wissenschaft liefert grandiose Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen“, betont Heike Düselder, die auch Vorsitzende der Museumsstiftung Lüneburg ist. Dieser Gewinn solle der Bevölkerung immer wieder ins Bewusstsein gebracht werden.

Die sogenannte Transdisziplinarität ist eine vergleichsweise junge Strömung der Wissenschaft. Sie findet Anklang vor allem bei komplexen Nachhaltigkeitsproblemen, die viele Menschen in ihrem Alltag bewegen. Dafür braucht es integrative Forschung, die Lösungen gemeinschaftlich mit sozialen Akteuren kreiert und implementiert. Die Leuphana ist hierbei Vorreiter. Sie nimmt eine innovative und gestaltende Rolle ein. Umso wichtiger sind Gelegenheiten für Austausch und Verständigung zwischen Mitgliedern der Universität, Bürgerinnen und Bürgern, öffentlichen Institutionen, Interessensgruppen, Unternehmen, Politik und Verwaltung.

Deswegen fördert die Universitätsgesellschaft auch dieses Jahr wieder die Kinderuni. Zuletzt fand sie 2019 unter dem Motto „Wie machen wir uns die Welt, wie sie uns gefällt?“ statt. Hier konnten Familien die Institution hautnah kennenlernen und Spaß an der Forschung entdecken – ein großer Erfolg. Die große Frage,

die dahinter steht, ist: „Was macht eigentlich eine Universität?“ Ein Rahmenprogramm zum Thema „Gesundheit und Krankheit“ soll an vier Samstagen im Herbst 2021 zum wiederholten Mal Licht ins Dunkle bringen und die Einrichtung erlebbar machen. „Es geht darum, sie als Raum des freien Bewegens und Denkens zu verstehen“, erklärt Heike Düselder.

Acht Mal im Semester lädt der Verein zu dem inzwischen traditionellen universitätsgesellschaftlichen Dienstag ins Museum Lüneburg. Die Veranstaltungsreihe ist stets für alle Interessierten offen und stellt die Forschung und Lehre der Leuphana mit ihren vielfältigen Schwerpunkten vor. Nach einem geselligen Auftakt bieten kurze Vorträge die Grundlage für eine lebhaft Diskussion. Aktualität und Relevanz locken ein diverses Publikum. „Wir sind stolz darauf, diese Begegnungsfläche zu organisieren“, freut sich Heike Düselder.

■ **Veranstaltungen im Sommersemester beginnen am 6. April – bis auf weiteres im Livestream.**

**Das aktuelle Programm ist über die Homepage der Universitätsgesellschaft abrufbar.**

- **Anmeldung kostenlos per E-Mail an [gf@ug-lg.de](mailto:gf@ug-lg.de)**

- **Programm auf Website: [ug-lg.de/universitaetsgesellschaftlicher-dienstag](http://ug-lg.de/universitaetsgesellschaftlicher-dienstag)**

**Wer Mitglied der Universitätsgesellschaft werden möchte, meldet sich gerne bei der Geschäftsführerin, Laura Hasse, unter [gf@ug-lg.de](mailto:gf@ug-lg.de).**



v.l.: Heike Düselder, erste Vorstandsvorsitzende mit Laura Hasse und Meinfried Striegnitz.

**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](mailto:jesco@jvn-das-original.de)

**Lüneburgs  
wohl größte  
Werbeartikel-  
auswahl!**

**2021**  
Das Durch**STARTERJAHR**  
**2021**

Werbeartikel  
Textildruck & -stick  
Beschriftungen

**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](mailto:jesco@jvn-das-original.de)



Joan Stephan verarbeitet ihre vielen Reise-  
Eindrücke in großformatigen Acrylbildern.





# Die Kunst des Alltäglichen

**Joan Stephan wohnt und arbeitet seit 2002 in Lüneburg. Auf ihren Reisen und im Alltag entdeckt sie unzählige Motive und Szenen, die die Künstlerin in meist großformatigen Acrylwerken festhält.**

VON CHRISTIANE BLEUMER

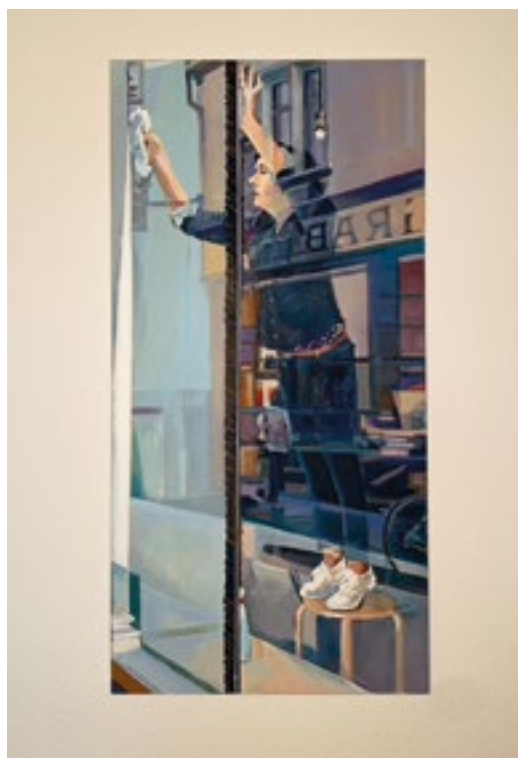
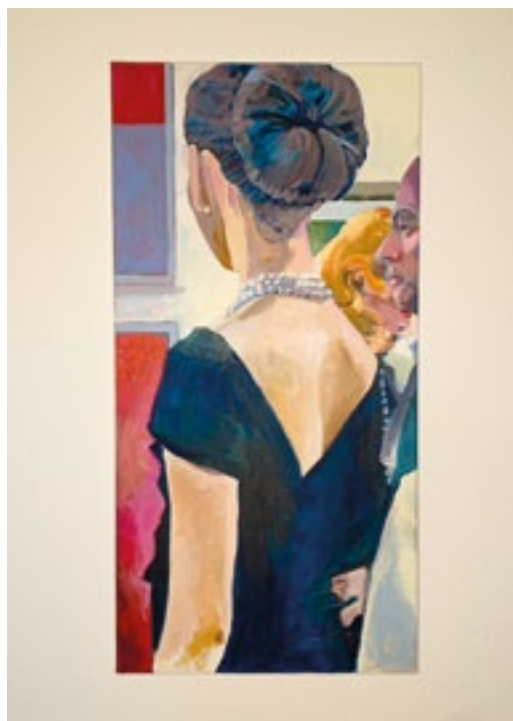
**I**m Moment plant Joan Stephan voller Vorfreude eine Ausstellung in einer Galerie in Aachen, die Ende August dort stattfinden soll. Die Möglichkeiten für die Künstlerin, ihre Bilder einer größeren Öffentlichkeit zu präsentieren, sind im vergangenen Jahr rar gesät gewesen, während sie in den vergangenen Jahren regelmäßig bei Werkschauen und in Galerien vertreten war. Anfang 2020 konnte sie einige ihrer Werke zum letzten Mal bei der Retrospektive UN-SICHTBAR zeigen, die sie gemeinsam mit Gabriele Klipstein in den Räumen der Avacon veranstaltet hatte. Doch als Künstlerin malt sie nicht nur für sich selbst. „Es ist auch wichtig auszustellen, und dabei den Dialog mit Betrachtern und Kollegen zu suchen.“ Die Coronazeit habe ihr ansonsten jedoch nicht allzu viel anhaben können. „Ich bin zur Ruhe gekommen und hatte endlich die Gelegenheit, die unzähligen Eindrücke der vergangenen Jahre zu verarbeiten und zu sortieren“, sagt sie. Es sind Eindrücke, die sie auf vielen Reisen gesammelt hat und immer wieder in ihren meist großformatigen Acrylarbeiten sichtbar werden.

Portugal und andere südliche Länder und Inseln, dazu die USA, hat sie im Laufe der Jahre bereist. Lissabon war zudem für acht Jahre ihre Heimat. Kein Wunder, dass in dieser Zeit viele sonnendurchflutete, farbenprächtige Bilder – oft Strandbeobachtungen – entstanden sind. Später kommen etliche Lüneburg-Motive dazu. „Die sind vor allem bei Lüneburgern sehr beliebt“, wie die Künstlerin weiß, die seit 2002 hier



wohnt und arbeitet. Darauf zeigt sie typische Situationen der Menschen in ihrer Stadt – Fahrradfahrer, Menschen auf der Stintbrücke und die typischen Kirchen.

Doch Joan Stephans Blick will weiter. Er sucht gerne in fernen Ländern nach spannenden Motiven. Auch Asien mit seiner für Westeuropäer häufig fremdartigen Kultur findet sich auf ihren Gemälden – sei es ein Mädchen in Peking oder ein Kind, das Joan Stephan in Sri Lanka in einem Hauseingang angetroffen hat. 2019 war es vor allem Qingdao, eine Hafenstadt in der ostchinesischen Provinz Shandong, die ihr großes Interesse wecken konnte. Mit einem wachen Blick für das Alltägliche malt sie in kräftigen Farben Szenen vom dortigen Markt, Straßensituationen oder Arbeitskollegen, die zu zweit voller Interesse auf ein Handy schauen. Meistens sind es vertraute Gegebenheiten, die die Künstlerin eindrücklich festhält. Da es bei ihr um das ganz normale Leben geht, spielt das Handy nicht nur auf dem Bild aus China eine große Rolle. Ein Mann in einem Museum in Deutschland schaut ebenfalls interessiert in sein Smartphone – die Malerin hat die Situation in ihrer bestechenden Einfachheit eingefangen. Museumsszenen spielen auch auf anderen Bildern eine große Rolle. Die Bilder wirken fast wie gemalte Schnapsschüsse, wenn sich etwa Museumsbesucher mit konzentriertem Blick und ausgestattet mit Kopfhörern einem Stück in der Ausstellung nähern. Joan Stephans Bild „Hockney in Hamburg“ zeigt eine in heutigen Zeiten ganz normale Situation: eine Frau mit einem transparenten Gesichtsschild als Mit-



## „Ich bin zur Ruhe gekommen und hatte endlich die Gelegenheit, die unzähligen Eindrücke der vergangenen Jahre zu verarbeiten und zu sortieren“

arbeiterin in der Ausstellung. „Es ist, wie auch andere meiner Gemälde, ein Stück Zeitgeschichte“, sagt die Malerin. Stets öffnet sie den Blick auf einzelne Personen oder auch ganze Menschengruppen in einem scheinbar unbeobachteten Moment, an dem der Betrachter teilhaben kann. Das macht die unmittelbare Wirkung von Joan Stephans Bildern aus. Man kann sich in den Szenen wiedererkennen, man entdeckt Vertrautes und selbst Erlebtes.

