



QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG ■ KOSTENLOS

FIT TEAM
Personaltraining
mit Erfolgsgarantie



JOOP!

JEWELLERY & WATCHES

WINTER 2023/24 – JETZT BEI UNS ERHÄLTlich

Süpke petit • An der Münze 8b • 21335 Lüneburg • 0 41 31 / 3 53 41



Der Trendshop

Liebe Leserinnen und Leser!

Waren Sie auch unter den rund 1900 Zuschauern und Zuschauerinnen, die die Große Internationale Weihnachtsgala in der LKH-Arena besucht haben? Der Musiker Alexander Eissele und der Quadrat Verlag haben dieses großartige Gemeinschaftserlebnis mit der Unterstützung etlicher Sponsoren in Lüneburgs großer Veranstaltungshalle möglich gemacht. Ein wirklich tolles und emotionales Konzert, das ich nicht im Publikumsbereich, sondern sogar hautnah auf meinem Platz auf der Bühne als Teil des Backgroundchores miterleben durfte und von dem ich noch lange zehren werde. Ein klangvoller Beweis für die besondere Bedeutung von Live-Musik. Eine Fotostrecke dieses Abends finden Sie auf den Seiten 60-63.

Bei unzähligen Konzerten, Oratorien und Messen war auch Jürgen Meyer- mann dabei – und zwar als Küster der St. Michaeliskirche, der nach 36 Jahren in den Ruhestand geht. Was neben der Vorbereitung solcher Programme noch zu seinen Aufgaben gehörte und wer sein Nachfolger für dieses verantwortungsvolle Amt ist, lesen Sie im Interview auf den S. 34-37.

Der Januar ist im Gegensatz zum Dezember eher ein ruhiger Monat. Trotzdem gibt es zahlreiche Veranstaltungen, die unbedingt lohnenswert sind. Sei es ein Besuch in der neuen Galerie ArtQube (S. 24-25) oder auf einer der vielen Lesungen, auf Konzerten oder Comedy-Shows, die Sie in unserer gut sortierten Auswahl auf den Seiten In aller Kürze entdecken können, S. 14-20.



Christiane Bleumer

Viele Menschen wollen nach dem Weihnachtstrubel aber auch gerne Zeit zu Hause verbringen. Wie wäre es deshalb mit einem spannenden Spieleabend? Auf den Seiten 30-31 lesen Sie einen Bericht über den Spieleenthusiasten Cord Vogt, der ein Brettspiel entwickelt, das Lüneburgs salzige Geschichte aufnimmt.

Man kann seine Musik gut finden oder nicht – Tatsache ist, dass Heino zu den bekanntesten deutschen Sängern gehört. Ende 2023 ist seine Frau Hannelore verstorben. In unserer Rubrik Prominent finden Sie in dieser Ausgabe deshalb einen Bericht über das lang verheiratete Paar, S. 52-54.

Dass Hamburg immer wieder einen Ausflug wert ist, zeigt Monat für Monat unsere Rubrik Moin, diesmal zu finden auf den Seiten 42-43. Besonders spannend finde ich die Caspar David Friedrich Ausstellung, die ich auf jeden Fall besuchen möchte. Anlässlich seines 250. Geburtstages

präsentiert die Hamburger Kunsthalle die umfangreichste Werkschau dieses bedeutenden Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren.

Einen wunderschönen Januar wünscht Ihnen

Ihre

Christiane Bleumer

Chefredakteurin

Auch 2024
zeigen wir wieder,
was wir können!



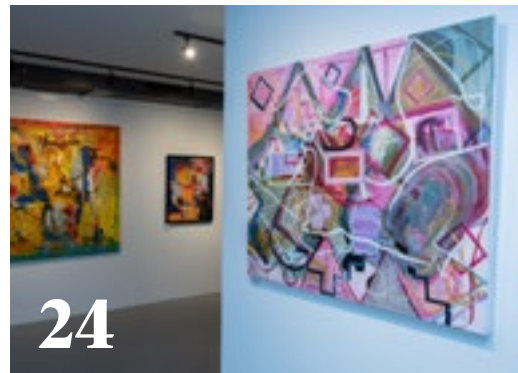
Mit Unterstützung solch moderner Fahrzeuge, der Einsatzbereitschaft, dem Können und der geschärften Sinne unserer Crew ...

werden anspruchsvolle Arbeitseinsätze und -prozesse optimiert und noch effizienter gestaltet.

