



06
2021

QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG • KOSTENLOS



De Heidbäcker


Harms



CHRISTIAN
BAUER

Juwelier
S V P K E

Große Bäckerstraße 1 · 21335 Lüneburg · 04131 31713

Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich!!! Dieses Wort ist mir in den letzten Tagen sehr häufig in den Sinn gekommen. Endlich hat die Außengastronomie geöffnet. Endlich dürfen die Hotels wieder Gäste begrüßen und endlich gibt es die berechtigte Hoffnung auf Veranstaltungen im Sommer, die wir wieder live und miteinander genießen können. Das ist ein gutes Gefühl, nachdem die Zeit monatelang angehalten wurde und das ganz normale Leben auf den Kopf gestellt war.

Diese Aufbruchsstimmung finden Sie auch in Ihrem Quadrat, das gerade vor Ihnen liegt. Vieles passiert im Monat Juni in Lüneburg. Da ist als erstes der Glockenhof zu nennen. Das seit einiger Zeit verwaiste Lokal im Zentrum der Stadt erwacht mit einem völlig neuen Konzept und getragen von der Sparkassenstiftung aus dem Dornröschenschlaf. Freuen Sie sich in Zukunft auf ein hochwertiges gastronomisches Angebot, das durch verschiedene kulturelle Veranstaltungen im Inneren und außen ergänzt wird (S. 34-36).

Das Kulturforum, eine echte Institution in Lüneburg, hat alles vorbereitet für einen Wiederbeginn. Viele Renovierungs- und Modernisierungsarbeiten sind durchgeführt worden – nun können die Gäste kommen (S. 72-74).

Auch Katrin Schmäl und Rebecca Lang können es schon kaum noch erwarten, bis Lüneburgs Kulturschaffende wieder auftreten können. Im Interview erzählen die beiden Frauen, was ihnen in der Corona-Krise am meisten gefehlt hat (S. 46-49).



Christiane Bleumer

Das Castanea in Adendorf vor den Toren Lüneburgs startet nach der Zwangspause ebenfalls durch und öffnet seine Türen. Andrea Stuff, die neue Generalmanagerin, wird künftig das Haus leiten (S. 26-27).

Unsere Mitarbeiterin Stella Eick, selbst an der Leuphana eingeschrieben, gibt uns einen persönlichen Einblick, wie es sich für Studierende anfühlt, inzwischen schon das dritte Semester nur auf Onlinekurse und -seminare angewiesen zu sein (S. 68-69).

Lokale Produkte, die in mitgebrachte Behälter abgefüllt werden – das ist kein neuer Trend, all das gab es schon einmal. Die Senf- und Essigfabrik Leppert stellte ihre Spezialitäten vor Ort her und verkaufte sie auch hier. Irene Lange hat sich auf Spurensuche begeben (S. 30-33).

Und dann haben wir in dieser Ausgabe noch eine regelrechte „Promiecke“: Ich freue mich besonders über zwei wunderbare Interviews mit zwei völlig verschiedenen Charakteren. Denis Ambrosius hat mit Harald Schmidt, dem Meister des bissigen Humors gesprochen (S. 62-63), Horst Lietzberg war bei Ingrid van Bergen zu Gast in ihrem Haus in Eyendorf und hat sich mit der Schauspielerin zu ihrem 90. Geburtstag über ihr langes Leben unterhalten (S. 80-83).

Freuen Sie sich darauf!

Ihre

Christiane Bleumer

Chefredakteurin



Frischer Spargel
von Biermann
21409 Oerzen
04134 - 7291

Jetzt sind wir in der **SPARGEL ZEIT**

Wir freuen uns, Sie wieder mit unseren regionalen und saisonalen Spezialitäten verwöhnen zu dürfen.

Zur Zeit servieren wir Ihnen den leckeren Spargel vom Spargelhof Biermann.



Am Stintmarkt 8 · 21335 Lüneburg
Tel. (04131) 22 49 10
www.das-kleine-restaurant.com



In dieser Ausgabe

Editorial von Christiane Bleumer	3	Harald Schmidt am GLH Sein Markenzeichen: Bissiger Humor	62
Bäckerei Harms & De Heidbäcker Zwei Bäckereien – ein Team	12	Reden ist Salz Lüneburgs erster Toastmasters-Club	64
Dr. Julia Feddersen Moderne und individuelle Kieferorthopädie	16	Museumsbesuch Eine empfindliche Rarität	67
Talk-Box Das neue Live-Format der Wirtschaftsförderung	18	Online-Studium Ein Erfahrungsbericht von Stella Eick	68
Kommentar von Carlo Eggeling über Toleranz, Gerechtigkeit und Moral	24	Kulturforum Gut Wienebüttel Neue Ära nach umfangreichen Modernisierungen	72
Castanea Resort Eröffnung mit neuer Generalmanagerin	26	Theater Lüneburg Neues Programm für Kurparkmuschel	76
Ehre für Chefkoch Sascha Engelmann gehört jetzt zu den Euro-Toques	28	Hans Malte Witte Meister der Improvisation	78
Essig- und Senffabrik E. Leppert Delikatessen aus Lüneburg	30	Horst Lietzberg Erlebnisse mit Ingrid von Bergen	80
Renaissance für den Glockenhof Neuer Dreiklang für das ehemalige Café	34	Teneriffa Insel der Gegensätze	84
Den Sommer feiern Tolle Freiluft-Location im Restaurant „einzigartig“	37		
Trust your food Gemüse-Vielfalt von Bio-Bauern aus der Region	38		
Gartenkicker Zu Besuch bei Hartmut und Martha Weist	42		
Auszeichnung für Deerberg Kompensation der CO ² -Emissionen	45		
Lüneburg Privat Rebecca Lang & Karin SchmäI	46		
Gesundheit Zeiten des Wechsels	50		
Rebhuhn Seltener Hühnervogel, gut getarnt	52		
feffa e. V. Förderung beruflicher Talente von Frauen	56		

Standards

Suchbild des Monats	07
Kolumne	14
In aller Kürze	20
tafelSpitzen	40
Gelesen – Buchtipps	54
Gehört – Musiktipp	55
Getrunken – Weintipp	55
Moin! Unterwegs in Hamburg	60
Kirchturmgeschichten	70
Marunde	88
Plattsacker	89
Impressum & Adressen	90



Neuer Memoire-Ring

Für jedes gelaserte Ringpaar spenden wir 2 € an **War Child Deutschland**, eine Organisation, die sich für Kinder in Kriegsgebieten stark macht. Spenden Sie mit: www.warchild.de



Verschnitt oder Fishtail



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
Instagram Facebook GoldschmiedeArthurMueller



LÜNEBURG WIR SIND ZURÜCK!

EURE
LIEBLINGS-
RESTAURANTS



HOLGER
KLEMP
MÄLZER

DENNIS
TEPPLER
ZWEILIEBEN

SVEN STEFAN
MAUE
TOHUUS



Suchbild

Juni 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. Juni an gewinn@maelzer-brauhaus.de.

Zu gewinnen gibt es in diesem Monat 3 x die NEUE 850 ml-Tauschflasche, inkl. Füllung nach Wahl.

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



Lösung des Mai-Fotos:

Wetterfahne auf dem Lösecke-Haus

Gewinnerin der Mai-Verlosung:

J. Wenck / W. Wulf / C. Sander



Wir sind wieder da !!!

täglich ab 12 Uhr geöffnet
-durchgehend warme Küche-

weiterhin Essen zusätzlich TO-GO

Viele Plätze regensicher und
bei Bedarf beheizt

Reservierungen möglich

Ab Jetzt
verfügbar:

Unsere Neue Mälzer Bierflasche!
850ml Mälzer Pils* 6,00€
der CLOU:- Du tauschst die leere
Flasche und bekommst für 4,00€
eine Neue frisch gefüllte Flasche!
Für Dich kein reinigen-
kein warten- direkt am Tresen
abholen

*andere Sorten nach Verfügbarkeit
ggf. abweichender Preis

demnächst:

HEFEWEIZEN

spritzig, fruchtig, frisch

* alle Angaben zum Zeitpunkt der
Drucklegung / ggf Änderungen möglich

www.maelzer-brauhaus.de



Neuer Platz für Kunst

Mit dem Bau des Gebäudes für die Kunstsammlung von Henning J. Claassen wurde begonnen

Ein starkes Team!



Foto: Enno Friedrich, HJC

Durch modernste Fahrzeuge und die routinierte Zusammenarbeit unserer langjährigen Spezialisten, können Arbeitsabläufe und -einsätze optimiert und noch effizienter gestaltet werden.

seit 1924
BRUNN
KRANVERMIETUNG GMBH

LÜNEBURG ■ HAMBURG
☎ 0 41 31 / 3 40 36

www.WilhelmBruns.de



Gelber Blickfang

Neustart für das Kulturforum



Gabor

Gaborshop

Lüneburg - Untere Schranggenstraße 15
04131 - 89 82 58



Zwei Bäckereien – ein Team

Die Verschmelzung von Bäckerei Harms und De Heidebäcker bietet geballte Lüneburger Backtradition VON CHRISTIANE BLEUMER



Jannik Harms und seine Frau Lisa sind derzeit vor allem am neuen Standort in Wittorf gefordert.

Kann die bekannte Qualität und Vielfalt der Lüneburger Traditionsbäckerei Harms überhaupt noch weiter optimiert werden? „Natürlich“, sagt Jannik Harms, Geschäftsführer des Familienbetriebs; „zum Beispiel wenn man eine Bäckerei dazu gewinnt, die auf einem ebenso hohen Niveau Backwaren herstellt.“ Und genau so ist es am 1. Januar 2020 offiziell geschehen, als die Familie Harms den „De Heidebäcker“ übernahm. Die ehemaligen Besitzer des alleingesessenen und erfolgreichen Wittorfer Betriebes, zwei Brüder, hatten keinen Nachfolger in der Familie, der die Bäckerei weiterführen konnte. „Deshalb kam es zu diesem überaus fruchtbaren Verschmelzungsprozess“, erläutert Jannik Harms, der bereits in 5. Generation für die Bäckerei Harms tätig ist; „Auch die sechste Generation geht bereits zur Grundschule“, sagt der Familienvater und lacht.

Acht neue Standorte sind durch die Übernahme hinzugekommen, das Filialnetz wurde auf jetzt insgesamt 16 Verkaufsstellen erweitert, die sich ausschließlich im Landkreis Lüneburg befinden – damit bleiben Harms und Heidebäcker, die übrigens gemeinsam komplett auf Ökostrom umgestellt haben, lokale Betriebe mit sehr kurzen Lieferwegen. „Wir bieten geballte Lüneburger Bäckertadition“, so Jannik Harms. Das Unternehmen habe jetzt rund 175 Mitarbeiter. „Allen gemein ist die Leidenschaft für das Bäckerhandwerk, egal ob in der Backstube, im Vertrieb oder in den Büros.“ Das hat die Bäckerei auch gut durch die Corona-Krise gebracht. „Diese Zeit mit ihren Einschränkungen und immer wieder neuen Verordnungen hat unser tolles Team noch enger zusammengeschweißt und zusammenwachsen lassen“, hat Geschäftsführer Jannik Harms beobachtet. „Mit viel Teamgeist, Engagement



Der nachhaltige „Brothüdel“ ist eine Brotverpackung aus 85% nachwachsenden Rohstoffen (links). Elise und Willem Harms als fleißige Helfer bei der Kürbisernte.

und natürlich auch Glück konnten wir unsere Geschäfte schon seit gut 13 Monaten ohne Kurzarbeit weiterlaufen lassen“, stellt der Chef erleichtert fest.

Praktisch bedeutet die Zusammenlegung von Bäckerei Harms und De Heidebäcker, dass sich die Kunden nun schon seit geraumer Zeit über das Beste aus zwei Bäckereitraditionen freuen können. „Das Sülfmeisterbrot mit frischen Möhren zum Beispiel ist ein echter Verkaufshit bei „De Heidebäcker.“ Es werde nach wie vor in Wittorf gebacken, aber auch in den Harms-Filialen angeboten.“ Den umgekehrten Weg nahm zum Beispiel das 50 Jahre alte Rezept des „Kateminer Schwarzbrot“. Dieses traditionsreiche Brot wird seit einiger Zeit sowohl in Lüneburg als auch in der Wittorfer Backstube gebacken und auch in den Verkaufsstellen des „Heidebäckers“ angeboten.

Verpackt werden all die leckeren Brote zukünftig im neuen nachhaltigen „Brothüdel“, einer Brotverpackung aus 85% nachwachsenden Rohstoffen, mit dessen Verwen-

dung man einen weiteren Schritt zur Verkleinerung des ökologischen Fußabdruckes gehen möchte.

Ein weiteres Beispiel für die gelungene Verschmelzung ist der zartgelbe Kürbisstuten. Seit Jahrzehnten ist er in der Herbstzeit ein heißgeliebtes Produkt aus der Wittorfer Bäckerei. „Ein Landwirt aus Wittorf bewirtschaftet eigens für uns ein großes Kürbisfeld, das nur ein paar hundert Meter Luftlinie von der Backstube entfernt liegt. Von Juli bis Oktober wird von uns regelmäßig selbst geerntet und das Kürbisfleisch gleich frisch weiterverarbeitet“, erläutert Jannik Harms die Zusammenhänge, die zu diesem lokalen und nachhaltigen Genuss führen, der in der Saison selbstverständlich auch in den Filialen der Bäckerei Harms angeboten wird.

„Es existieren zwei große Schatztruhen mit vielen traditionellen Rezepten, die die beiden Bäckerfamilien über Jahrzehnte gesammelt haben. Die gilt es nun zusammenzuführen.“ Eine kreative Aufgabe, auf die sich Jannik Harms gemeinsam mit seinem Team freut.

„Das ist eine wahre Fundgrube. Die Kunden können sich nach und nach auf viele neue Produkte und Köstlichkeiten freuen.“

Doch dafür benötigt der Handwerksbetrieb qualifiziertes Personal und vor allem Auszubildende. „Für den kommenden Ausbildungsjahrgang suchen wir in allen Unternehmensbereichen Menschen, die sich für die Arbeit in einer lokalen Handwerksbäckerei begeistern“, appelliert Jannik Harms an künftige Schulabgänger, die eine vielfältige Ausbildung in einem innovativen und nachhaltigen Betrieb suchen.

■ Bäckerei Harms GmbH

Soltauer Str. 54/56, 21335 Lüneburg
www.baeckerei-harms.de

■ De Heidebäcker GmbH

Hauptstr. 43, 21357 Wittorf
www.heidebaecker.de

Fotos: Bäckerei Harms, Privat, Dan Hammen

Handgefertigte
BURGER
BUNS

Schonend gegart und gebacken

De Heidebäcker
Harms

Nur am Wochenende erhältlich

Instagram icons: @harms_backtradition @deheidebaecker



Abenteuer Baumarkt

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

Manchmal beginnt etwas Großes ganz klein. Zum Beispiel mit einer kaputten Zündkerze. Auf unserer Auffahrt kann man seit Monaten ein Gebirge aus Holzstämmen bewundern, weil die Motorsäge meines Gatten streikt. Heute raffen wir uns endlich auf und fahren in den Baumarkt...

Ich bin kein großer Fan von Einkaufsbummeln wie diesen. Weil ich zwischen den endlosen Regalschluchten jedes Mal Beklemmungen kriege. Ich weiß noch, wie ich einmal ohnmächtig in dem Gang mit den Dübeln stand. Die Größe hatte ich zwar notiert, aber keinen Plan, ob es nun ein Spreiz-, Kipp-, Klapp-, Multizweck-, Pilz-Schlag- oder Hohlraumdübel sein musste. Dabei war ich mir sicher, dass es diesmal wirklich schnell gehen würde. Doch in Anbetracht der unfassbaren Auswahl verschwand mein Optimismus so schnell, wie die Baumarkt-Mitarbeiter hinter den Regalen.

Mein Mann hingegen liebt Baumärkte. Er meditiert vor benzinbetriebenen Gerätschaften und inhaliert verzückt den „Duft“ von Schmieröl, Holz und Lösungsmitteln. In diesem „künstlichen Biotop“ kann er aber auch vorzüglich sein Wissen unter Beweis stellen. Da wird schon mal gefühlte Stunden über das Kugellager eines Schwingschleifers debattiert. Oder darüber, ob der Hochdruckreiniger „Poseidon 5-51- PE Plus“ nun besser spritzt als der „Neptune 2-30 X Spezial“.

Für uns als Paar sind Baumarktbesuche jedes Mal eine Herausforderung. Oft laufen unsere Dialoge etwa so: „Ich dachte, du hast die Maße aufgeschrieben!?“ – „Ach, das passt. Nun hol doch mal ‘nen größeren Wagen.“ – „Das passt niemals! Jetzt frag doch mal einen Mitarbeiter.“ – „Papperlapapp, zur Not kommen wir nochmal wieder.“ – „Mach doch was du willst, ich geh in die Gartenabteilung!“

Unser Wagen ist bereits rappellvoll, als wir uns endlich auf die Jagd nach der Zündkerze machen. Aber

waren die nun ein Fall für die Gartenabteilung, die Eisenwaren oder für das Maschinen-Sortiment? Wir irren ziellos umher. Paul pflückt im Vorbeigehen noch einen Elektro-Tacker (49,95 €), einen 25-Kilo-Sack Flexmörtel (34,50 €) und eine XXL-Gartenschlauch-Rolle (37,95 €) aus den Regalen. Eine halbe Ewigkeit später haben wir tatsächlich die blöde Zündkerze gefunden und eilen zur Kasse. Vor uns steht ein weiß-besockter Sandalenträger und legt in Zeitlupe jede Schraube einzeln auf das Band.

Ich bin nach dem Baumarkt-Trip wie immer fix und fertig, mein Mann strahlt in Anbetracht seiner Beute. „Haben wir davon nicht schon drei?“, frage ich und zeige auf ein Schraubteil mit Pistolengriff. „Quatsch, der hat eine Schlagzahl von 4800 pro Minute!“ Aha. Ich verkneife mir eine flapsige Bemerkung, in weiser Voraussicht, dass am Wochenende Shopping mit Gitte auf dem Programm steht. Unser Lieblings-Schuhladen hat gerade 30 Prozent – auf alles!



DER NEUE PEUGEOT 2008 UNBORING THE FUTURE



MOTION & e-MOTION

PEUGEOT

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

€ 23.300,-

Barpreis für den
PEUGEOT 2008 Active Pack PureTech 130

- Einparkhilfe hinten
- Audioanlage RCC
- PEUGEOT Connect Box
- Spurhalteassistent
- Klimaanlage manuell

AUTO
brehm

Kraftstoffverbrauch für den PEUGEOT 2008 Active 2008 Pack PureTech 130, 96/5500 kW bei U/min (131/5500 PS bei U/min), Benzin, 1199 cm³, innerorts 5,3 l/100 km, außerorts 4,0 l/100 km, kombiniert 4,5 l/100 km; CO₂-Emission (kombiniert): 103 g/km; Effizienzklasse A.

Verbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. Über alle Details informieren wir Sie gerne.

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



Gesundes Lächeln

Dr. Julia Feddersen bietet in ihrer Praxis moderne und individuelle Kieferorthopädie unter ganzheitlichen Gesichtspunkten VON CHRISTIANE BLEUMER

Unerklärliche Rückenschmerzen. Eine verspannte Nackenmuskulatur. Permanentes Zähneknirschen oder störendes nächtliches Schnarchen mit Atemaussetzern. Das sind Beschwerden, unter denen Millionen Menschen in Deutschland leiden. In vielen Fällen liegt die Ursache im Mund, denn ein falscher Biss kann Auswirkungen auf die Statik des gesamten Körpers haben. Hält man sich die enormen Kräfte der Kau-

muskulatur vor Augen, ist leicht vorstellbar, dass durch ein Ungleichgewicht oder bestimmte Fehlfunktionen im Bereich des Kiefers auch Beschwerden in anderen Teilen des Körpers entstehen. „Darum legen wir in unserer Praxis sehr viel Wert auf eine ganzheitliche Therapie, damit Zähne, Kiefergelenke und Knochen lange gesund und funktionsfähig bleiben“, betont Dr. Julia Feddersen, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie.

Häufig seien Symptome im Bereich der Wirbelsäule Ausdruck von Fehlstellungen oder Überbelastungen im Bereich des Kauystems, die nach modernsten Methoden kieferorthopädisch korrigiert werden können. Seit vielen Jahren schon beobachtet die Zahnmedizinerin, wie oft etwa Knirschen und Pressen zu Verspannungen im Rückenbereich führen kann. „Die Folgen sind Schmerzen, die in den Kopf, Hals und Nacken bis hin zum Becken ausstrahlen.“ Doch auch umgekehrt

„Wir legen in unserer Praxis sehr viel Wert auf eine ganzheitliche Therapie, damit Zähne, Kiefergelenke und Knochen lange gesund und funktionsfähig bleiben“

gibt es augenfällige Zusammenhänge. „Es können sich auch Fehlstellungen im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens auf den Biss auswirken und dort Schmerzen verursachen.“ Darum reicht es für Dr. Julia Feddersen nicht, den Patienten und Patientinnen nur in den Mund und auf die Zähne zu gucken. „Das ist nicht genug. Denn ich arbeite ganzheitlich“, betont sie. Auch die Lippen, die Zunge, die Wangen sowie die Kau- und Nackenmuskulatur sowie die Körperhaltung werden stets genau untersucht. Schließlich sind auch diese am harmonischen Zusammenspiel des Körpers beteiligt. Es sei wichtig, mit spezifischen Tests den Entstehungsort der Schmerzen zu lokalisieren. So wird auch die Ursache therapiert und nicht nur an den Symptomen gearbeitet. Das ist entscheidend für einen dauerhaften Erfolg der Behandlung - und zwar bei Kindern und Erwachsenen. „Der Biss kann nicht optimal korrigiert werden, wenn der Körper schief bleibt“, ist sie überzeugt.

Deswegen geht es für viele Patienten von Dr. Julia Feddersen erst einmal auf die Waage beziehungsweise auf zwei Waagen. Auch das gehört zur ganzheitlichen Behandlung in der angenehm eingerichteten Praxis im Roten Feld. „Jeder Fuß steht jeweils auf einer Personenwaage. So kann ich feststellen, ob eine Asymmetrie der Körperhälften vorliegt.“ Auch Beinlängendifferenzen werden ausgemessen. Die ganzheitliche Kieferorthopädin mit zahlreichen Zusatzausbildungen verlässt sich dabei jedoch nicht nur auf ihr eigenes Fachwissen. „Es ist wichtig, in einem guten Netzwerk zu arbeiten, denn nur in Kooperation mit kompetenten Kollegen aller Fachrichtungen ist eine erfolgreiche Therapie möglich.

Ein ebenso wichtiger Aspekt für den individuellen Behandlungserfolg ist die durchdachte Organisation der Praxis. Die Patienten profitieren von einem „Haus der kurzen Wege“. Ob Zahnspangen oder anderes kieferorthopädisches Gerät – nahezu alles wird von einem Zahntechniker für Kieferorthopädie direkt vor Ort hergestellt. „Darum können wir perfekt auf die Wünsche unserer Patienten eingehen“, verspricht Dr. Julia Feddersen. Zudem sei das der Garant für höchste Qualität und eine möglichst kurze Zeit vom Abdruck bis zum Einsetzen der Zahnspange/Apparatur.

Auch dabei verfolgt die Zahnärztin ihren ganzheitlichen Ansatz. „Es gibt nicht die eine Methode, die für alle Patienten perfekt ist.“ Vielmehr schaut sie sich jede Zahn- und Kiefersituation genau an, um die rich-

tige Lösung zu finden. Denn ob herausnehmbare funktionelle Geräte wie etwa der so genannte Bionator, festsitzende Zahnspangen oder hochmoderne, fast unsichtbare Aligner zum Behandlungserfolg führen, ist verschieden. „Jedes Gerät hat seine ganz speziellen Vor- und Nachteile“, erläutert sie. Am Ende ist es am wichtigsten, dass der Patient oder die Patientin mitarbeiten und die kieferorthopädischen Geräte regelmäßig und gerne tragen, um die gewünschten geraden Zähne und ein schönes Lächeln zu bekommen. Da kann es dann auch schon mal die Marienkäfer- oder Fußball-Zahnspange sein – je nach individuellen Vorlieben.



■ Dr. Julia Feddersen

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Kefersteinstraße 36, 21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 49494, www.kfo-lueneburg.de





Let's talk!

Lünale Talk-Box heißt das neue Live-Format der Wirtschaftsförderung.

Am 25. Juni 2021 geht es bei Lünebuch in die erste Runde. VON NATASCHA FOUQUET

Die Pandemie hat gezeigt, wie wertvoll die direkte Kommunikation gerade in herausfordernden Zeiten ist. Seit März 2020 nutzen wir den Austausch überwiegend in virtuellen Räumen – hilfreich, um den beruflichen Workflow aufrecht zu erhalten, keine Frage. Was jedoch auf der Strecke bleibt, sind Möglichkeiten für anregende Diskussionen und frische Impulse jenseits von Lockdown und Inzidenzwerten. Für ein echtes Gespräch braucht es Menschen, braucht es Sprache, Sichtbarkeit und persönliche Begegnungen.

Das neue Live-Format der Wirtschaftsförderung-GmbH für Stadt und Landkreis Lüneburg soll diese Lücke schließen. Es trägt den Namen Lünale Talk-Box und startet – ergänzend zur jährlichen Lünale-Gala-

veranstaltung – mit der ersten Folge am 25. Juni. Sechs renommierte Gäste aus Kultur, Wirtschaft, Wissenschaft und Sport begegnen sich im neuen Lounge-Bereich der Buchhandlung Lünebuch zum unterhaltenden Live-Talk. Aufgegriffen werden sowohl aktuelle Themen und inspirierende Erfahrungsberichte, als auch humorige, bewegende oder unkonventionelle Lebensgeschichten, erzählt von Menschen, deren Leidenschaft zu ihrer Triebfeder wurde. Den Rahmen der Show bilden die Moderatoren Britta Focht (Mitglied des Schauspielensembles am Theater Lüneburg) und Dr. Nicolas Dierks (Buchautor, Speaker und Philosoph mit Lehrauftrag an der Leuphana).

Von 20.00 bis 21.30 Uhr begrüßt das Moderatoren-Duo Henriette Ahrens, Filmemacherin und geschäftsführen-

de Gesellschafterin der Produktionsfirma notsold GmbH. Der digitalen Premiere von „100.000 – Alles, was ich nie wollte“ über den YouTube Star und Musiker Fynn Kliemann folgten 120.000 Zuschauer. Ahrens gibt Einblick in ihre Arbeit und macht deutlich, wie sich in den sozialen Medien Reichweite generieren lässt.

Weniger um Film als um mentale Stärke geht es bei Siegfried (Sigi) Kamml. Der Produzent, Regisseur und Autor ist bekannt für die Serie „Sløborn“. Die rein fiktive Geschichte spielt auf einer Nordsee-Insel (Sløborn), deren Bewohner plötzlich einem tödlichen Virus ausgesetzt sind. Seit Herbst 2019, also lange vor der Corona-Krise, wird das Format für das ZDF produziert. Wie reagiert ein Produktionsteam, wie das Umfeld, wenn eine Fiktion zur Wirklichkeit wird? Was macht das mit einem Menschen, der für sich den Leitspruch gefunden hat: „Wenn du etwas wirklich willst, dann schaffst du es!“

Als Diplom-Wirtschaftswissenschaftlerin berät Simone Gervers Manager und Führungskräfte zum Thema Wandel in Unternehmen. Braucht es Mut, um sich aus der Komfortzone zu bewegen? Dieser Frage geht sie nicht nur in ihrem Buch „Mutausbuch – Das Ende der Angstkultur“ nach, sondern auch in dieser Talkrunde. Das Ehepaar Stefan und Angelika Hübner, beide ehemalige Profi-Sportler, spricht über den radikalen Einfluss des Sports, den dieser auf das Leben eines Athleten nimmt und welche Auswirkungen es hat, wenn die Karriere zu Ende ist.

Das Format ist als Live-Veranstaltung mit Zuschauern konzipiert. Ist dies aufgrund des aktuellen Infektionsgeschehens nicht oder nur eingeschränkt möglich, wird die Talk-Runde Nr. 1 auf jeden Fall als Live-Stream unter www.talk-box.luenale.de zu sehen sein. Zuschauer, die live dabei sein möchten, können sich unter dieser Internetseite um Karten bewerben. Da die Platzzahl limitiert ist, werden freie Plätze unter den Anmeldungen verlost.

■ **Die zweite Ausgabe ist für den 15. Oktober 2021 geplant. Weitere Termine folgen.**



Das Moderationsteam der Talk-Box:
Britta Focht und Dr. Nicolas Dierks.

FÜR JEDEN DAS PASSENDE CLEVER.



ŠKODA



Preisvorteile
von z.B. **4.960,- €¹**

Die CLEVER Sondermodelle von ŠKODA.

Lust auf eine CLEVERBESSERUNG? Dann haben wir jetzt sechs neue CLEVER Sondermodelle für Sie zur Auswahl. Ob KAMIQ, KAROQ, KODIAQ, OCTAVIA oder auch FABIA und SCALA: Entdecken Sie clevere Preisvorteile, komfortable Ausstattungen und fünf Jahre Garantie². Ganz schön clever! Jetzt mit Preisvorteilen von **z.B. 4.960 €¹**. ŠKODA. Simply Clever.

¹Preisvorteil am Beispiel des ŠKODA KODIAQ CLEVER bei Erwerb des optionalen Ausstattungspakets „Business Columbus“ gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH für ein vergleichbar ausgestattetes Serienmodell der Ausstattungslinie Ambition.