„Ich bin in einer Zeit Künstlerin geworden, in der das Gegenständliche eigentlich verpönt war“, erzählt sie rückblickend. Trotzdem hat sie ihren eigenen Stil entwickelt. Ihr Kunststudium absolvierte sie von 1977 bis 1981 in Hamburg. Der Studienschwerpunkt damals: Portrait in Zeichnung und Plastik. Die Menschen und das Leben haben sie von Anfang an fasziniert. Wenn sie heute unterwegs ist, egal, ob im Ausland oder direkt vor ihrer Haustür in Lüneburg, entstehen unzählige Fotos. „Aus tausenden Bildern und Motiven wähle ich schließlich einen Ausschnitt. Der ist nicht einfach zufällig, sondern ich überlege ganz genau, welche Situation mich reizt, daraus ein Bild zu machen.“ Dabei interessiert sie sich auch für die grafischen und zeichnerischen Elemente. Schaut man ihre Bilder genau an, ist das unübersehbar. „Welche Farbflächen grenzen aneinander? Wie ist die Komposition des Bildes?“ Das fragt sich Joan Stephan, während das Gemälde entsteht. Oft sei es ein ständiges Verändern und Übermalen. „Manchmal pausiere ich ein halbes Jahr und mache dann erst weiter.“ Das Thema des jeweiligen Bildes ist offensichtlich. Doch der Betrachter bringt es unwillkürlich mit seinen eigenen Erfahrungen und Vorstellungen in Verbindung.

Die Kunstwerke zeigen typische Situationen der Menschen in ihrer Stadt.

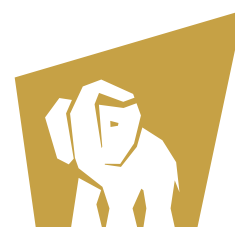
■ Anfragen an Joan Stephan, Tel.: 0176 52235706



# Bereit sein ist alles.

Aus: HAMLET / SHAKESPEARE

Wir freuen uns sehr darauf, Sie baldmöglichst  
wieder bei uns begrüßen zu dürfen!



**THEATER  
LÜNEBURG**

# Ein neues Gesicht

**Im Sommer tritt Raphaela Weeke als kaufmännische Geschäftsführerin des Theater Lüneburg die Nachfolge von Volker Degen-Feldmann an. Im Gespräch mit Violaine Kozycki erzählt sie, wie es sie vom tiefen Süden in den Norden verschlagen hat und worauf sie sich in Lüneburg am meisten freut.**





**Ü**ber meine Tätigkeit bei verschiedenen Musikfestivals lernte ich den Bereich der Kultur kennen und lieben. Mit großem Interesse und großer Neugier arbeitete ich dort im Künstlerischen Betriebsbüro und der Veranstaltungsorganisation“, erklärt Raphaela Weeke. Sie sei sogleich fasziniert gewesen von der Leichtigkeit auf der Bühne – und der Vielfältigkeit und dem hohen Tempo der Arbeit hinter der Bühne. „Mir war schnell klar, dass ich weiter in diese Richtung gehen wollte, auch weil dies ein Bereich war, in dem ich das Gefühl hatte, sehr sinnstiftend arbeiten zu können. Der nächste logische Schritt war dann der Masterstudiengang ‚Musik- und Kulturmanagement‘ in München“, sagt die gebürtige Oberbayerin. Als weiteres Schlüsselerlebnis beschreibt die 33-Jährige eine Begegnung mit der damaligen Controllerin der Bayerischen Staatsoper. „Sie wurde uns vorgestellt als unglaublich wichtige Person am Haus, ohne dass jemand hätte ganz genau beschreiben können, was ihr Aufgabengebiet alles umfasst. Da bin ich hellhörig geworden“, erinnert sich Raphaela Weeke lachend. Diese Dame hatte zwar zu der Zeit keine Vakanzen, vermittelte die damalige Studentin aber nach Osnabrück, was sich als Glücksfall herausstellen sollte. „Meine Eltern waren kurz vorher aus Bayern in ihre ursprüngliche Heimat, das Osnabrücker Umland gezogen. So passte das ganz wunderbar“, sagt die künftige Verwaltungsdirektorin des Theater Lüneburg.

Dieses Praktikum bot nicht nur umfassende Einblicke in den Bereich Controlling. Einige Wochen später – Raphaela Weeke war wieder in München, um ihr Studium fortzusetzen – erhielt sie die Anfrage, ob sie eine Schwangerschaftsvertretung im Bereich Finanzen und Controlling am Theater Osnabrück machen wolle. Und dieses Angebot nahm sie gerne an. „An dem Mehrspartenhaus in Osnabrück habe ich zum ersten Mal festgestellt, wie viel so ein Theater macht und was es Großartiges stemmen kann: von großen internationalen Produktionen zu kleinen Projekten, die an verschiedenen Orten mitten in der Stadt spielen. Die Leute haben uns buchstäblich die Bude ingerannt – das fand ich sehr beeindruckend.“ Von da aus ging es noch ein wenig weiter gen Norden: an die Deichtorhallen Hamburg, als Referentin für Finanzen, Rechnungswesen und Controlling. Das sei der erste berufliche Kontakt mit der Bildenden Kunst und eine sehr intensive, tolle Zeit mit einem kleinen Team gewesen. „Dort wollte

man mich nach Ablauf des befristeten Vertrags gerne behalten und hätte mir sogar eine Stelle geschaffen – doch der Ruf des Theaters war zu laut“, erklärt Raphaela Weeke lächelnd und ergänzt: „Auch wenn dieser Exkurs sehr schön war, habe ich doch gemerkt, dass Theater für mich die greifbarere, unmittelbare Kunstform ist. Die Form, die mich am meisten berührt.“ Als am Deutschen Schauspielhaus in Hamburg eine Controllingstelle frei wurde, wechselte die Kultur- und Musikmanagerin im Januar 2019 zurück zur Darstellenden Kunst.

Mit ihrem Profil hat sie sich in der Auswahlkommission, der insgesamt 64 Bewerbungen um die Stelle vorlagen, durchgesetzt. Die entscheidende Auswahlrunde fand im Dezember als Assessmentcenter mit mehreren Bewerberinnen und Bewerbern statt. Das letzte „Go!“ gaben der städtische Verwaltungsausschuss sowie der Kreisausschuss. Den Vertrag mit Raphaela Weeke unterzeichneten Ende Januar Landrat Jens Böther und Oberbürgermeister Ulrich Mädge als Gesellschafter. Jens Böther ist davon überzeugt, mit ihr eine engagierte Geschäftsführerin gewonnen zu haben: „Wir haben sofort ihre Begeisterung für das Theater, die Stadt und den Landkreis gespürt. Ich freue mich auf die künftige Zusammenarbeit.“ Ulrich Mädge ergänzte: „Gerade in Zeiten von Corona ist die Bedeutung des Theaters für uns alle spürbar: Die Menschen sehnen sich nach Kunst und Kultur.“ Intendant Hajo Fouquet betonte im Zuge der Vertragsunterzeichnung: „Ich bin sehr glücklich über die Wahl von Frau Weeke als Nachfolgerin von Herrn Degen-Feldmann. Wir sind sicher, dass sie in menschlicher und fachlicher Hinsicht eine hervorragende Bereicherung unseres Teams ist.“

Raphaela Weeke freut sich sehr auf die zahlreichen, verschiedenen Aspekte ihrer neuen Stelle, die sie am 1. Juni antritt: „Natürlich werde ich weiterhin mit Zahlen zu tun haben, aber auch viel mehr mit den Menschen, die so ein Haus ja im Inneren zusammenhalten. Außerdem ist es ausgesprochen schön, wieder alle Sparten direkt an einem Haus zu haben“, fasst sie zusammen. Denn: „Ein Theater mit all seinen uralten Gewerken und Depots ist für mich wie eine kleine Stadt. Und ein Mehrspartentheater ist eine noch buntere, wildere Stadt! Zudem fasziniert mich, was ein Haus wie das Theater Lüneburg für die Region und die hier lebenden Menschen bewirken kann!“

**WIR FREUEN UNS,  
UNSERE KUNDEN ENDLICH  
WIEDER VERWÖHNEN  
ZU DÜRFEN!**

**Calligraphy Cut®**

### **Gesundes Haar**

Die Haarspitze wird sanft und exakt vom Haar getrennt.

### **Mehr Bewegung**

Die Bewegung entsteht durch den diagonalen Schnitt der Haarspitze und lässt das Haare tanzen.

Bewegtes Haar von der Haarspitze an schafft natürliches Volumen.

### **Mehr Glanz**

Die Reflektionsfläche der Haarspitze ist um 270 % vergrößert, so dass sich das Licht auf der glatten Haarspitze spiegelt.

### **Weiches Haar**

Die konstant diagonal angeschnittenen Haarspitzen fühlen sich angenehm weich an.