Die Profis für die schweren Fälle!

seit 1924
BRUNS
KRANVERMIETUNG GMBH

LÜNEBURG ■ HAMBURG ■ ☎ 3 40 36
www.bruns-kranvermietung.de



In dieser Ausgabe

| | | | |
|---|-----------|---|---------------|
| Editorial von Christiane Bleumer | 3 | Prominent Erlebnisse mit Heino und Hannelore | 52 |
| FIT TEAM Personaltraining mit Erfolgsgarantie | 10 | Reise Big Island – mehr als ein Paradies auf Erden | 56 |
| Wanderratte Ungeliebter Allesfresser | 22 | Abgeleuchtet Bei der Internationalen Weihnachtsgala | 60 |
| ArtQube Ein neuer Ort für Kunst | 24 | | |
| Trauerbegleitung Heike Jost bietet professionelle Unterstützung | 26 | | |
| Museumsbesuch Barocke Bildsprache | 28 | | |
| Spiele-Erfinder Lüneburger Cord Vogt entwickelt ein Brettspiel | 30 | | |
| Gesundheit Altersgerechte Medizin | 32 | | |
| Lüneburg Privat Küster Jürgen Meyermann & Hanjo Michahelles | 34 | | |
| Paul-Gerhardt-Gemeinde Lüne Umbau im Haus des Herrn | 38 | | |
| Theater Lüneburg Elsine Haugstad & Tanzabend | 44 | | |
| SVG Lüneburg Erste Erfolge in der Champions League | 50 | | |
| | | Standards | |
| | | Suchbild des Monats | 09 |
| | | Kolumne | 12 |
| | | In aller Kürze | 14 |
| | | Neu im Kino | 40, 55 |
| | | Moin! Unterwegs in Hamburg | 42 |
| | | Gelesen – Buchtipps | 48 |
| | | Gehört – Musiktipp | 49 |
| | | Getrunken – Weintipp | 49 |
| | | Marunde | 64 |
| | | Plattsacker | 65 |
| | | Impressum & Adressen | 66 |

**Das Quadrat wünscht allen
Leserinnen und Lesern
ein frohes und gesundes Neues Jahr!**

Gravurplatte aus Silber

7. Januar 2022
Lydia & Steffen
Göttinger

Vereinbaren Sie bis zum 31.1. einen Beratungstermin und wir schenken Ihnen zu Ihren Trauringen eine Gravurplatte oder zwei Einkaufswagenchips – jeweils aus echtem Silber mit Ihrer gravierten Handschrift – im Wert von 100 € dazu!

Einkaufswagenchips aus Silber

Lydia
7. Januar 2022
Göttinger

Steffen
7. Januar 2022
Göttinger

ARTHUR MÜLLER

AM

INH. LYDIA SLEIFIR-THON & STEFFEN THON
– TRADITION SEIT 1967 –

Goldschmiedemeister

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







Internationale Weihnachtsgala
Ein Konzert voller Highlights in der LKH-Arena

Foto: Hajo Boldt

**Kleine Ursache...
Große Wirkung!**



Wir helfen sofort!

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

SANIERUNGSTECHNOLOGIE
SANTEC^H

Dipl.-Ingenieure C. Steffens & A. Schneider GmbH & Co KG

Oedemer Weg 76 · 21335 Lüneburg
Fon 0 41 31 / 6 25 75

www.santech-trocknung.de

**AUCH IN ZWEI
HYBRIDVARIANTEN**



Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.



PEUGEOT 3008

Souverän in jeder Hinsicht

**AUTO
brehm**

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

Suchbild

Januar 2023



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. Januar an gewinn@maelzer-brauhaus.de.

Zu gewinnen gibt es in diesem Monat 2x eine 5 Liter-Dose Mälzer Pils.

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



Lösung des Dezember-Fotos:

Lüner Hof, Auf dem Kauf

Gewinner der Dezember-Verlosung:

Martina G. / Julian V.



für kurze Zeit :

Tangoperle

das Helle Mälzer Bier mit
der deutlich blumigen
Hopfenbittere
Heiß- und kaltgehopft mit den
Hopfensorten Perle und Tango

Dienstag 23. April ab 19:30

KOMISCHE NACHT

zum Lachen in den Keller gehen...
5 Comedians unterhalten mit
ihren Kurzprogrammen

**Vorverkauf jetzt in teilnehmenden
Spielstätten**

Jetzt auch online:

Gutscheinverkauf

PAY NOW

EAT LATER



Wechseljahre der Frau

Mit FIT TEAM Lüneburg eine Chance fürs Leben

VON GESINE RATAJCZYK

Kaum eine Lebensphase ist wohl so negativ besetzt wie die sogenannten Wechseljahre der Frau. Gerne werden diese auch als „Herbst des Lebens“ bezeichnet oder als ein kritischer Punkt im Leben des Menschen. Richtig ist, dass es neben der Pubertät ein zweiter längerer Lebensabschnitt ist, bei dem sich Stoffwechsel und Organismus hormonell umstellen. Wechseljahre sind aber keine Krankheit!

Entscheidend ist eine aktive Rolle der Frau, um rechtzeitig und adäquat den immer sehr individuellen Herausforderungen zu begegnen und gestärkt diese wichtige Lebensphase zu gestalten.