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

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOHAUS PLASCHKA GmbH

Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg, T 04131 223370
Osttangente 206, 21423 Winsen (Luhe), T 04171 7881180
www.plaschka.com

In aller Kürze

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUSAMMENGESTELLT VON
CAROLIN BLEUMER (STAND: 23.05.2021)

**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

**Für alle Veranstaltungen gilt: Bitte beachten Sie den aktuellen Stand
der Corona-Verordnungen Niedersachsen**



© Birgit Rautenberg

flirrenden Gedichten auf „die einsamen, die lauten, die leichten dinge“. Die domestizierte Natur beginnt sich zu wehren, die von ihren spirituellen Wurzeln abgeschnittene Menschheit wird sich ihrem stetig näherkommenen Verfall gewahr: In „betrunkene wälder“ legt Rautenberg Gedichte vor, die in ihrer ganz eigenen Art Mut machen und Sinn stiften wollen.

www.literaturbuero-lueneburg.de

Wallis Bird

**Schröders Garten, Freiluftbühne
Mittwoch, 2. Juni, 20.00 Uhr**



© Jens Oellermann

Am Anfang ist die Wut, was im Falle von Wallis Birds aktuellem Album durchaus wörtlich gemeint ist. Denn „Woman“ ist

zwar eine erhebende, erhabene, ergreifende Platte voller Liebe, Seele und Empathie, aber bis dahin war es ein weiter Weg und ein stetiger Kampf, den die irische Singer-Songwriterin erst für sich entscheiden musste. Wallis Bird setzt sich für Frauen- und Transsexuellenrechte ein, gegen Rassismus und Ungerechtigkeit, für Akzeptanz und konstruktive Konfliktlösung. Mit ihrer Passion, ihrem Temperament und ihrer musikalischen Wucht begeistert sie seit über einem Jahrzehnt das Publikum, ihre unendliche Energie auf der Bühne ist eines ihrer Markenzeichen. Ihren Elan hat die Kämpferin auch im Pandemiejahr 2020 nicht verloren. Mit Beginn der Open-Air Saison 2021 heißt es für ihre Fans: Runter von der Couch und weg vom Bildschirm, denn Wallis Bird geht wieder auf die Bühne.



© Privat

aufbrüche – junge literatur 2021

**Carolin Wiedemann
„Zart und frei. Vom Sturz
des Patriarchats“
Museum Lüneburg, Foyer
Dienstag, 8. Juni, 19.30 Uhr**

Es gibt derzeit kaum ein Thema, mit dem sich so viel Hass mobilisieren lässt wie mit Genderpolitik. Das Resentiment reicht vom Spott über das Gendersternchen bis zu den Manifesten rechtsradikaler Terroristen. Carolin Wiedemann stellt in ihrer eindringlichen Analyse dar, dass Antifeminis-

mus ein zentrales Element des politischen Rechtsrucks ist – und bis in die politische Linke Sympathisanten hat. Mit viel Sprachgefühl zeigt die 1983 geborene Journalistin und Soziologin auf, wie es sich ohne das Patriarchat für alle besser leben lässt: Ihr Buch ist eine Anstiftung zum rebellischen und zärtlichen Miteinander und ein Mutmacher für all jene, die sich seit Langem mit sexistischen Geschlechterverhältnissen auseinandersetzen.
www.literaturbuero-lueneburg.de

Fünf Jahre „Fundsstück“

Seit fünf Jahren gibt es das „Fundsstück“ der Bäckerei Harms. Inzwischen wurden mehr als 41.000 der Benefiz-Brote verkauft. Damit kamen über 20.500 Euro für Fundskerle-Projekte zusammen. Geschäftsführer Jannik Harms hatte das Brot mit hochwertigen Zutaten 2016 eigens für die Fundskerle, den Förderkreis der Gesundheitsholding Lüneburg, entwickelt. Pro Stück fließen 50 Cent des Verkaufspreises direkt an ein Fundskerle-Projekt. „Der größte Teil unserer bisherigen Spenden galt dem Sinnesgarten für demenziell erkrankte Bewohner des Seniorenzentrums Alte Stadtgärtnerei. Neben der Beteiligung am Bau des Gartens konnten wir die Anschaffung eines Strandkorbs finanzieren und beim Kauf und Aufbau eines Sonnensegels unter-



© Andreas Tamme

stützen“, freut sich Jannik Harms. Mit dem Verkauf der Fundsstücke unterstützte die Bäckerei Harms gemeinsam mit weiteren Spendern auch andere Projekte wie die Anschaffung eines Sinneswagens für bettlägerige Bewohner des Seniorenzentrums. Informationen zu aktuellen Projekten und weiteren Spenden gibt es unter www.fundskerle.org.

Schnell – digital – effizient: Neues Testzentrum Altstadt geht in Lüneburg an den Start

Seit einigen Wochen betreibt die Freiraum UG nach Beauftragung durch den Landkreis das Testzentrum Altstadt in der Salzstraße 1 in Lüneburg. Die neue Einrichtung ist zentral gelegen und bietet so eine weitere Möglichkeit, stadtnah einen kostenlosen Corona Antigen-Schnelltest zu bekommen. Durchgeführt wird dieser innerhalb weniger Minuten von geschultem Personal. Praktisch ist das digitale Konzept im Hintergrund: Sowohl spontan testwillige Laufkundschaft als auch Bürger mit vorherig gebuchten Online-Terminen sind gerne gesehen. Die Terminvergabe ist unter www.testzentrum-altstadt.de möglich.

Tapetenwechsel Ein Arbeitsplatz im Museum

Für Studierende sowie Schülerinnen und Schüler (bis 14 Jahre in Begleitung der Eltern) bietet das Museum Lüneburg ab sofort Arbeitsplätze an. Museumsleiterin Prof. Dr. Heike Düselder erläutert dazu: „Wir wissen, dass es für den ein oder die andere schwierig ist, zuhause einen ruhigen Arbeitsplatz zu finden – oder dass man schlichtweg auch mal ein bisschen Abwechslung zum Homeoffice vertragen kann – und bieten deshalb nun diese Möglichkeit an.“ Von Dienstag bis Freitag von 11 bis 18 Uhr, donnerstags sogar bis 20 Uhr, kann man sich einen Arbeitsplatz mit W-LAN reservieren, selbstverständlich unter Einhaltung der geltenden Schutz- und Hygienemaßnahmen. Interessierte schicken eine E-Mail an [Stefanie Wagner](mailto:Stefanie.Wagner@museumlueneburg.de), sekretariat@museumlueneburg.de, mit der Angabe ihrer Kontaktdaten und ihrem Terminwunsch. Kosten entstehen nicht, aber das Museum freut sich immer über eine Spende.



© Klimaentscheid Lüneburg

Wir haben die Wahl – Lüneburg klimaneutral

Unter diesem Motto sammelt der Klimaentscheid Lüneburg seit Ende April Unterschriften für sein Bürgerbegehren. Damit will die Initiative erreichen, dass die Hansestadt bis 2030 klimaneutral wird. „Die Klimakrise ist eine große Gefahr, der wir nur effektiv begegnen können, wenn jede Stadt und jede Kommune ihrer Verantwortung gerecht wird. In Lüneburg passiert dafür im Moment aber leider noch zu wenig“, sagt Hannah Lübbert, Pressesprecherin des Klimaentscheids. Damit trotz Corona die erforderlichen 6000 Unterschriften zusammenkommen, setzt die Initiative auf kreative Ideen. Neben Unterschriftenständen in der Innenstadt wurden überall in der Stadt Fahrräder aufgestellt, an denen Flyer und Unterschriftenlisten abgeholt werden können. Zusätzlich gibt es zahlreiche Sammelstellen, an denen Unterschriftenlisten abgegeben werden können. Für weniger mobile Personen bringt ein Lieferdienst die Unterschriftenlisten auf Wunsch zuhause vorbei. Unterschreiben kann jeder EU-Bürger, der über 16 Jahre alt und seit mindestens 3 Monaten im Stadtgebiet Lüneburg gemeldet ist.

Frollein Sax Echmer Kirchengarten Samstag, 5. Juni, 18.00 Uhr

Frollein Sax, die vier, eigentlich fünf Saxophonistinnen, spielen mittlerweile auf einem so hohen Niveau, dass einem schon mal schwindelig werden kann: Cindy Gottlieb, die gebürtige Amerikanerin mit ihren zwei Saxophonen, Kirsten König meistert bravourös die Tonfolgen am Tenorsax. Liliane Reinkober ist nach fünf

Kleine Ursache...
Große Wirkung!

Wir helfen sofort!

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

SANIERUNGSTECHNOLOGIE
SANIEC

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

Jahren in der Ferne zurück. Ohne sie wäre Frollein Sax nicht, was Frollein Sax so besonders macht. Conni Nicklaus beeindruckt mit atemberaubenden Soli und traumhaften Arrangements. Carmen Sillmann, Baritonsaxofonistin, beherrscht neben ihrem exzellenten Spiel das perfekte Timing. Und los geht's. Weitere Infos unter: www.scharnebeck.de/kultur



© MaCajun

Swing op de Deel Open Air im Wasserturm Sonntag, 13. Juni, 20.00 Uhr



© Bernd Hehlwege

Wir eröffnen unsere diesjährige Open Air Saison mit frischem Swing! Am 13.06. präsentieren Swing op de Deel „Swing mit Swung“ auf Platt, frisch und ohne falsche Volkstümlichkeit. Rika Tjakea (Gesang), Andreas Hansen (Gitarre), Jens Balzereit (Baß) und Thomas Laukat (Schlagzeug) präsentieren Swing-Standards, eigens für die Band ins Plattdeutsche gebracht vom niederdeutschen Autor Hayo Schütte. Dazu kommen jazzige Volkslieder in musikalisch erneuertem Gewand. Das Konzert findet auf dem Hof des Wasserturms statt. Weiter Infos unter: www.wasserturm.net

Musik aus Louisiana Livestream MaCajun Facebook oder Youtube unter „amphire online stage“ Freitag, 18. Juni, 20.30 Uhr

Handgemachte Musik aus Louisiana spielt die Gruppe MaCajun, die 1995 in Salzhausen gegründet wurde. Die ursprüngliche Musik der französischen Einwanderer in Louisiana ist die heute noch gepflegte und getanzte Cajunmusik. Die ebenfalls daraus entstandene Zydeco-Musik der farbigen Bevölkerung Louisianes ist meistens schneller gespielt und mit ganz viel Rhythmus versehen. Mittlerweile gehört die Band MaCajun in diesem Genre zu den besten Gruppen Europas. MaCajun – das sind aktuell: Gründer Klaus Haettich an den Akkordeons und Mandoline, Ike Deepe am Frottoir und Percussion, Evelyn Körner an der Fiddle und dem Saxophon, Günter Khuen am Bass, Rudolf Goldberg am Schlagzeug und Jürgen Deepe an der Gitarre. Da viele Konzerte und Festivals derzeit ausfallen, bleibt nur das Live-Streaming, für die vielen Freunde dieser Musik ein kleiner Ersatz für die kulturlose Zeit.

Lüneburger Lesefest für Kinder und Jugendliche 5. bis 11. Juni

Lesen macht Spaß, öffnet den Zugang zu neuen Informationen und Perspektiven! Seit über 40 Jahren ist die Lüneburger Kinder- und Jugendbuchwoche eine Institution und strahlt über die Grenzen der Hansestadt Attraktivität und Engagement aus. Ab diesem Jahr mit neuem Namen, neuem Konzept, neuem Partner und neuem Veranstaltungszeitraum. Vom 05. bis 11. Juni geht das „Lüneburger Lesefest für Kinder und Jugendliche“ in diesem Jahr digital direkt in die Klassen- und Wohnzimmer. Ein Mix aus Schullektionen und öffentlichen Veranstaltungen macht das Lesefest zum besonderen Ereignis mit Festivalcharakter. Am Samstag, den 05.06. liest Lena Kiefer und am Sonntag, den 06.06. Ingo Siegner, Ute Krause und Jonathan Stroud (GB). Alle Informationen zum Lüneburger Lesefest sind auf der Website www.lesefest-lue-neburg.de zu finden.

Maß für Maß – The rules of the game Rathausgarten 17.,18.,19.6., jeweils 19.30 Uhr (weitere Termine im Juli)

Im Stadtstaat Vienna tobt das wilde Leben – Leidenschaften und Laster haben die öffentliche Ordnung an den Rand des Zusammenbruchs gebracht. Der amts müde Herzog gibt seine Macht scheinbar an den lupenreinen Bürokraten

Angelo ab und beobachtet aus dem Verborgenen heraus, was nun in „seiner“ Stadt geschieht. Räumt der Statthalter mit den verlotterten Sitten in Vienna auf? Schränkt er individuelle Freiheiten nur dort ein, wo es zum Schutz des Gemeinwesens nötig sein könnte? Oder missbraucht (auch) er seine Macht zur Befriedigung persönlicher Gelüste? Nach der langen pandemiebedingten Pause kehrt das Team vom Theater zur weiten Welt mit dieser Sommertheaterproduktion wieder auf die Bühne zurück – und wie es sich für Shakespeares höchst aktuelle „Dark Comedy“ gehört, mitten in der Innenstadt: der Rathausgarten wird zum Schauplatz eines bissig-komischen Ränkespiels um Leben, Liebe und Tod. Vorverkauf: www.theaterzur-weitenwelt.de

Nite Club KuKuK, Wettenbostel Samstag, 26. Juni, 19.30 Uhr

Die Band NITE CLUB begeistert mit modernen, stilvollen Interpretationen der besten Soul- Funk- und Popstücke der 70er Jahre bis zu aktuellem Neo-Soul, R&B-Titeln und Chartbreakern im saten Sound. Die renommierte, international besetzte Band um die charismatische Sängerin Sandy Edwards spielt feinste Lieblingslieder & funky Sounds, die jedes Gemüt in Wallung bringen. Es wird ein generationsübergreifender Bo-



© Andreas Tamme

gen zwischen Gänsehaut erzeugenden, ruhigen ausdrucksstarken Tönen und pulsierenden Tanzflächen-füllern und Ohrwürmern gespannt. Allgegenwärtig ist der Austausch mit dem Publikum. Funky soul vibes from the north.

Ulrike Draesner liest **Leuphana Uni, Hörsaal 4** **Donnerstag, 24. Juni, 19.00 Uhr**

Ulrike Draesner, geboren 1962 in München, schreibt Romane, Erzählungen, Essays und Gedichte. Ihre Werke wurden vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Nicolas-Born-Preis (2016), dem Gertrud-Kolmar-Preis (2019) und 2020 mit dem Bayerischen Buchpreis, dem Deutschen Preis für Nature Writing, dem Preis der LiteraTour Nord und dem Ida-Dehmel-Literaturpreis. Seit April 2018 ist sie Professorin am Deutschen Literaturinstitut Leipzig. Ulrike Draesner ist eine der wichtigsten deutschen Schriftstellerinnen der Gegenwart. Als Übersetzerin hat sie u.a. die Nobelpreisträgerin 2020 Louise Glück ins Deutsche übertragen. Veranstalter: Literaturbüro Lüneburg, Leuphana Universität

„Am Fluss im Juli“ **Malkurs für junge Künstler** **und Künstlerinnen von 6 bis** **14 Jahren** **16. Juli 15.00 – 18.00 Uhr +** **17. Juli 10.00 – 13.00 Uhr**

An der lauschigen Ilmenau wird unser Aquarellkurs stattfinden. Am Ufer sitzend, hören wir eine feinsinnige Geschichte über einen Fluss, denken über Wasser und Leben nach und malen ganz fließend unsere eigenen Flusslandschaften. Vielleicht entdecken wir die eine oder andere Libelle



oder sogar den wunderschönen Eisvogel, der hier beheimatet ist. Auch sie wollen wir auf unser Blatt zaubern. Alle malbegeisterten jungen Menschen sind in dem Kurs von Christina Kaul herzlich willkommen! Mehr Infos auf www.kinderkunstkurse.de

Lünale 2021 **Jetzt bewerben!**

Vier bedeutende Wettbewerbe für die Ehrung von Innovatoren und Unternehmer der Region Lüneburg gehen erneut gemeinsam an den Start. Gesucht werden kreative Köpfe, wachstumsorientierte Unternehmensgründungen, erfolgreiche Handwerksbetriebe und mittelständische Unternehmen.

Sie können sich bis zum 31. Juli 2021 in vier Kategorien bewerben. Die Schirmherrschaft wurde erneut vom Ministerpräsidenten des Landes Niedersachsen, Stephan Weil, übernommen. Als Veranstalter tritt die Wirtschaftsförderungs-GmbH für Stadt und Landkreis Lüneburg (WLG) auf. Die Veranstaltung wird durch zahlreiche Sponsoren und Medienpartner unterstützt. Infos: www.wirtschaft-lueneburg.de



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
Montag-Freitag von 9.30-18 Uhr, Samstag von 9.30-17 Uhr

Versteinert

Carlo Eggeling über Toleranz, Gerechtigkeit und den dehnbaren Begriff der Moral



Auf dem Marktplatz, in Höhe des Landgerichts, ist ein etwas größerer Stein mit einem eingeritzten Kreuz ins Pflaster eingelassen. Er markiert den Platz des Kaaks, des Schandpfahls – eine Erinnerung an das Rechtssystem, das vor Jahrhunderten in Lüneburg galt. Für kleinere Vergehen stellten die Herren des Niedergerichts - Frauen hatten hier noch kein Mitspracherecht - die Delinquenten an den Pranger. So erging es 1652 Magdalena Ahlers. Die Magd aus Oldershausen war ertappt worden, als sie mit einem Schüler des Johanneums „Unzucht trieb“. Sie gestand, dass sie in der Schule mehreren Liebhabern gefällig war. Während das für die Freier keine größeren Konsequenzen hatte, musste die Zwanzigjährige am Schandpfahl auf dem Markt stehen und wurde dann als „Hure“ zum Altenbrückertor aus den Mauern hinausgeführt.

Gerecht war das nach heutigen Maßstäben nicht. Der Schandpfahl im Schatten des mächtigen Rathauses ist verschwunden – das Prinzip, den anderen bloßzustellen, ist geblieben. Sie ahnen es: Es geht ums Internet. Natürlich würden es Vertreter einer guten Sache nie so

sehen, schlussendlich treten sie für ein besseres Weltklima ein. Sie zeigen uns sogenannte „Gärten des Grauens“. Versteinerte Flächen mit Tupfern von Grün. Garten ist selbstverständlich ironisch gemeint; die Witzigen beherrschen Glosse und Satire.

Schön oder hässlich liegt im Auge des Betrachters. Ich finde diese Gärten auch nicht schön. Für Insekten ist der menschlich pflegeleichte Vorplatz tierisch unpraktisch. Sagen wir mal so, die karge Landschaft vor der Haustür dürfte die Honigproduktion der Bienen kaum anregen. Wie groß die Katastrophe für die Natur im Ganzen ausfällt, vermag ich nicht zu beurteilen. Immerhin: Die Chaos-Theorie behauptet, der sanfte Flügelschlag des Schmetterlings gebiert womöglich einen Hurrikan.

Das Kleine kann also groß wirken. Indes: Sollte der Anti-Steingarten-Aktivist den Blick nicht weiten? Was ist beispielsweise mit Carports? Optisch entwickeln die Verschläge eher selten den Charme der Sixtinischen Kapelle. Jeder, wie er mag, würde ich sagen. Doch so großzügig mögen die Kämpfer wider die Versteinerung nicht sein. Sie „entlarven“ die Bewohner der Häuser,

die hinter dem Grau in Grau aufragen. Schaut mal: Die Leute, die hier leben, sind dafür verantwortlich.

Mir kommt die arme Magdalena Ahlers in den Sinn, der eine prude naserümpfende Herrenrunde Unzucht unterstellte und sie ihrer „gerechten Strafe zuführte“. Beim Stein geht es um ein hehres Ziel, da verschieben sich die Perspektiven. Denn ansonsten sind diese besorgten Bürger oftmals ganz vorne dabei, wenn es um Persönlichkeitsrechte geht - sie verbitten sich, dass man sie oder ihre Häuser fotografiert. Vermutlich ist das angewandte Moral. Die französische Sängerin Edith Piaf definierte sie so: „Moral ist, wenn man so lebt, dass es gar keinen Spaß macht, so zu leben.“

Anfang der Woche haben Journalisten und hoffentlich ein paar andere übrigens den Tag der Pressefreiheit begangen. Die ist für uns so selbstverständlich, dass wir gar nicht darüber nachdenken. Wer sich in unserem Land von Zensur betroffen fühlt, sollte einen kleinen Moment darüber nachdenken, dass er gerade ungehindert von Zensur erzählt. In, na – zum Beispiel Nordkorea oder selbst in Russland – dürfte er ziemlich schnell ein Problem haben, wenn er die Regierung kritisiert.

Es geht wieder los

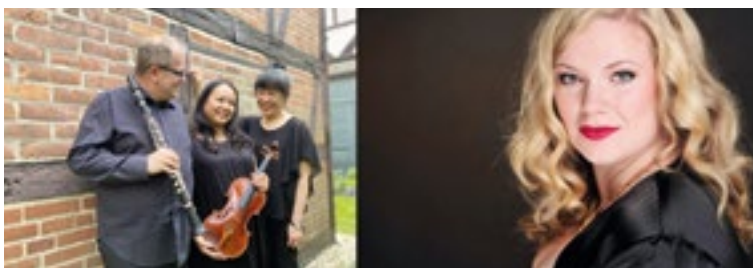
Die Coronapandemie scheint sich dem Ende zu neigen und das Friends-Ensemble steht mit zwei bemerkenswerten Konzertformaten in den Startlöchern. VON ALEXANDER EISSELE

Der Begriff „Friends-Ensemble“ zeigt zum Einen, dass in dieser kammermusikalischen Formation die freundschaftliche Verbindung unter den Musikern bestimmend ist – gepaart mit einer gemeinsamen musikalischen Idee. Zum Anderen soll die Besetzung aber variabel und vielseitig bleiben, je nachdem welche „Freunde“ sich zum jeweiligen Projekt zusammenfinden. Zum Kern des Ensembles gehören die Japenerin Mari Sakai (Violine) und Alexander Eissele (Klarinette) – beide Mitglieder der Lüneburger Symphoniker.

Am Sonntag, 13.06.2021, gibt es ein Programm mit den „Friends-Musikern“, diesmal mit der Cellistin und Pianistin Franziska Borderieux und einem spannenden Programm – unter anderem mit Mozarts „Cosi fan tutte“, Bizets „Carmen“ – aber auch ein „Ungarischer Tanz“ von Brahms und eine Strauss-Polka werden zu hören sein. Der zweite Konzertteil steht im Zeichen der „U-Musik“ mit einem Ragtime-, Tango- und Klezmer-Medley – wieder ganz anders, aber nicht minder spannend. Der Eintritt ist frei – um Spenden wird gebeten. Die Anfangszeit für diese Matinée, die in der Kulturbäckerei stattfindet und von Ben Boles veranstaltet wird, steht noch nicht fest und kann der Tagespresse entnommen werden.

Am Freitag, 5.06.2021 spielt das Ensemble zusammen mit Kanako Sekiguchi – ebenfalls aus Japan – am Klavier und der dänischen Sopranistin Signe Heiberg innerhalb des Kunstprojekts der St. Michaeliskirche Lüneburg. Diese beiden Künstlerinnen sind auch Ensemblemitglieder im Theater Lüneburg. Das Repertoire ist bei dieser Besetzung natürlich sehr variabel und attraktiv. Zu hören sein wird Schuberts „Hirt auf dem Felsen“, mehrere (Volks-)lieder aus Dänemark, Schottland, Frankreich und Japan, aber auch „Gassenhauer“ wie das Lied der Sylva aus der Operette „Die Csárdásfürstin“, „Ich bin von Kopf bis Fuss auf Liebe eingestellt“ oder „Nur nicht aus Liebe weinen“ – dazu rein instrumentale Werke von Poulenc und Schostakowitsch. Das Konzert in der St. Michaeliskirche beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei – um Spenden wird gebeten.

Das Friends-Ensemble freut sich sehr, dass es wieder losgeht und dann gleich mit diesen bunten, unterhaltsamen wie anspruchsvollen Konzerten.



Das Friends-Ensemble mit Kanako Sekiguchi (li) und Signe Heiberg (re)

Foto: Privat

WohnStore

Die Raumgestalter

IHR FACHGESCHÄFT FÜR INDIVIDUELLE RAUMGESTALTUNG
UND PROFESSIONELLES HANDWERK

Frische Farbe? Haben wir.

**Maler, Bodenleger, Raumausstatter, Monteure
und Dekorateure freuen sich auf Ihre Pläne!**

PARKETT · LAMINAT · DESIGN- & TEPPICHBÖDEN · FARBEN · TAPETEN · GARDINENSTOFFE
BERATEN · PLANEN · MALEN · TAPEZIEREN · NÄHEN · DEKORIEREN · VERLEGEN · MONTIEREN
SONNEN- & SICHTSCHUTZ · MARKISEN · INSEKTEN- & POLLENSCHUTZ · TÜREN & ZARGEN

Glander Farben & WohnStore e.K. · Auf den Blöcken 12 · 21337 Lüneburg
Tel. 04131 9993990 · Unsere Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–18 Uhr · Sa 10–16 Uhr

www.meinwohnstore.de



Die zukünftige Generalmanagerin Andrea Stuff und Iven Adank freuen sich, bald wieder Gäste im Resort zu begrüßen.

Endlich werden die Türen wieder geöffnet

Das Best Western Castanea Resort Hotel startet mit Andrea Stuff als neuer Generalmanagerin in den Sommer VON C. START

Es herrscht Aufbruchstimmung in Adendorf: Nach mehr als einem halben Jahr pandemie-bedingtem Stillstand macht sich das Best Western Castanea Resort Hotel bereit für den Neustart. Die Außenanlagen sind top in Schuss, die Dächer gereinigt, Zimmer, Suiten und Restaurants präsentieren sich in neuem Glanz –

und nicht zuletzt wurde die Fahrzeugflotte von Verbrenner auf Elektro umgestellt. Rund 500 000 Euro haben man während der Corona-Depression ins Castanea investiert, berichtet Iven Adank. Doch die wichtigste Neuerung hat sich der Sohn des Hotel-Gründers Rainer Adank für einen eigens anberaumten Pressetermin im Castanea Forum aufgeho-

ben: Zum 1. Juni nimmt ein neuer Generalmanager seine Arbeit auf. Korrekt gesagt: Eine Generalmanagerin, denn mit Andrea Stuff erklimmt erstmals in der fast 17-jährigen Castanea-Geschichte eine Frau den Chefsessel im Hotel. „Eine Vollblutgastgeberin mit Herz und Verstand“, nennt sie Iven Adank und meint damit wohl auch die langjährige Erfahrung

Erstmals in der fast 17-jährigen Castanea-Geschichte erklimmt mit Andrea Stuff eine Frau als Generalmanagerin den Chefsessel im Hotel.

Andrea Stuffs in Führungspositionen bei gehobenen Privat- und Kettenhotels. Bis dato steht die 53-Jährige in Diensten des TUI Dorfhotels Fleesensee, doch dem Lockruf aus Adendorf konnte sie denn doch nicht widerstehen und wird in wenigen Tagen die mecklenburgische Seenplatte gegen die Lüneburger Heide eintauschen. Geduldig, freundlich und schlagfertig beantwortet Andrea Stuff im Forum die Fragen der Pressevertreter. Und Letzteren fällt natürlich auf, dass die künftige Castanea-Chefin gerne lacht und offenbar mit einer gesunden Portion Humor gesegnet ist. Der kann in ihrem Beruf gewiss nicht schaden. „Ich habe mein Handwerk von der

Pike auf gelernt“, erzählt sie. Nach vier Grundschuljahren im ländlichen Bayern folgte der Umzug nach Berlin, dort später dann das Abitur – und noch vor dem Studium die Ausbildung zur Hotelfachfrau. Das Ausbildungshotel stand am berühmten Potsdamer Platz. 1995 nahm Andrea Stuff ihr Studium der Tourismus-Betriebswirtschaft in Heilbronn auf, das sie mit dem Titel einer Diplom-Betriebswirtschaftlerin FH abschloss. Damit fiel der Startschuss sowohl für einen steilen Aufstieg als auch für eine Jahre währende Deutschlandtour. Unter anderem hatte Andrea Stuff leitende Funktionen inne im „Blubb“, einem in Westberlin einst höchst beliebten Spaßbad. Oder als Direktorin im Panoramique Hotelkomplex in Bad Lauterberg/Harz und seit 2018 im bereits genannten TUI Dorfhotel Fleesensee.

Auf ihre neue Aufgabe in Adendorf und auf ihr neues Team freut sich Andrea Stuff als Nachfolgerin des im März aus dem Amt geschiedenen Peter Klaus Müller sehr. „Und vor allem darüber, dass wir die Hoteltüren für unsere Gäste wieder öffnen dürfen.“ Nach dem jüngsten Spruch des Niedersächsi-

schen Oberverwaltungsgerichts in Lüneburg bekanntlich auch wieder für Gäste aus ganz Deutschland. „Die Buchungen ziehen an“, berichtet Iven Adank, der das Castanea noch bis zum Amtsantritt von Andrea Stuff kommissarisch leitet. Dann kehrt er auf seinen angestammten Platz ins Hotel Residenz am Munstermannskamp zurück. Auch das Castanea Forum erfreut sich wieder regen Zuspruchs. „Nur bei Familienfeiern halten sich die Leute noch zurück“, erzählt Adank.