### **Kein Spliss**

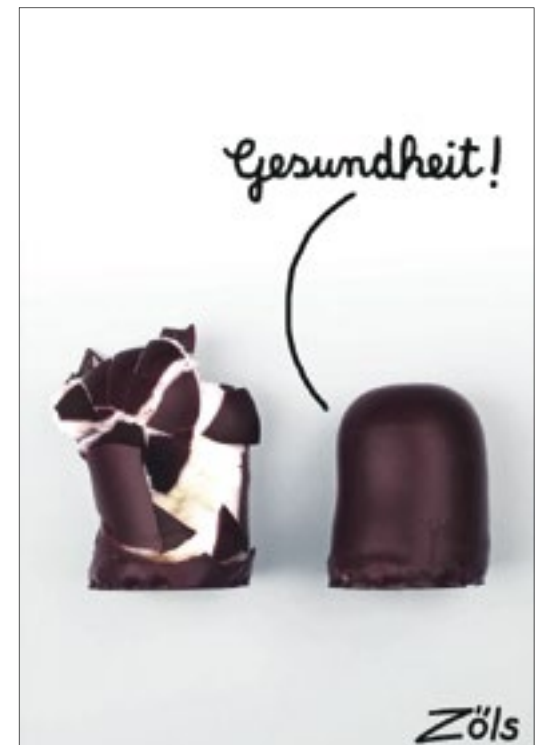
Der vergrößerte Querschnitt verringert die Reibung bei jedem Kontakt mit der Haarspitze.



**STILWERKSTATT**  
frisur makeup image knigge

Auf dem Meere 1-2 | 21335 Lüneburg  
0170 - 56 17 445 | mj@marionjesenek.de  
www.marionjesenek.de

**In der Cartoon-Reihe des Lübecker Grafikers Andreas Zöls  
geht es wieder um die humorige Welt der kleinen Dinge:**





# Frisches Grünes für gute Laune

**Was eignet sich besser als frisch ausgesätes Grün, um auf positive Gedanken zu kommen? Bei Asiasalat und Spinat ist der Erfolg sicher und leckere Rezepte für den dringend notwendigen Energiekick gibt es auch. Ein erprobter Do it yourself-Tipp zum Basteln, Pflanzen, Kochen und Verschenken.** VON BIRGIT KRETSCHMER

**D**ie für die Aussaat benötigten Pflanztöpfe werden ganz einfach selbst hergestellt. Dafür benötigt man nur alte Tageszeitungen und eine zylindrische Flasche. Nun wird die Zeitung in der ganzen Länge in drei gleich große Streifen geschnitten. Und schon kann gewickelt werden. Bei einem Flaschendurchmesser von sechs Zentimeter sollte man mindestens eben soviel am Boden der Flasche überstehen lassen. Damit wird dann der Boden des Pflanztopfes geformt. Wenn alles fertig gewickelt ist, wird das überstehende Papier am Boden zusammengefaltet und dann kräftig mit der Flasche auf einer stabilen Unterlage den Papierboden festgeklopft. Leicht von unten drücken und die Flasche entfernen. Der Papierrand wird jetzt noch für die Stabilität leicht ein bis zwei Zentimeter umgeknickt und schon ist der Pflanztopf fertig! Als Pflanzschild dient der Korken einer Weinflasche, den man auf einen Holzspieß steckt.

Den Asia-Salat-Samen nun bei 10-20 Grad in guter Aussaaterde im vorgefertigten Pflanztopf keimen lassen und dabei vor praller Mittagssonne schützen. Wichtig ist es, die Samen nur 0,5 bis 1 cm mit Erde zu bedecken. Bedeckt man die Pflanzen mit zu viel Erde, reicht die Kraft der Pflanzen nicht aus, um an die Oberfläche zu wachsen, bei zu wenig ist es den Samen zu hell und sie keimen erst gar nicht. Die Keimdauer beträgt 5-10 Tage. Die Aussaaterde sollte immer gut durchfeuchtet sein, ohne zu tropfen, da sonst auch Schimmelbildung möglich ist. Geerntet wird das erste Mal, wenn die Pflanzen 5-10 cm groß sind. Vor dem Umzug ins Freiland müssen die Jungpflanzen noch abgehärtet werden. Am einfachsten ist es, die Saattöpfe tagsüber nach draußen zu stellen. Die Nächte verbringen die Pflanzen wieder im Haus. Nach rund 10 Tagen

sind die Pflanzen kräftig genug, um samt Pflanztopf ins Beet oder den Pflanzkübel gesetzt zu werden. Asia-Salate sind sehr tolerant gegen Kälte, aber strenge Fröste mögen sie nicht.

Asia-Salate sind eigentlich Kohlsalate und eine attraktive Alternative gegenüber unseren herkömmlichen Salatsorten, da sie nahezu ganzjährig erntefähig

del gibt es ihn nur sehr selten in einer frischen Qualität. Jetzt ist die richtige Zeit für die Vorkultur. Wieder kommen die selbst gefertigten Anpflanztöpfe zum Einsatz. Aussaattiefe wie beim Asia-Salat. Jedoch muss diese Aussaaterde immer sehr feucht gehalten werden. An einem warmen Platz keimt der Wasserspinat schnell. Nach 4-6 Wochen kann zum ersten

Mal geerntet werden, Wichtig ist, dass man das unterste Blattpaar stehen lässt, damit sich die Pflanze verzweigen und weiterwachsen kann. Wenn die neuen Stiele etwa 15 Zentimeter lang sind, ist Zeit für die nächste Ernte. Die Jungpflanzen sind sehr frostempfindlich und dürfen erst Mitte Mai nach draußen gesetzt werden. Hier empfiehlt es sich, den Anzuchttopf in einen größeren Topf mit nährhafter Gartenerde zu pflanzen. Der Topf sollte einen hohen Untersetzer haben, damit man das Wasser darin stehen lassen kann.



**Wasserspinat-Salat**

## Rezept Wasserspinat

• 200 g Rind oder Huhn in Streifen schneiden (für die vegetarische Variante einfach weglassen!)

- 1-2 rote Chili
- 350 g Wasserspinat
- 3 Knoblauchzehen, 4 El Austernsoße, 1-2 Tl Zucker, 1-2 Tl Fischsauce

Wasserspinat in 5 cm lange Stücke schneiden, Chili im Mörser stampfen, Knoblauch in Stücke schneiden und mit dem Fleisch anbraten, Austernsoße dazu und durchrühren, bis das Fleisch durch ist. Gewaschenen Wasserspinat und Chili dazu, dann Zucker und Fischsauce. Wenn es zu trocken ist, etwas Wasser dazu und noch eine halbe Minute auch schwacher Flamme schmoren.

hig sind. Sie bringen neben den salatüblichen Vitaminen und Mineralstoffen auch noch aromatische und gesundheitsfördernde Senföle mit.

Die zarten Blätter der Jungpflanze eigenen sich hervorragend als Salat oder Smoothie - die ausgewachsenen Pflanzen sind sehr gut gedünstet oder gebrauten einsetzbar.

Die Sortenvielfalt ist groß. Beliebte Sorten sind Mizuna, Green in Snow und Red Giant.

Auch beim Wasserspinat lohnt sich der Anbau nicht nur für Freunde der asiatischen Küche, denn im Han-



**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.**

# Fragen an den Seemann

VON KARLA DONATH

Zuerst bemerkte ich ein leises Geräusch. Mein Kopf brauchte eine Weile, um es einordnen zu können. Ein leises Plätschern, wie ein Bach. Nein, schwächer. Wie träge Wellen, wenn der Wind müde ist. Ich brauchte noch eine weitere Weile, um meine schweren Augenlider zu öffnen. Nur um sie gleich wieder zu schließen, da die Helligkeit, in die ich blickte, wie eine Explosion auf meine Netzhaut traf. Beim zweiten Versuch klappte es schon besser und beim dritten Mal schaffte ich es tatsächlich, etwas von dem einzufangen, was um mich herum zu sein schien. Ein Stück blauer Himmel, an dem Vögel in der Ferne ihre Kreise zogen. Als ich mich genauer umzublicken begann, vervollständigten sich auf den ersten Blick seltsame Einzelheiten zu einem Gesamtbild, welches einen Sinn ergab, mich jedoch gleichzeitig irritierte. Ein Boot, besser ein Schiff. Ich konnte mich nicht erinnern hierher gekommen zu sein. Mir fiel auf, dass ich mich an gar nichts erinnern konnte. Seltsamerweise beruhigte mich das nicht. Es war ein sehr altmodisches Segelschiff, wie aus einem Piratenabenteuer. Doch es schien nicht mehr sonderlich intakt zu sein. Das Segel lag in schlaffen Fetzen auf dem Deck, die Takelage war zerrissen, verheddert in herumliegenden Trümmern, welche wohl einmal der Mast gewesen waren. Er hatte beim Umfallen Löcher in das Deck gerissen, die Relling klaffte auseinander wie ein aufgebogener Maschendrahtzaun. Überall lagen Dinge verstreut. Scherben zeugten von der vergangenen Existenz einiger Flaschen, und ein Stuhl mit nur noch drei Beinen lag in der Ecke. Ich wunderte mich nicht über einen Stuhl an Bord eines Segelschiffes, noch nicht. Zuerst galt es, mich zu erinnern. Was war geschehen? Ich versuchte meinen Körper dazu zu bringen sich aufzusetzen. Spürte das raue Holz unter mir auf nackter, verschrammter Haut. Auch meine Kleidung bestand nur noch aus Fetzen. Meine Muskeln rebellierten vor Schmerzen, doch ich zwang sie, meinen Körper in eine aufrechte Position zu bringen. Dabei bemerkte ich, dass meine Hand einen Zettel fest umschlossen hielt. Vorsichtig öffnete ich meine Faust und entfaltete das Stück

Papier. Krakelige Buchstaben erschienen vor meinen Augen, wie in Eile geschrieben, an manchen Stellen war die Schrift verwischt, vermutlich vom Regen. Denn dass hier ein Sturm gewütet hatte, war unübersehbar. Ich konnte mich nur nicht daran erinnern. Worte tanzten vor meinen Augen, ergaben nach kurzem Ordnen eine Reihenfolge. Aber einen Sinn?