Wenn die Periode unrythmischer wird, es vielleicht auch zu Zwischenblutungen kommt und zwischen den Zyklen manchmal Monate liegen, kann dies ein Zeichen für den Beginn der Wechseljahre sein. Be-

reits Mitte 30 kann es vereinzelt zur unvollständigen Ovulation kommen, da die Eizellen langsam ihr „Mindesthaltbarkeitsdatum“ erreicht haben. So kann es phasenweise durch eine dezente Unterversorgung mit dem Hormon Progesteron zu Symptomen wie Stimmungsschwankungen, geschwollenen Gelenken, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Schilddrüsenproblemen (Unterfunktion) kommen.

Diese sogenannte Prämenopause geht dann nahtlos in die Perimenopause – die Wechseljahre – über. Diese allmähliche Entwicklung kann zwischen drei und zehn Jahren dauern, denn es ist nicht so, dass die Wechseljahre mit 50 schlagartig beginnen.

Die Abnahme der wichtigen Hormone Progesteron, Östrogen und auch Testosteron führen zu Stoffwechselanpassungen und sollten frühzeitig erkannt werden, um aktiv gegenzusteuern.

Neben einer sensiblen Selbstbeobachtung der Symptome sind eine medizinische Begleitung und ein körperliches Training die essentiellen Säulen einer erfolgreichen Bewältigung! Die medizinische Fragestellung einer möglichen Hormontherapie muss immer ergänzt werden durch ein adäquates Trainingsprogramm, um die Wechseljahre positiv zu gestalten und gestärkt aus ihnen herauszugehen.

Die erfahrenen Trainerinnen des FIT TEAM Lüneburg bieten ihnen gerne ein begleitendes Training mit Erfolgsgarantie an. Dies betrifft insbesondere die folgenden Einflussbereiche:

- Genereller Muskelaufbau zur Erhöhung der stoffwechselaktiven Organmasse zur Reduzierung des viszeralen Fettanteils.
- Muskeltraining zur positiven Beeinflussung des Hirnstoffwechsels.

Ganzkörperkräftigung in der „Plank“ (Unterarmstütz)





Ausfallschritt mit der Slashpipe zur Beinkräftigung samt Rotation im Oberkörper



FIT TEAM Lüneburg – Das Personaltraining, das Dich an Dein Ziel bringt.

Wer wir sind:

DAS GEMEINSAME

Die FIT TEAM-Trainerinnen verbindet absolute Leidenschaft, Empathie und Fachkompetenzen, um die immer sehr individuellen Ziele der Kunden zu erreichen – immer 100% Training mit Herz, Hand und Verstand.

DAS BESONDERE

Nicola besticht durch ihre positive Ausstrahlung, die bei jedem Training für gute Laune sorgt und lebt als ausgebildete Personaltrainerin und Krankenschwester die Sporttherapie.

Laura ist qualifizierte Fitnesstrainerin und ausgebildete Physiotherapeutin. Ihr Steckpferd als passionierte Athletin ist Muskel- und Krafttraining.

Gesine leitet seit über zehn Jahren das FIT TEAM Lüneburg. Als erfahrene Referentin, Ausbilderin und examinierte Sportwissenschaftlerin ist sie immer präsent, behält stets den Überblick und bringt das Team mit Innovation und Herz voran.

FIT TEAM Lüneburg bietet effektives Training mit Spaß: Der ideale Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden.

- Gezieltes Beckenbodentraining zur Vermeidung einer Stressinkontinenz.
- Mobilitätstraining zur Vorbeugung und Therapie arthrotischer Gelenkprozesse.
- Krafttraining zur Prophylaxe oder Therapie einer Osteopenie oder Osteoporose.

Der Aufbau von Muskelmasse führt zu höheren kalorischen Umsätzen und ist die einzige Möglichkeit, die Stoffwechselaktivität zu erhöhen, um letztlich Gewicht zu reduzieren. Jegliche Crash-Diäten oder Hungerkuren müssen scheitern, da der Grundumsatz zwangsläufig sinken würde. Dem Körper wird eine Hungersnot suggeriert und er fährt den Energiebedarf herunter mit der Folge, dass nach der Diät ein Jojo-Effekt mit noch höherem Gewicht und negativer Fettbilanz eintritt. Zudem wird dem Gehirn durch die Diäten zusätzlich Energie entzogen. Da ein Absinken des Östrogenspiegels in Folge der Wechseljahre per se zu einer Störung des Glukosestoffwechsels im Gehirn führt, sollte eine weitere Reduzierung der Zuckeraufnahme im Gehirn vermieden werden. Körperliches Training dagegen führt zu einer Verbesserung des Hirnstoffwechsels über die Ausschüttung hormonartiger „Myokine“ (z.B. BDNF). Diese führen zu einer Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus, unserer Gedächtniszentrale im Gehirn und können wissenschaftlich gesichert sogar Demenz und Alzheimer dezent vorbeugen.