Bevor Andrea Stuff und ihr Ehemann Oliver eine Bleibe gefunden haben, kommen sie vorerst in einem Appartement auf dem Resort-Gelände unter. Sie reise sehr gerne, verrät die künftige Generalmanagerin. Und sie teilt das Hobby ihres Gemahls, ein eingefleischter Fußballfan mit schwarz-gelbem BVB-Herzen. Die beiden haben schon mehrfach in Dortmund die gelbe Wand verstärkt und dem BVB zu

„Die Buchungen ziehen an – nur bei Familienfeiern halten sich die Leute noch zurück“

Auswärtsspielen in der Champions League begleitet. „Das Highlight war das Finale 2013 im Londoner Wembleystadion“, schwärmt Andrea Stuff. Das ging freilich 1:2 verloren und noch dazu gegen den Erzrivalen Bayern München. Doch selbst das nimmt Andrea Stuff mit Humor. „Eine gewisse Leidenschaftigkeit wird beim BVB vorausgesetzt...“



■ **Best Western Premier Castanea Resort Hotel**
 Scharnebecker Weg 2521365 Adendorf
 Tel.: (04131) 22330, www.castanea-resort.de
info@castanea-resort.de



Andrea Stuff im Foyer des Veranstaltungszentrums „Castanea Forum“ – auch hier hofft man, dass bald wieder viele Events, Familienfeiern und Tagungen stattfinden und gebucht werden.

Kochen unter goldenen Europa-Sternen

Sascha Engelmann, der Chefkoch im Restaurant „einzigartig“, gehört jetzt zu den Euro-Toques, einer europäischen Köchevereinigung mit hohem Qualitätsanspruch. VON CHRISTIANE BLEUMER



Carsten Wulf (links) und Hans Schmidt (rechts) überreichen Sascha Engelmann die ehrenvolle Auszeichnung.

Paul Bocuse und Eckart Witzigmann – das sind zwei Namen, die vielen Menschen in Deutschland bekannt sein dürften. Der 2018 verstorbene Franzose und sein deutscher Kollege stehen für höchste Kochkunst mit Zutaten von bester Qualität. Was die beiden mit Sascha Engelmann, dem Chefkoch im Restaurant „einzigartig“ verbindet? Alle drei tragen, beziehungsweise trugen Toques, das heißt Kochmützen, als Standeszeichen und alle drei haben als Mitglieder den gleichen Ehrenkodex der Vereinigung „Euro-Toques“ unterschrieben – auch wenn etwa 35 Jahre dazwischen liegen.

Für Sascha Engelmann war es ein großer Tag, als er kürzlich in Lüneburg von seinen beiden Paten Carsten Wulf, Landesbeauftragter für Hamburg und Nord-

deutschland, und Hans Schmidt in die elitäre Riege der Euro-Toques Köche aufgenommen wurde. Nun ist er Teil dieses nichtkommerziellen Zusammenschlusses europäischer Köche mit Sitz in Brüssel, der seit 1986 existiert. Dabei war es ein glücklicher Zufall, der ihm zu dieser Ehre verholfen hat. „Man kann sich dafür nämlich nicht bewerben – man wird entdeckt“, beschreibt der Koch aus Leidenschaft das Procedere. Doch an einem schönen Abend saß er ganz in der Nähe des „einzigartig“ am Stint und kam mit Hans Schmidt ins Gespräch, der in Lauterbach einen Gasthof betreibt. Neugierig geworden speiste der hessische Kochkollege im Restaurant, um Sascha Engelmann daraufhin begeistert den Mitgliedern von Euro-Toques vorzuschlagen. Weitere anonyme Testessen folgten – dann hatte Sa-

scha Engelmann bewiesen, dass er alle geforderten Aufnahmekriterien erfüllt. „Die Grundphilosophie von „Euro-Toques“, auf die man sich mit dem Ehrenkodex verpflichtet, stellt die Verwendung jahreszeitlicher und frischer, unverfälschter Produkte in den Vordergrund“, erläutert er. „Es geht um traditionelle Rezepte, um den Fortbestand regional erzeugter Produkte und um die Vielfalt des europäischen kulinarischen Erbes.“ Ganz wichtig sei auch der verantwortliche Umgang mit Lebensmitteln durch die Köche, so Engelmann.

Genau das ist sein tägliches Credo bei der Arbeit im Restaurant „einzigartig“. „Das gesamte Team achtet besonders auf saisonale Produkte, denn diese sind für uns ausschlaggebend, um nachhaltig und gut zu kochen.“ So will er einerseits die Beständigkeit wahren, die die traditionelle Kochmütze symbolisiert. Sascha Engelmann möchte aber auch durch neue Gerichte immer wieder frische Impulse setzen. Dabei geht es nicht zuletzt auch darum, den Gästen „ein Gefühl des Vergnügens und angenehmer Geselligkeit – Lebenskunst“ zu geben, wie es Artikel 15 des Ehrenkodex vorschreibt. Eine große Verantwortung, die Sascha Engelmann mit viel Freude an seinem Beruf trägt. Die Umsetzung kann aber nur zusammen mit Souschef Tobias Menn und dem gesamten Team gelingen.

Für Sascha Engelmann ist es eine wahrhaft ehrenvolle Auszeichnung. „Ich werde die Jacke mit dem blauen Euro-Toques Symbol und den goldenen Europasternen und natürlich meine Kochmütze nun mit noch mehr Stolz tragen.“ Schließlich übt er einen ehrenvollen Beruf aus. „Köche hatten in früheren Zeiten einen so hohen Status, dass nur sie zusammen mit den Priestern und Bischöfen ihre Kopfbedeckung in der Kirche weiter tragen durften.“

■ **Weitere Infos über die Vereinigung:**
www.eurotoques-deutschland.de

LOCAL HERO

CO₂-FREI

GESUCHT!

Wir suchen die Menschen aus Kreis und Stadt Lüneburg mit dem sparsamsten **ökologischen Fußabdruck!**

Mitmachen!
und gewinnen!

SCHON NACH SECHS MONATEN HABEN WIR ALLE NACHHALTIG NUTZBAREN RESOURCEN FÜR DIESES JAHR AUF GEBRAUCHT.

LÜNEBURG KANN ES BESSER
? ! ?



Würden wir alle in Deutschland weiter wie bisher Ressourcen verbrauchen und CO₂ produzieren, bräuchten wir rechnerisch drei Erden. Wir wollen es besser machen:

Wir suchen die Menschen aus Stadt und Kreis Lüneburg mit dem geringsten CO₂-Fußabdruck (Footprint)!

Hier geht's zum CO₂-Rechner

www.zukunftsrat-lueneburg.de/co2-rechner



um den persönlichen CO₂ Verbrauch zu ermitteln. Auch Familien können

mitmachen (CO₂-Gesamtsumme geteilt durch Anzahl der Familienmitglieder). Das Ergebnis bis zum **01.07.** mailen an:

kontakt@zukunftsrat-lueneburg.de

Die 10 Teilnehmer:innen mit dem geringsten Footprint erhalten einen Preis (bio, fair, regional, gespendet von lokalen Händlern) und werden motiviert, ihren Weg zum vergleichsweise ökologischen Fußabdruck im Rahmen eines Podiums auf der Wandelwoche (am 16.07.) zu erläutern. Nachahmen erlaubt, Fragen erwünscht! **Auf gehts!**



wandel
| Lüneburg | woche.

www.wandelwoche-lueneburg.de

Delikatessen aus Lüneburg



Die Essig- und Senffabrik E. Leppert
verwendete für ihre Spezialitäten
feinste Zutaten VON IRENE LANG

Bis in die 1970er Jahre war der Name Leppert in Lüneburg ein Begriff für feine Essig- und Senf-Produkte. Erst 1973 wurde die Produktion endgültig eingestellt. Wer die Häuserzeilen Am Sande genauer betrachtet, kann noch heute eine Hausinschrift entdecken, die daran erinnert.

Schon seit 1828 besaß die Lüneburger Familie Leppert eine Essig- und Senffabrikation in der Grapengießstraße, bevor 1907 der Firmensitz verlegt wurde. Dazu ließ Ernst Leppert das Haus Nr. 14 und 15 Am Sande nach einem Entwurf des Architekten Heinrich Meyer anstelle des früheren Dielenhauses aus dem 16. Jahrhundert umbauen. Dabei wurde die typische Lüneburger Staffelgiebel-Bauweise des späten Mittelalters berücksichtigt. Das eigentliche Fabrikgebäude entstand im hinteren Teil des Gebäudekomplexes auf dem heutigen Sparkassen-Parkplatz. 1977 erfolgte der Abriss.

Die Herstellung der feinen Essig- und Senf-Sorten der Firma Leppert erfolgte unter Verwendung reins-



Die Lüneburger hatten damals immer den Keramik-Senftopf dabei, wenn sie zum Senf oder Essig holen zu Leppert geschickt wurden.

Wer die Häuserzeilen Am Sande genauer betrachtet, kann noch heute eine Hausinschrift entdecken, die an Leppert erinnert.

ter Naturprodukte. Für den Senf gehörte dazu zualererst das Senfkorn (Früchte der Senfsaat). Die zu Senfmehl gemahlene Körner wurden anschließend mit Wasser, Essig, Salz und diversen, sorgfältig ausgewählten Gewürzen gemischt. Diese Mischung – Maische genannt – musste eine Weile ruhen, damit sich die Schärfe entwickeln konnte. Sodann wurde die Maische zu Mousse gerührt und der Masse danach Sauerstoff entzogen. Damit schmeckte die so entstandene Senfmasse intensiver und war zudem länger haltbar. Auch die heutige industrielle Herstellung von Senf erfolgt noch auf diese Weise.

Fotos: Sammlung Hajo Boldt

KOMPROMISSLOS GUTES HÖREN.



Brillanter Klang



Bluetooth Android & iOS



Unterwegs aufladen

W. Röhl

Walter Röhl trägt Signia AX.



signia



Pure Charge&Go AX

WALTER RÖHL TRÄGT SIGNIA AX.

Er ist der wahrscheinlich brillianteste Rennfahrer aller Zeiten.

Walter Röhl, der anders als die meisten Konkurrenten immer ohne Gehörschutz gefahren ist, hört genau hin, wenn der Motor mit ihm spricht. So entdeckt er Unregelmäßigkeiten im Klang, die auf mögliche Probleme hindeuten. Knapp 30 Jahre nach seinem letzten Rennen merkt Walter Röhl dann aber, dass die laute Umgebung und der fehlende Gehörschutz ihren Tribut fordern ...

KOMPROMISSLOS. SEINE HÖRGERÄTEVERSORGUNG.

Mit den Hörgeräten von Signia muss Walter Röhl keine Kompromisse eingehen. **Signia Pure Charge&Go AX** bietet ein beispielloses Hörerlebnis mit noch nie da gewesenem natürlichem Klang. Es nennt sich: Augmented Xperience. Die revolutionäre Plattform steht für exaktes Sprachverstehen, Leichtigkeit und Natürlichkeit.

IHR LOKALER HÖRExperte.

HÖR.
SCHMIEDE.

Hörgeräte. Handwerk. Leidenschaft.

HÖR.SCHMIEDE. GMBH

Bardowicker Straße 18
21335 Lüneburg
T 04131-8849379
M lg@hoerschmiede.de
W www.hoerschmiede.de

 /Hoer.schmiede

 /Hörschmiede

Wir sind

HÖRExpERTEN

ihre-hoerexperten.de



Auch Essig ist ein Produkt, dass es seit Jahrtausenden gibt. Schon die Ägypter der Antike konnten Essig herstellen. Dazu wird Wein – wahlweise auch Bier – einfach längere Zeit offen stehen gelassen. So bilden sich Essigsäurebakterien, die letztlich den Alkohol in Essigsäure umwandeln. Im eigentlichen Sinne ist Essig damit eine verdünnte Lösung von Essigsäure mit Wasser.



Seinerzeit schien der Lüneburger Senf weltweit beliebt zu sein, denn er wurde in viele Länder exportiert.

Seinerzeit schien der Lüneburger Senf weltweit beliebt zu sein, denn er wurde in viele Länder exportiert. Aber auch die Lüneburger wussten die feinen Erzeugnisse der Leppertschen Essig- und Senffabrik zu schätzen. Dazu gehörten ebenso Fisch- und Sauerkonserven sowie Salzheringe. So erinnern sich ältere Mitbürger immer noch daran, wie sie zum Essig- oder Senfholen zu Leppert geschickt wurden. Selbstverständlich hatten sie den Keramik-Senftopf zum Auffüllen dabei. Noch heute werden die alten Senfgefäße mit der Aufschrift „Leppert-Senf“ zum Kauf im Internet angeboten. Auch in den übrigen Kolonialwaren-Läden der damaligen Zeit war es selbstverständlich, Lebensmittel nur in loser Form anzubieten. Das bedeutete, Essig, Senf und andere Waren wurden in passende Flaschen und Gefäße portionsweise abgefüllt.

Was damals gang und gäbe war, wird inzwischen wieder vermehrt praktiziert, um die Flut des Verpackungsmülls einzudämmen. Inzwischen gibt es in fast jeder Stadt sogenannte „Unverpackt-Läden“ – auch in der Hansestadt.



Das Haus Am Sande 14-15, damals und heute. Wer genau hinsieht, kann noch heute die Hausinschrift Lepperts an der Fassade entdecken.



Renaissance für den Glockenhof

Es ist ein wunderbarer Dreiklang mit viel Potential. Kultur, Kunst und Kulinarik – das hat sich die Sparkassenstiftung Lüneburg für die Neugestaltung und Neuausrichtung des ehemaligen Cafés Glockenhof auf die Fahnen geschrieben. VON CHRISTIANE BLEUMER

Interessierte Spaziergänger werden es sicher bemerkt haben: Im Bereich des Glockenhofes wird schon seit Monaten eifrig gebaut und restauriert. Viele Jahre war das ehemalige Café Glockenhof ein beliebter Treffpunkt für Lüneburger und Gäste der Stadt, die sich bei einem kalten Getränk oder Kaffee und Kuchen auf dem idyllischen Platz perfekt entspannen konnten. Vom Trubel der Bäckerstraße ging es auf kurzem Weg mitten hinein in ein historisch geprägtes Umfeld, das vom imposanten Glockenhaus dominiert wird. Dann wurde es still um das historische Gebäude, das in großen Teilen aus dem 15. Jahrhundert stammt. Nun zieht endlich wieder Leben ein – im Juni wird das Lokal neu eröffnet. Auch wenn

die Gastronomie ein wichtiger Teil des Konzepts bleibt, geht es in Zukunft doch ebenso um Kunst und Kultur. „Lüneburg bekommt mit dem Glockenhof ein multifunktionales Haus“, erläutert Kristin Halm, stellvertretende Geschäftsführerin der Sparkassenstiftung, die als Betreiberin fungiert. „Die Stiftung hat das Haus 2019 gekauft, weil wir das große Potential dieses zentralen Standortes nutzen wollen.“ Auf einer Fläche von mehr als 250 Quadratmetern ist in der Lüneburger In-

nenstadt ein Ort voller Vielfalt entstanden, von dem auch die vielfältige Kunst- und Kulturszene der Stadt profitieren wird. „Das alles können wir nur finanzieren, weil uns Uwe Lüders, der Lübecker Mäzen und Geldgeber, finanziell unterstützt. Er wird den Betrieb auch langfristig jährlich fördern“, informiert Kristin Halm.

Bei einem ersten Rundgang durch die Räumlichkeiten wird schnell deutlich, welche ungeahnten Möglichkeiten in diesem historischen Gebäude stecken. Durch die behutsamen Umbaumaßnahmen des Lüneburger Architekturbüros HSR ist es gelungen, eine perfekte Symbiose zwischen der historischen Bausubstanz und modernen Elementen herzustellen – natürlich alles in

„Lüneburg bekommt mit dem Glockenhof ein multifunktionales Haus“



enger Abstimmung mit dem Denkmalschutz. Die alten Holzbalken, die zum Teil wieder sichtbar gemacht wurden, passen zu dem dunklen Grünton, der sich nun als Wandfarbe durch das Haus zieht. Dazu kommen Messingelemente und teilweise neu verlegte Holzböden, die den vorhandenen Steinfußboden ergänzen. Historische Wände wurden freigelegt und machen die bau-

Durch die behutsamen Umbaumaßnahmen ist es gelungen, eine perfekte Symbiose zwischen der historischen Bausubstanz und modernen Elementen herzustellen.

lichen Veränderungen sichtbar, die im Laufe der Jahrhunderte am Glockenhof vorgenommen worden sind. Im Erdgeschoss, das von Tischen und Stühlen für die Gäste bestimmt ist, fällt der Blick auf Scheinwerfer und Lautsprecher. „Dieser Raum bietet sich perfekt für Formate wie Lesungen, Kleinkunst oder Auftritte kleinerer Bands an“, erklärt Kristin Halm, die sich hier unten eine Mischung aus gastronomischem und kulturellem Angebot vorstellt. Das erste Geschoss wird dominiert von einem imposanten alten Kamin. Dieser Teil des Glockenhofes soll hauptsächlich Kunstausstellungen vorbehalten sein. Dafür ist mit herausnehmbaren Ausstellungswänden alles vorbereitet. Zur Eröffnung ist eine Ausstellung mit Bildern des Lüneburger Fotografen Josef Makovec geplant. Später sollen hier Stipendiaten und Stipendiatinnen des Uwe Lüders Kunststipendiums, aber auch andere Künstler ihre Werke der Öffentlichkeit zeigen können. Genau diese Öffentlichkeit ist es, auf die das Konzept der Sparkassenstiftung abzielt. „Wir sind offen für alle Kulturinteressierten und ebenso für Menschen, die einfach nur neugierig sind“, betont Kristin Halm. Auch die inzwischen etablierte Kulturbäckerei im Hanseviertel bietet ein tolles Konzept für Kunst und Kultur, das sehr gut angenommen werde, berichtet sie, aber beim Glockenhof habe man einen entscheidenden Vorteil: „Wir sind ganz zentral in der Innenstadt präsent, jeder kann vorbeikommen und sich die Ausstellungen anschauen.“

Die Förderung von Kunst und Kultur - das ist das tägliche Brot für die Mitarbeiter der Sparkassenstiftung.



Uwe Lüders

leitete 13 Jahre die L. Possehl & Co. mbH in Lübeck mit über 175 Unternehmen. Er ist unter anderem Mitglied im Aufsichtsrat der Dräger Werke, der Lübecker Hafengesellschaft sowie Vorsitzender des Stiftungsrats der Universität zu Lübeck.

Im Jahr 2016 hat Uwe Lüders eine Treuhandstiftung und damit einhergehend ein Kunststipendium unter dem Dach der Sparkassenstiftung Lüneburg gegründet. Lüneburg ist für ihn zu einem ganz besonderen Ort geworden, dessen Strukturen und Potentiale ihm als besonders geeignet für sein Mäzenatentum erschienen. Kurz nach der Gründung der Treuhandstiftung fand sich im Rotehahnstift eine Unterkunft, die sich gut als Stipendiatenwohnung eignet. Seit dem Erstbezug im Januar 2017 konnten schon 13 Künstlerinnen und Künstler die optimalen Voraussetzungen für ein kreatives Arbeiten nutzen.

„Von Gastronomie haben wir zugegebenermaßen nicht so viel Ahnung“, sagt Kristin Halm und lacht. Darum habe man sich dafür andere Experten ins Boot geholt, nämlich die Firma „heiter & wolkig“, die in Lüneburg inzwischen für zahlreiche erfolgreiche Gastronomie- und Veranstaltungskonzepte bekannt sei. „Wir haben große Lust auf dieses Projekt und schon unzählige Ideen“, sagt Lara Drexhage stellvertretend für das gesamte Team. Im gastronomischen Bereich sind Nachhaltigkeit und Regionalität besonders wichtig. „Uns geht es dabei um die Zusammenarbeit mit lokalen Anbietern“, betont sie. Für den Anfang soll es ein hochwertiges Frühstücksangebot, selbst gebackene Kuchen und eine Karte mit ausgewählten Bioweinen und anderen Getränken geben. Serviert wird im Erdgeschoss, auf der neu angelegten barrierefreien Terrasse und natürlich zusätzlich im Bereich des Hofes. „Das sind etwa 60 Außenplätze“, „Galerie – Café – Bühne“ ergänzen ab Juni den traditionellen Namen des Glockenhofes, wobei Bühne nicht nur den Bereich im Erdgeschoss meint. „Auch der zentrale Hof bietet sich optimal für eine Bespielung an“, sagt Kristin Halm. Damit könnte auch der Wunsch in Erfüllung gehen, Lüneburg als kulturelles und lebendiges Zentrum mit Strahlkraft auf die gesamte Region zu etablieren.

Den Sommer feiern

Traumhafte Tage in der neuen Freiluft-Location im Restaurant „einzigartig“

VON CHRISTIANE BLEUMER



Juni – das ist der perfekte Monat, um so viele Stunden wie möglich in milder Luft draußen zu verbringen. Die Tage sind unendlich lang und gerade hier bei uns im Norden ist es die Zeit, in der wir eine unbändige Lebenslust verspüren. Freunde und Familie treffen, die Abende mit köstlichen Speisen und Getränken verbringen, das ist es, was uns so lange gefehlt hat. Wie gut, dass der Innenhof des „einzigartig“ gerade jetzt fertig gestaltet ist und alle Genießer einlädt, schöne Momente mitten in Lüneburgs Wassertertel zu erleben. Das ideale Getränk dafür? „Eine köstliche Erdbeerbowle“, schlägt Hotel- und Restaurantbetreiber Jörg Laser vor, „mit ausgewähltem Wintersecco und frischem Waldmeister.“

Frisch und leicht wie der Drink ist auch das Ambiente des neuen Außenbereichs. Rund 30 Plätze laden ein, den Tag mit dem hervorragenden Frühstück zu beginnen, für das das „einzigartig“ in Lüneburg bekannt ist. Ob „klein aber fein“ oder „groß und stark in den Tag“ - der hausgemachte Obstsalat, das selbst hergestellte Pesto oder die köstliche Schokocreme lassen keine Wünsche offen. Die Sonne schickt währenddessen

ihre ersten Strahlen in den Innenhof und sorgt dafür, dass sich nicht nur die Gäste, sondern auch die mediterranen Gewächse wohlfühlen. Olivenbäumchen, ein kleines Orangenbäumchen und sogar eine Feige verbreiten mediterrane Stimmung. Ein großer Walnussbaum im Zentrum strahlt Ruhe und Gelassenheit aus. Hier lässt es sich einfach perfekt entspannen. Große Sonnenschirme spenden Schatten, können aber praktischerweise auch als Regenschutz genutzt werden.

Später lockt die kreative Kochkunst von Küchenchef Sascha Engelmann in den Restaurant-Garten. Hausgemachte Frischkäsevariationen, Roastbeef vom Simmentaler Rind und die Mousse Lüneburg mit Kuvertüre, Karamell, Salz und Heidekraut gehören zu den Klassikern. Zusätzlich bietet das „einzigartig“ jedoch stets wechselnde, saisonale Gerichte an.

Doch richtig schön wird ein Frühsommerabend erst mit den passenden Getränken. Inzwischen ist die Sonne untergegangen – Zeit für einen Sundowner. Sohn Luca Laser, den es nach erfolgreichem Abschluss seiner Ausbildung zum Hotelfachmann im Hamburger „Vier Jahreszeiten“ wieder ins Lüneburger „einzigartig“ gezo-

gen hat, hat für die Gäste etliche Tipps parat, wie man den Tag genussvoll ausklingen lassen kann. Doch lassen Sie sich Zeit, denn in der neuen, wunderschönen Freiluft-Location herrscht dank der wärmespeichernden typischen Lüneburger Backsteinmauern auch noch später am Abend eine geradezu südländische Stimmung – da kann der Sommer kommen.



■ **einzigartig**

Das Restaurant zum Verweilen und Genießen

Lünertorstr. 2, 21335 Lüneburg

Tel.: (04131) 400 600 26, info@restauranteinzigartig.de

www.restauranteinzigartig.de



Trust your food: Das bessere Gemüse

Die ganze Gemüse-Vielfalt von Bio-Bauern aus der Region – 100% Bio-Anbau, 100% regional & saisonal und 100% unverpackt. Gut für die Gesundheit, gut fürs Klima. VON MARKUS WÖLK



Trust your food – das ist ein bisschen wie ein eigener Garten, nur sehr viel größer. Denn die absolute Frische des Gemüses ist einer von vielen guten Gründen für eine Mitgliedschaft. „Vom Acker auf den Teller“ ist nicht nur nettes Marketing, sondern wesentlicher Bestandteil des Konzeptes: Das Gemüse wird morgens geerntet, verpackt und dann sofort ausgeliefert.

„Mich selbst haben als Kunde viele Dinge beim Einkaufen gestört“, sagt Anja Wölk, die die Idee zu Trust your food hatte. Zum Beispiel der Begriff „regional“. Darunter kann sich im Handel alles Mögliche verbergen: ein Umkreis von 300 km, oft

reicht es auch, dass das Gemüse irgendwo aus Deutschland kommt.

Bei Trust your food heißt „regional“, dass alle Lebensmittel von Bioland- oder Demeter-Höfen aus der direkten Umgebung kommen. „Im Schnitt ist unser Gemüse vom Acker bis zum Kunden 45 Kilometer unterwegs“, erklärt Anja Wölk. Zum Vergleich: Eine Bio-Paprika aus Deutschland ist bis zu 6 Wochen und oft 300 Kilometer von der Ernte bis zum Einzelhändler unterwegs. „Unser Gemüse ist nicht nur konkurrenzlos frisch, wir haben auch die deutlich bessere Klimabilanz im Vergleich zum Handel“, freut sich Markus Wölk, der zweite Mitgründer von Trust your food.

„Frisch und regional war uns aber nicht genug, wir wollten eine völlig neue, solidarische Form der Vermarktung aufbauen“, erzählt Anja Wölk. Angelehnt an das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft teilen sich bei Trust your food Kunden und Landwirte über ein Jahr die Ernte. „So schaffen wir faire Bedingungen für unsere Landwirte und unsere Mitglieder“, ergänzt Markus Wölk. Fair heißt vor allem faire Bezahlung, denn der größte Teil des Umsatzes landet direkt bei den Landwirten. Gleichzeitig profitieren die Mitglieder von fairen Preisen. „Wir kalkulieren ja nicht nach wöchentlich schwankenden Marktpreisen sondern über ein Jahr“, so Anja Wölk. Deshalb

bestellen Trust your food-Kunden keine Gemüsekiste, sie buchen einen Ernte-Anteil, den es zur Zeit in vier verschiedenen Größen gibt – der kleinste Anteil liegt bei 69,- Euro im Monat. Und dafür erhalten die Mitglieder jede Woche eine Lieferung mit saisonalem und regionalem Bio-Gemüse, das ausschließlich von Bioland- oder Demeter-Höfen kommt.

„Vielfalt bedeutet ja oft, das immer gleiche Angebot immer verfügbar zu haben“

Regionales und saisonales Bio-Gemüse klingt ja ganz toll, aber was ist denn mit der Vielfalt? Eine Frage, bei der Hendrik Harwege, der dritte Gründer von Trust your food und Demeter-Landwirt aus Ahndorf bei Dahlenburg, immer ein bisschen grinsen muss: „Vielfalt bedeutet ja oft, das immer gleiche Angebot immer verfügbar zu haben – Erd- und Blaubeeren im Winter, Frühkartoffeln im März und so weiter. Aber eigentlich ist die Auswahl an Gemüsesorten im Handel doch sehr übersichtlich.“ Allein auf dem Hof Harwege werden etwa 60 verschiedene Gemüsesorten angebaut, dazu Kräuter und Tee. Und dann sind da ja auch noch die anderen 12 Landwirte und Lebensmittelhandwerker, die Teil von Trust your food sind und für noch mehr Vielfalt über das gesamte Jahr sorgen. „Und weil wir viele Gemüsesorten wie zum Beispiel Haferwurz haben, die heute kaum noch

jemand kennt, gehören die wöchentlichen Rezeptideen, immer passend zum Gemüse, zu unserem Service“, erzählt Anja Wölk. Stichwort Service: Dazu gehört natürlich die Lieferung nach Hause – und zwar komplett verpackungsfrei. „Und für uns und unsere Mitglieder ist der persönliche Kontakt ganz wichtig. Wir sind ja kein anonymer Onlineshop, wir wollen schon eine Gemeinschaft sein, die sich kennt“, erklärt Anja Wölk, „Wir hoffen, dass wir dieses Jahr dann auch endlich gemeinsame Hof-Treffen und Ernteaktionen machen können – das fiel bisher ja leider aufgrund der Corona-Lage aus.“

www.trust-your-food.de
05841 134499910



**Starte mit uns
in die neue
Ernte-Saison!**

Erntefrisches Bio-Gemüse direkt von Landwirten aus deiner Region bis zu dir nach Hause geliefert – und das auch noch unverpackt.



Jetzt starten auf
www.trust-your-food.de

Du kannst deinen Ernte-Anteil 4 Wochen lang testen



Radischen-Suppe und weitere leckere Rezepte der Saison gibt's auf
www.trust-your-food.de

tafelSpitzen

Das ewige Streitgespräch: Was war zuerst - das Huhn oder das Ei?

A Iso ersteinmal: Ich sehe in vielen Bereichen positive Veränderungen, seit die ersten Einschränkungen zur Eindämmung der Covid 19 Pandemie gegriffen haben. Gerade in Bezug auf meine Fokussierung im Bereich Ernährung tut sich, beruflich wie auch im Privaten, gravierendes.

Die Bereitschaft der Konsumenten in unserem reichen Land, nunmehr Geld für regionale, hochwertige Lebensmittel auszugeben, wächst. Gerade Produkte von 'kleinen' Herstellern, die einen hohen Anteil von zeitaufwändiger Handarbeit einsetzen, finden vermehrt Abnehmer.

Das Argument vieler Zweifler, dass sich nur die 'Beserverdiener' so etwas leisten können, halte ich für falsch. Jeder hat die Möglichkeit sich frei zu entscheiden, was er in welchen Anteilen zu welchem Zeitpunkt verzehren oder in Sachwerten von seinem zur Verfügung stehendem Einkommen ausgeben möchte - sei es die Menge/Ausführung an Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol, Fernreisen, PKW, Kleidung, Einrichtungsgegenständen,...