*Wenn die See zu stürmisch wird,  
wirst du dich umblicken?*

*Suchend nach der Sonne, welche hinter dir  
ihre warmen Finger nach deinem Herzen ausstreckt.  
Wirst du dich umblicken?*

Es war ein Gedicht. Oder so etwas in der Art. Hatte ich es geschrieben? Nicht, dass ich mich erinnerte. Hatte ich - oder der Verfasser - gewusst, dass ein Sturm kommt? Und vorher noch ein Gedicht geschrieben, anstatt die Segel einzuholen? Das ergab wenig Sinn. Ich las trotzdem weiter.

*Wenn der erste Donnerschlag dem Blitze folgt,  
wirst du besorgt zum Himmel blicken?*

*Wo Wolken sich wie Berge auftürmen.*

*Riesen am Horizont,  
Soldaten in der Schlacht*

Auf einmal durchfuhr es mich wie der Blitz im Gedicht. Die Erinnerung. Ein Fetzen davon jedenfalls. Zerfetzt wie das Segel. Es kamen keine Bilder und auch keine Worte, nur Gefühle. Vorerst.

*Wenn der Regen beginnt, den Sturm zu untermalen  
und eine Kälte hinterlässt,  
welche nicht zu vertreiben ist,  
wirst du beginnen, dich zu sorgen,  
dass es schlimmer werden wird?*

Ja. Ich hatte mich gesorgt, jedenfalls damit begonnen. Besorgt hatte ich die Wolken beobachtet, welche am Horizont erschienen. Ich hatte sie ignoriert, mir gesagt, es sei wohl nicht so schlimm. Hatte die Stimme zum Schweigen gebracht, welche Vorkehrungen treffen wollte. Doch die Wolken wuchsen unaufhörlich in meinem Rücken, nachdem

ich mich abgewandt hatte. Ich wusste es und wollte es nicht wahrhaben. Doch auch die Stimme wuchs, es wurde immer schwieriger, sie still zu halten, bis sie erst wieder hervorbrach, als ich mich schon an den Regen gewöhnt hatte.

*Wenn die Angst wie die Wellen über dich hereinbricht –  
Oh ja! Es war die Angst. Die Stimme. Ich hatte Angst gehabt, fühlte es in der Erinnerung, fühlte ihren Nachhall im Herzen. Gegen die Angst zu kämpfen, war dumm gewesen. So dumm. Denn gewinnen kann man dabei nicht.*

*Wenn die Angst wie die Wellen über dich hereinbricht,  
wirst du weinen?*

*Wirst du die Angst zulassen?*

*Oder bleibst du stumm,  
kämpfst weiter,  
die Zähne fest aufeinander gepresst,  
dir nicht anmerken lassend, was du fühlst?*

*Wenn das Segel reißt,  
wirst du weinen?*

Ich weiß es nicht, hatte ich geweint? Ich fuhr mir mit der Zunge über die Lippen. Salzig.

*Werden die Tränen sich mit der Gischt auf deinen Wangen  
mischen oder bleiben deine Augen stumm?*

Ich war stumm geblieben, hatte weiter gekämpft, mit verbissenem Gesicht und schmerzenden Zähnen. Ich hatte gekämpft. Doch das Salz auf den Lippen. - Das Segel war gerissen. Mit einem Mal hatte ich den Halt verloren. Kam nicht voran ohne Segel und der Wind hatte versucht, mich zu Boden zu bringen. Meinen Wunden auf der Haut und der Position, in der ich aufgewacht war, nach zu urteilen, hatte er es auch geschafft. Was war noch passiert?

*Wenn der Schaum auf den Wellen  
wie Fangzähne in der Nacht aufblitzt,  
wirst du einen Stift in die Hand nehmen?*

*Wirst du schreiben,  
um deine Angst zu erklären?*

*Denen, die du liebst,  
einen Brief zu hinterlassen?*



Ich betrachtete den Zettel. Anscheinend hatte ich geschrieben. Aber das war kein Abschiedsbrief an geliebte Menschen, war das überhaupt meine Handschrift? Was, wenn die verwischten Buchstaben gar nicht vom Regen kamen? War das hier mein Abschiedsbrief? Oder nur die gesuchte Antwort auf die Frage, ob ein Abschiedsbrief nötig sei? Auf einmal wurde mein Körper von Schmerzen durchströmt. Ich schrie auf. Es tat so weh! Doch ich wusste, es war nur die Erinnerung, es war nicht echt, jedenfalls nicht in der Gegenwart. Ich hatte gekämpft. Und wie ich gekämpft hatte! Im Zwiespalt mit mir selber, ob ich den Sturm gewähren lassen sollte oder nicht. Ein Teil wollte aufgeben, nichts anderes als liegen bleiben und mein Ende abwarten, dem Schicksal seinen Lauf lassen. Doch ein anderer Teil wollte leben. Vielleicht war er mit der Angst verbündet. Sie hatten sich zusammengetan und die Oberhand gewonnen, denn hier war ich ja. In einem Trümmerhaufen zwar, doch am Leben. Nur der Weg dahin war voller Schmerzen gewesen, voll von Leid, und mein Herz erinnerte sich daran. Die Verletzungen waren noch nicht geheilt. Ein Kampf um Leben und Tod.

*Wenn die See ihren Schlund öffnet,  
um sich dich einzuverleiben,  
wirst du beten?*

*Zu einem Gott, dessen Existenz dir unverständlich bleibt?  
Wirst du beten,  
dass du am Leben bleibst?*

Was nützte Beten gegen einen Sturm? Ich glaubte wohl nicht an Gott. Trotzdem hatte ich gebetet. Oder wenigstens gebeten, wen - das wusste ich selber nicht. In dunklen Ecken hatte ich mich vor den Blitzen versteckt und eine höhere Macht angefleht, dass es aufhöre. Dann wieder mitten im Sturm, als der Wind an meinen Haaren gezerrt hatte, selbigen angeschrien, doch endlich von mir abzulassen. Durchnässt und ohne Kraft, dem Regen zugeflüstert, dass ich nicht mehr kann. Ja ich hatte gebetet, doch nicht an eine höhere Macht geglaubt. Um Hilfe gebeten habe ich nicht. Wen auch? Es war ja niemand da. Ich hatte sie vorher alle über Bord geworfen. Obwohl ich sie liebte.

*Wenn der Mast bricht  
wirst du dir wünschen,  
dass es endlich ein Ende hat?*

*Wenn das Bersten des Holzes  
lauter als der Donner in deinen Ohren  
vom Ende spricht,  
wirst du es dir herbeisehnen?*

*Wenn alles verloren ist,  
wirst du noch Hoffnung haben?*

Ich betrachtete den Mast, wie er gebrochen auf dem Deck lag. Holzsplitter auf dem ganzen Schiff verteilt, einige steckten in meinen Gliedmaßen. Komisch, dass ich das vorher nicht bemerkt hatte. Es schmerzte nicht. Nur in der Erinnerung. Ich hatte gesehnt, gewünscht und erbettelt. Dass das Ende endlich kommen möge. Die Erinnerung ließ mir die Schamesröte ins Gesicht steigen. Ich war ein Häufchen Elend gewesen, nachdem der Mast gekippt war und ich das Schiff keineswegs mehr unter Kontrolle hatte. Ich hatte sterben wollte, ja. Ich hatte gewollt, dass die Tiefen des Wassers mich verschlingen, mich der Tod in seine dunklen Arme nimmt. Als die Splitter mir in der Haut steckten und ich mich selbst nicht mehr betrachten mochte, als der Lärm des brechenden Mastes mich zu Fall gebracht hatte, da wollte ich nicht weiter leben. Ich blickte mich erneut um. Warum war ich dann noch hier? Wenn mein Wunsch zu sterben doch so groß gewesen war? Die zersplitterten Flaschen. Jede Scherbe hätte es sein können, die mich von meinem Leid befreit. Die Takelage, jedes Stück Seil hatte mein lächelnder Galgen werden können. Die Tablettenschachtel neben dem zerbrochenen Stuhl. Sie war nicht stark genug gewesen. Ich hatte aufgeben wollen, doch viel lieber wollte ich wohl leben. Ich weiß nicht, was es war, das mich gerettet hatte. Der Sturm hatte mich zu Fall gebracht, ja. Doch er hat mich nicht verschlungen, wie ich befürchtet hatte. Ich suchte in den Trümmern nach einem Anhaltspunkt. Nach einem Stück Erinnerung. Ich wollte wissen, was meine Hoffnung am Leben gehalten hatte.

*Und wenn die Wolken sich allmählich wieder öffnen,  
wenn die Sonne ihre warmen Finger  
erneut über dein Gesicht streichen lässt.*

*wirst du dann noch da sein?*

*Wenn die Wellen ihre Wut ausgelassen haben  
und sanft und erschöpft*

*vor sich hin wiegen,  
wirst du den Sturm überlebt haben?*

*Wenn der blaue Himmel  
den Blick auf das hinterlassene Chaos frei gibt,  
wirst du daran glauben, dass du es wieder ordnen kannst?  
Wirst du dich trauen, wieder an das Gute in der Welt zu glauben?*

Das Gedicht war zu Ende. Wie konnte der Verfasser vorher wissen, wie es werden würde? Naja, sagte ich mir, er wusste es nicht. Er wusste, dass es zwei Möglichkeiten gibt, und er hat dich gefragt, für welche von beiden du dich entscheiden würdest. Ich blickte zum blauen Himmel, an dem noch immer die Vögel kreisten. Die Sonne

wärmte meinen Körper, strich sanft über mein Gesicht. Ich hatte mich entschieden. Ich stand auf und begann die Scherben aufzusammeln. Räumte die Holzsplitter auf einen Haufen und zog die restlichen aus meiner Haut. Ich entknotete die Takelage und nähte die Überreste des Segels ordentlich zusammen. Ich reparierte die Reling und auch das Steuer. Natürlich dauerte es eine ganz schöne Weile, bis alles wieder an seinem Platz und repariert war, doch ich erledigte es gründlich und gewissenhaft. Währenddessen ließ mich die Frage nicht los, warum ich das tat. Ich hielt beim Aufräumen Ausschau nach dem Grund meines Überlebens. Ich fand nichts, doch als das Steuer wieder heile war, war das auch nicht mehr wichtig. Ich konnte wieder fahren, auf zu neuen Ufern, den Wind im Rücken, die Sonne im Gesicht.