In diesem Zusammenhang kommt einem gesunden und ausreichenden Schlaf besondere Bedeutung zu. Im Schlaf finden alle regenerierenden Maßnahmen statt. Trainingseffekte werden im Schlaf generiert und auch das Gehirn mit dem so wichtigen Hippocampus erholt sich nur im Schlaf. Ein Schlafmangel oder qualitativ schlechter Schlaf hingegen führt zu einem erhöhten

Cortisolspiegel, der wiederum ein wichtiges Hormon freisetzt (sog. Ghrelin), das für Hunger sorgt und einen zum Kühlschrank treibt. Der Gegenspieler – das sättigende Leptin – wird reduziert. Folglich ist ein guter Schlaf wichtig für die Gewichtskontrolle. Das problematische an einem hohen Körpergewicht ist in erster Linie das Organfett, auch viszerales Fett genannt. Es umgibt die Organe und ist ein sehr aktives Gewebe, weil es viele gefährliche, entzündungsaktive Substanzen produziert. Dieses Fett zu verbrennen funktioniert nur über ein Training der Muskulatur als Kraft- und Ausdauertraining. Das viszerale Fett lässt sich durch eine Diät nur wenig beeindrucken.

Ein schwacher Beckenboden kann zu einem sehr unangenehmen Problem werden, wenn nach einer Schwan-

gerschaft oder einer generellen Bindegewebsschwäche eine Stress- oder Dranginkontinenz auftritt. Hier kann ein gezieltes Aufbautraining der entsprechenden Muskulatur, auch präventiv sinnvoll sein. Eine Reduzierung des Körpergewichts um 3-5% führt bereits zu einer Verbesserung der Stressinkontinenz um bis zu 50%.

Da nicht nur Hitzewallungen, sondern in Einzelfällen auch Muskel- und Gelenkbeschwerden bis hin zur Arthrose im Bereich der Knie-, Hüft- oder Fingergelenke auftreten, regeneriert ein gezieltes Beweglichkeits- und Mobilitätstraining den Gelenkknorpel und kräftigt die gelenkführenden Muskeln, Bänder und Sehnen. Insbesondere ein Krafttraining mit adäquater Gewichtsbelastung kann den Abbau von Knochensubstanz vermeiden und neuen Knochen aufbauen. Die Entwicklung einer Osteoporose muss wirklich nicht sein! Unser faszinierend anpassungsfähiger Körper hat über entsprechende Druck- und Zugkräfte auf die Knochensubstanz die Knochengesundheit selbst in der Hand!

Neugierig geworden? Dann vereinbaren Sie gerne einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns, Ihr FIT TEAM Lüneburg



■ FIT TEAM Lüneburg

Gesine Ratajczyk

Tel.: (0171) 512 17 17

gesine@fitteam-personaltrainer.de

www.personal-trainer-lueneburg.de



Hoch die Taschen!

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

Zu den großen ungelösten Rätseln unserer Zeit gehören die Pyramiden von Gizeh, die unerklärliche Reinkarnation der Pollock-Zwillinge und der Inhalt von Frauenhandtaschen. Es gibt sogar Soziologen, die behaupten, dass nichts so viel über die Frau aussagt wie das „geheime Innenleben“ dieses Accessoires. Fakt ist: Handtaschen sind weit mehr als nur ein praktisches Transportmittel. Sie sind so etwas wie ein eigenes Biotop. Carrie Bradshaw hat es einmal gut auf den Punkt gebracht, als sie sagte: „Ich glaube, Männer haben ein ähnliches Verhältnis zu ihren Eiern wie Frauen zu ihren Handtaschen. Es mag zwar nur ein kleiner Beutel sein, aber ohne ihn fühlen wir uns in der Öffentlichkeit schutzlos.“ Auch mich beflügeln Handtaschen ähnlich wie der Gang durch eine Schuh-Boutique. Nur verursachen Handtaschen im Gegensatz zu Schuhen keine Blasen an den Fersen. Deshalb befindet sich in meinem Besitz auch weit mehr als nur ein Modell. Von der Clutch über die Pochette bis hin zum Tragebeutel – je nach Outfit und Anlass braucht es eben eine eigene Tasche.

Obwohl ich zugegebenermaßen kein Fan dieser winzigen Riementaschen bin, die kaum größer sind als ein Zwerghamster.

Ich gehöre eher zum Typ „Miss MacGyver“ – heißt: Ich habe vom Kaugummi bis hin zum Erste-Hilfe-Set alles zum Überleben dabei. Theoretisch reicht der Inhalt meiner Handtasche aus, um schnell spontan das Land verlassen zu können. Nein – Spaß beiseite: Ich bin einfach gerne für alle Eventualitäten gerüstet. Im Alltag greife ich stets zu meinem Modell „Jäger und Sammler“, ein Shopper aus Wildleder, der das Fassungsvermögen eines Seesacks und die Robustheit eines Eisbrechers aufweist. Darin lassen sich nicht nur dicke Schmöker und Kinderspielzeug verstauen, sondern auch die Trophäen eines fetten Shopping-Beutezugs. Es gibt da nur ein Problem: Man findet in den Tiefen nie das, was man gerade braucht. Angeblich sucht eine Frau ja im Laufe ihres Lebens 72 Stunden in ihrer Handtasche. Wundert mich nicht – wie oft stand ich schon an der Kantinenkasse und kramte so lange blind nach meinem Portemonnaie, bis sich hinter mir

eine Schlange wie vorm Rolling-Stones-Konzert gebildet hatte. Die Handtasche ist wie ein schwarzes Loch, in dem viele Dinge auf Nimmerwiedersehen verschwinden. Das ist wie mit der Waschmaschinen und den Socken.