Verzicht gehört auch immer dazu - in materieller Hinsicht unterscheidet sich dieser nur in der Höhe des nötigen Geldbetrages. Ebenso gilt diese Entscheidung über die Nutzung der Lebenszeit: Welche Bedeutung hat die Ernährung für mich, wieviel Zeit bin ich bereit dafür einzusetzen? Die Zubereitung frischer Lebensmittel dauert in der Regel länger, ist aber preiswerter als Fertiggerichte. Nehmen wir einfach mal das Genussmittel Kaffee: 1 Kg Kapseln kosten ca. das Zehnfache der gleichen Menge gemahlener Kaffees für Filter oder Siebträger-Maschinen.

Der Preisunterschied von Bio- zu konventionellem Industrie-Fleisch lässt sich durch die Reduktion der Menge ausgleichen (Grammzahl, nicht mehr täglich). Auch der gesundheitliche Aspekt ist gravierend. Salz und Zuckergehalt kann durch eigene Zubereitung reduziert werden (Faustregel Salz: 1 - max 2% Salz/Gericht), nebenbei spart man sich viele chemische Zusatzstoffe zur Farbgebung, Haltbarmachung,...

Dann kommt noch der verantwortungsvolle regionale Aspekt hinzu. Erdbeeren im März aus Spanien, die mit vielen ähnlichen bewässerungsintensiven Früchten



(bzw. Gemüse) für eine Senkung des Grundwasserspiegels vor Ort verantwortlich sind und dadurch die Lebensgrundlage der einheimischen Bevölkerung zerstören.

Dies gilt auch für den Fischfang und die Fleischproduktion in industriellem Ausmaß.

Wir haben vielfältige Entscheidungsmöglichkeiten, der Mensch ist aber im Allgemeinen nicht bereit, auf etwas zu verzichten - ob er dies nun benötigt oder nicht, spielt dabei leider kaum eine Rolle.

Es geht auch nicht darum, wer 'Schuld' hat, dass es gerade z.B. Frühkartoffeln aus Ägypten im Biomarkt gibt - direkt neben diesen liegen Kartoffeln aus der Region der vergangenen Ernte - heimische Frühkartoffeln, Erdbeeren, Bohnen ,, kann man kaufen, wenn sie erntereif sind. Auch unser Leitungswasser gehört zu den sichersten Lebensmitteln - abgefülltes Mineral/Quellwasser steht in der Preis-Leistungsbilanz in

keinem sinnvollen Verhältnis - der Verbraucher hat die Wahl. Was wir bewusst nicht kaufen, wird vom Handel nicht angeboten. Die obige Huhn - Ei-Problematik erübrigt sich...

Für mich ist und bleibt die Frage, ob wir Verantwortung für unsere nachkommenden Generationen übernehmen wollen oder nicht. Dabei geht es mir nicht darum, alles ökologisch korrekt zu tun, sondern sich zumindest regelmäßig gedanklich damit zu beschäftigen. Schon allein dadurch sähe ich einen großen positiven Effekt.

Für mein Juni - Rezept habe ich bei unseren Gärtnerinnen angefragt, was denn an Hof - Ernte zu erwarten wäre. Antwort - SMS im Wortlaut: „Lauch, Sellerie, Mais, Bohnen, Zucchini, Kürbis, Salat, Paprika, Tomaten, Gurken Auberginen, Äpfel, Jostabeere, Kohl, Kohlrabi, Grünkohl, Himbeere, Erdbeere ...“

Das ist natürlich von der Witterung abhängig und die Mengen werden zuerst auch relativ gering sein; es lohnt sich also, regelmäßig im Hofladen vom 'Hof an den Teichen' nachzusehen. Neue Produkte erscheinen immer auf unserer Facebook Seite.

Überraschungs - Gemüsepfanne


Frisch geerntetes, gewaschenes Gemüse (wenn möglich ungeschält) in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürzöl (z.B unser kaltgepresstes Bio-Rapsöl - nicht über 130°C erhitzen!) in eine Pfanne geben und die Gemüsestücke je nach Festigkeitsgrad nach und nach einfüllen. Auf mittlerer Temperatur nach Wunsch garen - alles ist möglich: von 'al dente' bis Püreequalität. Zum Schluss salzen und pfeffern und mit frischen Kräutern würzen.

Wer mag, kann noch ein paar Kartoffelwürfel und eine Beilage nach Wahl - vom panierten Sellerie-Schnitzel bis zur Bunten Bentheimer Bratwurst - dazu servieren - oder auch gleich selbst essen...

Tschüß bis September



winfriedmarx@gmx.de



**„Ich hab
es wieder
getan!“**

Willkommen zurück, Rainer!

Rainer R. aus Radbruch fährt zum
Triathlon-Training nach Hamburg.

www.metronom.de

metronom
Unterwegs mit Freunden.



Viel Platz zum Feiern

Endlich ist der Juni da. Es wird wärmer, die Gärten stehen in voller Blüte und der Gartenkieker macht sich wieder auf zu privaten Gartenparadiesen in und um Lüneburg. Begleiten Sie uns und lassen Sie sich für ihre eigene Gartengestaltung inspirieren. VON BIRGIT KRETSCHMER



Hartmut und
Martha Weist



Ein Garten ganz ohne Rasen, geht das? Ja, das private Gartenparadies von Martha und Hartmut Weist liegt in Reppenstedt und überzeugt auf ganzer Linie mit Feldsteinen und selbst gestalteten Deko-Elementen.

Parkt man vor dem Haus, muss man unwillkürlich an die Aussage denken: Der Vorgarten ist die Visitenkarte des Hauses. Dies trifft hier perfekt zu, denn der ganze Vorgarten ist mit herrlichen Buchsronddellen gestaltet.

„Das war nicht immer so“, sagt Martha Weist, „wir haben den Vorgarten 2000 umgestaltet. Vorher bestand er überwiegend aus serbischen Fichten. Dann hatten wir einen Plan, den mein Mann gezeichnet hat. Die Buchsronddelle haben wir im Laufe der Jahre immer neu bepflanzt, wir haben schon Rosen probiert, auch Kräuter, sind jetzt aber zu der pflegeleichteren Bepflanzung mit Waldsteinie und anderen Bodendeckern übergegangen. Jetzt hoffen wir, dass wir den Pilz und den Zünsler erfolgreich bekämpfen.“

Was sind denn da ihre Mittel der ersten Wahl?

„Tatsächlich habe ich die Zünsler per Hand abgesehen“, erzählt Martha. „Unsere bewährte Mischung aus Blaukorn, Algenkalk und Bittersalz hat bisher zudem immer die schlimmsten Schäden verhindert.“

Wer ist für das Schneiden zuständig?

„Das Schneiden ist mein Job“, ergänzt Hartmut Weist. „Da muss ich mir Zeit nehmen, mindestens 8 Stunden brauche ich schon, zumal ich alles per Hand mit einer Heckenschere schneiden. Glücklicherweise wird diese Aktion nur einmal im Jahr fällig.“

Gartentipp

Die Eisheiligen sind überstanden und alles blüht üppig. Damit es auch so bleibt, müssen die verblühten Blütenstände von Geranien, Rosen und anderen Sommerblumen regelmäßig abgeschnitten oder ausgebrochen werden. Die Samenbildung kostet die Pflanzen viel Kraft, die stattdessen in die Produktion von neuen Blüten gelenkt werden sollte.

Weiter geht es durch einen bewachsenen Torbogen in den hinteren Teil des Gartens.

„1985 haben wir Haus und das Grundstück übernommen“, erinnert sich das Ehepaar Weist. „Damals bestand der Garten aus Brachland. Wir haben drei Kinder – alles wurde erst einmal pflegeleicht und kindgerecht angelegt. Wir hatten Rasen, zum Fußballspielen, ein Kinderhaus und einen Sandkasten. So war es bis 1993. Die Kinder sind nach und nach ausgezogen, wir standen ein Jahr vor unserer Silberhochzeit und es war Zeit für eine Umgestaltung. Wir wollten keinen Rasen mehr, immer pflegen, mähen – das hatten wir lange genug gemacht. Jetzt sollte alles pflegeleichter werden und der Plan war gefasst – 1994 zu unserer Silberhochzeit sollte alles für ein schönes Fest fertig sein.“ „Ich wollte so gerne eine „Versammlungsfläche“ im Garten“, sagt Martha lachend, „ein großer Platz, wo man mit Familie und Freunden jederzeit beisammen sein kann, das war

die Idee.“ „Die jetzt nur noch von mir umgesetzt werden musste“, erzählt Hartmut augenzwinkernd. „Mit nur noch meine ich, dass ich Tonnen von Feldsteinen aus Vierhöfen mit einem kleinen Anhänger nach Reppenstedt transportiert habe. Jeden Stein habe ich per Hand gesetzt und mindesten fünfmal angefasst. Zum Glück haben wir die Silberhochzeit dann tatsächlich hier gefeiert, mittlerweile auch schon die goldene Hochzeit und viele Feiern mit Freunden und Familie. 26 Personen fasst unser Versammlungsplatz locker. Das ist auch gut so, denn wir haben mittlerweile sechs Enkelkinder und ein Urenkelkind.“

Das Feldsteinthema findet man auch am Eingang des Gartens, dort sind verschiedenen Hauswurz-Pflanzen mit einer Feldsteinreihe eingefasst. Man sieht im ganzen Garten kaum Erde, alles ist schön bedeckt mit Waldsteinie, Efeu und Immergrün.

Das wirkt sehr pflegeleicht und durch die schöne Anordnung sehr harmonisch. Macht der Garten viel Arbeit?

„Für mich ist Gartenarbeit keine Arbeit“, erzählt Martha. „Wenn ich zu meinem Mann sage, ich gehe meditieren, weiß er genau was ich mache, nämlich Unkraut zupfen. Wenn ich einmal dabei bin, sehe ich nicht auf die Uhr, das können mal vier Stunden sein oder auch eine halbe Stunde.“

Weiter geht es auf den verschlungenen Gartenwegen vorbei an der Morgensitzecke und auch einem verschwiegenen Sitzplatz unter einem Blätterdach. Jede Sitzecke ist farblich anders dekoriert und mit selbst gebauten Sitzmöbeln oder auch Skulpturen gestaltet.



Wer ist hier der Künstler?

„Das bin ich“, so Hartmut. „Ich gestalte sehr gern mit Holz. Meine Frau kommt mit der Idee nach Hause, mein Part ist der handwerkliche Teil, der letzte Schliff mit der Deko liegt dann wieder in den Händen meiner Frau. Das ist Teamwork im besten Sinne.“

Haben Sie denn die Zeit, dieses schöne Refugium für einen Urlaub zu verlassen?

„Richtige Urlaubsmenschen sind wir nie gewesen“, verrät Martha. „Wir fahren schon mal mit Freunden in Weingegenden oder auf Städtetouren, aber länger als zehn Tage sind wir nie weg.“ „Wir lieben es, die näherer Umgebung mit dem Fahrrad zu erkunden, noch ohne Elektromotor“, berichtet Hartmut lachend.

Nun sind wir an der Terrasse angelangt, die sich an das Haus anschließt. Ein Wasserspiel, hergestellt aus zwei alten Sauerkrautfässern, designt vom Hausherrn, sorgt für entspanntes Geplätscher.

Dies ist der Platz für den Abend. Hier genießt das Paar bei einem Glas Wein den Sonnenuntergang und auch das eine oder andere Sektf Frühstück, was keineswegs ans Wochenende gebunden sein muss. Umrankt werden die Terrassenfenster von einer kräftigen Weinranke. „Das ist mein Vergnügen im September“, so Hartmut Weist. „Im letzten Herbst habe ich 23 Kilogramm Weintrauben geerntet, alles hingebungsvoll in stundenlanger Handarbeit entsaftet und daraus 18 Liter Traubensaft gewonnen. Das ist der Hit bei unseren Enkeln.“



Frühlingszwiebeln mit Rucola, Oliven und Parmesan

- 12 Frühlingszwiebeln
- 3 Essl. Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Puderzucker
- 100 g entsteinte Oliven
- 1 Handvoll Rucola
- 80 g gehobelter Parmesan

Frühlingszwiebeln quer aufschneiden und im heißen Öl 3 bis 4 Min. langsam braten, würzen und mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Rucola auf Tellern anrichten, darauf die Frühlingszwiebeln anrichten und mit halbierten Oliven, Zitronensaft und gehobeltem Parmesan garniert servieren.

Sind in Zukunft neue gärtnerische Projekte geplant?

„Nein, wir sind sehr zufrieden, wie es ist, wollen alles so bewahren und genießen“, sagen beide übereinstimmend.

Nun sind wir schon bei unseren Gartenfragen angekommen, die Sie mir bitte spontan beantworten wollen:

Welche Pflanze ist Ihre Lieblingspflanze?

Martha: Rose

Hartmut: Tagetes, die es aber bei uns nicht gibt, weil meine Frau sie nicht mag!

Was wird man in Ihrem Garten nie finden?

Martha: Tagetes!

Hartmut: Gartenzwerge, wir haben nur einen Ureinwohner – seit 27 Jahren, der darf bleiben.

Sie geben Ihrem Garten Pflege, Wasser, Aufmerksamkeit und Zeit, was gibt der Garten Ihnen?

Martha: Glück, Freude, er inspiriert mich für viele Dinge, er ist mein Elixier.

Hartmut: Die Möglichkeit, mich handwerklich zu betätigen.

Danke für den entspannten Nachmittag in Ihrem wunderbaren Garten.



Birgit Kretschmer, Kursleiterin „Gartenbesichtigungen“ bei der VHS, schaut für die Quadrat-Serie GARTENKIEKER über den Zaun in fremde Gärten.



Auszeichnung für Deerberg

Deerberg erhält Auszeichnung als klimaneutrales Unternehmen durch Kompensation der CO²-Emissionen über Klimaschutz-Projekte

Nachhaltigkeit ist für Deerberg das Natürlichste auf der Welt.“, so Stefan Deerberg, Gründer und Vorsitzender des Beirats der Deerberg GmbH. Nachhaltigkeit und Mode gehören bei dem Multichannel-Modehändler schon immer zusammen und sind in Bezug auf Umweltschutz, Sozialverträglichkeit und Fairness in der Deerberg-DNA mit einem langfristigen Engagement fest verankert.

Deerberg geht auch in diesem Jahr zukunftsweisend voran und agiert als Unternehmen seit April 2021 klimaneutral. In den vergangenen Monaten wurde in Zusammenarbeit mit der Fokus Zukunft GmbH & Co KG, einer branchenunabhängigen externen Nachhaltigkeitsberatungsgesellschaft, die Klimabelastung des Unternehmens ermittelt: Der CO²-Fußabdruck von Deerberg beträgt ca. 1.762 Tonnen CO² äquivalente Schadstoffe pro

Jahr. Zum Vergleich: Im Durchschnitt verursacht ein Deutscher pro Jahr in etwa 11 Tonnen CO² durch seine Lebensführung. Ausgeglichen wird die CO²-Bilanz nun durch den Erwerb von insgesamt 1.762 Klimaschutz-zertifikaten, die jeweils eine Tonne CO² kompensieren, für das Jahr 2021. Mit diesen wird ein Gold Standard Biomasse-Projekt in Indien und ein VCS Solarkocher Projekt in China unterstützt. Über die Zertifikate hinaus finanziert Deerberg aber auch regional die Erhaltung und Pflege des Naturraums Diepholzer Moorniederung mit einem eigenen Projekt. Für die Kompensation der Treibhausgase hat Deerberg nun die Auszeichnung „klimaneutrales Unternehmen“ erhalten und leistet somit einen Beitrag zu den Nachhaltigkeitszielen (SDG) aus dem Kyoto-Protokoll sowie dem Pariser Klimaschutzabkommen der Vereinten Nationen.

„Dass wir nun klimaneutral agieren und unsere unvermeidbaren Emissionen ausgleichen, war der nächstlogische Schritt. Ein Gelingen der Emissionsminderungen hängt ganz wesentlich von dem freiwilligen Handeln der Wirtschaft in den Industrieländern ab. So sind auch wir von Deerberg bereit, Verantwortung für die Welt zu übernehmen, die wir unseren Kindern und Enkeln überlassen“, so Lars Buschbom, Geschäftsführer der Deerberg GmbH.

Nachhaltig geht es auch in die Zukunft: Der Anteil an biologisch hergestellten Naturfasern und Wolle aus biologischer Tierhaltung wird beständig weiter ausgebaut. Ebenso werden Recycling-Materialien und alternative Materialien für Textilien und Schuhe künftig eine noch größere Rolle spielen.



**Rebecca Lang &
Karin Schmäl**

FOTOGRAFIERT VON ENNO FRIEDRICH
IM HEINRICH-HEINE-HAUS

Mit Leidenschaft für Kunst und Kultur

Rebecca Lang und Katrin Schmäl sind zwei Frauen, die Kunst und Kultur nicht nur lieben, sondern darüber hinaus zu ihrem Beruf gemacht haben. Beide leben und arbeiten seit 2019 in Lüneburg. Doch weil die Corona-Krise das kulturelle Leben in der Stadt in weiten Teilen zum Erliegen gebracht hat, ergab sich bis zum Tag des Quadrat-Interviews noch keine Gelegenheit zum Kennenlernen. Umso größer war die Freude, sich über verschiedene Themen und die Vorteile, in Lüneburg zu leben, austauschen zu können.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Frau Lang, von Australien bis Lüneburg, das ist ein ziemlich weiter Weg. Was hat Sie hierhergeführt?

Rebecca Lang: Ich lebe inzwischen seit 14 Jahren in Deutschland. Vorher war ich mehrere Jahre in Berlin. Das war die letzte Station vor Lüneburg. Als Musikerin aber auch generell als Künstlerin ist man ständig unterwegs. Das ist ziemlich normal. Berlin war dann auch mehr die Basis, von der aus ich verschiedene Engagements angenommen habe. Ich war mit Abständen hier und da und irgendwie überall (lacht). Dann, vor etwas mehr als zwei Jahren, war die Stelle der Universitätsmusikdirektorin an der Leuphana ausgeschrieben. Wir haben uns gefragt, ob wir das machen wollen. Mein Mann und ich waren erst unschlüssig, aber dann fiel die Entscheidung: Wir probieren das einfach mal aus. Zur Vorsicht hatten wir unsere Wohnung in Berlin erstmal nur untervermietet. Wir wussten ja nicht, wie es wird.

Kannten Sie Lüneburg vorher?

Rebecca Lang: Nicht wirklich. Mein Mann ist Sänger. Deswegen hatte er hier schon ein paar Auftritte, aber über die Stadt wussten wir trotzdem nicht viel. Doch wir waren uns einig, dass wir nichts zu verlieren haben und es machen wollten.

Aber als ich dann schließlich zum Vorstellungsgespräch herkam, war ich begeistert. Die Uni hat mir sehr gut gefallen, die Leuphana hat einfach ein tolles Konzept. Sie steht für Nachhaltigkeit, arbeitet sehr themenübergreifend - das hat mich angesprochen. Und als mein Mann hier schließlich noch eine Stelle als Gymnasiallehrer bekommen konnte, stand die Entscheidung fest. Nun sind wir seit 2019 hier. Inzwischen haben wir in Lüneburg auch ein Haus gekauft.

Ihre familiäre Situation hat sich 2021 verändert?

Rebecca Lang: Ja, wir sind Eltern von Zwillingen geworden. Durch die Kinder können wir nicht mehr so



„Die Uni hat mir sehr gut gefallen, die Leuphana hat einfach ein tolles Konzept. Sie steht für Nachhaltigkeit, arbeitet sehr themenübergreifend – das hat mich angesprochen.“

viel reisen. Aber wenn man zehn Jahre lang ständig unterwegs war, reicht es auch irgendwann. Wir werden sesshaft.

Welche Projekte konnten sie vor der Corona-Krise starten? Das war ja keine allzu lange Zeit.

Rebecca Lang: Ich habe das Gefühl, dass wir schon viele Sachen an der Uni erreicht haben. Zum Beispiel hat sich der Universitätschor in diesen Monaten von einem rund 40-köpfigen Ensemble zu einem richtig großen Konzertchor von etwa 250 Mitgliedern entwickelt, die alle mit ganz großer Begeisterung und Lust aufs Üben dabei sind.

Im Orchester spielen jetzt etwa 65 Mitglieder. Zudem haben wir einen Kammerchor gegründet. Der ist etwas kleiner mit einem anspruchsvollen Repertoire für noch leidenschaftlichere Sänger und Sängerinnen. Wir konnten kleinere und größere Konzerte durchführen. Es gab das Clara Schumann-Festival mit Gast-solisten und den unterschiedlichsten Ensembles. Die Möglichkeiten, auf dem Campus etwas zu machen, sind unendlich und die Studierenden haben soviel Lust darauf. Es lief wirklich toll. Wir hatten gerade so richtig angefangen und viele Dinge angestoßen – dann kam Corona.

Sie kommen aus der Profimusikwelt und haben nun an der Uni mit Laienmusikern zu tun. Wie läuft das?

Rebecca Lang: Man merkt, dass an der Uni ganz viele Leute sind, die ein sehr hohes musikalisches Niveau haben. Viele hätten genauso gut Musik studieren können, haben sich aber für einen anderen Studiengang entschieden. Für die ist es besonders wichtig, dass sie ein Ensemble vor Ort haben und üben können. Die brauchen für ihren Alltag diese Angebote.



Auch im Chor sind hervorragende Sänger und Sängerinnen. Es gibt aber auch viele Teilnehmer, die machen es auch nur aus Spaß und wegen der Sozialkontakte. Man geht nach der Probe noch etwas trinken, zudem gibt es die Chorwochenenden zum Kennenlernen. Das gehört dazu.

Aber alle sind freiwillig da. Das ist der größte Unterschied zu einem professionellen Musikbetrieb. Jede Woche kommt jede Person, weil sie es selbst will. Die Atmosphäre ist unbezahlbar. Die Mitglieder machen es aus Leidenschaft und geben wirklich alles. Damit kann man total viel erreichen. Wir wollen unser Bestes versuchen und so gut wie möglich sein. Es geht nicht um Perfektion, aber jedes Konzert ist hervorragend.

Katrin Schmäl: Diesen Eindruck kann ich nur bestätigen. Ich habe in Stuttgart fünf Jahre als Geschäftsführerin des Landesmusikerverbandes Baden-Württemberg gearbeitet. Da hatte ich ausschließlich mit Amateurmusik zu tun. Amateurensembles können großartig sein was die Qualität angeht. Und im Unterschied zu Profiorchestern hat man sehr, sehr unterschiedliche Menschen, die da zusammenkommen. Das ist generationsübergreifend. Viele verschiedene Persönlichkeiten finden

Rebecca Lang

geboren 1978 in Wodonga (Australien)

Universitätsmusikdirektorin an der Leuphana, die inzwischen in Lüneburg eine neue Heimat gefunden hat

sich über die Musik zusammen. Dadurch entstehen eine besondere Dynamik und ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Frau Schmäl, nach ihrer Stuttgarter Zeit sind auch Sie 2019 neu nach Lüneburg gekommen und haben in diesem Jahr ihre Stelle als Kulturreferentin der Hansestadt Lüneburg angetreten. Wie war Ihr Einstieg?

Katrin Schmäl: Ich hatte sehr schnell ein gutes Gefühl. Lüneburg macht es einem leicht. Ich komme ursprünglich aus Kiel, war dann 16 Jahre in Südwestdeutschland und wollte gerne wieder in den Norden zurück. Daher bin ich mit einer positiven Grundhaltung hergekommen. In Zukunft freue ich mich darauf, endlich auch einige Freizeitangebote, die es außerhalb der Arbeit gibt, kennenlernen zu können. Das tolle Umland spricht ebenfalls für Lüneburg. Man ist ganz schnell in der Natur. Ich habe mich schon sehr gut eingelebt. Auch bei der Arbeit bin ich herzlich willkommen geheißen worden. Der Bedarf ist da und man freut sich, dass das Kulturreferat seine Fühler in die Stadt ausstreckt. Entsprechend groß war der Zuspruch. Es gab gleich zu Beginn viele Projekte, in die wir involviert waren. Dazu kamen eigene Veranstaltungen. Es war schon im ersten Jahr ein sehr volles Programm. Deswegen konnte man in dieser Zeit noch gar nicht alle Menschen kennenlernen, die die Kultur in Lüneburg mitgestalten. Es gab noch eine ganze Reihe von Persönlichkeiten, die ich gerne treffen wollte. Unter anderem Sie, Frau Lang. Dann hat Corona alles ausgebremst. Umso mehr freue ich mich, dass wir uns jetzt durch dieses Quadrat-Interview unterhalten können. Für die Zukunft ist es mir ein großes Anliegen, die Verbindungen zur Leuphana noch stärker zu knüpfen.

Wie muss man sich Ihre Arbeit vorstellen, Frau Schmäl?

Katrin Schmäl: Es geht vor allem darum zu vermitteln, zu fördern, zu unterstützen und zu beraten. Wir machen

ja so gut wie keine eigenen Veranstaltungen. Eher könnte man das Kulturreferat als Schnittstelle bezeichnen. Wir helfen den Kulturschaffenden sich zu vernetzen und stellen Kontakte her. Da geht es um geeignete Orte und Projektpartner, oder – und das ist häufig ganz wichtig – das Thema Förderung. Die Hansestadt finanziert via institutionelle Förderung die großen Einrichtungen mit, zum Beispiel das Theater oder die Museumsstif-

„Lüneburg muss sich überhaupt nicht verstecken, weil hier alles abgedeckt wird. Das Kulturleben hat eine große Kraft in der Stadt.“

tung. Zusätzlich gibt es Projektfördermittel, über die wir die große Vielfalt an freien Kultureinrichtungen jeglicher Couleur mit unterstützen. Vor allem aber beraten wir auch im Bereich Förderung. Kurz gesagt sind wir der Anlaufpunkt für diejenigen, die einen Rat für die Realisierung ihrer Projekte brauchen. Ferner sind wir der Ansprechpartner, wenn es um Räumlichkeiten der Hansestadt geht, die wir vergeben.

Welche sind das?

Katrin Schmäl: Zum Beispiel das Glockenhaus, das Heine-Haus und der Fürstensaal. Dazu kommen Plätze in der Stadt für Open-Air Veranstaltungen. Da sind wir für die Kulturschaffenden erster Ansprechpartner – auch wenn es darum geht, Verbindungen zum Ordnungsamt und anderen zu beteiligenden Bereichen bei der Stadt herzustellen. Auch der Marktplatz gehört zu diesen Locations. Dort ist in diesem Jahr zweimal eine Veranstaltung des Schleswig-Holstein Musikfestivals vorgesehen. Das wird hoffentlich stattfinden können, ich bin optimistisch.

Was gehört alles zum Kulturbereich der Stadt?

Der ist sehr vielfältig. Zu meinem Bereich gehören auch die Ratsbücherei, das Stadtarchiv und die Musikschule, die alle ganz großartige Leitungsteams haben.

Wie ist der Vergleich zu Stuttgart?

Katrin Schmäl: Lüneburg muss sich da überhaupt nicht verstecken, weil hier alles abgedeckt wird. Das Kulturleben hat eine große Kraft in der Stadt.



Frau Lang, welche Kulturinstitutionen konnten Sie in Ihrer Lüneburger Zeit bisher kennenlernen?

Rebecca Lang: Ich war ein paarmal im Theater und auch in der St. Michaeliskirche beim ultraBACH Festival. Das waren tolle Veranstaltungen.

Was schätzen Sie beide als Neu-Lüneburgerinnen?

Katrin Schmäl: Es sind vor allem die kurzen Wege. Man begegnet sich überraschend zum Beispiel auf dem Wochenmarkt und kommt ins Gespräch. Da gibt es häufig ungeahntes kreatives Potential, aus dem sich neue Projekte entwickeln können.

Rebecca Lang: Als wir neu waren in Lüneburg, war es ganz einfach, andere Kulturschaffende aus der Musikbranche kennenzulernen, zum Beispiel Lothar und Kathy Nierenz von der Musikschule. Das sind inzwischen richtig gute Freunde von uns.

Es gab ganz schnell Verknüpfungen in alle möglichen Richtungen. Alexander Eissele von den Lüneburger Symphonikern ist jetzt zum Beispiel der Leiter der Bigband an der Universität. Da sieht man, wieviel Kultur in der Stadt ist. Wir unterstützen uns gegenseitig. Jeder schaut sich die Auftritte der anderen an.

Wie hat sich Ihr Leben durch die Zwillinge verändert?

Rebecca Lang (lacht): Die zwei haben sich einen tollen Zeitpunkt ausgesucht, um auf die Welt zu kommen.

Katrin Schmäl

geboren 1982 in Kiel

Kulturreferentin der Hansestadt Lüneburg mit einem Faible für Norddeutschland

Der Mutterschutz ist genau in die Coronazeit gefallen. Wenn ab Oktober das Wintersemester los geht, bin ich wieder an der Uni. Dann sind die beiden schon ein bisschen größer und selbstständiger.

Was fehlt Ihnen in der Corona-Krise am meisten?

Rebecca Lang: Das gemeinsame Musizieren. Wir haben es zwar auch mit digitalem Singen versucht, aber das ist einfach nicht das gleiche. Es ist unbefriedigend, denn der eigentliche Sinn des Chorsingens ist, dass man es gemeinsam macht. Aber man beginnt auch damit, Dinge neu zu denken. Muss es immer das ganz große Konzert sein? Vielleicht sollte man mehr intimere und kleinere Formate ausprobieren.

Demnächst ergibt sich für mich jedoch glücklicherweise die Gelegenheit, endlich mal wieder zu dirigieren. Ich habe ein Engagement in Australien an der Staatsoper in Perth und fliege mit der Familie hin. Dort herrscht ein ganz normaler Kulturbetrieb. Gleichzeitig können meine Kinder endlich mal ihre Großeltern kennenlernen. Darauf freue ich mich sehr.