Zuerst bemerkte ich ein leises Geräusch. Mein Kopf brauchte eine Weile, um es einordnen zu können. Es war ein leises Ticken. Wie von einer Uhr. Nein leiser. Es war mein Wecker. Ich brauchte noch eine weitere Weile, um meine schweren Augenlider zu öffnen. Es war dunkel. Meine Augen gewöhnten sich nur schwer an das Dämmerlicht, doch langsam zeichneten sich Schatten und Umrisse ab. Als ich mich genauer umzublicken begann, vervollständigten sich auf den ersten Blick seltsame Einzelheiten zu einem Gesamtbild, welches einen Sinn ergab, mich jedoch gleichzeitig irritierte. Ein Zimmer. War ich nicht noch eben auf einem Schiff gewesen? Doch das Zimmer schien nicht sonderlich ordentlich zu sein. Die Matratze lag nur halb im Bettgestell, der Schreibtisch war umgeworfen und alles darauf Befindliche auf dem Fußboden zerstreut. Zerfetzte Klamotten und der gesprungene Bildschirm eines Laptops zeugten von Wutanfällen. Ein Stuhl mit drei Beinen lag neben zersprungenen Bierflaschen. Das Blut an den Scherben des Spiegels ließ sich auch an meiner geschwellenen Faust wiederfinden, welche einen Zettel fest umklammert hielt. Ich versuchte meinen Körper dazu zu bringen sich aufzusetzen. Als ich das Blatt Papier entfaltete, wusste ich, was mich erwartete. Es war kein Abschiedsbrief. Fragen an den Seemann hieß das Gedicht, welches ich an meinem Tiefpunkt geschrieben hatte. Den Füller noch in der Hand, den salzigen Geschmack noch auf der Zunge, blickte ich mich erneut in meinem Zimmer um. An der Wand hingen Fotos mit Gesichern, an welche ich mich allmählich wieder erinnerte, sie waren wohl nicht in meinen Wellen ertrunken. Darüber hatte ich das Wort Hoffnung geschrieben. Ich stand auf, wischte das Fragezeichen dahinter weg und betrachtete mein Chaos. Ich wusste, was zu tun war.

# Vom Schlagersänger zum Heldentenor

**Meine Erlebnisse mit René Kollo** VON HORST LIETZBERG



René Kollo mit Oberbürgermeister Alfred Trebchen.

**G**anz Lüneburg ist 1974 auf den Beinen und singt und schunkelt beim Volksmusik-Festival „Heimatmelodie“. Verdienstvollen Künstlern werden die Hermann-Löns-Medaillen verliehen. 15.000 Zuschauer auf dem Marktplatz und 10.000 an der damaligen Felsenbühne. Eine Stimmung – wie beim Karneval. Bundespräsident Walter Scheel schickt Grüße nach Lüneburg. Die Besucher danken ihm mit seinem Lieblingslied „Hoch auf dem gelben Wagen“. Ein Stadtfest der Superlative, das in den nächsten beiden Jahren wiederholt wird.

Auch das Aufgebot der Künstler ist jedes Mal gewaltig. Darunter der weltbekannte Komponist Robert Stolz, die internationalen Opernstars Anneliese Rothenberger und Rudolf Schock, die Sängerinnen Lolita, Maria Hellwig, Publikumslieblinge Heino, Willy Schneider, Gotthilf Fischer mit riesigem Chor, Fernsehmoderator Hans Rosenthal, Schauspieler Henry Vahl und viele andere. Ebenso die Gästeliste. Sie ist gespickt mit großen Namen und reicht von der Königlichen Hoheit Herzogin Victoria-Luise bis zu Inge Meysel, „Fernsehmutter der Nation“. Eine besondere Überraschung: der Auftritt von Weltstar René Kollo.

Hier lerne ich ihn näher kennen, den Heldentenor, der in den renommiertesten Opernhäusern der Welt zu Hause war, der aber auch eine tiefe innere Beziehung zu deutschen Volksliedern hat. Ein Mann, der Traumgagen verlangen konnte – und der von Siegfried Pistorius, dem Veranstalter der „Heimatmelodie“ in Lüneburg, keine Bezahlung will. „Das mache ich aus Liebe zur Volksmusik. Für meinen Auftritt will ich nichts“, sagte er damals kurz und trocken. Pistorius ist fassungslos. So etwas hat er noch nie erlebt.

Ich frage René Kollo, woher er diese Liebe zu volkstümlichen Melodien habe. Er lächelt: „Immer nur den Tris-



tan oder Siegfried singen, ist nicht gerade anregend. Ich fühle mich nicht dazu geschaffen, ausschließlich den Gral der ernsten deutschen Kunst zu hüten. Warum soll ich mich schönen Melodien verschließen? Leonard Bernstein und Herbert v. Karajan beispielsweise hören die tollsten Pop-Platten. Und Mozart hat ja auch viel für die Unterhaltung geschrieben. Die Zeiten, in denen man über uns die Nase rümpfte, weil wir aus der Klassik ausbrachen, sind vorbei. Es würde mich auch nicht stören, wenn man mich deswegen angiftete“.

Ein Mann der klaren Worte. Er – Weltstar und lebende Legende – kann sich solche musikalischen „Seitensprünge“ leisten. Schließlich ist er zeit seines Lebens eingebettet in eine Welt der Musik. Schon sein Großvater, Walter Kollo, war einer der erfolgreichsten Operettenkomponisten. Dessen Evergreens sind für Berlin immer noch die musikalische Visitenkarte schlechthin. Denken wir nur an „Untern Linden, untern Linden“ und „Das war in Schöneberg im Monat Mai“. Ebenso schenkte uns sein Vater, Willi Kollo, wunderschöne Lieder wie „Lieber Leierkastenmann“ oder „Das war sein Milljöh“, die Hommage an den unvergessenen Vater Zille, den Mann mit Herz und Schnauze.

## „Das mache ich aus Liebe zur Volksmusik. Für meinen Auftritt will ich nichts“

In diesem Umfeld wächst René Kollo, geboren am 20. November 1937 in Berlin, auf. In den Wirren des Krieges verschlägt es die Familie Kollo mit René und seiner zwei Jahre älteren Schwester Marguerite nach Hamburg. Im Hafen liegt das halb ausgebrannte Hotelschiff „St. Louis“. An Bord sind außer den Kollo noch viele Künstler. Darunter Claire Waldorff, Georg Thomalla und Albert Matterstock.

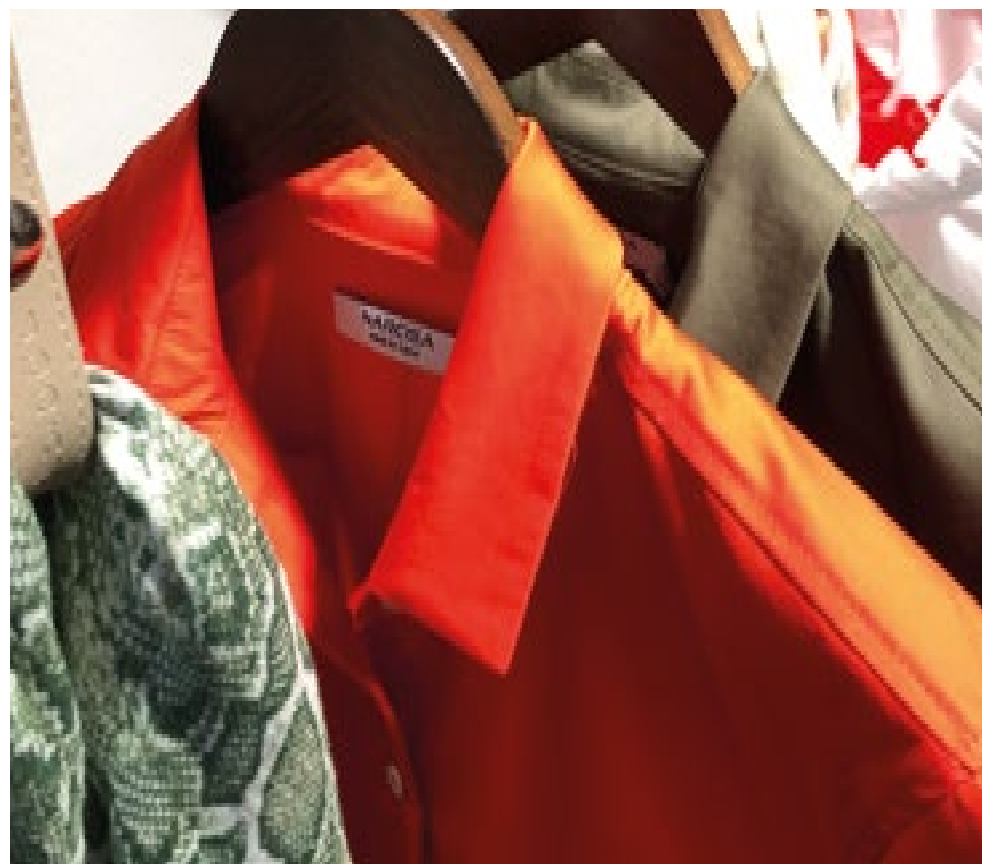
Eine Arche Noah der leichten Muse. Sie wird 1946/47 eine vorläufige Bleibe für die Kollo. Sein Vater leitet ein Theater in Hamburg-Eppendorf. Und dort



Horst Lietzberg mit unterzeichneten Schallplatten vor dem Rathaus.