Immer Gegensatz zu Socken schrieben Handtaschen aber schon oft Geschichte. Margaret Thatcher schüchtern Gegner gern mit ihrer legendären Ferragamo-Handtasche ein, die sie wie ein Krokodil zuschnappen ließ. Und Queen Elizabeth nutzte ihr Accessoire, um ihren Angestellten geheime Signale zu senden. Stellte sie die Tasche zum Beispiel links von sich auf den Boden, schrillte das hofinterne SOS, weil die Queen aus einem langweiligen Gespräch erlöst werden wollte. Apropos erlösende Rettung. Als ich neulich mit meinen Mädels Cocktails trinken war, baggerte uns ständig ein schmieriger Typ an. Und was fand ich da zufällig in meiner Handtasche? Eine Wasserpistole vom letzten Freibadbesuch. Nach der feuchten Dusche machte der Typ jedenfalls irritiert die Biege. MacGyver wäre beeindruckt gewesen.



100%

Schnabel
Kompetenz für Ihre Schuhe

Bardowicker Str. 12
21335 Lüneburg

Tel.: (0 41 31) 3 12 01
info@Schuhhaus-Schnabel.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 9:30 - 18:30 Uhr
Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

Gaborshop

Untere Schirangenstraße 15
21335 Lüneburg

Tel.: (0 41 31) 89 82 58
Gabor@Schuhhaus-Schnabel.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

waldläufer

Bardowicker Str. 14
21335 Lüneburg

Tel.: (0 41 31) 75 82 178
Mephisto@Schuhhaus-Schnabel.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 9:30 - 18:30 Uhr
Sa: 9:30 - 16:00 Uhr

Schöffel
LOWA

Untere Schirangenstraße 14
21335 Lüneburg

Tel.: (04131) 99 34 866
Schoeffellowa@Schuhhaus-Schnabel.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

In aller Kürze

TIPPS UND WISSESWERTES ZUSAMMENGESTELLT
VON LEVI LANGE (STAND: 16.01.2024)

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

Der Januar im Museum Lüneburg

Im Museum Lüneburg gibt es im Januar viel zu entdecken. Die Ausstellung NARRATIV von Schülerinnen und Schülern der Talentförderung Kunst Lüneburg beginnt mit der Vernissage am 27. Januar, 15.00 Uhr. Auch die Sonntagsgeschichte/Themenführung von Ursula Detje und Dietmar Gehrke namens „...zum Feuer verdammet.“ Vom Umgang mit Hexen und ‚Zauberschen‘ im Lüneburgischen“ am Sonntag, 21. Januar und das Podiumsgespräch am Donnerstag, 25. Januar um 18.30 Uhr zum Thema „QUEER durch alle Altersgruppen - Queer Talk“ trifft „Jung & Alt im Gespräch“ sind einen Besuch wert.

Die Revue bei Bemeroode

**Festliche Inszenierung der Macht
Museum Lüneburg**

Das Gemälde „Die Revue bei Bemeroode“, das eine umfangreiche Militärparade vor dem englischen König Georg II.,

gleichzeitig Kurfürst von Hannover, im Jahre 1735 zeigt, findet aufgrund der Sanierung des Historischen Museums Hannover auf Wunsch des Eigentümers, Ernst August Erbprinz von Hannover, eine Zeitlang einen Platz im Museum Lüneburg. Mit einer Höhe von 1,79 m und einer Breite von 8,08 m wirkt es schon allein wegen seiner Größe imposant. Zudem bietet sich dem Betrachter eine liebevolle Detailgenauigkeit, die sich von dem Heeresaufmarsch bis in das Randgeschehen erstreckt. So ist es ein einzigartiges kulturgeschichtliches Dokument, das im Museum Lüneburg eingebettet wird in eine Begleitausstellung, die den Blick auf die Geschichte Lüneburgs als Militärstandort und die Beziehungen von Stadt und Fürstentum zum Welfenhaus beleuchtet.

Schimmelreiterzug, Rummelpottlaufen und Bleigießen

**Ostpreuß. Landesmuseum
Donnerstag, 4. Januar
14.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Neujahrsbräuche zum Jahreswechsel sind weltweit beliebt. Was es damit auf sich hat, erfahren die Kinder an

diesem Winterferientag. Nach einem Besuch der Ausstellung über „Bräuche in Ostpreußen“ und interessanten Informationen zu Fragen rund um die Bräuche zur Neujahrszeit, hören die Kinder die Geschichte vom Schimmelreiterzug und dürfen sich eigene Figuren dazu ausdenken und selbst herstellen. Ein Angebot für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit Monja Breyer. Anmeldung unter Tel. 04131 759950 oder bildung@ol-ig.de.