Katrin Schmäl: Mir ist vor allem aufgefallen, dass der kreative Input fehlt, denn es gibt keinen direkten Austausch mit dem Publikum. Es fehlt die Energie, das spontane Feedback – das ist dauerhaft nicht zu ersetzen durch Klicks und Likes. Doch ich habe genauso wie Frau Lang festgestellt, dass in dieser Krise durchaus Neues entsteht. Das finde ich toll und das macht Mut. Die Hybridangebote zum Beispiel sind sehr interessant, damit spricht man andere Menschen an. Ein gutes Beispiel ist eine Lesung im Museum anlässlich des Jahrestages am 27. Januar. Da gab es 600 Klicks. So viele Personen wären niemals zur Lesung gekommen. So kann man weitere Kreise erreichen – nicht als Ersatz, sondern als Zusatz zum Live-Erlebnis.

Wenn es wieder los geht mit kulturellen Veranstaltungen, werden sie beide sich sicher einmal treffen?

Rebecca Lang und Katrin Schmäl: Auf jeden Fall.

Zeiten des Wechsels

Durch die wechselnden Jahreszeiten sind wir an regelmäßige Veränderungen der Natur gewöhnt und – meistens – gut vorbereitet. Was aber ist mit den Veränderungen in unserem Körper? Auch auf diese kann man sich einstellen und lernen damit umzugehen. VON SASKIA DRUSKEIT



Von Kindheit an leben vor allem Frauen mit ständigen körperlichen und hormonellen Veränderungen, die auch großen Einfluss auf die Psyche haben können. Bereits in der Grundschulzeit beobachten Eltern bei ihren Töchtern zum Teil Veränderungen im Gemüt, die in diesem Alter häufig mit unerklärlichen Stimmungsschwankungen einhergehen. Spätestens in der Pubertät, wenn Mädchen zu Frauen werden, ist allen klar: „Das sind die Hormone...“

Ist diese Phase vorbei, folgt meist ein längerer ruhiger Lebensabschnitt, bis dann wieder Zeiten wichtiger Umstellungen auf viele Frauen zukommen. Schwangerschaft und Geburt stellen eine sehr große Veränderung dar – Körper und Hormonhaushalt

passen sich der neuen Situation an. Auch das kann mit Stimmungsschwankungen einhergehen, man wird dünnhäutiger und empfindsamer.

Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr steht dann die nächste große Veränderung an: die Wechseljahre – auch als das Klimakterium bezeichnet. Wieder stellt sich der Körper hormonell um. Nach und nach werden weniger weibliche Sexualhormone gebildet. Durch dieses verschobene Hormongleichgewicht kann es während der Wechseljahre zu verschiedenen Symptomen wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kommen. Viele Frauen müssen daher in dieser Zeit, die durchschnittlich rund sieben Jahre dauert, mit einigen körperlichen Unannehmlichkeiten leben. Die Zeit des Wechsels beginnt schleichend. Die

meisten Frauen bemerken zuerst eine Veränderung der regelmäßigen Monatsblutung. Der Zyklus wird länger oder auch kürzer, die Blutungen können stärker werden.

Was genau passiert jetzt?

Die Eierstöcke stellen nach und nach ihre Hormonproduktion ein. Die Folge ist ein Umbau des Stoffwechsels. Nach und nach verändern sich unter anderem die Knochendichte, das Bindegewebe und die Haut. Frauen nehmen gefühlt an Gewicht schneller zu als ab. Hitzewallungen und Frösteln wechseln sich ab. Auch kann es zu Schlafstörungen kommen. Am meisten belastet fühlen sich viele Frauen aber durch die Stimmungsschwankungen. Plötzliche

Trauer und Niedergeschlagenheit ohne Grund bis hin zu Depressionen können die Folge sein. Auch Gereiztheit und nervöse Unruhe sowie Antriebslosigkeit gehören zu den beschriebenen Symptomen.

Auf den ersten Blick sind es keine angenehmen Ausichten für die Frauen, die die Umstellung noch vor sich haben. Viele fürchten den Moment, wenn „es“ bei ihnen losgeht. Zur Angst vor den möglichen körperlichen Symptomen gesellt sich das Gefühl, sich von der eigenen Jugend verabschieden zu müssen. Doch die Sorge vor den Wechseljahren ist in den meisten Fällen unberechtigt. Seit Menschengedenken haben Frauen diese Zeit des Übergangs und der Veränderung überstanden. Hormonelle Umstellungen sind etwas ganz Natürliches. Außerdem kann man die damit verbundenen Symptome heute weit aus besser behandeln als früher. Das Ende der Menstruationszyklen bedeutet nicht das Ende des Frauseins, sondern markiert lediglich das Ende der Reproduktionsfähigkeit. Es ist letztendlich nur ein Wechsel in eine weitere Jahreszeit im Leben. Irgendwann steht diese Veränderung an, und es hat wenig Sinn, sich dagegen wehren zu wollen.

Trotzdem ist das natürlich kein Grund, die unangenehmen Seiten des Klimakteriums einfach hinnehmen zu müssen. Hier ein paar Tipps, wie Sie die wechselvollen Zeiten besser durchleben.

Vorbereitung:

Können Frauen sich darauf überhaupt vorbereiten? Wenn man weiß, mit welchen Symptomen man eventuell umgehen muss, kann man Veränderungen leichter verstehen und besser mit ihnen leben lernen. Daher kann es sehr hilfreich sein, sich bei den ersten Anzeichen genauer mit dem Thema „Wechseljahre“ auseinanderzusetzen.

Hormonschwankungen:

Es gibt in der Naturheilkunde viele wirksame und gut verträgliche Alternativen zu den Hormontherapien. Zum Beispiel können Produkte mit Anteilen der Mönchspfeffer-Pflanze helfen, die Hormonlage zu stabilisieren.

Stimmungsschwankungen:

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Regelmäßiger Sport unterstützt zudem den Stoffwechsel und beugt Gewichtszunahmen vor. Gespräche mit Freundinnen oder Thera-

peuten helfen, die psychischen Veränderungen zu verstehen und anzunehmen. Sehr gute Erfahrungen haben viele Frauen hier mit Yoga gemacht. Durch die körperlichen und psychischen Übungen finden sie zurück zu ihre Mitte.

Schlafstörungen:

Auch hier gibt es wirksame Hilfe aus der Natur: Lavendel etwa ist nützlich bei innerer Unruhe und kann das Einschlafen erleichtern. Regelmäßige Rituale zur Nacht sind nötig, um den Körper auf die Ruhepause einzustimmen. Dazu gehört eine gute Schlafhygiene mit wenig Licht und Lautstärke im Schlafzimmer. Das erhöht meistens die Schlafqualität.

Hitzewallungen:

Auch hier hilft moderater Ausdauersport dabei, mit hormonell bedingten Hitzeschüben besser umzugehen. Körperlich aktive Frauen haben weniger Probleme. Schon längere Spaziergänge, Nordic Walking oder wenige Schwimmeinheiten in der Woche lindern die Beschwerden.

Wechselduschen, Sauna oder Kneippanwendungen helfen dem Organismus bei der Regulation von Wärmereizen. Kühlend wirkt auch das Abbrausen der Handgelenke und Ellenbeugen mit kaltem Wasser. Viele naturheilkundliche Ansätze können Ihnen ebenfalls in Ihrer aktuellen Lebensphase helfen und die Auswirkungen des Klimakteriums mildern.

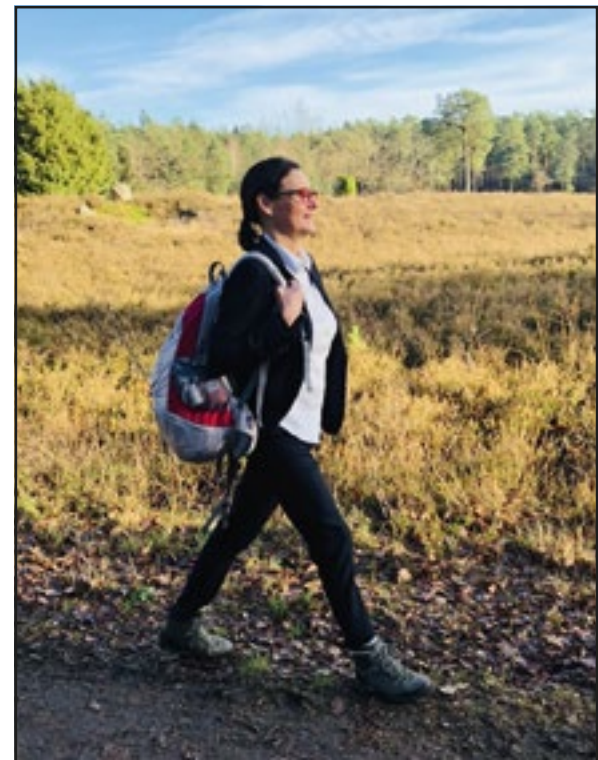
Am besten Sie sprechen rechtzeitig mit Ihrem Therapeuten und Arzt über die für Sie passenden Möglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen eine unbeschwerte Zeit ...



■ Saskia Druskeit

Heilpraktikerin und Coach
Kleine Bäckerstrasse 1, 21335 Lüneburg
Tel: (0175) 5469318
www.natur-wissen-lueneburg.de
www.youretreat.de



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:
11.06., 16.07.,
13.08., 17.09., 15.10.

Nähere Informationen zum Wandercoaching finden Sie unter:

www.wandercoaching-lueneburg.de

Für Detailfragen steht Ihnen Annette Minhoff-Lang unter der Rufnummer 0171 4408500 oder info@wandercoaching-lueneburg.de gerne zur Verfügung.





Gut getarnt in Feld und Flur

**Das Rebhuhn (*Perdix Perdix*) ist ein selten gewordener Hühnervogel,
der immer weniger passenden Lebensraum findet.**

VON IRENE LANGE

Noch vor einigen Jahren konnten Spaziergänger am Feldrand ganze Gruppen von Rebhühnern beobachten, die aufgeschreckt mit lautem Flügelschlag hochflogen oder über den Acker mit vorgerecktem Hals flink davonrannten. „Diese Zeiten sind längst vorbei“, erzählt Frank Allmer, Vogelexperte und Hobbyornithologe beim NABU Lüneburg. Vielmehr sind die Bestände der Rebhühner deutschlandweit, ebenso wie in den meisten Regionen Niedersachsens nach Angaben des Niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz dramatisch zurückgegangen. Das ist auch in der Lüneburger Heide nicht anders. Gegenüber 1999 verringerten sich die Frühjahrsbesätze um 73 bis 89 Prozent. Aber auch viele andere Vogelarten der Agrarlandschaft sind in den letzten Jahrzehnten von starkem Rückgang betroffen.

So rief bereits im Jahre 2012 die Landesjägerschaft Niedersachsen ihre Mitglieder auf, freiwillig auf die Bejagung des Rebhuhns zu verzichten. Der Verzicht wurde – bis auf einzelne Ausnahmen von Revierinhabern – umgesetzt. Der Vogelexperte nennt in diesem Zusammenhang Zahlen: In der letzten Jagdzeit (ab 16. September bis einschließlich 30. November) wurden in den Landkreisen Lüneburg vier, in Dannenberg 17, in Uelzen drei und in Winsen sechs Rebhühner erlegt. Im gesamten Niedersachsen betrug die gesamte Strecke 260 Tiere, allerdings inklusive Fallwild, das sind hauptsächlich dem Verkehr zum Opfer gefallene Vögel.

Für Frank Allmer besteht eigentlich kein Grund, auf diese wenigen Vögel überhaupt noch Jagd zu machen. Es sei großes Glück, in der Lüneburger Region wenigstens noch einige Rebhühner zu beobachten oder auch nur ihre Rufe – das typische „Kierrek-kierrek“ – zu hören, sagt er. Sollte doch einmal eine Begegnung möglich sein, so ist das Rebhuhn an seinem überwiegend braungrauen Gefieder gut zu erkennen. Auf der Ackerkrume ist es dadurch nahezu unsichtbar. Es hat eine gedrungene Gestalt – Beine, Schwanz und Flügel sind kurz. Auffällig ist der orangebraune Kopf, der hellgraue Vorderkörper, die rotbraunen Seiten und die rostroten Schwanzfedern. Im Frühjahr und Sommer während

der Brutzeit trägt das Rebhuhn das sogenannte Prachtkleid. Dann schmücken sich die Männchen mit einem auffällig bunten Federkleid, während die Weibchen – wie so häufig in der Tierwelt – im Vergleich dazu etwas blasser aussehen.

Rebhuhnpaare sind äußerst ungesellig. So versuchen sie, im allgemeinen Begegnungen mit Artgenossen zu meiden. Nähert sich ein Nachbar, entfernen sie sich



Frank Allmer, Vogelexperte und Hobbyornithologe beim NABU LG



einfach oder drücken sich tief ins Gras. Das bleibt so über das ganze Frühjahr und den Sommer. Aber im Herbst endet der häufige Nachbarschaftsstreit. Dann finden sich die Hühnervögel zu Gruppen zusammen. Und wenn dann die ersten Nachtfröste kommen, drücken sie sich dicht aneinander und wärmen sich gegenseitig. Dann wird im wahrsten Sinne des Wortes

gekuschelt. Für Rebhühner sind lange Winter wirkliche Notzeiten, besonders wenn viel Schnee liegt. Dann graben sie sich bis zu einem halben Meter lange Tunnel, um an Futter zu gelangen.

Ohnehin ist das Überleben für das Rebhuhn schwer geworden, findet es doch immer weniger geeigneten Lebensraum, den es zum Überleben braucht. So fehlen vielerorts „naturnahe Flächen“ wie etwa Blühstreifen oder Brachen. Vor allem schaffen mehrjährige Blühflächen zum einen Deckung und Nahrung in den Herbst- und Wintermonaten, zum anderen aber auch Lebensräume für Brut- und Kükenaufzucht im Frühjahr. Oft aber werden gerade in dieser Zeit Blüh- und Brachstreifen um-

„Es ist großes Glück, in der Lüneburger Region wenigstens noch einige Rebhühner zu beobachten oder auch nur ihre Rufe zu hören.“

gepflügt und neu bestellt. So sind die Feldhühner gezwungen, auf Hecken- oder Grabenränder auszuweichen. Hier sind die Bodenbrüter selbst und ihr Gelege beziehungsweise die Küken durch Prädatoren wie Fuchs, Dachs, Marder oder auch zunehmend Wildschweine, Marderkunde, Waschbären oder freilaufende Hauskatzen stark gefährdet. Tagsüber können sie bei fehlender Deckung durch Hecken auf freiem Feld wiederum Opfer von Greifvögeln werden. Zudem verhindert auch die intensive Landwirtschaft eine ausgewogene Biodiversität, was wiederum das Verschwinden von Insekten verursacht. Während die ausgewachsenen Rebhühner reine Pflanzenfresser sind, brauchen die Jungen vor allem Insekten für die Aufzucht.

Durch die geringen Bestände kommt es durch den geringen Gen-Austausch vielfach zu Inzucht, was wiederum eine Schwächung der Art bedeutet. Inzwischen steht das Rebhuhn auf der Liste der stark gefährdeten Vogelarten. Bereits 1991 wurde es wegen des starken Rückgangs vom NABU zum „Vogel des Jahres“ gekürt.

Gelesen

VON LÜNEBUCH

Die Beichte einer Nacht

Marianne Philips

DIOGENES VERLAG



Der Roman „Beichte einer Nacht“ wurde erstmals 1930 auf niederländisch veröffentlicht und hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. Die Protagonistin Heleen erzählt während einer Nacht in einer Nervenklinik einer Krankenschwester ihr Leben. Über eine Kindheit in Armut, den Tod ihrer Eltern, ihren gesellschaftlichen Aufstieg und ihre große Liebe Hannes.

Der Leser wird tief in die Erzählung hineingezogen und erlebt ein intensives, dichtes psychologisches Kammerstück.

Nur der Mond war Zeuge

Josephine Tey

OKTOPUS BY KAMPA VERLAG



Ein Aufschrei geht durch die kleine Provinzstadt Milford. Marion Sharpe und ihre Mutter werden eines schrecklichen Verbrechens bezichtigt. Sie sollen die 15-jährige Betty Kane verschleppt und aufs schwerste misshandelt haben, bis ihr schließlich die Flucht gelang. Unerhört und absurd! Doch wieso kann sich die junge Frau an jedes Detail ihres Gefängnisses erinnern? Sogar einzigartige Merkmale am Auto von Miss Sharpe, in dem sie fortgebracht wurde, kann sie der Polizei nennen.

In einer charmanten Erzählweise à la Poirot wird hier ein kniffliger Fall spannend erzählt. Für alle Fans der alten Krimi-Klassiker ein absolutes Lesevergnügen!

Feel Good Ice Cream & Sweets

Kerstin Pooth & Nina Senor-Megias

ZABERT & SANDMANN VERLAG



Ein absoluter Sommertraum! Verführerisches Eis – klassisch oder kreativ, köstliche Kuchen und Gebäck – die perfekte Ergänzung, und das alles auch noch vegan und zuckerfrei. Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und mit hochwertigen Fotos appetitanregend in Szene gesetzt. Es gibt eine kurze Einführung zur veganen Ernährung, verschiedenen Unverträglichkeiten und den unterschiedlichen Lebensmitteln, die in diesem Buch Verwendung finden. Zur „perfekten Ausstattung“ gehört neben einem Hochleistungsmixer auch eine Eismaschine. Bei vielen Rezepten ist aber auch das Vorgehen ohne diese beschrieben. Süße Versuchungen ohne schlechtes Gewissen. Das perfekte Buch, um endlich den Sommer hervorzulocken!

Wer hat es erfunden? – Schlaue Menschen und ihre Erfindungen

Anne Ameri-Siemers

KLEINE GESTALTEN VERLAG



Wissen Sie eigentlich, wer den Klettverschluss erfunden hat? Oder dass der Vorläufer des Kunststoffes im Jahr 1531 von einem Mönch aus Kasein hergestellt wurde? Was ist Kasein??? Ja, das können Sie hier mit Ihren Kindern herausfinden. Verständliche Erklärungen für alle Interessierten ab 9 Jahren, klasse Illustrationen, die die Texte unterstreichen. Ein tolles Buch für das gemeinsame Entdecken, ins Gespräch kommen und Staunen. 34 verschiedene Erfindungen, die uns im Alltag begegnen, über die wir so noch gar nicht nachgedacht haben. Vieles ist selbstverständlich für uns, aber über die Entstehung können wir so gar nichts sagen ... aber jetzt!

Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

Süß & bitter

Ethel Merhaut

SONY MASTERWORKS



Ethel Merhaut versteht es wie kaum keine andere Sängerin, vermeintlich Altem neuen Glanz zu verleihen. Das hat sie bereits auf dem Album „Out of Sight“ bewiesen, auf dem sie vorwiegend traditionelle Wiener-Lieder jüdischer Komponisten interpretiert hat. Abermals in der Zeit zurück geht die Sängerin auch auf „Süß & Bitter“. Dieses Mal hat sie Stücke ausgewählt, die in der Zwischenkriegszeit entstanden sind. Es sind Lieder aus der Feder von Komponisten wie Friedrich Hollaender, Richard Werner Heymann, Paul Abraham, Walter Jurmann und Michael Jary, die sie sich ausgewählt und einer Bearbeitung unterzogen hat. Dabei trifft die Wienerin einen ganz feinen, facettenreichen Ton – die Lieder bestechen durch Witz, Charme und Gefühl, sind leidenschaftlich und elegant.

Udopium - Das Beste

Udo Lindenberg

WARNER MUSIC



Als Udo Lindenberg 1992 mit dem Echo für sein Lebenswerk ausgezeichnet wird, vermutete wahrscheinlich niemand, dass er noch einmal richtig durchstarten würde – aber 2008 schafft er ein sensationelles Comeback. Im Laufe seiner langen Karriere hat sich der Ausnahmemusiker mit Kultstatus kontinuierlich zu einer prägenden Persönlichkeit in der deutschen Musikszene entwickelt. Seine Tonträger erzielten vielfach Gold-Status. Kürzlich ist „Udopium - Das Beste“ erschienen. Ein Best-of-Album mit Liedern aus seiner 50-jährigen Karriere – und das passend zu seinem 75. Geburtstag. Für die Fans gibt es alles von „Alles klar auf der Andrea Doria“ bis hin zu vier brandneuen Stücken des Panikrockers. Darunter ist auch die Single »Mittendrin«, die er gemeinsam mit Johannes Oerding schrieb.

Getrunken

VON STEFAN WABNITZ



2020 Tempranillo Rosado

VIÑA VILANO, RIBERA DEL DUERO

Fast den gesamten Mai warten wir auf warme Temperaturen, Sonne und auf die Öffnung der Gastronomie. Obwohl mir dies alles bei der Verkostung des Rosados gefehlt hat, habe ich mich mit diesem Wein intensiv beschäftigt und angefreundet. Nicht ohne Grund ist er einer der besten Rosados in Spanien. Das Jahr 2020 hat den Menschen auch in Spanien einiges abverlangt. Die Natur hat ihnen dafür einen überdurchschnittlichen Weinjahrgang geschenkt. Einen Tempranillo der besonderen Art. Die Bodega Vina Vilano beherrscht es wie kaum eine andere, diesen Wein zu einem Geschmackser-

lebnis zu machen. Gerade hier im Weinanbaugebiet Ribera del Duero, auf einem Hochplateau in ca. 800 Metern Höhe sind es besondere klimatische Verhältnisse, die für den Tempranillo ideal sind. Und gerade im Jahr 2020 war der Winter sehr kalt und der Sommer überdurchschnittlich heiß. So wuchsen an den bis zu 100-jährigen Reben wenige Trauben, die aber sehr geschmacksintensiv und hochwertig geworden sind. In der Kellerwirtschaft hat man gelernt, dass es relativ einfach ist, einen guten Wein zu erzeugen, wenn man kleine Dinge umsetzt. Die moderne Art einen Rosado zu verarbeiten, liegt an der vorsichtigen Behandlung der Trauben. Der Kellermeister der Bodega Vina Vilano presst die Trauben nicht, sondern gewinnt den Saft ausschließlich durch die Schwerkraft. Die Trauben werden in die Kelter geworfen und dabei werden ca. 20 % des Mostes vor der eigentlichen Pressung gewonnen. Daraus entsteht dann dieser Rosado. Der restliche Saft wird dann zur Rotweinerzeugung genutzt. Ein unschätzbare Vorteil, um kraftvolle Rotweine zu bekommen. So entsteht ein Wein von Weichheit und feiner Eleganz mit einem Potpourri von Erdbeer-, Himbeer- und Brombeeraromen und einem langen intensiven blumigen Abgang. Ich freue mich, diesen Wein bei sommerlichen Temperaturen auf der Terrasse oder vor den Lokalen der Lüneburger Innenstadt zu genießen.



... im Juni 2021:

Preis 6,95/0,75 Ltr.

Lieferung ab 12 Flaschen frei Haus

Und die Abholvergütung gilt:

12 Flaschen bezahlen 13 trinken

www.wabnitz1968.de



Andrea Kowalewski,
Annette Mücke, Sandra Differt
und Sylvia Glatz.

feffa e.V. bringt Frauen voran

Berufliche Talente von Frauen fördern, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ermöglichen, Netzwerke aufbauen, Kooperationen eingehen, den beruflichen Wiedereinstieg planen, Frauen zur Existenzgründung beraten und vieles mehr – für all das steht feffa e.V. Unsere Autorin Denis Ambrosius sprach mit Geschäftsführerin und Vorstandsmitglied Andrea Kowalewski über ihre langjährige Arbeit für den Verein und über zukünftige Projekte.

Die Vision

Die Gründerinnen des gemeinnützig anerkannten Vereins hatten 1990 eine Vision: Sie wollten Frauen in allen beruflichen Anliegen unterstützen und die Chancengleichheit von Frauen und Männern in der Berufswelt verbessern. „Alle Frauen sollen eigenständig ihre Existenz sichern können, ihnen sollen alle Karrierewege offenstehen“. Dabei steht der Name des Vereins für die norddeutsche Aussprache des Wortes „Pfeffer“ - diesen wollten die Gründerinnen der SALZstadt Lüneburg in der Frauenförderung dazugeben.

Dieses ist ihnen 30 Jahre später auch mehr als gelungen – heute ist feffa e.V. mit seinen Koordinierungsstellen Frau und Wirtschaft ein kompetenter Ansprechpartner für alle Frauen im Landkreis Lüneburg, Uelzen und Harburg, die sich weiterbilden möchten, den Wiedereinstieg in den Beruf planen oder sich eine selbstständige Existenz aufbauen möchten. Aber auch bei Fragen wie zum Beispiel: Wie sehe ich meine berufliche Zukunft? Wohin soll mein Weg gehen? Wie kann ich meinen Beruf mit einer Familie vereinbaren? steht feffa e.V. mit kompetenten Coaches an der Seite der Frauen.

Flexibel, schnell und kompetent

Dabei ist feffa e.V. flexibel, schnell und kompetent. Andrea Kowalewski sieht darin einen entscheidenden Vorteil: „Wir konnten uns so sehr schnell auf die Corona-Situation einstellen. Unsere Seminare und Workshops finden zurzeit alle per Zoomkonferenz statt und auch unsere Beratungen bieten wir per Telefon oder in Videokonferenz an.“ So geht für keine Seite wertvolle Zeit verloren. Denn gerade im heutigen schnelllebigen Zeitalter ist der Wandel im Berufsleben stark zu spüren. Dabei benötigen Frauen manchmal nur eine kleine Starthilfe nach der Kindererziehungsauszeit, zum Beispiel mit einem Workshop zum Thema Vorstellungsgespräch: „Frauen werben für sich“ oder Seminare zum Thema „Minijob, bringt mich das weiter?“.

Aber auch ganze Veranstaltungsreihen wie beispielsweise „Kompetent leiten“ sind sehr gefragt. Diese vier Workshops, über das Jahr 2021 verteilt, bieten in einer geschlossenen Gruppe fachlichen Input und die Möglichkeit zur Reflexion für Leitungs- und Führungskräfte.

Exista – Beratung für Existenzgründerinnen

Frauen, die den mutigen Schritt in die Selbstständigkeit wagen möchten, werden von exista mit individuellen Einzelberatungen und Fachseminaren unterstützt. Denn eine gute Idee allein ist leider nicht immer ein Garant für den Erfolg. Eine detaillierte Planung, fachliches Know-how und die Erstellung eines Businessplans gehören genauso dazu.

„Eigenständig, mit einem existenzsichernden Einkommen“

Das feffa-Team ist dabei an allen Fronten aktiv, engagiert und motiviert. Das insgesamt 11-köpfige Team um Geschäftsführerin Kowalewski ist an vier Standorten (Lüneburg, Winsen/ Luhe, Uelzen und Buchholz) zu allen Themen gut informiert und kann enorm viel bewirken. Dabei steht immer die ratsuchende Frau im Mittelpunkt, damit diese „eigenständig, mit einem existenzsichernden Einkommen in die Zukunft blicken kann“.

Zur Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft gehört der überbetriebliche Verbund Frau & Wirtschaft e. V., welcher aktiv an der Vergabe des FaMi-Siegels beteiligt ist – ein Siegel, welches regionale Unternehmen für Familienfreundlichkeit und gute Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie auszeichnet, da es die Chancen im Wettbewerb um Fachkräfte verbessert.

All diese verschiedenen Einblicke machen den Spaß an dieser vielfältigen Tätigkeit aus, geben den Mitarbeiterinnen die Kraft und Energie, damit sie auch in den nächsten Jahren weitere spannende Projekte für Frauen verwirklichen können. Gefördert werden die Koordinierungsstellen vom Land Niedersachsen und dem Sozialfonds der Europäischen Union, sowie von der Wirtschaftsförderung Lüneburg und Uelzen.



■ Die aktuellen Seminarthemen, unter anderem zu Finanzen, den Rechten und Pflichten im Homeoffice und Ausbildungsgängen im sozialpädagogischen Bereich, finden Interessierte auf der Homepage www.koordinierungsstellen-feffa.de

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

Lüneburgs
wohl größte
Werbeartikel-
auswahl !

2021
Das DurchSTARTERJAHR
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

JvN - Das Original UG

OPEN-AIR
KULTUR
KONZERTE

LÜNEBURGER KULTUR Sommer

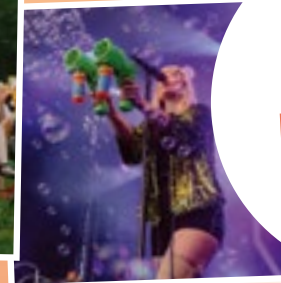
AUF DEN SÜLZWIESEN



FESTIVALFEELING IM JULI 2021 - SÜLZWIESEN LÜNEBURG

DER LÜNEBURGER KULTURSOMMER PRÄSENTIERT IN
DIESEM JAHR EIN BEEINDRUCKENDES LINE-UP.

Große Namen wie **Bosse, Milow und Clueso** geben sich auf den Sülwiesen sprichwörtlich die Klinke in die Hand. Unser **einmaliges Abstands- und Hygienekonzept für Kulturveranstaltungen** macht es uns möglich, den Festivalsommer 2021 zu retten.



WIR
FREUEN
UNS AUF
DICH!



JETZT SCHNELL TICKETS SICHERN!



WWW.LUENEBURGER-KULTURSOMMER.DE



DO, 01.07.

**JUZI
OPEN-AIR**



FR, 02.07.

**CHILLY
GONZALES**



SO, 04.07.

**BODO
WARTKE**



FR, 09.07.

**CULCHA
CANDELA**



SA, 10.07.

**GIANT
ROOKS**



SO, 11.07.

**DEINE
FREUNDE**
SOMMER SPEZIAL 2021



MI, 14.07.

CLUESO



DO, 15.07.

**MICHAEL
MITTERMEIER**



FR, 16.07.

**SÖHNE
HAMBURGS**
STEFAN GWILDIS, JOJA WENDT
UND ROLF CLAUSSEN



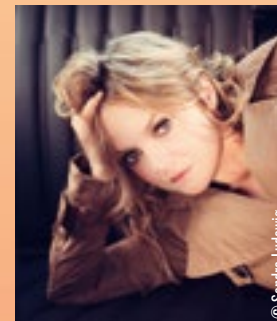
SO, 18.07.