Foto: Hajo Boldt

# lindo



## VON UNS FÜR SIE...ERREICHBAR!

MODE, DIE FREUDE SCHENKT,  
AUCH ZWISCHEN DEN ZEITEN...

ABSTRACT • ADRIANO GOLDSCHMIED • BELSTAFF  
CARRARO LUIGI • CAMPOMAGGI • FTC CASHMERE  
FUNKTION SCHNITT • HUBERT GASSER • I 'BLUES  
JAPANTKY • NARCISA • OTTODÀME • ROBERTO COLLINA  
THE MERCER N.Y. • VANLAACK • WILLIAM LOCKIE

MOBIL: 0151 - 648 156 28

LINDO • BARDOWICKER STR. 5 • 21335 LÜNEBURG • 10:00 - 18:00 UHR

spielt René – gerade 10 Jahre alt – in einem Weihnachtsmärchen seine erste Rolle. Was ihn an diese Notzeit, als es wenig zu essen gab, besonders erinnert? „In den schlimmen Nachkriegsjahren wurden wir auf dem Schiff mit Bücklingen geradezu gefüttert. Ich konnte die jahrelang nicht mehr riechen...“

Nach seiner Zeit auf dem Carl-Hunnius-Internat in Wyk auf Föhr will er eigentlich Kameramann werden. Aber dann bringt er sich Schlagzeug, Bass und Gitarre bei und tingelt in verräucherten Jazzkellern in Hamburg. „Einen Teil der Gage legte ich auf die hohe Kante. Außerdem bekam ich ein bisschen was von zu Hause. Und weil sich meine erste Schallplatte „Hello, Mary Lou“ 125.000mal verkaufte, hatte ich die 40.000 DM für einen Gesangsunterricht bei der renommierten Stimmpädagogin Elsa Verena bald zusammen. Sie hörte mich an und riet mir sofort, zur Oper zu gehen. Sie glaubte an meine Stimme. Mir war das anfangs gar nicht recht. Damals hielt ich nämlich die Oper für ziemlich verstaubt und zickig“, gesteht er.

Das ändert sich bald. Zwar blitzt er an der Karlsruher Opernbühne ab: „Der ist Schlagersänger. Den können wir nicht gebrauchen“. Und Rüdiger Piesker, Chef der Musikabteilung beim Sender RIAS Berlin, sagt freundschaftlich: „Die Oper lass man lieber. Damit kannst Du nie Geld verdienen“. Doch in Braunschweig engagiert man ihn. Monatsgage 800 DM. Schnell singt er sich in die Spitzenklasse. Nicht ohne Zwischenfall. Er bekommt die Rolle des „Danilo“ in der „Lustigen Witwe“: „Heut geh ich ins Maxim“. Vollbesetztes Haus. Prachtige Stimmung. René schmettert dieses Lied ins begeisterte Publikum. Da passiert etwas, wovor jeder Schau-

spieler und Sänger wohl ein Leben lang Angst hat. Stimme weg, totaler Blackout! Der bekannte Schauspieler Kurt Weinzierl springt ein und singt und spielt Renés Rolle zu Ende.

Es schadet seiner Karriere nicht. An der Deutschen Oper am Rhein wird er erster Tenor. Nach Gastspielen in München und Mailand holt ihn Wolfgang Wagner nach Bayreuth. Der Steuermann im „Fliegenden Holländer“ wird ein Riesenerfolg. Die Türen der bedeutendsten Opernhäuser der Welt öffnen sich für ihn. Mailänder Scala, New Yorker Met, Royal Opera House Covent Garden in London und andere buhlen um ihn. Kritiker feiern ihn als besten Wagner-Tenor der Welt.

Dennoch bleibt er bescheiden und natürlich. Er ist gar nicht „sängerisch“, wenn man sich mit ihm unterhält. Seine Hobbys Segeln und Kochen pflegt er im Stillen. Aber als ich dann das Drehbuch für seine ZDF-Sendung „DAS IST IHR LEBEN“ schreibe, erzählt er viel von sich. So habe er sich in seiner Karriere nie den Schneid abkaufen lassen. Nicht mal von Herbert von Karajan, dem weltberühmten Chefdirigenten der Berliner Philharmoniker. Als der einmal über künstlerische Fragen nicht mit sich reden lassen will, lässt Kollo ihn einfach stehen und reist ab. Das ist fast so schlimm wie Gotteslästerung. Doch Maestro Karajan schwärmt weiter von Kollo. Er sei der Sänger, auf den er 40 Jahre lang gewartet habe.

## **15.000 Zuschauer auf dem Marktplatz und 10.000 an der damaligen Felsenbühne.**

Aber nicht alles geht glatt. Die Ehe mit der Schlagersängerin Dorthé („Wärst du doch in Düsseldorf geblieben“) scheidet. Umso romantischer wird's mit Beatrice Bouquet. Sie tanzt an der Hamburgischen Staatsoper in der Ballett-Compagnie von John Neumeier. In der Frühstückspause treffen sie sich. „René startete mich immer ungeniert an. Ich nahm mein Herz in beide Hände und bat ihn um zwei Karten für seine ausverkaufte Oper „Frau ohne Schatten“, erzählt sie. Später bringt er sie nach Hause in die Curschmannstraße 5. Dabei stellt sich heraus, dass er das Haus schon kennt. Und die Wohnung auch. Denn nach dem Krieg lebte er dort einige Zeit mit seinen Eltern und seiner Schwester. Seinetwegen gibt Beatrice schließlich ihren Beruf auf, sie heiratet und bekommen drei Kinder. „Aber ich war ja ständig unterwegs, von Auftritt zu Auftritt, 50 Jahre immer im Flugzeug“, sagt er. Darüber zerbricht auch diese Ehe.

Nach der Wende wird René Kollo in Berlin Intendant des berühmten Metropol-Theaters. Ein marodes Haus, verkommen in der Nachkriegszeit. Er will das einst weltbekannte Theater wieder auf Hochglanz bringen. Aber seine Pläne lassen sich nicht realisieren. Das Haus wird geschlossen.

Auch wenn er die großen Opernrollen nicht mehr singt – die Musik lässt ihn nicht los. 60 Jahre auf der Bühne, vom Schlager-Sänger zum Helden Tenor. Ausgezeichnet mit dem großen Bundesverdienstkreuz, dem Paul-Lincke-Ring und der Hermann-Löns-Medaille in Platin kann er (83) es nun ruhig angehen lassen. Denn die Erinnerungen bleiben.



Die „Heimatmelodie“ zog Tausende Lüneburger an.





## Willkommen beim größten Arbeitgeber der Region!

### Azubis gesucht!

Wir sind die kommunale Gesundheitsholding Lüneburg, mit über 3.400 Mitarbeitern größter Arbeitgeber und Ausbilder der Region. Unter unserem Dach arbeiten neun Gesellschaften vom Klinikum Lüneburg über die Psychiatrische Klinik Lüneburg bis hin zum SaLü Hand in Hand für die Gesundheit.

Unsere Azubis können auf eine praxisorientierte, kompetente Ausbildung zählen und sind vom ersten Tag an wichtige Teammitglieder. Wir bieten eine attraktive Vergütung – mehrheitlich nach Tarifvertrag für den Öffentlichen Dienst (TVöD) – und tolle Perspektiven nach der Ausbildung.

#### 10 Berufe und 3 Duale Studiengänge: jetzt durchstarten!

- » Elektroniker/in
- » Fachangestellte/r für Bäderbetriebe
- » Gärtner/in
- » Informatikkaufmann/-frau
- » Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen
- » Maler/in und Lackierer/in
- » Medizinische/r Fachangestellte/r
- » Operationstechnische/r Assistent/in
- » Pflegefachfrau/-mann
- » Tischler/in
- » Duales Bachelor-Studium Angewandte Pflegewissenschaft im Praxisverbund (B. Sc.)
- » Duales Bachelor-Studium Fitnessökonomie (B. A.)
- » Duales Bachelor-Studium Gesundheitsmanagement (B. A.)





# Meine Reise zum Mittelpunkt der Erde

Charlotte Kunstmann erzählt über die Schönheit Islands

Teil 2







**„Was gibt es in der Geschichte der Menschheit Schöneres als die Entdeckungen! Zum ersten Male den Atlantik überqueren mit Christoph Columbus, den Pazifik mit Magellan, die Polarmeere mit Parry, Franklin, Dumont d'Urville und all den anderen, welch ein Traum! Ich kann kein Boot sehen, (...) keinen Frachtdampfer und keinen Fischerkahn, ohne dass der Wunsch in mir übermächtig wird, an Bord zu gehen.“ – Jules Vernes –**

**I**n der zweiten Woche meiner Island – Rundreise ging es Richtung Norden. Ich hatte dort – nahe Dalvík – ein Zimmer in einem kleinen Guesthouse mit Blick in den Fjord Eyjafjörður gebucht. Eyjafjörður ist ein etwa 60 Kilometer langer und bis zu 24 km breiter Fjord im Osten der Halbinsel Tröllaskagi. Er ist der längste Fjord Islands, an dessen südlichem Ende die „Hauptstadt des Nordens“ Akureyri liegt – wobei man hier wohl eher von einem Hauptstädtchen sprechen sollte.