Der kleine Drache Kokosnuss – Das Musical

**Libeskind Auditorium
Sonntag, 7. Januar
15.00 Uhr**



© Der kleine Drache Kokosnuss – Das Musical

Wie passt ein ganzes Land in eine kleine Flasche? Wieso ist Zauberer Holunder auf einmal so gar nicht mehr nett zu seinen Untertanen? Und was können der kleine Drache Kokosnuss und seine Freunde tun, damit im Flaschenland alles wieder gut wird? Wichtige Fragen und die müssen dringend geklärt werden. Also bricht der kleine Feuerdrache auf, zu einem ganz besonderen Abenteuer. Mit dabei sind natürlich auch das schlaue Stachelschwein Matilda und der Fressdrache Oskar

(keine Angst, er ist Vegetarier). Alle Drachenfans haben jetzt die Möglichkeit ihre Helden hautnah und live zu erleben, denn Ingo Siegners großer Bucherfolg kommt nun endlich und exklusiv als aufwändiges Kinderdrammusical auf die große Bühne. Drachen, Zwerge und Zauberer spielen, singen und tanzen vor einem wandelbaren Bühnenbild durch die spannende Geschichte. „Der kleine Drache Kokosnuss – Das Musical“ ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet. Spieldauer ca. 2 Std. inkl. Pause. Tickets unter: www.zentralgebaeude.de

Kinan Al

**Klippe
Mittwoch, 10. Januar
20.00 Uhr**

Kinan Al ist ein Vollblut Stand up Comedian. Er ist einer der Mitbegründer der deutschlandweit geschätzten Berliner Comedyszene. Seit 2015 bringt er die kleinen Clubs zum Kochen, seit 2019 nun auch die großen Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit seinem Programm „Man kann nicht alles haben“ ist er nun in Lüneburg zu Gast.

STATE OF THE UNION – Eine Ehe in 10 Sitzungen

**Kulturbäckerei
Freitag, 12. Januar
19.30 Uhr**

Das Theater in der Kulturbäckerei verwandelt sich in einen englischen Pub. Nehmen Sie Platz, genießen Sie britisches Bier und Chips und verfolgen Sie live mit, wie Louise und Tom die Highlights und Abgründe ihrer Ehe ausloten. Eine Komödie von Nick Hornby.



© Andreas Tammme

Die Termine sind am 12., 13., 26. & 27. Januar und am 9. & 10. Februar jeweils 19.30 Uhr.

Margins of April
Spätcafé im Glockenhof
Freitag, 12. Januar
20.00 Uhr
(Einlass 19.00 Uhr)

Eine Mischung aus Folk, Rock und Pop spielen Danny & Daniel. Getrieben von stampfender Percussion, getragen von Gitarrensounds, harmonisieren die beiden Stimmen perfekt. Ihre Songs sind so abwechslungsreich wie das Aprilwetter, dabei immer voller Ener-

gie, die den Zuhörer mitreißt. Eine große Portion Humor und viel Spaß auf der Bühne, gepaart mit musikalischem Können. Das sind Margins Of April.

Und du wirst lächelnd sterben
Lesung mit Monika Feth
Lünebuch
Sonntag, 14. Januar
17.00 Uhr

Die international bekannte Autorin Monika Feth, bekannt für ihre Erdbeerflücker-Thriller, präsentiert ihren neuen AllAge-Psychotriller „Und du wirst lächelnd



© Margins of April / Christian Müller

WINTERSCHLUSS- VERKAUF

20% Rabatt
vom 8.1.–13.1.2024

30% Rabatt
vom 15.1.–20.1.2024

50% Rabatt
vom 22.1.–27.1.2024

Der Rabatt gilt auf ausgewählte Artikel, die mit dem roten Punkt ● gekennzeichnet sind.



V E N U S M O D E N
LINGERIE UND BADEMODEN

Annette Redder e.K. • Untere Schrangengstraße 13 • 21335 Lüneburg
 Telefon: 04131 / 48 202 • www.venus-moden.de
 Montag–Freitag von 9.30–18 Uhr, Samstag von 9.30–17 Uhr

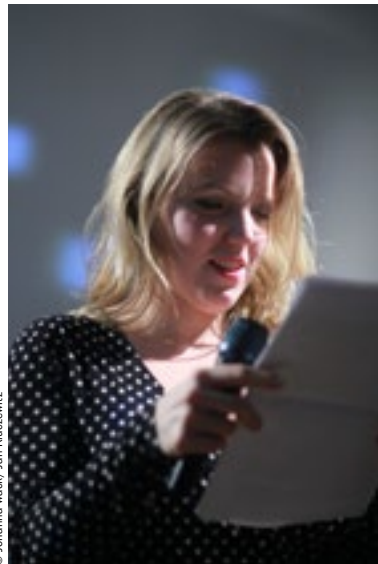
sterben“. Ivy, auf der Flucht und ohne Erinnerung, sucht Zuflucht in einer kleinen Pension. Ohne Geld und Papiere wird ihre eigene Vergangenheit zur Bedrohung. Der sensationelle Erfolg der Erdbeerpflücker-Thriller machte Monika Feth weit über die Grenzen des Jugendbuchs hinaus bekannt. Ihre Bücher wurden in über 20 Sprachen übersetzt. Diese Lesung richtet sich an Krimifans ab 14 Jahren.