MILOW



DO, 22.07.

**DAS
LUMPENPACK**



FR, 23.07.

**ANNETT
LOUISAN**



SA, 24.07.

**JAN DELAY
& DISKO NO. 1**



FR, 30.07.

**MICHAEL
SCHULTE**



SA, 31.07.

BOSSE

Moin!

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



Sinkende Inzidenzwerte in Hamburg erlauben umfassende Öffnungen, die auch die Kultur- und Gastronomiebranche betreffen. Weitere Lockerungen sollen folgen.

An einem sonnigen Mittag im Straßencafé sitzen, mit Freunden ein Open-Air-Konzert besuchen oder Theater, Oper und Operette erleben: Das alles ist in Hamburg seit dem 22. Mai wieder möglich, denn stabile Inzidenzwerte unter 100 erlauben mehr Kontakte und machen Hoffnung auf einen Sommer mit Kultur- und Freizeitprogramm. Bis zu fünf Personen aus zwei Haushalten dürfen sich nun wieder treffen, wobei Kinder bis 14 nicht mitzählen. Endlich kann auch die Außengastronomie wieder

öffnen, ebenfalls unter den geltenden Kontaktbeschränkungen. Veranstaltungen unter freiem Himmel sind bis 250 Personen erlaubt, sodass für Freiluftbühne und Konzerte bereits erste Termine bekannt gegeben wurden. Theater und Konzerthäuser dürfen unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes ebenfalls ihren Betrieb wieder aufnehmen. Ab Inzidenzwerten unter 50 entfällt auch die Testpflicht für Museen, Ausstellungshäuser und Gedenkstätten. Da die Maskenpflicht in Parks und Grünanlagen wieder aufgehoben

ist, bietet sich nun endlich wieder die Gelegenheit für gemeinsame Ausflüge und Picknicks. Im Verlauf des Monats sollen dann noch weitere Lockerungen und Öffnungen mehr Veranstaltungen und Szeneleben möglich machen, angepasst an die aktuelle Situation.

Wo: im gesamten Stadtgebiet

Wann: ab dem 22. Mai, weitere Lockerungen werden bekannt gegeben

Web: hamburg.de/allgemeinverfuegungen

Spuk auf Steuerbord



Das Kreuzfahrtschiff MS Opera hat ein dunkles Geheimnis, dem Stewardess und Ex-Polizistin Rebecca mit kriminalistischem Spürsinn auf der Spur ist. Der schmucke Offizier Florian hilft mit, auch wenn es zu Beginn nicht unbedingt so scheint, als seien die beiden ein Traumpaar. Doch die Lösung des Falls gestaltet sich ganz anders als gedacht. Spukt es etwa auf dem Luxusliner?

Die zweite Krimi-Oper auf der Bühne des Opernloft bringt mit ihrer musikalischen Vielfalt einen Abend voll angenehmer, leichter Unterhaltung. Stücke aus großen Opern wie Wagners „Fliegender Holländer“, Melodien aus Film und Musical bis hin zu bekannten Schlagern wie „Nimm mich mit, Kapitän, auf die Reise“ und „Auf der Reeperbahn“ nehmen alle mit Fernweh mit auf große Fahrt.

Stimmlich sind Rebecca Aline Frese als Rebecca und Lukas Anton als Florian dem breiten Repertoire absolut gewachsen. Die Begleitung durch Klavier und Akkordeon durch Amy Brinkmann-Davis und Krzysztof Gediga passt gelungen zur maritimen Stimmung des gesamten Stücks.

Wo: Opernloft im Alten Fährterminal Hamburg

Wann: Fr. 25.06.2021 um 19:30

und Sa. 26.06.2021 um 19:30

Web: opernloft.de/spielplan/
spuk-auf-steuerbord

Braugasthaus Altes Mädchen



Im Hamburger Schanzenviertel ist das Alte Mädchen die beste Adresse für richtig gutes Craft Beer. Mit über 30 handwerklich hergestellten Bieren am Hahn und weiteren gut 70 Flaschenbieren von Craft-Beer-Brauereien aus aller Welt ist die Vielfalt überwältigend groß. Gerichte aus regionalen Produkten und Bioland-Fleisch von leicht bis deftig stehen auf der Karte, auf der auch Veganer fündig werden.

Die große Außenterrasse bietet gemütliche Biergartenatmosphäre und viel Grün. Unter breiten Sonnenschirmen sitzt man an urigen Palettentischen und ist auch vor ein paar kleinen Regentropfen gut geschützt. Ein echter Geheimtipp ist hier der reichhaltige Brunch am Sonntag. Von Müsli bis Rührei und von süßem bis herzhaften Brotbelag kann hier geschlemmt werden, Brot und Brötchen stammen aus der hauseigenen Bäckerei. Der Aufenthalt ist derzeit nur auf der Terrasse und nur in Gruppen von bis zu fünf Personen aus zwei Haushalten möglich, eine vorherige Reservierung unter 040 800077750 ist nötig.

Wo: Lagerstraße 28b
20357 Hamburg

Wann: Mo. bis Sa. 12 – 23 Uhr,
So. 12 – 22 Uhr

Web: altes-maedchen.com



2021

Veranstungskalender im Juni

KUNST · KULTUR · KAFFEE



Frollein Sax

12.06.

Tanz mit Frollein Sax durch argentinische Tangonächte, schwelgt in wunderschönen Pop-Balladen, groovt zu Funky Beats und swingt zum Jazz, den das charmante Quartett aus verschiedenen Epochen zum Erklingen bringt. Auf ihrer aktuellen CD "Polka Dots and Moonbeams" beweisen die vier Saxophonistinnen ihre große stilistische Bandbreite und streifen durch die Welt- und Musikgeschichte. Argentinische Tangos sind ebenso fester Bestandteil des Programms, wie moderne und traditionelle Jazzarrangements und coole Pop-Arrangements des von allen vier Damen geliebten STING. Ein Konzert mit Frollein Sax ist nicht nur Musik - es ist Überraschung, Spontanität und jede Menge Spaß!
Beginn: 19:30 Uhr | Einlass ab 18:30 Uhr VVK: 16,- € (evt. zzgl. Gebühren)

13.06.

Kaffee "Wo Ihr wollt!" mit Heidebulli

Die Freunde der luftgekühlten Volkswagen Szene treffen sich in Wettenbostel zu Benzingesprächen und Kaffee.



NITE CLUB

26.06.

Die Band NITE CLUB begeistert mit modernen, stilvollen Interpretationen der besten Soul- Funk- und Popstücke der 70er Jahre bis zu aktuellem Neo-Soul, R&B-Titeln und Chartbreakern im satten Sound. Die renommierte, international besetzte Band um die charismatische Sängerin Sandy Edwards spielt feinste Lieblingslieder & funky Sounds, die jedes Gemüt in Wallung bringen. Es wird ein generationsübergreifender Bogen zwischen Gänsehaut erzeugenden, ruhigen ausdrucksstarken Tönen und pulsierenden Tanzflächenfüllern und Ohrwürmern gespannt. Allgegenwärtig sind der Austausch mit dem Publikum und der Groove, der sofort ins Herz und in die Beine geht. Funky soul vibes from the north.

Beginn: 19:30 Uhr | Einlass ab 18:30 Uhr | VVK: 24,- € (evt. zzgl. Gebühren)
Karten für das Konzert gibt es in Wettenbostel, unter LZTickets.de und Reservix.de

Kunst · Kultur · Kaffee
Wettenbostel 3
29565 Wriedel
(bei Amelinghausen)

@kukukwettenbostel
05829/9885930
kukukwettenbostel@outlook.de
www.wettenbostel3.de





Harald Schmidt

Der Meister des Late-Night-Talks

Anfang Juni bittet die Oberstufe des Gymnasiums Lüneburger Heide Harald Schmidt zum regen Austausch über seinen Lebensweg. Der bekannte Fernsehmoderator, Schauspieler, Buchautor und Wortakrobat wird – in gewohnt charmanter Art und Weise – mit den Schülern und Schülerinnen des 13. Jahrgangs der Schule über seine Karriere und seine Leidenschaft zum Theater plaudern. Zur Einstimmung hat unsere Autorin mit Harald Schmidt und dem stellvertretenden Schulleiter Dr. Timo Lüth ein paar Gedanken ausgetauscht.

VON DENIS AMBROSIUS

Herr Dr. Lüth, wie sind Sie auf die Idee gekommen, Harald Schmidt zum Talk zu bitten?
Dr. Timo Lüth: Am GLH pflegen wir ein umfangreiches Kulturprogramm, das mit Lesungen, Vorträgen und Workshops das Schulleben be-

reichert. Dafür stand auf meiner imaginären Liste möglicher Gäste auch immer schon Harald Schmidt: Seine Lust an der Zuspitzung, seine Karriere im Fernsehen und jetzt am Theater sowie seine Persönlichkeit machen ihn zu einem spannen-

den Gast. Doch Schmidt lebt in Süddeutschland, da schien es mit einer Einladung kompliziert. Aber manchmal muss man Glück haben, denn die Mutter einer Schülerin ist mit ihm bekannt - ich hoffe, ich habe jetzt nicht zu viel verraten.

„Ich war begeistert, als ich gefragt wurde, ob ich an einer Veranstaltung im GLH interessiert wäre.“

Herr Schmidt, was beflügelt Sie zum Talk mit der „Jugend von heute“?

Harald Schmidt: Junge Menschen sind deutlich attraktiver als beispielsweise die Alten, die mir auf Kreuzfahrtschiffen die Sicht auf die Weltmeere versperren. Insofern war ich begeistert, als ich gefragt wurde, ob ich an einer Veranstaltung im GLH interessiert wäre. Ich vermute dort eine einzigartige Kombination aus Elite und schöner Landschaft.

Und welcher Ihrer zahlreichen, legendären Sätze/ Aussprüche ist heute noch aktuell oder sogar aktueller denn je?

Harald Schmidt: Die waren ja alle tagesaktuell, darüber ist die Zeit gnädig hinweg gegangen. Häufig werde ich aber noch auf meine legendären Kalauer angesprochen, etwa „Ich bin ein Berliner,“ oder: „Auf den Kanzler kommt es an“ – vor allem im Osten.

Welcher Ausspruch von Harald Schmidt hat Sie als Deutschlehrer besonders zum Lachen oder Nachdenken gebracht?

Dr. Timo Lüth: „Was haben Salman Rushdie, Adolf Hitler, Alfred Biölek und Lothar Matthäus gemeinsam? Sie sind die vier, die besser kein Buch geschrieben hätten.“ Das ist ganz böser Humor und lässt sich in anderen Zusammenhängen unendlich variieren. Zwar ist das überwiegend nicht gerade Schullektüre, aber manchmal trifft das eben auch auf empfohlene Schullektüre zu – Deutschlehrer haben es auch nicht immer einfach.

Herr Schmidt, Sie strahlen eine große Ruhe und Gelassenheit aus, die nicht allein vom „Mokka Trinken“ kommen kann. Was ist Ihr Geheimnis in der jetzigen Zeit, einen kühlen Kopf zu behalten?

Harald Schmidt: Geheimnis? Morgen läuft ‚ne andre Sau (m/w/d) durchs Dorf.

Trinken Sie manchmal französisches oder italienisches Wasser? Oder sind Sie dem guten deutschen Wasser treu geblieben?



Dr. Timo Lüth



Harald Schmidt: Als leidenschaftlicher Europäer bin ich natürlich von befreundeten Wasserhähnen gar nicht wegzukriegen. Am liebsten trinke ich aber doch das reine Quellwasser, welches meine Mägde in den Morgenstunden am Brunnen vor dem Tore schöpfen.

Herr Dr. Lüth, auch Sie sind ein charmanter Unterhalter. Ist die Aufregung groß, wenn eine Legende wie Harald Schmidt ans GLH kommt?

Dr. Lüth: Unbedingt: Wer nicht noch im Kindergarten war, als Schmidt seine Show moderierte, ist völlig aus dem Häuschen. Ich habe mich aber elegant aus der Affäre gezogen, um ihm nicht die Show zu stehlen: Schülerinnen und Schüler der Oberstufe werden moderieren.

Wir wünschen allen Beteiligten viel Spaß und Wortgewandtheit. Leider sind aufgrund der Richtlinien für Schulen in der Coronapandemie zurzeit keine externen Gäste zugelassen.

Ruth Heume und ihr Ehemann Dr. Matthias Heume sind überzeugt von der Toastmasters-Gemeinschaft und wollen den Club offiziell in Lüneburg gründen. Demnächst sind Freilufttreffen an der Kulturbäckerei geplant.



Reden ist Salz

In Lüneburgs erstem Toastmasters-Club kann jeder lernen, seine rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern – wahlweise auf Deutsch oder Englisch. Der Name SALT steht für Speaking and Leading Toastmasters. VON RUTH HEUME

Wer hat es nicht schon einmal erlebt: Zwischen Hochzeitssuppe und Hauptgericht hält der Brautvater eine Rede. Gerne wird weit ausgeholt, angefangen bei der Geburt werden sämtliche Meilensteine im Leben des geliebten Töchterleins in epischer Breite beleuchtet. Die Gäste ersehnen nichts mehr als die abschließende Aufforderung, auf das Brautpaar anzustoßen – den sogenannten „Toast“.

„Man darf über alles reden – nur nicht über zehn Minuten“, soll der Schriftsteller Kurt Tucholsky einmal gesagt haben. Die meisten von uns werden in ihrem Leben nur wenige Hochzeitsreden halten. Doch Referate sind schon bei Schülern an der Tagesordnung. Spätestens im Studium oder im Berufsleben kommen die meisten Menschen nicht mehr darum herum, eine Präsentation zu halten. Wäre es nicht schön, wenn man lernen könnte, dabei souveräner zu werden? Wenn man in einer entspannten Atmosphäre unter Gleichgesinnten das Reden praktizieren und sich durch wertschätzendes Feedback weiterentwickeln könnte? Genau das bieten die mehr als 16.000 Toastmasters Clubs auf der ganzen Welt. Seit diesem Frühjahr hat nun auch Lüneburg seinen eigenen Club: „Speaking and Leading Toastmasters“, kurz: SALT.

„Man darf über alles reden – nur nicht über zehn Minuten“, soll der Schriftsteller Kurt Tucholsky einmal gesagt haben.

Sie haben noch nie etwas von Toastmasters International gehört? Mir erging es bis vor vier Jahren nicht anders. Dabei existiert die Non-Profit-Organisation schon seit fast 100 Jahren: 1924 gründete Ralph Smedley in den USA den ersten Club. Die Gründe warum Menschen beitreten sind vielfältig. Bei mir war es zunächst der Wunsch, englisch zu sprechen. Der Club ist zweisprachig: Die Treffen werden abwechselnd auf Deutsch und auf Englisch moderiert, aber beide Sprachen dürfen im Laufe des Abends gesprochen werden. Reden hal-

Foto: Emno Friedrich

TANDEM



W U L F
L Ü N E B U R G

www.wulf-mode.de

Bei der Abtspferdetränke 1
21335 Lüneburg
Tel.: (0 41 31) 85 46 750

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 10–18 Uhr · Sa 10–16 Uhr
oder nach Vereinbarung



Bei den Clubtreffen werden zwei bis drei vorbereitete Reden mit einer Länge von etwa fünf bis sieben Minuten gehalten.

ten – das ist doch nichts für mich, das brauche ich in meinem Alltag gar nicht, war mein erster Gedanke. Aber ich war beeindruckt von der Redekunst der Teilnehmer und dem strukturierten und dennoch unterhaltsamen Ablauf eines solchen Abends.

„Nicht nur das Geben, sondern auch das Nehmen von Feedback will gelernt sein. Ich habe gemerkt, dass ich mit meinen Mitmenschen jetzt viel wertschätzender umgehe.“

Bei einem typischen Clubtreffen werden zwei bis drei vorbereitete Reden mit einer Länge von etwa fünf bis sieben Minuten gehalten. Die Themen sind frei wählbar, doch lernt man im Laufe der Zeit, auf unterschiedliche Aspekte zu achten: Wie strukturiere ich eine Rede, wie setze ich Körpersprache wirksam ein, wie gehe ich mit technischen Hilfsmitteln um und vieles mehr. Der zweite Teil des Abends beginnt mit den

Stegreifreden. Hier kann jeder Teilnehmer spontan eine Rede von ein bis zwei Minuten zu einem vorgegebenen Thema halten. So mancher hat hier schon seine Scheu überwunden und es einfach ausprobiert. Was kann im schlimmsten Fall passieren? Gar nichts! Denn ein wertschätzendes Miteinander ist ein wichtiges Element der Toastmasters-Kultur.

Doch jetzt wird es noch einmal ernst: Es folgt der Bewertungsteil. Die Redner aus dem ersten Teil erhalten konstruktives Feedback mit konkreten Verbesserungsvorschlägen. Darüber hinaus übernehmen einzelne Mitglieder bestimmte Rollen und geben dazu am Ende einen Bericht ab. Der Zeitnehmer wacht darüber, dass die vorgegebenen Redezeiten eingehalten werden; der Füllwortzähler achtet auf die berühmten „äh's“ und „ehm's“; der Sprachstilbeobachter schließlich zeigt besonders schöne sprachliche Formulierungen, aber auch kleine Fehler auf.

Drei Jahre Toastmasters haben mich souveräner gemacht und mein Selbstvertrauen gestärkt. Das Übernehmen von Bewertungsrollen übt zudem das Zuhören. Nicht nur das Geben, sondern auch das Nehmen

von Feedback will gelernt sein. Ich habe gemerkt, dass ich mit meinen Mitmenschen jetzt viel wertschätzender umgehe. Die Zeit war reif für einen eigenen Club in Lüneburg. Erfahrene Mitglieder aus anderen Clubs stehen mir im Gründungsteam zur Seite. Da mir die englische Sprache weiterhin sehr am Herzen liegt, ist auch SALT ein zweisprachiger Club. Ach ja, warum eigentlich „speaking and leading“? Ja, es geht auch um das Entwickeln von Führungsfähigkeiten, denn Führung ist bei jedem von uns gefragt – egal, ob Sie mit Ihrem Chef über eine Gehaltserhöhung verhandeln oder Ihr Teenager mit Ihnen über das Taschengeld.

Vor Kurzem ist der Club an den Start gegangen – zunächst online über Zoom. Präsenztreffen sollen bald folgen. Doch auch gelegentliche Online-Meetings sind weiterhin denkbar. So können Mitglieder aus der ganzen Welt teilnehmen. Für einen Beitrag von 10 Euro pro Monat kann jeder ab 18 Jahren dabei sein und erhält dafür online Zugriff auf die Lernmaterialien von Toastmasters.

Die ersten Mitglieder haben sich bereits angemeldet. Janine Peine ist vor vier Jahren mit ihrer Familie nach Lüneburg gezogen und freut sich darauf, neue Leute kennenzulernen. Da die Steuerberaterin sich gerade beruflich weiter entwickelt, werden Vorträge in der Zukunft immer mehr zu ihrem Arbeitsalltag gehören. Die Lokalpolitikerin Barbara Beenen findet, dass es den meisten Politikern nicht schaden könnte, ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern. Das kann sie nun bei SALT üben, auch wenn politische und religiöse Themen hier außen vor bleiben. Außerdem möchte sie die Gelegenheit nutzen, Englisch zu sprechen, da sie als Software-Entwicklerin mit Kunden aus der ganzen Welt zu tun hat.

Auch meinen Mann konnte ich überzeugen, der großen Toastmasters-Gemeinschaft beizutreten. Sobald wir 20 Mitglieder haben, dürfen wir den Club offiziell gründen. Das wäre auf jeden Fall mal wieder eine Gelegenheit, das Glas zu erheben und einen Toast auszusprechen: auf Lüneburgs ersten Toastmasters-Club!

■ Wer unverbindlich und kostenlos reinschnuppern möchte, findet alle Termine auf www.salt-ig.de. Wir treffen uns an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat ab 19.30 Uhr.

Eine empfindliche Rarität

Schon im Mittelalter nutzten stillende Mütter Milchpumpen als Hilfsmittel.

VON PROF. DR. EDGAR RING, KURATOR ARCHÄOLOGIE IM MUSEUM LÜNEBURG UND STADTARCHÄOLOGE

Bei Ausgrabungen auf einem Grundstück nahe der St. Johanniskirche wurde ein grünes Glas mit beutelförmigem Gefäßkörper, trichterförmigem Rand mit verstärkter Lippe, konkavem Boden und einem Rohr, das seitlich an die Wandung angesetzt ist, ausgegraben. Die Spitze des Saugrohrs ist abgebrochen. Es handelt sich um eine Milchpumpe, die eingesetzt wird, wenn nach der Geburt eines Kindes ein normales Stillen nicht möglich ist.

Den Gebrauch der Milchpumpe schildert Walther Hermann Ryff in seinem 1569 herausgegebenen „Schwangerer Frawen Rosengarten: Von vilfeltigen sorglichen Zufällen und Gebrechen der Mütter und Kinder, so jhnen vor, inn und nach der Geburt be-

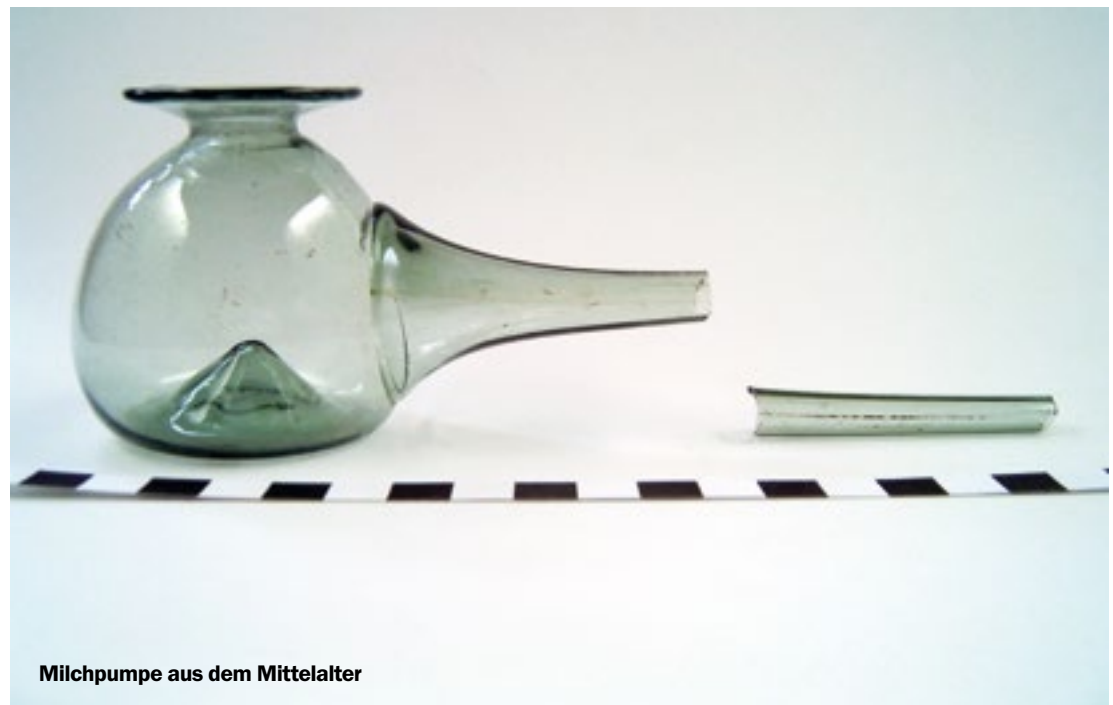
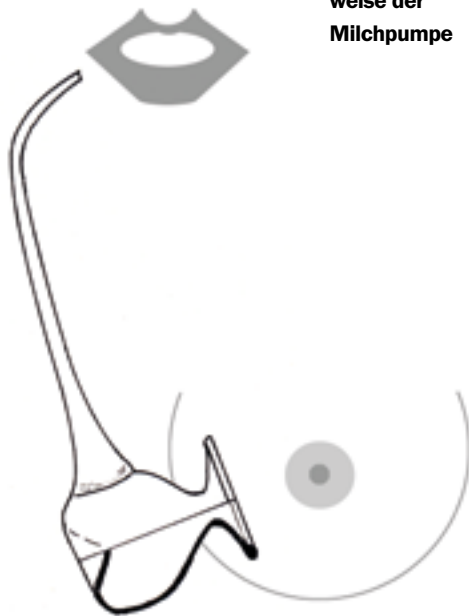
gegnet mögen“. Es ist das erste bedeutende Handbuch zur Geburtshilfe. Im Nachlassverzeichnis der Lüneburger Patrizierin Anna Clara von Dassel, 1655 verfasst, befand sich ein Exemplar des Rosengartens. Das Buch wurde durch zahlreiche Neuauflagen für lange Zeit zum Standardwerk für Hebammen. In der hiesigen Ratsbücherei findet sich eine 1572 in Frankfurt/Main erschienene Ausgabe. Dort steht unter anderem: „Dann sol die Mutter erstlich die grob Milch wolauß den Brüsten saugen lassen, oder mit solchem Instrument selber saugen, wie es hier verzeychnet stehet“.

In Lüneburg wurden Hebammen, die vom Rat der Stadt einen jährlichen Lohn erhielten, auch Bade-

mime genannt, wie auf dem Grabstein der 1608 verstorbenen Dorothea Dithmers zu lesen war: „Allhie ligt begraben die Erbare tugentsame fraw Dorotie Ditmars Bademime allhir“. Sie übte ihre Tätigkeit mit zwei weiteren städtischen Hebammen aus.

In einer 1364 verfassten Verordnung versuchte der Rat, die Besuche bei Wöchnerinnen einzuschränken. So war der Besuch in den ersten drei Wochen willkommen, danach sollte er aber eingeschränkt werden. Somit sorgte der Rat für die nötige Ruhe, die die Mutter zum Stillen des Neugeborenen brauchte – möglichst ohne Milchpumpe.

Funktionsweise der Milchpumpe



Milchpumpe aus dem Mittelalter

Aus dem Leben einer Online-Studentin

Das Studium ist ein Lebensabschnitt voll neuer Erfahrungen und Freundschaften, eine aufregende Zeit, in der kein Tag dem anderen gleicht. In meinen ersten Semesterferien fuhr ich überglücklich in die Heimat – nicht ahnend, dass der Corona-Trend bald eine Pandemie sein würde. Jetzt, eineinhalb Jahre später, bin ich Profi im Onlinestudium. Wie verändert das meinen Alltag? VON STELLA EICK



Vogelzwitschern erklingt früher als der Wecker; blauer Himmel kündigt einen warmen Tag an. Ich schwinge mich aus dem Bett. Normalerweise führt mich mein Weg sofort zum Schreibtisch, aber heute möchte ich vor dem ersten Seminar zum Bäcker laufen – eine gute Gelegenheit für Frühsport, bevor ich Stunden im Sitzen verbringe. Schnell ins Bad und los!

14 Monate ist es her, dass die Leuphana eine Verlegung des Unterrichts in den digitalen Raum ankündigte. Das neuartige Coronavirus sei „sehr dynamisch und schwer vorhersehbar“, so das erste Update. Tagesaktuelle Neubewertungen dokumentieren „Improvisationsfähigkeit und Pragmatismus“ der Universitätsleitung, die bei „bestmöglicher Vorsorge eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit erhalten“ will. Dann wird klar: Das Sommersemester soll „wenn möglich wie geplant, aber eben ohne Präsenz auf dem Campus“ beginnen. Lobenswert schnell hatten die Angestellten die nötige Infrastruktur für alternative Lernformate entwickelt. Seither haben die wenigsten der rund 10.000 Studierenden die Leuphana von innen gesehen.

Stattdessen begrüßen wir einander täglich auf Bildschirmen. Auch heute klappe ich den Laptop auf. Ein, zwei Klicks und ich blicke in die Gesichter meiner Kommilitonen. Einige frühstücken im Schlafanzug, anderen verneinen den morgendlichen Kameraauftritt. „Wie geht es Ihnen?“, begrüßt uns die Professorin zur Videokonferenz. Nach einer spielerischen „Check In-Runde“ sendet sie uns in kleinere Diskussionsräume, sogenannte Breakoutsessions. Die sollen spontanen Smalltalk ersetzen, nützen aber bei Gruppenarbeit über Distanz.

Wir untersuchen zwischenmenschliche Beziehungen im Onlinestudium. Umfragen zeigen einen klaren Trend: Jüngere Studierende suchen sozialen Austausch. Viele von ihnen haben kaum Chancen, nach ihrem Umzug Menschen kennenzulernen. Ältere ersehnen Unterstützung und Orientierung für einen guten Abschluss. In schwierigen Zeiten werden Beziehungen immer wichtiger, um Gefühle wie Einsamkeit oder Stress zu bewältigen. Weil Bedürfnisse je nach Semesterzahl variieren, brauchen Lehrende Empathie. Nur im Dialog kann ein gesundes Kursklima



Abwechslung im Schreibtisch-Alltag: eine Fahrrad-Tour durch Lüneburg.

entstehen. Schließlich sitzen wir alle im selben Boot, auf der nächsten Infektionswelle schaukelnd.

Meine Forschungsgruppe kenne ich nur von kleinen Kacheln in 2D. So gehen nonverbale Signale leicht verloren. Dann helfen aufmunternde Worte, freundliches Lächeln und klare Kommunikation für zufriedene Zusammenarbeit. Mittlerweile kenne ich die Zoom-Etikette: Kamera und Mikrofon in Gesprächen einstellen und aus, wenn wir Privates tun. Liegt das Handy in Reichweite, verführt es zur Ablenkung. In Gruppenprojekten investieren wir Zeit zum Kennenlernen, weil es sich in emotionalem Rahmen leichter diskutieren lässt.