Ich hatte abermals großes Glück mit meiner Unterkunft und wurde hier sehr herzlich von der Wirtin Swany und ihrem lieben Labrador Blacky aufgenom-

men. Ihr liebevoll ausgebauter Stall bietet in einem urigen Ambiente seit vielen Jahren Skifahrern – um die Ecke befinden sich gleich drei bekannte Skigebiete – Reisenden, Forschenden und Naturliebhabern ein gemütliches Zuhause. Ich kochte gemeinsam mit den anderen beiden Touristen, die sich gleich für mehrere Wochen dort einquartiert hatten. Abends saßen wir bei Tee und Schokolade am Kaminofen, schnackten oder stiegen in den (hauseigenen) Hot Tub, um von dort in die Bucht oder am Abend in den Sternenhimmel zu blicken. Absurd. Klischeehaft. Wunderbar. Nur die Nordlichter ließen leider auf sich warten...

An einem meiner Tage im Norden der Insel unternahm ich einen Ausflug nach Húsavík, um mir dort einen Kindheitstraum zu erfüllen: Buckelwale in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Wir bekamen warme, im Wasser auftreibende Anzüge, die wir über unsere fünf Lagen Ski-Unterwäsche, Pullis und Jacken zogen. Ganz ehrlich: Ich hätte gerne noch ein drittes Paar Socken an diesem Tag getragen. Bei strahlendem Sonnenschein und klirrenden minus 9 Grad (die sich auf dem Meer locker wie minus 14 anfühlten) hatten wir bei leichtem Wellengang Glück und konnten tatsächlich zwei Wale ausmachen und diese beim Auf- und Abtauchen beobachten. Das alte Boot, das Panorama mit den schneebedeckten Bergen im Hintergrund, und die fachkundige Reiseleitung taten ihr Übriges für eine wahrlich unvergessliches Erlebnis. Mein persönliches Highlight neben den Walen: die Rückfahrt auf der kleinen Brücke bei dem charmanten „Käptn Iglu“, der uns stilecht mit Fischermütze und in Schlappen (!) sicher wieder in den Hafen von Húsavík brachte.

Meine Rundreise Richtung Osten ging weiter, entlang der heißen Quellen im Gebiet rund um den Mücken-see (Mývatn) im Nordosten Islands. Der mit 37 Quadratkilometern viertgrößte See Islands liegt 278 m über dem Meeresspiegel und ist selbst vulkanischen Ursprungs. Leider versteckte er sich unter einer dicken Schneedecke, als ich ihn passierte. Das ganze Gebiet ist auch heute noch vulkanisch aktiv. Überall blubbert und kocht es unter dem Eis, da die Grenze zwischen der eurasischen und der amerikanischen Kontinentalplatte hier verläuft. Gerne hätte ich hier – bei besserem Wetter – mehr Zeit verbracht. Doch waren -17 Grad und eine zwei Zentimeter dicke Eisschicht auf der Fahrbahn nicht besonders einladend, hier länger zu verweilen und Ausflüge zu unternehmen.

Nach (leider) nur einer Nacht in Höfn, wieder in einem schönen Guesthouse mit Blick auf den kleinen Hafen,



**Der ausgebauter Stall mit urigem Ambiente von Wirtin Swany dient als Unterkunft. Vom hauseigenen Hot Tub aus hat man einen wunderbaren Ausblick.**





**Wasserfall Skógafoss. Rechts oben: Der Hafen in Husavik mit schneebedeckten Bergen im Hintergrund. Unten: „Käptn Iglu“ auf der Brücke auf der Rückfahrt nach Husavik.**

ging es weiter in den Süden, wo es unglaublich viel zu entdecken gibt. Schnell zeigte sich hier mein Planungsfehler, so dass ich sogar an einem Tag aus meiner letzten Unterkunft aus Reykjavík noch einmal (eine Strecke ist ca. 180 km lang) nach Vík fuhr. Ähnlich wie bereits zu Beginn meiner Reise war ich öfters schlichtweg sprachlos wegen der Schönheit und habe bis zum Ende meines Aufenthaltes nicht alles, wie gehofft, sehen können. Ich empfehle Reisenden daher hier insbesondere viel Zeit einzuplanen.

Ein paar meiner persönlichen Highlights im Süden Islands sind natürlich auch keine unbekanntenen Orte mehr. Vielleicht waren sie auch nur so magisch, weil ich sie in der Regel allein, ohne Touristenandrang, Busse oder Guides in Ruhe erkunden konnte. Hierzu gehören mit Sicherheit die Wasserfälle Seljalandfoss, Gljúfrabúi und der Skógafoss. Dieser Wasserfall, der sich ganz in der Nähe meiner Unterkunft befand, hat mir besonders gefallen, da man ihn von oben, von einer Plattform (mit 527 Stufen) aus betrachten kann.

Die Zeit floss mir an der Südküste viel zu schnell durch die Finger. Allein in der „Glacier Lagoon“ Jökulsárlon und am benachbarten „Diamonds Beach“ hätte ich zwei Tage verbringen können. Je nach Tageszeit verändert das Licht die Farben des Gletschereises. Als ich dort war, schimmerte es blau-türkis und war zum Teil mit schwarzen Streifen durchzogen. Nie





**„Das Meer ist alles. Es bedeckt sieben Zehntel der Erde. Sein Atem ist rein und gesund. Es ist eine immense Wüste, wo ein Mann nie alleine ist, in dem er fühlen kann, wie das Leben aller in ihm bebt. Das Meer ist nur ein Behälter für all die ungeheuren, übernatürlichen Dinge, die darin existieren. Es ist nicht nur Bewegung und Liebe; es ist die lebende Unendlichkeit.“ – Jules Vernes –**







**Linke Seite: Leuchtturm von Dyrhólaey. Oben: Reykjavik, die Hauptstadt der Insel, hat ebenfalls viele Sehenswürdigkeiten zu bieten und lädt zum Verweilen ein.**

hätte ich gedacht, dass die Farbe „Eisblau“ tatsächlich Sinn ergibt. Bisher war Eis für mich immer farblos oder vielleicht weiß, aber niemals schwarz-türkis-graublau. Der Kontrast zum Meer, der tiefen goldenen Sonne und dem schwarzen Sand war sagenhaft - es ist kein Wunder, dass dieser Ort so viele Menschen immer wieder anzieht. Die Lagune entstand auf natürlichem Wege aus dem Wasser, das vom dem nahen Vatnajökull, Europas größtem Gletscher, abschmilzt. Was viele Menschen über die Auswirkungen der Erderwärmung nur aus Medienberichten erfahren, wird hier sichtbar: Der Gletscher schmilzt und der See wächst. Aufgrund der ständigen Veränderung der isländischen Landschaft sieht der See bei jedem Besuch anders aus. Auch unvergessen: das knirschende und krächzende Geräusch, das das Eis macht, wenn die großen Eisbrocken aneinander reiben, zerfallen und langsam ins Meer treiben. Traurig und schön zu gleich.

Einen ganzen Tag - man bedenke, dass es Ende November vielleicht vier bis fünf Stunden gutes Tageslicht gibt - verbrachte ich in der Region um Vík, wo ich zum wunderschönen Naturbad Seljavallalaug wanderte, den sogenannten „Black Beach“ - bekannt als imposante Filmkulisse - besuchte und zahlreiche Fotos vom gefrorenen schwarzen Strand schoss. In der Abenddämmerung fuhr ich zum Leuchtturm von Dyrhólaey hinauf, von wo aus man einen beeindruckenden Ausblick auf die Felsformationen, den Strand und die gesamte Bucht

hat. Laut einer Sage soll es sich bei den großen Felsen im Meer um Trolle handeln, die eines Nachts unterwegs waren, um Schabernack zu treiben. Sie irrten sich jedoch in der Zeit - als die ersten Sonnenstrahlen auf sie schienen, erstarrten sie zu Stein.

Die letzte Station meiner Rundreise war Reykjavik, die Hauptstadt der Insel, die sich indes eher wie ein gemütliches Städtchen anfühlt und in einem Tag komplett durchlaufen werden kann. Die vielen netten Boutiquen, Cafés und Bücherläden laden zum Verweilen ein. Ungewohnt war es, so plötzlich wieder von vielen Menschen, Autos und Geschäften umgeben zu sein. Lange habe ich mich hier aber gar nicht aufgehalten, denn es zog mich abermals in den Süden; auch die bekannte Route „The Golden Circle“ mit seinen Nationalparks und Geysiren wollte erkundet werden. Auch hier muss ich sagen: Ich habe noch lange nicht alles gesehen, was ich mir vorgenommen hatte. Aber es ist nicht so schlimm, habe ich mir gesagt. Vielleicht war das ja nur ein Beginn. Ich habe auf meiner Reise zu meinem Mittelpunkt der Erde viel gespürt, auch gefroren und geflucht, in mich gehört, aber vor allem hingeschaut und konnte oft meinen eigenen Augen kaum trauen. Zu groß, zu ungewohnt oder beeindruckend war das Gesehene und ich bin noch lange nicht satt von Islands rauer Schönheit.

*Seien Sie begrüßt, Ihre Charlotte Kunstmann  
(charlottekunstmann.com)*



REISEAGENTUR **BRINKMANN**

## UNSER TIPP ISLAND unter dem Polarkreis

Begegnen Sie dem Leben pur -  
den Menschen und ihrer Heimat.



**8-tägige Rundreise  
inkl. Flug**

**ab € 1935,-**  
pro Person (ggf. zzgl. Flugzuschlag)

Mehrere Termine für 2021  
zur Auswahl

# Studiosus

Rufen Sie mich gerne an!