© Monika Feth/Random House/Isabelle Grubert

Bruno Preisendörfer **Heinrich-Heine-Haus** **Montag, 15. Januar** **19.30 Uhr**

Es gibt diese Sätze, die wir alle kennen und verwenden. Bruno Preisendörfer geht zwölf berühmten Sätzen nach und erforscht, was ihnen im Laufe der Jahrhunderte zustieß. Bei seiner Reise durch die Philosophie- und Kulturgeschichte begegnet er u.a. Sokrates, Bacon, Hobbes, Rousseau, Kant, Marx, Darwin und Nietzsche. Auf seiner Spurensuche stößt er auf Erstaunliches und Erschreckendes und schlägt elegante Haken zu kuriosen Begleiterscheinungen: lehrreich und klug, augenöffnend und detailprall.



© Johanna Wack/Jan Künzswitz

14 Jahre Lesebühne **Kunst & Frevel** **Salon Hansen** **Mittwoch, 17. Januar** **20.00 Uhr (Einlass 19.30 Uhr)**

Die Jubiläumsshow mit Jörg Schwedler, Johanna Wack und als Gast Ella Carina Werner. Ella Carina ist Kolumnistin sowie Mitherausgeberin des Satiremagazins TITANIC, sowie Mitglied der monatlichen Lesebühne „Dem Pöbel zur Freude“ im Hamburger Centraalkomitee. Johanna Wack belegte bei den deutschsprachigen Poetry-Slam-Meisterschaften zweite und dritte Plätze. Fernsehauftitte gab es z. B. für den WDR-Poetry-Slam, die WDR Ladies Night oder den NDR Comedy Contest.

Die fernen Orte des **Vergessens** **Heinrich-Heine-Haus** **Mittwoch, 17. Januar** **19.30 Uhr**

Ausgehend von Alltagssituationen bohrt sich der Erzähler gemeinsam

mit seinen Figuren unerbittlich bis an den Grund der Bedingungen des Menschseins: z.B. findet ein Pilzsammler im Wald eine Leiche und versucht, mögliche Konsequenzen zu umgehen; eine Frau gerät in ein abgelegenes Dorf, in dem sie verschiedenen Mechanismen des Begehrens ausgesetzt wird. Frank Witzel veröffentlichte zahlreiche Bücher und Hörspiele, u. a. „Die Erfindung der Roten Armee Fraktion durch einen manisch-depressiven Teenager im Sommer 1969“, für den er 2015 den Deutschen Buchpreis erhielt.



© Frank Witzel/Maja Bechert

Till Reiners – **Mein Italien** **Kulturforum** **Donnerstag, 18. Januar** **20.00 Uhr**

„Mein Italien“ ist das beste Programm, das ich jemals hatte. Das behaupte ich zwar bei jedem Programm, aber bisher stimmte es auch immer. So kündigt Till Reiners seine Show an. Diese Comedy-Show ist genauso wie sie klingt – spannend, wohlschmeckend, ein wenig süffisant, immer mit einem kleinen Augenzwinkern, manchmal tief, aber nie schwer – wie ein sehr großer Reiserucksack gefüllt mit Zuckerwatte.

Als die Töne **schweben lernten** **Avacon Netz GmbH** **Mittwoch, 18. Januar** **18.00 Uhr**

Radioempfang gibt es heute fast überall. Vor 100 Jahren jedoch war die Möglichkeit, Radio zu hören, völlig neu. Gemeinsam mit dem Deutschen Salzmuuseum lädt die Avacon zu einer Sonderausstellung vom 19. Januar bis 1. März in die Lindenstraße 45 ein, um mehr über die Anfänge des Radios in den 1920er-Jahre zu erfahren. Entdecken Sie Originalgeräte, Illustrationen und Fotografien aus den 1920er Jahren und erfahren Sie mehr über die Radiotechnik und Nutzung vor 100 Jahren. Öffnungszeiten: Mo – Do, 9.00 – 16.00 Uhr, Fr 9.00 – 13.00 Uhr.