In der halbstündigen Pause zwischen Veranstaltungen zwingt mich, nicht am Schreibtisch sitzend zum Handy zu greifen, sondern aufzustehen und echte Abwechslung zu suchen. „Wie geht's dir?“, frage ich meine Mitbewohnerin in der Küche. „Ach“, seufzt sie, „heute habe ich nichts Produktives getan.“ Ohne Mensa reicht die Zeit nicht fürs Kochen und Essen, also nehme ich mein Mittagsmahl mit in die nächste Vorlesung.

Sie scheint endlos. Der Professor redet schnell, sehr schnell über komplexe Themen. Es gibt keinerlei Interaktion. Ich merke, wie meine Gedanken abschweifen. „Zoom-Fatigue“ bezeichnet Erschöpfung

durch Videokonferenzen. Mikrostressoren wie Mails, Werbung oder das Klingeln des Paketdienstes tragen dazu bei. Wenn dann noch das Internet streikt, protestiert unsere Konzentration. Was wurde eben gesagt? Ich habe nicht zugehört. Dann ist die Vorlesung vorbei.

Jeder Mensch im Home-Office kennt das: Nach einem langen Tag schalten wir den Rechner aus und bleiben ratlos zurück. Feierabendrituale wie ein Heimweg, eine letzte Plauderei fehlen. Was hilft? Aufstehen und rausgehen.

Ich bin zum Spaziergang über den Campus verabredet. Mit fast nostalgischen Gefühlen schreiten wir unter der Abendsonne vorbei an roten Backsteinkasernen, reden darüber, wie nicht diese Gebäude, sondern Menschen unser Wissen konservieren. Dann liegt das tiefgraue Zentralgebäude vor uns wie eine gigantische Arche - festgefahren im Beton. Als Symbol des Strebens soll es uns hier versammeln. Jetzt zeigt jeder Zacken des schiefen Sterns in alle Himmelsrichtungen, in die uns die Pandemie zerstreute. Im Cyberspace finden wir wieder zusammen.

Abends logge ich mich ein letztes Mal ein, diesmal freiwillig. Als studentische Initiative organisieren wir eine Vortragsreihe. Zu Besuch sind Menschen aus ganz Deutschland. Wir haben uns nie im realen Leben gesehen und sind doch Freunde geworden. Das Onlinesemester hat klare Vorteile: Wir haben mehr Zeit für das, was wir schon immer tun wollten: eine Sprache lernen, ein Kunstwerk schaffen! Oder einfach ein gutes Buch lesen, fernab von Bildschirmflimmern. Und wir können theoretisch von jedem Ort mit Internetzugang studieren. Eine Freundin besucht aktuell ihre Eltern in Peru, eine andere hilft in einem griechischen Flüchtlingslager. Auch ich schaltete mich bereits von Zugfahrten, Sonnenterassen und Supermärkten dazu. Diese Flexibilität kann Präsenzlehre nicht bieten. Aber ist es wirklich Freiheit, wenn Kontaktbeschränkungen unüberwindliche Grenzen zwischen Gesprächspartner ziehen?

Ich freue mich, endlich abzuschalten. Mein letzter Gedanke an den Tag: Welche Farbe hat der Himmel wohl morgen?

Kirchturm- geschichten

St. Johannis, St. Nicolai & St. Michaelis



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

Ja-Sagen vor Gott

In kirchlichen Trauungen wird die Liebe als ein Geschenk des Himmels gefeiert.

Eine Hochzeit ist ein wunderbares Fest! Zwei Menschen sagen zueinander JA. Das will besonders gestaltet werden. Für viele Paare ist die standesamtliche Eheschließung zu kurz: Sie fühlen sich emotional nicht mitgenommen, darum ist ihnen die kirchliche Trauung wichtig. Andere verbinden besonders die kirchliche Trauung mit einem großen Fest, das nur mit aufwändiger Vorbereitung und bei entsprechenden Kosten zu haben ist. So entsteht das Gefühl: Das können wir uns nicht leisten. Das ist schade, denn sich kirchlich trauen zu lassen, bedeutet nicht automatisch ein großes Fest zu feiern. Außerdem fallen bei einer kirchlichen Trauung in der Gemeindekirche des Paares keine Nutzungsgebühren an. Darüber hinaus gilt: Wie viel eine Hochzeit kostet, sagt nichts über die Ernsthaftigkeit des Paares und die Langlebigkeit der Ehe aus. Wenn Sie heiraten, versprechen Sie einander: Mit dir will ich weitergehen. An deiner Seite will ich bleiben. Ihre Kirche begleitet Sie, gleichgültig ob Sie eine große Hochzeit „ganz in Weiß“ mit vielen Gästen feiern oder ob Sie in kleinem Kreis und schlichtem Rahmen bleiben möchten.

Bei Ihrer kirchlichen Trauung feiern wir die Liebe als ein Geschenk des Himmels. Im Gottesdienst drücken wir unsere Freude und Dankbarkeit aus. Das gilt für hetero- und homosexuelle Paare gleichermaßen. Seit 2009 ist eine kirchliche Trauung auch ohne vorherige standesamtliche Eheschließung möglich. Allerdings müssen beide oder zumindest ein Ehepartner oder eine Ehepartnerin Mitglied der evangelischen Kirche sein.

Bei einem konfessionsverschiedenen Paar kann die Zeremonie ökumenisch, das heißt unter Beteiligung des katholischen Priesters stattfinden.

Der Raum der Kirche strahlt eine besondere Atmosphäre aus. Die festliche Zeremonie kann und sollte persönlich gestaltet werden. Auch die Beteiligung von Familie und Freunden ist möglich. Im Traugespräch mit dem Pastor oder der Pastorin, die Sie traut, werden organisatorische Fragen etwa zur Musik oder zum Fotografieren geklärt. Im Mittelpunkt des Gespräches steht das Persönliche: Wie ist Ihre gemeinsame Geschichte? Was verbindet Sie, aber wo gehen die Ansichten auch auseinander? Was wollen Sie sich gegenseitig zur Trauung versprechen vor Gott und der Gemeinde? Welcher Bibelvers kann ihnen als Trauspruch zum Motto für Ihre Ehe werden und was ist eigentlich ein Segen für Sie? Ein Gottesdienst zur Trauung trägt dazu bei, Ihre Verbundenheit zueinander und zu Ihren Gästen zu feiern und tiefer wahrzunehmen. In der Pandemie sind verständlicherweise viele Trauungen verschoben worden. Aber es kommen auch wieder andere Zeiten. Wenn Sie sich trauen lassen möchten, dann nehmen Sie Kontakt zu uns als evangelischen Kirchengemeinden auf.



St. Johannis, Pfarrbüro Tel.: 04131 445 42

kg.stjohannis@kirchenkreis-lueneburg.de

St. Michaelis, Pfarrbüro Tel.: 04131 287 33 10

buero@sankt-michaelis.de

St. Nicolai, Pfarrbüro Tel.: 04131 243 07 70

kg.stnicolai@kirchenkreis-lueneburg.de

St. Nicolai



Ein Teil der DNA

Die Arbeit mit Menschen mit Einschränkungen ist in St. Nicolai zuhause

Das gehört zur DNA von St. Nicolai...“, sagt Pastor Eckhard Oldenburg und weiß sich in Übereinstimmung mit den Menschen seiner Gemeinde, denn die Behindertenarbeit des Kirchenkreises Lüneburg ist seit über 40 Jahren dort beheimatet.

Elke Bode leitet als Diakonin die Aktivitäten. Sie erzählt: „Ich freue mich sehr auf die Sommerfreizeit der Behindertenarbeit. Endlich, nach mehr als einem Jahr Corona-Pause, geht es wieder aufwärts. Nun sind alle Teilnehmenden mindestens einmal geimpft und wir können die Planung vertiefen und umsetzen. 21 Menschen mit und ohne Behinderungen im Alter zwischen 16 und 53 Jahren werden im Sommer für eine Woche gemeinsam auf Reisen gehen. Alle freuen sich auf die gemeinsame Zeit und auf die Begegnung miteinander. Die Mitarbeitenden sind geschult und erfahren, neben der Betreuung auch die erforderliche Pflege zu leisten. So werden die Eltern entlastet und können in einer freien Woche neue Kraft schöpfen.“

In diesem Jahr will die Gruppe an die mecklenburgische Ostseeküste. Mit dem bedarfsgerechten „Rundum-Sorglos-Paket“ verbringen alle Teilnehmenden einen abwechslungsreichen Aktivurlaub. Sie können bei Spiel und Spaß abschalten, bei Ausflügen in die nähere Umgebung die Küstenregion kennenlernen und neue Eindrücke mit nach Hause nehmen.

Das Ziel der Behindertenarbeit ist es, Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung aller Altersgruppen den christlichen Glauben zu vermitteln; ihnen einen Ort zu bieten, um ihren Glauben in der christlichen Gemeinschaft zu vertiefen und zu praktizieren.

1 Ev.-luth.

St. Johannis-Kirche

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

2 Ev.-luth.

St. Michaelis-Kirche

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

3 Ev.-luth.

St. Nicolai-Kirche

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

4 Kath.

St. Marien-Kirche

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

Das Haus für die Lüneburger

Nach umfangreichen Modernisierungen startet das Kulturforum mit einem spannenden Programm und vielen Stars in eine neue Ära

VON CHRISTIANE BLEUMER



Fotos: Kulturforum Gut Wienebüttel, Enno Friedrich



**Vorstandssprecher Mathias Meyer
vor der neuen, erweiterten Bühne.**

Lüneburgs Parteien haben sich in den vergangenen Wochen sehr gefreut, dass sie die Nominierungen ihrer Kandidaten für den neuen Stadtrat im Kulturforum auf Gut Wienebüttel gut organisiert und mit dem nötigen Abstand durchführen konnten. Auch Ratssitzungen finden dort inzwischen regelmäßig statt. Aber eigentlich steht die beeindruckende Konzertscheune mit der imposanten Holzkonstruktion eher für ein vielfältiges Kulturprogramm. Insbesondere Veranstaltungen aus dem Bereich Kabarett, Comedy, kleinere Konzerte, Chanson, Pop, Rock, Jazz und Klassik haben jahrzehntelang eine Heimat hier gefunden. Treue Fans machten sich regelmäßig zu der unmittelbar am nordwestlichen Stadtrand von Lüneburg liegenden Location auf den Weg, um witzige, interessante oder manchmal auch nachdenkliche Auftritte zu erleben.

All das ist scheinbar lange vorbei. Denn natürlich musste auch das Kulturforum seine Vorstellungen wegen der Corona-Krise absagen oder verschieben. Doch der gemeinnützige Verein Kulturforum Lüneburg hat die Pause kreativ genutzt, um den Saal vor allem technisch auf den neuesten Stand zu bringen. Wer sich noch an die vorherige Bühne erinnert, wird den Bereich kaum wiedererkennen. Die Tischler haben hier ganze Arbeit geleistet, um das Kulturforum zukunftsfähig zu machen. „Die Bühne wurde auf 100 Quadratmeter vergrößert“, erläutert Mathias Meyer als Vorstandssprecher des Vereins. „Durch weitere zwei Meter, die davor gebaut werden können, haben wir demnächst genug Platz auch für Orchesterkonzerte.“ Öffne man den hinter der Bühne hängenden Vorhang, könne sich dort zusätzlich ein Chor aufstellen – viele neue Möglichkeiten also, die eine noch größere Programmvielfalt gestatten. „Musikalische Nachwuchsorchester zum Beispiel sind herzlich willkommen bei uns“, betont Mathias Meyer. Auch freie Theatergruppen oder kleinere Produktionen aller Art könnten das Kulturforum bespielen – in Zukunft vielleicht sogar

auf einer Außenbühne. „Wir sind multifunktional aufgestellt“. Alles sei fahrbar und schnell an- und abzubauen.

Neben der erweiterten Bühne gibt es jetzt auch eine komplett neue Tontechnik – „vom Feinsten“, so Meyer. Ausgetauscht wurde zudem die Elektrik und damit das Saallicht, das jetzt ungeahnte Möglichkeiten für wechselnde Beleuchtungen bietet. Fröstelnde Zuschauer in der Halle gehören der Vergangenheit an, denn das Heizungssystem ist komplett neu. Zudem gibt es nun eine Lüftungsanlage. Zum neuen Inventar gehören auch rund 100 Tische, die zum Teil bei den schon angesprochenen Parteiveranstaltungen genutzt wurden, im kommenden Kulturbetrieb aber vor allem als „Abstandshalter“ genutzt werden sollen, um die Corona-Regeln einzuhalten. „Wir haben ein 20-seitiges Hygienekonzept erstellt“, beschreibt Mathias Meyer die Vorarbeiten. Um dem Motto „testen, testen, testen“ zu genügen, denken die Verantwortlichen zurzeit über eine passende Strategie nach. „Wahrscheinlich werden wir im neu gepflasterten Außenbereich ein Zelt für Schnelltests aufstellen“, so der Plan; „damit wollen wir viele neue Menschen anziehen - und zwar sowohl als Zuschauer aber auch als Nutzer dieses vielfältigen Gebäudes“, hofft der Verein.

Wer dann – frisch getestet und voller Erwartung auf das Programm – den Saal betreten möchte, muss sich nicht mehr durch den kleinen Nebeneingang schieben. Wie es sich für eine Konzertscheune gehört, öffnet sich bei Veranstaltungen das große Tor, um die Gäste einzulassen. Das sorgt für die passende Konzertatmosphäre, entspricht aber gleichzeitig den Corona-Bestimmungen.

Vieles wurde bis jetzt modernisiert und angepasst. Aber einiges bleibt unverändert: die charmante Atmosphäre, eine ausgezeichnete Akustik und die tollen Abende mit bekannten Künstlern und Newcomern. „Versprochen“, sagt Mathias Meyer.

■ Infos unter: www.kulturforum-lueneburg.de



Haewon LEE, Sopran

Valeria Savinskaia, Sopran

Jaka Mihelač, Bariton

Elisaveta Blumina, Klavier

Ganz nah dran

Der „Hamburger Opernsalon“ bringt am 10. Juli die Oper in die Konzertscheune des Kulturforum Lüneburg

VON CHRISTIANE BLEUMER

Früher versammelte sich in einem „Salon“ eine eher private, elitäre und großbürgerliche Gesellschaft, die verschiedenen musikalischen Darbietungen mit mal mehr und mal weniger Interesse lauschte. Heutige Veranstaltungen unter dem Oberbegriff Salon wenden sich an jedermann und bieten meist ein sorgfältig ausgewähltes Programm von hoher Qualität. So ist es auch am Samstag, 10. Juli, um 20.00 Uhr im Lüneburger Kulturforum. Mit der Koloratursopranistin Haewon Lee, der lyrischen Sopranistin Valeria Savinskaia und dem Bariton Jaka Mihelač stehen an diesem Abend drei junge Künstlerinnen und Künstler mit großen Stimmen auf der Bühne, die bereits erste Erfolge an großen Opernhäusern feierten. Haewon Lee etwa studierte an der Seoul Arts High School und der Seoul National University und ist Gewinnerin zahlreicher Wettbewerbe im asiatischen Raum. In Korea trat sie sehr erfolgreich in den großen Konzerthallen auf. Auch Valeria Savinskaia ist in Opernkreisen keine Unbekannte. Sie wurde in Moskau geboren und schaff-

te es nach ihrem Studium als Solistin auf die großen Opernbühnen, als sie 2019 in die Wiener Staatsoper eingeladen wurde und dort viele Partien sang. Jaka Mihelač studierte an der Hochschule für Musik in Ljubljana und ist ebenfalls Preisträger zahlreicher Gesangswettbewerbe. Seit der Spielzeit 2019/20 ist Jaka Mihelač Stipendiat der Liz Mohn Kultur- und Musikstiftung und Mitglied des Internationalen Opernstudios der Staatsoper Unter den Linden. Die Künstler werden am Flügel von Elisaveta Blumina begleitet, die nicht erst seit der Verleihung des Echo-Preises als herausragende Musikerin gilt. Sie ist auch ein gern gesehener Gast in der Carnegie Hall in New York, der Elbphilharmonie und der Hamburger Laeiszhalle. Junge Künstler bekommen nach ihrem Studium normalerweise wenig Gelegenheit, sich im Opernbetrieb auszuprobieren. Mit dieser außergewöhnlichen Veranstaltung im Kulturforum wird beiden Seiten, sowohl dem Publikum als auch den Musikern, eine Chance

gegeben, sich einander anzunähern. Deshalb ist der „Opernsalon“ eine Plattform für vielversprechende internationale Opernsängerinnen und -sänger. Geboten wird ein Programm, das so bunt und vielfältig ist wie die Welt der Oper. Dieses Bouquet der schönsten Arien und Duette, das neben Highlights auch unbekannte Schätze präsentiert, begeistert Opernliebhaber und -einsteiger gleichermaßen. Denn erst der Opernsalon mit seinem besonderen kammermusikalischen Rahmen ermöglicht eine Nähe zu den Künstlern, welche auf den großen Bühnen der Theaterhäuser unmöglich ist. Die Zuhörer erleben die Bühnenpräsenz und natürlich die wundervollen Stimmen aus einmaliger Nähe. Zum Live-Erlebnis, besonders im intimen Rahmen, gibt es keinen Ersatz. Der Opernsalon soll neugierig machen: neugierig auf neue Stücke, neugierig auf junge Stimmen und neugierig auf Oper. Die perfekte Chance also, diesem Genre näher zu kommen.

Digitales Angebot (Auswahl)

Die Jungfrau von Orleans

Theatersolo nach Friedrich Schiller

Online-Vorstellungen am 03.06. / 23.06., ab 19 Uhr

Weißerose

Kammeroper von Udo Zimmermann

Online-Vorstellungen am 09.06. / 20.06., ab 19 Uhr

Klangsucht

Online-Sinfoniekonzert mit den Lüneburger Symphonikern

Online-Vorstellungen am 17.06. / 18.06., ab 19 Uhr

KARTEN (für jeweils 5 Euro pro Person)

theater-lueneburg.de

04131 421 00





Geben Sie acht!



Struwwelpeter



Fremde in der Nacht – Bar der Sehnsucht

Theater im Kurpark

Das Theater Lüneburg spielt endlich wieder live und vor Publikum – ab dem 11. Juni an drei Wochenenden open air in der Konzertmuschel im Kurpark. Neben drei der Erfolgsproduktionen des Theaters ist eine echte Premiere zu erleben: Gregor Müllers Rio Reiser-Abend „Wenn die Nacht am tiefsten.“

VON VIOLAINE KOZYCKI

Sieben lange Monate war der Spielbetrieb des Theater Lüneburg eingestellt. Nun, zum Abschluss der Saison, zeigt das Theater an acht Abenden vier verschiedene Stücke in der Kurparkmuschel. Vorstellungsbeginn ist jeweils um 18 Uhr. Der Einlass beginnt um 17 Uhr. Alle tagesaktuellen Informationen zur Test- und Maskenpflicht sind auf www.theater-lueneburg.de zu finden. Der Vorverkauf startet am 01. Juni um 10 Uhr.

Den Auftakt bildet am 11. Juni Philip Richert mit „Geben Sie acht!“ mit Liedern von Georg Kreisler. Gemeinsam mit Mira Teofilova hat Philip Richert in der unendlichen Lieder-Schatzkiste des Maestros gekramt, der zu jedem politischen und gesellschaftlichen Thema das passende Chanson geschrieben hat. Für Kostüm und Make-up zeichnet – wie bei Richerts „Lulu Mimeuse“-Abenden Marco M. Wenzig verantwortlich. Weitere Vorstellungen sind für den 18. Juni und 24. Juni geplant.

Am 12. Juni feiert „Wenn die Nacht am tiefsten“, ein Abend mit Songs von Rio Reiser Premiere. Von den Agitrock-Stücken wie „Keine Macht für niemand“ und „Der Traum ist aus“ bis zu poppigere Songs und Balladen wie „König von Deutschland“ und „Junimond“: Kaum eine Karriere eines deutschsprachigen Musikers ist so von Extremen geprägt wie die von Rio Reiser. In den frühen 70-ern wurde die Band TON STEINE SCHERBEN, deren Sänger er war, zum Sprachrohr einer Bewegung, die sich nicht mehr mit alten gesellschaftlichen Mustern abspeisen lassen wollte. Zum Protest gehörte bei den SCHERBEN und bei Rio Reiser aber immer auch die Utopie, die Sehnsucht nach Freiheit, Menschlichkeit und Solidarität. Und nach aufrichtiger Liebe: Dafür stehen die Balladen und tief emotionalen Songs, die in den 80-er Jahren während seiner Solokarriere entstanden

sind. Rio Reisers Musik ist geprägt von Zerrissenheit, Traurigkeit und absoluter Hingabe. In ihr verknüpfen sich politische Umbrüche und persönliche Empfindungen. Gregor Müller wird in seinem „Rio-Abend“ beides ausloten: die sentimentale und die dynamische Seite des Musikers. Er singt seine Lieblingssongs, sitzt selbst am Klavier und wird unterstützt von Olaf Niebuhr, als Gitarrist in der Lüneburger Musikszene gut bekannt. Es verspricht ein poetischer und sehr intensiver Abend mit Songs der SCHERBEN und Rio Reisers zu werden! Die zweite Vorstellung folgt am 19. Juni.

Der „Struwelpeter“ wiederum wechselt in dieser Saison bereits zum zweiten Mal den Spielort. Paulinchen, der fliegende Robert oder Konrad, der Daumenlutscher werden auch diesen für sie neuen Raum erobern und verzaubern! Die morbidschrillose Version des Kinderbuch-Klassikers von Heinrich Hoffmann in der Version der Tiger Lillies richtet sich an Menschen ab 14 Jahre und steht am 13. Juni und 25. Juni auf dem Spielplan.

Zum Abschluss ist am 26. Juni der Liederabend „Fremde in der Nacht – Bar der Sehnsucht“ zu sehen. Komisches steht neben Tieftraurigem, beißende Ironie neben sanfter Zuversicht: Zu erleben sind 17 ganz unterschiedliche Musikstücke, die alle im vergangenen Jahrhundert entstanden sind. Die Zuschauerinnen und Zuschauer können sich auf äußerst spannende und schöne Verbindungen freuen, zum Beispiel zwischen Tenor Karl Schneider und Jacques Brel, zwischen Sopranistin Franka Kraneis und Barbra Streisand oder zwischen Sopranistin Signe Heiberg und Kurt Weill. So hat das Publikum das Musiktheater-Ensemble des Theaters noch nicht gehört! Begleitet wird das fünfköpfige Solist:innen-Ensemble von Pianist Ulrich Stöcker.

Und auch online bietet das Theater weiterhin ein abwechslungsreiches Programm an: Am 17. und 18. Juni ist das erste Online-Sinfoniekonzert der Lüneburger Symphoniker zu erleben. Unter dem Titel „Klangsucht“ erklingen unter anderem die Neu-Orchestrierung der „Toten Stadt“ von Korngold sowie Wagners Vorspiel und Liebestod aus „Tristan und Isolde“. Echte Paraderollen für die beteiligten Sängerinnen und Sänger! Tickets für fünf Euro pro zuschauender Person sind über die Theaterkasse buchbar.

Der Juni ist traditionell Zeit der verschiedenen Theaterclubs. Diese haben ebenfalls spannende neue Formate entwickelt. Ab dem 17. Juni lädt der Theater-JugendClub mit „Wolfzeit“ zu einer multimedialen Entdeckungsreise ums Theater ein. Der Senioren-TheaterClub „Die Mimetten“ begibt sich am 24. und 26. Juni unter dem Motto „Das Schönste am Leben ist das Leben – oder?“ auf die Suche nach dem Glück. Das StudiSchauspiel präsentiert am Ende des Monats eine digitale Live-Performance. Schon seit Ende Mai ist „Best of StudiMusical – Das Konzert“ kostenlos auf der Website abrufbar.

Zudem wird am 19. Juni beim digitalen „Theatercafé“ der Spielplan der kommenden Saison vorgestellt! Der Zugang zum Theatercafé sowie den Produktionen der Clubs ist kostenlos über die Website des Theaters möglich.

Schauspieler Philip Richert setzt seinen erfolgreichen Podcast „Talk.To.Me“ fort. Mit wechselnden Gästen verschiedener Metiers spricht er über das Leben in und um Lüneburg. Die ersten Folgen sind über die Website des Theaters abrufbar. Zwei neue Beiträge folgen am 13. und 27. Juni.

Meister der Improvisation

Der Lüneburger Musiker Hans Malte Witte spielt viele Instrumente. Sein liebstes ist das Saxophon.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Das Saxophon ist für Hans Malte Witte so etwas wie die E-Gitarre des Jazz.



Als musikalisches Multitalent will er eigentlich gar nicht gerne bezeichnet werden. Doch wenn man seine Wohnung betritt, drängt sich dem Besucher dieser Gedanke unweigerlich auf. Denn Hans Malte Witte lebt für die Musik und mitten in ihr. In Lüneburg ist er hauptsächlich bekannt als Saxophonspieler, doch es gibt noch etliche andere Instrumente, die er beherrscht. Natürlich Klavier, aber auch Kontrabass, Schlagzeug, Flöte und Klarinette. Ach ja, zum Spaß und nebenbei übt er auch noch Gitarre und Trompete. Doch am liebsten ist ihm das Saxophon. „Man kann darauf so wunderbar improvisieren“, beschreibt er die besondere Faszination dieses Instrumentes, das aufgrund seines Rohrblattes zur Familie der Holzblasinstrumente gezählt wird.

Für Hans Malte Witte ist es so etwas wie die E-Gitarre des Jazz. „Man kann mit den Tönen spielen und durch Improvisationen unendlich viel rüberbringen.“ Das könne die nachdenkliche Musik im Hintergrund sein, die zum Beispiel auf Gedenktagen passend ist. Genauso gut eigne sich Saxophonmusik aber zum Party-Machen, zum Abfeiern. „Vollgas spielen und damit die Leute auf der Tanzfläche in Stimmung bringen.“ Auch das gehört zu seinem Repertoire. „Natürlich spiele ich immer wieder gerne mit Bands, die einen Saal zum Kochen bringen können; aber das Tanzen und Schauspielen auf der Bühne liegt mir nicht im Blut.“ Er sei eher introvertiert, bleibe lieber in der zweiten Reihe. „Doch auch von dort überträgt sich das, was ich mit meiner Musik ausdrücken möchte. Dafür muss man nicht unbedingt direkt vorne an der Bühne stehen“, ist er überzeugt.

Schon als Kind hat er Klänge intensiv aufgenommen und genossen. „Diese Purheit eines Klanges hat mich fasziniert“, erinnert er sich. „Ich habe die Augen zugemacht und mich dadurch komplett mit der Musik verbunden.“ Früh konnte er Harmonien entschlüsseln und Intervalle bestimmen. Klassisches Klavier spielt er, seit er acht ist. Mit stilübergreifendem Improvisieren sowie der Musiktheorie versuchte er den Geheimnissen der Musik näher zu kommen. Welche Emotionen Musik zu wecken vermag, hat er spätestens im Grundschulalter erkannt. „Ich wusste schon immer, dass Musik mein Ding ist.“



Damit war sein Berufsweg vorprogrammiert. Hans Malte Witte absolvierte sein Studium für Jazz und Populärmusik an der Amsterdamer Hochschule der Künste in Hilversum. Zu seiner Ausbildung gehörten Jazz, Rock und Pop auf dem Saxophon und Klavier. Die Stilrichtungen Blues, Funk und Soul kamen natürlich hinzu.

Von vielen namhaften Musikern hat Hans Malte Witte auf Workshops und in Masterclasses für seine eigene Musik gelernt. „Das waren zum Beispiel Wynton Marsalis, Bob Mintzer and the Yellow Yackets, Diane Reeves, Maria Schneider oder Lee Konitz und Jeff Hamilton.“ Doch er habe auch wertvolle Erfahrungen zum Beispiel auf einer Tour mit Bill Ramsey sammeln können.

Nun hat Hans Malte Witte seinen individuellen musikalischen Weg gefunden. „Jazz ist für mich die Freiheit, mich so zu zeigen, wie ich in diesem Moment bin. Man muss nicht immer ein poliertes Hochglanzbild abliefern – das Spannende bei der Musik sind gerade die Fragezeichen und das Verletzliche.“ In der Rock- und Popmusik habe diese gefühlsbeton-

te Rolle meist der Leadsänger einer Band inne. „Beim Jazz ist das Saxophon das Pendant zur menschlichen Gesangsstimme – man kann leidenschaftlich oder melancholisch spielen. Man kann seine Gefühle ausdrücken, die Musik ist ein Ventil.“ Im Laufe seiner musikalischen Karriere hat sich der inzwischen 46-Jährige stetig weiterentwickelt. „Mein Stil und meine Ästhetik haben sich geändert. Ich muss auch nicht mehr ständig zeigen, was ich technisch drauf habe“, sagt er und lacht. Dieses Bedürfnis lasse mit den Jahren auf der Bühne nach. „Wichtiger ist, dass das Musikstück als Ganzes wirkt.“ Und noch eine Sache hat sich für Hans Malte Witte herauskristallisiert: „Mir ist die Freiheit wichtig, das zu machen, was mir gefällt.“

„Diese Purheit eines Klanges hat mich fasziniert. Ich habe die Augen zugemacht und mich dadurch komplett mit der Musik verbunden.“

In der Lüneburger Heide fand sie ihren Frieden

Meine Erlebnisse mit der Schauspielerin Ingrid van Bergen

VON HORST LIETZBERG



Ingrid van Bergen erholt sich in Eyendorf von ihrem aufreibenden Leben zwischen einer glanzvollen Karriere als Schauspielerin und den Jahren im Gefängnis.

LÜNEBURGER KULTUR *sommer*

Wir sind zum Interview verabredet und treffen uns in ihrem Bauernhaus in Eyendorf in der Lüneburger Heide. Der Anlass: Ingrid van Bergen hat am 15. Juni Geburtstag, ihren 90-sten! Seit 2000 lebt sie hier – früher mit vielen Tieren, darunter acht Hunde, jetzt nur noch mit ihren drei Möpsen. Ihr früherer Manager hat ihr das idyllische Dorf empfohlen. Ihr Gefühl es auf Anhieb. Besonders die gemütliche, ländliche Atmosphäre. So packte sie in ihrer Finca auf Mallorca schnell ihre Sachen und ließ sich in dem Heidedorf unweit der attraktiven Windmühle nieder.