Ihre *Susanne Brinkmann*

Tel. 04131 - 99 44 036



Am Sande 30a · 21335 Lüneburg

Tel. 04131 - 99 44 036

info@reiseagentur-brinkmann.de

www.reiseagentur-brinkmann.de







# Tatort Parkplatz

VON GÜNTHER WAGENER

**F**öhrst du ok faken mol mit dien Auto in de Stadt mit ´n ungoot Geföhl? Du ahnst dat al, du finnst keen Parkplatz. Un jüst so is dat: Jedeem föhrt dor hin, wo he oder se sik utkennt un meist ümmer ´n Parkplatz finnen deit. Aver hüüt is dat as verhext. Du finnst eenfach keenen free ´en Platz. Bi dien Runnendreiheren över de Anlaag kummt di dat Grugeln an. Woveel Autos staht dor so dösig rüm un bruukt twee Plätze oder noch mehr? Wo vele Lücken sühst du, aver dor bruukst gor nich erst versöken, de sünd to eng. Dor kannst du nich mehr utstiegen, sülm wenn dien Auto dor jüst noch twüschen passen deit. Nu föhrt du wieder op de nächsten Parkplatz to. Man dor geiht di dat jüst so – nix mehr free. Dat is ´n grote Utnahm, dat dor jüst mol een rutföhren deit un du dor rin kannst in den Platz. Opletzt föhrt du in ´t Parkhuus rin. Dat doot vele Lüüd bannig unger, dat is jüm to eng un to düster, besünners wenn ik an dat KARSTADT-Parkhuus in Lümborg denken do. Wiss, dat liggt zentrol un du bruukst to ´n Inköpen nich so wiet lopen un kannst dor ok twüschedörch dien vullen Inköpstaschen rinpacken. Aver dat is al ´n Kunststück, dor üm de engen Ecken to kamen, ahn dat du jichenswo gegenstöten deist. Un de opmaalt Parkplätz sünd so eng, dat dor nie nich de Autos henpassen doot, de dor mol vörsehn weern. Buten op de Anzeigtafel warrt wiest, dat dor noch Plätz free sünd, aver wenn du rin föhrt, hett dor ´n Uhl seten.

Vele Parkplätz oder ok Parkhüüs sünd in de 60-er Johren boot un anleggt worrn. Domols weern de Autos noch nich so groot un breet, aver mit de Johren is dat ümmer mehr worrn un nu hebbt wi den Salat. Dat gifft vele Parkplätz, dor passt einfach nich so vele Autos mehr rop, as dor markiert oder in ´n Plaster dörch verscheden Farven vörsehn sünd. Aver ännert warrt dor meist nix an un so mööt de Lüüd sik sülm behelpen. Blots veer Autos passt dor hen, wo fief Plätz angeven sünd – jedeem warrt solke Steden kennen.

Hest du nu ´n free ´en Platz funnen un freist di, geiht in de Stadt to ´n Inköpen oder wat anners to erledigen, dennso musst du dor jo ok wedder wegföhren. Dat



geiht op vele Plätze goot un ahn Probleme, aver dat gifft ok Steden, dor is dat meist so as bi ´n Rouleetspeel. Dor is ´n Straat achter di mit bannig veel Verkehr, du kannst nix sehn, wieldat grote Autos blangen di staht un du schuffst di Millimeter för Millimeter ut dien Parklücke rut. Meisttiets geiht dat jo goot oder du hest Glück un en fründlichen Minschen lett di sogar rut. Villicht will ok jüst en annern Autoföhrer in „dien“ Parklücke rin un freit sik, dat du rutföhrt. Aver anner Autoföhrers sünd blots nervt vun disse In- un Utparkeree un suust flink an de ganze Steed vörbi.

Jüst op de Parkplätz vun de groten Koophüüs kannst du dat ümmer wedder sehn, dat sik twee Autos to glieke Tiet gegenöver ut ehr Parklücken schuven doot. Wo vele Binah-Unfälle hett dat dorbi al geven, wenn nich de een Fahrer luut huupt harr. Aver nich ümmer geiht so glimpflich af un de Autos stööt tosamen, meist achteren oder in de Siet. Denn geiht dat Schimpen los un

jedeem meent vun den annern, he oder se harr doch oppassen müsst. Aver nu is dat to laat, de Bulen in ´t Auto sünd dor. Nu heet dat „Rooh bewahren!“ un den Schaden opnehmen. De Popieren warrt uttuscht, Tügen opschreven (wenn ´t welke gifft) un beide föhrt bedröppelt na Huus hen. De Dag is meist versaut un de Arger mit de Auto-Warksteed un de Versekeren geiht de tokamen Weken noch wieder.

Wenn ´t to dull ward, roopt männig Lüüd ok noch dien Fründ un Helper an un de Schandarms schüll ´t denn richten. Ünner sik snackt de blots noch vun de dösig „Parkplatz-Bumseree“, wo ehr kostbare Tiet unnütz bruukt warrt.

Mi is mol to Ohren kamen, dat en Kerl bi so ´n Mallör op ´n Parkplatz to ´n junge Fro seggt hett: „Dat deit mi leed, aver so heff ik nich mit Se bumsen wullt!“ – Ik glööv, nu heff ik noog vertellt. Sünst warrt disse Geschicht nich in ´t Blatt afdruckt.

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

### Gastautoren

Saskia Druskeit  
Stefan Wabnitz  
Violaine Kozycki  
Günther Wagener  
André Pluskwa  
Charlotte Kunstmann  
Karla Donath  
Prof. Dr. Heike Düselder

### 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

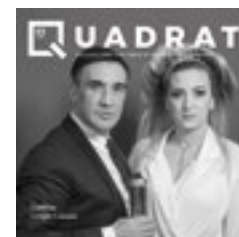
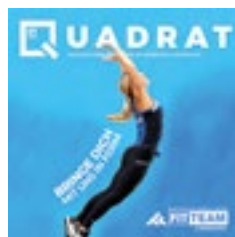
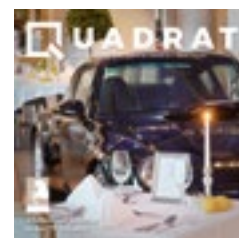
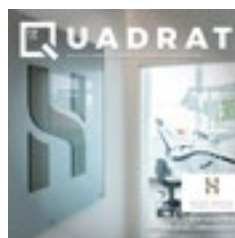
Quadrat ist monatlich und kostenlos  
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und  
Reppenstedt erhältlich.

### 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 April 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](mailto: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 · Goldschmiede Arthur Müller · Graubner · Grossmann & Berger · Gut Bardenhagen · Hold · Hotel Bargenturm · Hotel Bergström · Jesco v. Neuhooff · Jürgen Ebel Textilpflege · Krone · Label · Lanzelot · La Taverna · Lieblingsstück · Lindo · Lünebuch · Machart · Mälzer Brauhaus · Mama Rosa · Marc O'Pollo · Mölders · Ochi's Barcelona · Optik Meyer · Optik Warnecke · Ortho Klinik · Osteria Häcklingen · Piccanti · Plaschka · Q5 · Reiseagentur Brinkmann · Reisebüro Rossberger · Resch · Manufaktur Sehen · Ricardo Paul · Röhms Deli · Roy Robson Markt 3 · Roy Robson Outlet · SaLü · SCALA Programmokino · Schallander · Schokothek · Schlachtereier Rothe · Schuhhaus 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



# Frühbucher Wochen.

Profitieren Sie jetzt von unseren exklusiven Angeboten!



## California 6.1 Beach Camper

(Diesel) 2.0 TDI SCR BMT 81 kW (110 PS) 5-Gang

Kraftstoffverbrauch (l/100km): innerorts 7,3; außerorts 5,4; kombiniert 6,1;  
CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): 162; Effizienzklasse A.

**Lackierung:** Ascotgrau

**Ausstattung:** 4 Schlaf- und Sitzplätze, Miniküche in der Seitenwand mit 1 Gaskocher, Bett im Aufstelldach, Campingtisch und Stühle, Fahrer- und Beifahrersitz drehbar, Klimaanlage im Fahrerhaus, Radio „Composition Colour“ u.v.m.

Hauspreis:

**48.699,- €**

## Grand California 600

(Diesel) 2.0 TDI SCR BMT 130 kW (177 PS) 8-Gang-Automatik

Kraftstoffverbrauch (l/100km): innerorts 8,7; außerorts 8,1; kombiniert 8,3;  
CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): 218; Effizienzklasse A.

**Lackierung:** Candy-Weiß

**Ausstattung:** 4 Sitzplätze & 2 Schlafplätze, Küche, 70l Kühlschrank mit Auszug und Gefrierfach, 110l Frischwassertank, 2 Drehsitze vorne, LED Innenraumbeleuchtung, großzügige Nasszelle, Querschläfer Doppelbett im Heck u.v.m.

» inkl. kostenlose Anschlussgarantie für 1 Jahr bzw. 60.000 km Gesamtlauflistung\*

Hauspreis:

**56.699,- €**

\*Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Autohaus.

Abbildungen zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Angebot bis 31.03.2021 gültig. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**Autozentrum Uelzener Straße**

Dannacker & Laudien GmbH

Nutzfahrzeug Team Lüneburg

Universitätsallee 13, 21335 Lüneburg, Tel. 04131 / 744-410



**maz** /mein-autozentrum.de



[www.wirleben.de](http://www.wirleben.de)



©zgres | stock.adobe.com



## Jetzt bei uns: Einmalig 10 kostenlose Schutzmasken für Empfänger der Grundsicherung!



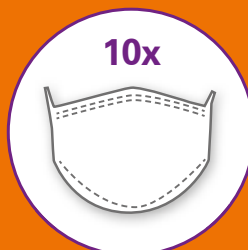
Schreiben zur  
Bezugsberechtigung  
von 10 Schutzmasken

+



Vorlage des  
Personalausweises

=



Kostenlose  
Schutzmasken

Ab sofort erhalten alle Empfänger der Grundsicherung von uns 10 kostenlose FFP2-Masken! Die Masken können in einer unserer wir leben • Apotheken vor Ort abgeholt werden. Bitte halte das **originale Schreiben zur Bezugsberechtigung von 10 Schutzmasken** und den **Personalausweis** zum Abgleich bereit. Oder lass dir die Masken einfach von uns bequem nach Hause liefern.

Alle Informationen findest du auf [www.wirleben.de](http://www.wirleben.de)

# wir leben • Apotheken 5x in Lüneburg