Auch wenn schon 44 Jahre vergangen sind: Sie erzählt mir offen und ohne Umschweife, dass sie am 3. Februar 1977 ihren Geliebten Klaus Knaths erschossen hat. In einer Villa am Starnberger See. „Ich habe ihn über alles geliebt. Aber er hat mich hintergangen, gedemütigt. Selbst nach so langer Zeit kann ich immer noch nicht begreifen, wie ich mich dazu habe hinreißen lassen, wie das passieren konnte. Ich bereue die Tat zutiefst. Nach wie vor“.

„Selbst nach so langer Zeit kann ich immer noch nicht begreifen, wie ich mich dazu habe hinreißen lassen, wie das passieren konnte. Ich bereue die Tat zutiefst. Nach wie vor“.

Als sie damals den Revolver abdrückt, hat sie 2,1 Promille Alkohol im Blut. Eine berühmte Schauspielerin greift zur Waffe. Die Medien überschlagen sich. Eine Sensation! Wochenlang wird über dieses Ereignis berichtet, später auch über den Prozess. Das Urteil: Sieben Jahre Gefängnis, von denen sie in der Frauen-Haftanstalt in Aichach fünf verbüßen muss. Zwei Jahre werden ihr wegen guter Führung erlassen. Ob die Tat sie nach so langer Zeit noch immer verfolgt? „Das wird nie aufhören“, sagt sie mit leiser, zitternder Stimme und Tränen in den Augen.

Dennoch merkt man ihr an: Hier in der Abgeschiedenheit ihres Dorfes hat sie ihren Frieden gefunden. Sie ist zur Ruhe gekommen – nach ihrem aufreibenden Leben zwischen einer glanzvollen Karriere als Schauspielerin und fünfjährigem Gefängnis. „Aber es wird hier wohl meine letzte Station sein“, sagt sie ohne Wehmut. „Meine biologische Uhr tickt. Wer wird schon so alt wie ich?“

Ich frage sie, ob es schwierig war, sich auf dem Lande zu integrieren? Sie schüttelt den Kopf. „Ich kam hier mit meinen Tieren an: außer Hunden auch Esel und Pferd. Das war natürlich ziemlich ungewöhnlich. Die Leute schienen auch etwas überrascht. Aber kaum hatte ich ausgepackt, versammelte sich vor meinem Haus der Chor vom Frauen-Gesangverein und begrüßte mich mit schönen Melodien. Ein toller Empfang. Wir mochten uns auf Anhieb. Vielleicht auch, weil ich von Natur aus handzahn und friedlich bin und nie den früheren Star herausgekehrt habe“. Selbst der Schützenverein, so erzählt mir ein Eyendorfer, nahm sie herzlich auf.

Foto: Hajo Boldt



FR
02.07.

**CHILLY
GONZALES**



SO
04.07.

**BODO
WARTKE**



FR
09.07.

**CULCHA
CANDELA**



SA
10.07.

**GIANT
ROOKS**



SO
11.07.

**DEINE FREUNDE
SOMMER SPEZIAL 2021**



MI
14.07.

CLUESO



DO
15.07.

**MICHAEL
MITTERMEIER**



FR
16.07.

SÖHNE HAMBURGS
STEFAN GWILDIS, JOJA WENDT
UND ROLF CLAUSSEN



SO
18.07.

MILOW



DO
22.07.

**DAS
LUMPENPACK**



FR
23.07.

**ANNETT
LOUISAN**



SA
24.07.

**JAN DELAY
& DISKO NO. 1**



FR
30.07.

**MICHAEL
SCHULTE**



SA
31.07.

BOSSE

*Tickets
AUF UNSERER
Website*

WWW.LUENEBURGER-KULTURSOMMER.DE

PRESENTED BY LANDESZEITUNG **LÜNEPOST**

FÜR DIE LÜNEBURGER HEIDE

Ihr Bauernhaus ist gemütlich, wenn auch etwas eigenwillig eingerichtet. Ein großer Buddha empfängt den Besucher. Während Hajo Boldt seine Kameras in Stellung bringt, sitze ich mit ihr und den Möpsen zum Interview auf der Couch. Mischa (77), ihre Münchener Freundin, kocht uns Kaffee. Sie ist oft in Eyendorf und wohnt dann bei ihr. Woher sie sich kennen? „Aus dem Knast“, sagt sie lächelnd, „schon seit über 40 Jahren. Ich helfe ihr immer ein bisschen. Wir sind Freunde fürs Leben geworden“.

Eine außergewöhnliche Frau, unverwechselbar. Herber Charme, kein Drumherumreden, klare Sprache. Wenn sie erzählt, glänzen ihre Augen. Sie ist ohne jede Koketterie und angefüllt mit viel Talent.

Über ihr vom Schicksal gebeuteltes Leben spreche ich mit Ingrid van Bergen. Es bewegte sich ja vielfach außerhalb der Norm und entzieht sich jeder Festlegung. Eine außergewöhnliche Frau, unverwechselbar. Herber Charme, kein Drumherumreden, klare Sprache. Wenn sie erzählt, glänzen ihre Augen. Sie ist ohne jede Koketterie und angefüllt mit viel Talent. Englisch und Französisch beherrscht sie immer noch fließend. Sie spielt Klavier und Gitarre, die sie auch im Gefängnis dabei hatte. Nur Reiten geht gesundheitlich nicht mehr. Deshalb verschenkte sie schweren Herzens ihren Hengst, den sie über alles liebte, nach Lüneburg. In die Stadt, die sie liebgewonnen hat. Er soll dort später sein Gnadensbrot bekommen. Wenn sie besser sehen könnte, sie hat Macula, würde sie wohl auch wieder schreiben. Wie damals im Gefängnis, als sie ihre Autobiografie verfasste, deren Auflage inzwischen vergriffen ist. Ein hoch interessantes Buch, auch was die Diktion angeht. Ob ihr ein Ghostwriter dabei geholfen hat? „Alles selbst geschrieben“, strahlt sie. „Ich brauchte niemand. Außerdem hatte ich ja fünf Jahre Zeit für meine Memoiren“.

Ingrid van Bergen ist ein Kriegskind. Gerade 13 Jahre alt, muss sie mit Mutter und drei Geschwistern aus



Ingrid van Bergen als erfolgreiche Schauspielerin und als gefeierter Filmstar.

Ostpreußen flüchten. Richtung Westen. Ihr Vater, als Offizier an der Ostfront, ist gefallen. Sie schließen sich einem Flüchtlingstreck an. Bei Danzig schaffen sie es, an Bord der fast 8.000 BRT großen „Moltkefels“ zu kommen, die allerdings mit 2700 Flüchtlingen, 1000 Verwundeten und 300 Soldaten völlig überfüllt ist.

Noch bevor das Schiff volle Fahrt aufnehmen kann, wird es von sowjetischen Jagdbombern in Brand geschossen. Panik bricht aus. Viele Menschen kommen um. Sie erlebt den Tod hautnah. Doch mit ihrer Mutter und ihren Geschwistern schafft sie es in ein Rettungsboot. Ein anderes Schiff bringt sie später nach Dänemark ins Internierungslager. „Wir werden in einem Raum mit mehrstöckigen Betten untergebracht, in dem sechs Mütter mit elf Kindern hausen“, schreibt sie in ihrem Buch. „Wir schlafen unter Papierdecken, haben Kopf- und Kleiderläuse...“.

Wieder in Deutschland macht Ingrid van Bergen das Abitur und arbeitet in einer Fabrik, um sich das Geld für die Schauspielschule in Hamburg zu verdienen. Denn es ist seit ihrer Kindheit ihr allergrößter Wunsch, Schauspielerin zu werden. Er erfüllt sich. 1953 startet sie ihre Karriere bei dem Münchener politischen Kabarett „Die kleinen Fische“. Sie wird entdeckt. Eine Film- und Theaterkarriere schließt sich an. 1959 gelingt ihr mit Walter Giller der Durchbruch in dem Staudte-Film „Rosen für den Staatsanwalt“. Sie wird ein Star. Namhafte Schauspieler wie Harald Juhnke („Madison Tanz“), Mario Adorf („Bumerang“) und Curd Jürgens („Des Teufels General“) werden ihre Partner. „Den Curd mochte ich besonders, weil er mir immer beistand. Wenn mal etwas nicht klappte, legte er seinen Arm um meine Schultern und sprach mir Mut zu“. Auch mit Hardy Krüger hat sie gedreht. „Guter Kollege. Aber mit ihm bin ich nicht warm geworden“.

In „Stadt ohne Mitleid“ spielt sie 1960 neben Weltstar Kirk Douglas, der ihretwegen den Drehplan umstellen lässt, damit sie ihre Maschine für den Heimflug noch bekommt. Sie dreht in Amerika, England und Japan. Im Berliner Kabarett „Stachelschweine“ gehört sie zum umjubelten Ensemble. Mit Horst Tappert geht sie auf Theatertournee. Sie tritt als Chansonsängerin auf. Bei den Freilicht-Aufführungen auf Rügen ist sie mit von der Partie. Und bei den Karl-May-Festspielen in Bad Segeberg springt sie aufs Pferd.

Die Produzenten reißen sich um die hübsche blonde, intelligente und erotische Schauspielerin. Sie wird umschwärmt, schwimmt im Erfolg. Allerdings nicht so sehr bei den Männern. Zwei Ehen mit dem Kabarettisten Erich Sehnke und dem Schauspieler Michael Hinz gehen in die Brüche. Von ihren beiden Töchtern stirbt Carolin mit nur 26 Jahren an Krebs. Wieder ein schwerer Schicksalsschlag. Aber Ingrid van Bergen ist eine Kämpferin. „Nach der Gefängniszeit kann ich beruflich wieder Fuß fassen“. Sie lässt sich nicht unterkriegen. Sie hat das Stehvermögen einer ganzen Kompanie.

Als RTL für die Sendung „Ich bin ein Star, holt mich hier raus“ Teilnehmer sucht, meldet sie sich für dieses Dschungelcamp. 16 Tage lang müssen die Teilnehmer unter schwierigsten Bedingungen in der Wildnis leben, mit Schlangen schwimmen und Känguru-Hoden essen. Ingrid van Bergen schafft es, wird „Dschungelkönigin“ – mit 77 Jahren. Lohn der Wildnis: ein gepfeffertes fünfstelliges Honorar und in Ey-



Hübsch, blond, intelligent und erotisch – die Produzenten reißen sich um Ingrid van Bergen.

endorf eine „Krönungsfeier“. Weil der Bürgermeister sie offiziell nicht veranstalten möchte, findet der Empfang mit großem Trara in der Edeka-Verkaufshalle statt. Eyendorf hat eine „Königin!“.

„Ich freue mich, dass ich hier zufrieden leben kann. Ich bin anspruchslos. Alles ist wunderbar. Was will ich mehr“?

Ich frage sie nach ihren Wünschen zum 90. Geburtstag? „Keine“, sagt sie. „Für mich ist es ein Geburtstag wie jeder andere. Ich freue mich, dass ich hier zufrieden leben kann. Ich bin anspruchslos. Alles ist wunderbar. Was will ich mehr“?

Na denn, liebe Ingrid van Bergen, auch weiterhin alles Gute!



Autor Horst Lietzberg im Gespräch mit Schauspielerin Ingrid van Bergen zu Hause in ihrer Wohnung in der Lüneburger Heide.

Insel der Gegensätze

Der 3715 Meter hohe Pico del Teide auf Teneriffa ist nicht nur die höchste Erhebung der Kanaren, sondern sogar der höchste Berg Spaniens. Er liegt mitten im Nationalpark El Teide und gehört mit seiner fast 19.000 Hektar großen Bergregion seit 2007 zum UNSECO Weltnaturerbe. Wir haben uns diese wundervolle Landschaft aus allen Himmelsrichtungen genauer angesehen und dabei den Teide stets im Auge behalten.

VON DENIS AMBROSIOUS



Teneriffa ist die größte der kanarischen Inseln und mit seinen 83 km Länge und 54 km Breite ein Garant für schönes Wetter. Die Insel liegt nur 288 km vor der Küste Marokkos und bietet aufgrund des Nordost – Passatwindes ganzjährig ein mildes Klima. Aber gerade dieser Wind kann es in sich haben, und so setzen wir nach vier- einhalb Stunden Flugzeit und einigen Turbulenzen in Teneriffa Süd wacklig aber sicher auf. Die Insel empfängt uns mit einem warmen Lüftchen bei 23 Grad Celsius. Eine willkommene Abwechslung zum nord- deutschen Wetter in Lüneburg bei unserer Abreise.

Der Weg ist stets das Ziel

Möchte man die wundervolle Landschaft des 1954 ge- gründeten Nationalparks del Teide erleben, dann be- nötigt man nicht nur gutes Schuhwerk, Sonnenschutz und eine Jacke, sondern vor allen Dingen Zeit und ein aufmerksames Auge. Denn manchmal liegt die Schön- heit der rauen Bergwelt etwas im Verborgenen.

Der Westen der Insel und Los Gigantes

Unser Hotel liegt im ruhigen Westteil der Insel – Tou- ristenströme sucht man hier vergeblich. Dafür gibt es ein weiteres Naturhighlight: Los Gigantes - mit seiner 450 Meter senkrecht ins Meer hinabfallenden Steil- küste. Wenn der Wind die Wellen des Atlantiks meter-

hoch an den Felsen brechen lässt, dann ist dieses Schauspiel schon allein eine Reise wert.

Um unsere Neugier zu stillen, wählen wir zu Beginn den wohl touristischsten Weg, dem Teide näher zu kommen: die

Fahrt mit der Seilbahn

Die TF38 führt uns 50 km auf einer leicht kurvigen, gut ausgebauten Straße in den Nationalpark. Zuerst durchfahren wir Weinanbaugelände und bestaunen Feigenbäume, aber dann wird die Landschaft karger und bereits am Mirador de Chio befinden wir uns auf über 2000 m Höhe. Unsere Route führt uns am Vul- kan Chinyero vorbei, der das letzte Mal 1909 aus-



Lavafelder an der Baumgrenze



Aufstieg zum Gipfel

brach und riesige Lavafelder hinterlassen hat. Eine erste Wanderung auf diesen beschert uns eine Stille, die man daheim nur selten findet.

Am Teleférico angekommen können wir – dank unserer Onlinereservierung ohne Wartezeit – bei 25 Grad Celsius in die Seilbahngondel steigen. Nur zehn Minuten später entsteigen wir dieser bei minus drei Grad. Der letzte Schnee glitzert im Sonnenlicht und nach einer kurzen Wanderung bestaunen wir das Panorama Teneriffas aus einer Höhe von mehr als 3.500 Metern. Spektakulär.

Ab in den Süden

Zurück in der Zivilisation wählen wir den südlichen Weg über die TF51 Richtung Touristenzentren Las Américas/ Los Christianos. Auf dieser Route kann man den großen Gegensatz zwischen Vulkanlandschaften und grünen Kiefernwäldern ausmachen. Nicht verpassen sollte man den Abzweig nach Vilaflor – dem höchstgelegenen Dorf Spaniens. Ansonsten bietet der Süden der Insel alles, was das sonnenanbetende Touristenherz begehrt, inklusive Strandpromenaden, Einkaufszentren und Vergnügungsparks.

Der Norden der Insel kann und hat alles

Mitten im Teno-Gebirge im Nordwesten Teneriffas liegt das wunderschöne Bergdorf Masca. Schon die Anfahrt auf der immer schmäler werdenden, kurvenreichen Straße ist ein Abenteuer. Die großartigen Berg- und Talblicke sind die Mühe wert. Wer möchte, der durchwandert in einem Tagesmarsch die Mascaschlucht. Wir fahren über Garachico weiter nach Puerto de la Cruz und bestaunen dort die Kolonialbauten, ehe es uns wieder Richtung Teide zieht. Über die TF21 und La Orotava – hier unbedingt eine Bummel durch die Gassen einplanen – führt uns eine der schönsten Fahrrouten zurück in den Nationalpark. Von der Küste bis auf 2356 Meter Höhe durchqueren wir alle Vegetationszonen der Insel und bestaunen an den Aussichtspunkten den Blick auf Puerto de la Cruz zurück.

Las Montanas de Anaga im Nordosten

Einen Tagesausflug wert ist das Anaga Gebirge mit seinem Lorbeerwald. Die Panoramastraße TF12 führt von La Laguna aus in die urwüchsigste Region der Insel. Beim Mirador Cruz des Carmen gibt eine kurze Wanderung einen zauberhaften Einblick in den Lorbeerwald. Abgehend von der Hauptstraße, führen schmale Zufahrtstraßen zu einsamen Bergdörfern und immer wieder verändert sich hinter den zahlreichen Kurven die Aussicht auf die beeindruckende Küste. Zur Abkühlung und Belohnung gibt es in San Andrés ein kühles Bad am feinen Sandstrand.

Die Geisterstadt im Osten der Insel

Sicherlich sind die Pyramiden von Gülmar einen Besuch wert, aber uns hat Sanatoria de Abona den Atem geraubt. Einst als Leprakolonie gegründet, liegt dieser sagenumwogende Ort in einer staubigen, steinigen Einsamkeit, so dass man den letzten Kilometer bis zur Absperrschranke nur noch zu Fuß gehen kann. Wer das riesige Kreuz der Kirche vor dem blauen Himmel, die zerfallende Schule und die unzähligen auseinanderbrechenden Gebäude

auf sich wirken lässt, der wird die verborgene Schönheit dieses Ortes – mit der Küste im Hintergrund – entdecken.

Die Hauptstadt

Nach so viel Einsamkeit genießen wir erst einmal den Trubel der Inselhauptstadt Santa Cruz. Obwohl die Hafenstadt mit 207.000 Einwohner voller Aktivität ist, gibt es hier keine Hektik. Die Stadt erstreckt sich von der Küste die zackigen Berge hinauf und bietet ein schneeweißes Konzerthaus, im Kolonialstil erbaute Kirchen und einen langen Boulevard mit modernen Skulpturen.

La Laguna – die Inselschönheit

Wer gern durch wundervolle Gassen schlendert, in Klosterhöfe blickt und in urige Bodegas einkehrt, der ist hier genau richtig. Das UNESCO Weltkulturerbe hat uns während unseres Urlaubs mehr als einmal geschmackvolle Stunden beschert.

Von Laguna aus führt die 42 km lange Fahrstrecke in den Nationalpark Teide – die schönste Autofahrt auf Teneriffa. Durch ein Kaleidoskop von Landschaften, Vegetations- und Klimazonen bieten Aussichtspunkte atemberaubende Blicke auf den schneebedeckten Gipfel des Teide. Bei guter Sicht kann man die Nachbarinseln La Palma und Gran Canaria in der Ferne entdecken. Für diese Fahrt sollten Sie sich Zeit lassen (mindestens einen halben Tag) und immer wieder Pausen für kurze Wanderungen einplanen.

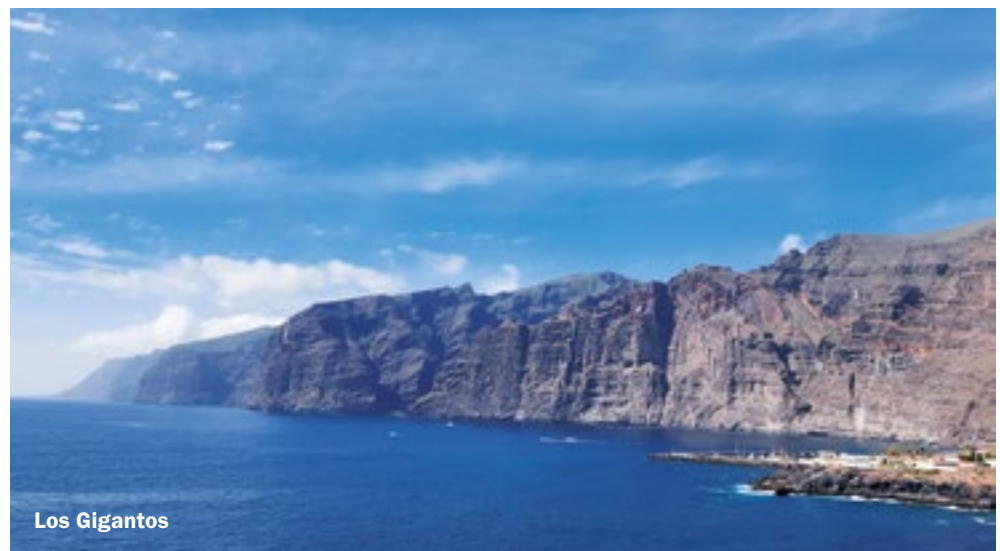
Das Schönste zum Schluss

Zum Abschluss unserer Ferien haben wir uns für eine Wanderung um die Felsformation Los Roques entschieden. Mit festem Schuhwerk geht es zunächst durch ebenes Gelände entlang spektakulärer Gesteinsstürme, um sodann in die Sedimentebene hinabzusteigen – nicht immer einfach, da insgesamt 156 m Höhenunterschied zu bewältigen sind. In der Lavaformation angekommen, türmt sich der Vulkan schlot La Catedral beeindruckend vor uns auf. Nach einer kurzen Pause geht es wieder hinauf zum Ausgangspunkt. Ich empfehle, diese Wanderung in der Abendsonne zu machen, da die Natur ein überwältigendes Farbenspiel auf die verschiedenen Gesteine zaubert.

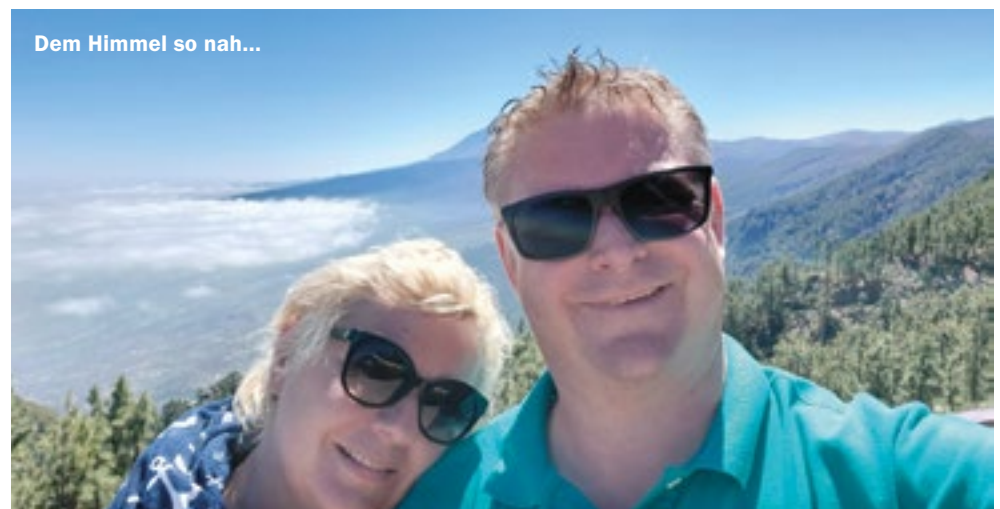
Der Nationalpark del Teide ist ein Eldorado für Wanderfreunde und Naturliebhaber. Nicht nur durch die kurze Flugzeit nach Teneriffa, sondern auch wegen der Vielfältigkeit der Insel ist Teneriffa auf jeden Fall mehr als eine Reise wert.



Eingang zur Geisterstadt



Los Gigantos



Dem Himmel so nah...



En Woort vörut: Düsse Geschicht kann en ok jüst annersrüm vertellen, dat heet „Fro“ un „Kerl“ uttuschen!

Trüchbetahlen

VON GÜNTHER WAGENER

He harr sien Fro vun Harten leev. Man, as se ´n annern Kerl kennenlehrn dee, do wöör dat vörbi. Se wull vun em weg un he müss inseh'n, dat he ehr nich opholen künn. Se wullen in Frünnschop ut ´n anner gahn.

An ´n ersten Dag na de Scheden vun sien Frö pack he troorig all sien Saken in Kartons, Kisten un Kuffers.

An ´n tweten Dag keem de Ümtogsfirma un haal sien Kraam af.

An ´n drütten Dag sett he sik to ´n letzten Mol an den groten Disch in de Etstuvv, hör sachte Musik in ´n Achtergrund, un möök sik dat noch enmol ornlich kommodig mit en Doos Kaviar, en Kilo Shrimps un drie Dosen Sardinen, darto en Buddel Schampus.

As he dat trecht harr, güng he in jedeen Ruum un dücker half afbeten Shrimps in Kaviar un steek düsse mit ´n paar Sardinen tosamen in all de Röhren vun de Gardinenstangen.

Denn möök he de Köök rein un güng ut ´n Huus.

An ´n veerten Dag keem sien Ex-Fro mit ehren Fründ trüch un se trecken in dat Huus in, schierweg tofreden un heel glücklich.

Denso füng dat Huus langsam an to stinken.

Se versöchen allens, Reinmaken, Wischen, frische Luft. All de Teppiche hebbt se mit ´n Maschien reinigen laten. Sogor na doode Müüs un anner Deerten hebbt se söcht. Duft wöör in all de Ecken sprütt, Luftreinmaker hebbt se ophungen. De Kamerjäger keem un stell Muusfallen un anner Fallen op. Giftköder wöörn utleggt, üm irgendeen Untüüg üm de Eck to bringen.

De beiden weern al in düsse Tiet in en Hotel tagen. All de Teppichboddens hebbt se rutreten. Nix hett funkschoneert. De Frünnen bleven weg un Besöök keem ok nich mehr.

Keen Handwarker wull noch in ´n Huus arbeiden un ok de Reinmakerfro harr künnigt.

Opletzt hölen se den Gestank nich mehr ut un se wullen dat Huus verköpen. As se na enen Maand noch keinen Köper funnen harrn, hebbt se blots noch den hal-



ven Pries ansett, aver ok dat hülp nich. Se fünnen keinen Köper för dat Stinkerhuus. Ok de Maklers bleven weg un röpen nich mehr trüch.

Toletzt güngen se na ehr Sporkass un leten sik ´n frischen Kredit geven för en ne´et Huus, dat se köfft harrn.

Denso reep he sien Ex-Fro an un fröög truschullig na, wat ehr dat gahn dee un wie´t denn so lopen dee mit ehren Fründ. Se vertell em vun ehren Alpdroom mit dat stinken Huus. He höör ehr hööflich to un sä denn so bilangs, dat he sien olet Huus bannig dull vermessen dee. He wull dat Huus gern för ´n günstigen Pries köpen, wenn se op en Deel vun sien Geld, wat he för ehr berappen müss, trüchtreden dee.

Se witter de Gelegenheit un meen, dat he keen Ahnung dorvun hebben künn, wo dull dat Huus stinken dee. Se wöörn sik fix eenig över den Pries, de man blots noch 20 Prozent bedröög vun den Pries, den dat Huus wahrhaftig wert weer.

Se harr dat bannig ielig un wull forts mit em na ´n Notar, üm dat Geschäft aftowickeln. He wöör inverstahn un so güngen se glieks na ´n Afkaat un twee Stünnen later wöör de ganze Papierkraam afwickelt.

Een Week later keek he sien Ex-Fro un ehren Fründ mit ´n Smustergrienen dorbi to, as en Ümtogsfirma de Möbel ut dat Huus halen un in dat ne´e Huus bringen dee.

Se hebbt allens mitnahmen - ok de Gardinenstangen!

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
Anna Kaufmann

Gastautoren

Saskia Druskeit
Stefan Wabnitz
Violaine Kozycki
Birgit Kretschmer
Günther Wagener
Carlo Eggeling
C. Start
Prof. Dr. Edgar Ring
Ruth Heume
Natascha Fouquet

Schlussredaktion

Martin Rohlfing

Gestaltung

Bianca Stüben
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

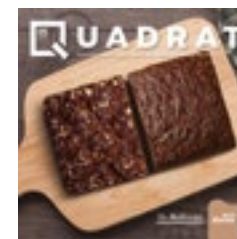
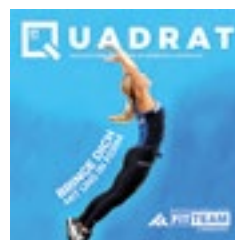
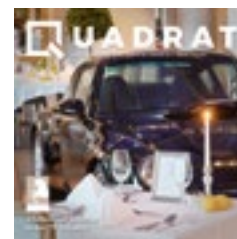
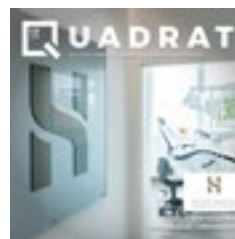
Quadrat ist monatlich und kostenlos
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und
Reppenstedt erhältlich.

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 Juli 2021



Quadrat abonnieren!

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

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

Hier liegt Quadrat für Sie aus

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

Zukunft in ihrer schönsten Form.

Der neue, rein elektrische Audi e-tron GT quattro*



*Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 19,6–18,8 (NEFZ); 21,6–19,9 (WLTP);
CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0.

Audi Zentrum Lüneburg

Dannacker & Laudien GmbH
August-Horch-Straße 24, 21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 88 86-888, www.audi-zentrum-lueneburg.audi

Audi Zentrum Uelzen

Autohaus Wolter GmbH
Am Funkturm 24, 29525 Uelzen
Tel. 0 581 / 88 55-500, www.audi-zentrum-uelzen.audi



www.wirleben.de



©Foto | stock.adobe.com



 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN

Wenn Deine Haut mehr als Lichtschutz braucht!

ISDIN Eryfotona AK bietet einen optimalen Lichtschutz für anspruchsvolle Haut mit aktinischer Keratose. Komm zu uns – wir beraten Dich gern!



wir leben • Apotheken 5x in Lüneburg