How to Hitchcock **Ein Abend mit** **Jens Wawrzczyk** **Filmpalast Lüneburg** **Donnerstag, 18. Januar** **20.00 Uhr**



© Jens Wawrzczyk/Christian Hartmann

Jens Wawrczeck, der als zweiter Detektiv Peter Shaw in den Drei Fragezeichen-Hörspielen bekannt ist, zelebriert seine Liebe für Hitchcock. Im zarten Alter von 12 Jahren erlebte er seinen ersten Hitchcock und ist seitdem ein leidenschaftlicher Hitchcockianer. Unter dem Titel „How to Hitchcock“ gewährt er persönliche Einblicke in das Schaffen des Meisterregisseurs. Diesen Titel trägt auch Jens Wawrczecks sehr persönliches Buch über das Schaffen des Meisterregisseurs. Tickets sind bei Lünebuch erhältlich. Ein Muss für alle Drei Fragezeichen-Fans und Hitchcock-Liebhaber.

**120 Minuten –
Die Mikrodosis Disco**
Salon Hansen
Donnerstag, 18. Januar
21.00 Uhr

Wir nehmen den Feierabend ernst! Aktuelle Gesundheitsstudien belegen, dass es auch unter der Woche unumgänglich ist, auf eine ausgewogene Work-Party-Balance zu achten. Renommierete Forschungsinstitute empfehlen eine Feier-Dosis von exakt 120 Minuten, um die Party-Reserven wieder aufzuladen und am nächsten Tag voller Energie in den Tag starten zu können. Nachdem erste Versuche in anderen Städten bereits erstaunliche Ergebnisse erzielt haben, wird es höchste Zeit, auch den Lüneburgerinnen und Lüneburgern in regelmäßigen Abständen eine alltagskompatible Partydosis zu verabreichen. Fachkundig mischt unser Musikexperte CRISH! Verschiedenste

Stile zusammen, damit sich die Wirkung bei allen entfalten kann. Vertraut der Wissenschaft, es wird euch gut tun!

**Stories of
Friendship**
Museum Lüneburg
Freitag, 19. Januar
20.00 Uhr

Das Quartett, bestehend aus Hans Malte Witte am Saxofon, Eike Wulfmeier am Piano, Hervé Jeanne am Kontrabass und Stephan Emig am Schlagzeug, wird im Foyer des Museums Lüneburg das aktuelle Album „Stories of Friendship“ von Hervé Jeanne präsentieren. Hervé Jeanne, der luxemburgische Kontrabassist, hat einen Teil der Kompositionen für dieses Album während seines Aufenthalts in Südfrankreich entwickelt.

Die Musik des Quartetts zeichnet sich durch eine breite Sound-Vielfalt aus, die von entspannten und lyrischen Momenten über soulige Anklänge bis hin zu Modern Jazz und spannungsreichen Passagen reicht. Die Jazz-Tradition, die viele französische Musiker prägt, spiegelt sich auch in Jeannes musikalischen Wurzeln und Vorlieben wider. Mit seinem Quartett geht er jedoch über die Tradition hinaus und legt Wert darauf, eine „Sprache des Jazz“ zu sprechen, indem er einen musikalischen Gedankenaustausch unter Freunden fördert. Das Konzert verspricht somit eine coole Mischung aus verschiedenen Jazz-Stilen und eine einzigartige künstlerische Darbietung.

RAUMGESTALTUNG, MALER- UND BODEN- BELAGSARBEITEN?



WohnStore

Die Raumgestalter

IHR FACHGESCHÄFT FÜR SCHÖNES WOHNEN

*Unser Berater- und Handwerker/-innen
freuen sich auf Sie und Ihre Renovierungs-
oder Sanierungsprojekte 2024!*

PARKETT · LAMINAT · DESIGN- & TEPPICHBÖDEN · FARBEN · TAPETEN · GARDINENSTOFFE
BERATEN · PLANEN · VERLEGEN · MONTIEREN · MALEN · TAPEZIEREN · NÄHEN · DEKORIEREN
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



© VKB

VickiKristinaBarcelona
– The songs of
Tom Waits
Spätcafé im Glockenhof
Freitag, 19. Januar
20.00 Uhr
(Einlass 19.00 Uhr)

VKB Band, das sind Rachelle Garniez, Amanda Homi und Mamie Minch, die sich zusammengetan haben, um die Songs von Tom Waits neu zu interpretieren. Mit ihren erhebenden und einfallreichen Gesangsharmonien und einem Schatz an Instrumenten schaffen sie eine Klangwelt, die zugleich verspielt und ergreifend ist. Jede von ihnen ist eine Mischung aus Geschichtenerzählerin und Multiinstrumentalistin. Sie treffen sich an der Kreuzung von Tragödie und Komödie, um die wunderschönen Rohdiamanten der Waits-Songs auszugraben und auf Schritt und Tritt neue Facetten freizulegen.

Die Nacht der Musicals
Libeskind Auditorium
Freitag, 19. Januar
20.00 Uhr

In einer über zweistündigen Show werden Highlights aus den bekanntesten Musicals eindrucksvoll und stimmungstark präsentiert. Stars der Originalproduktionen zeigen auf einer Reise durch die Welt der internationalen Musicals ausgewählte Solo-, Duett- und Ensemblenummern. Weltbekannte Hits aus dem aktuellem Broadway Musical “Moulin Rouge” werden das Publikum gleichermaßen begeistern, wie die Sensationsmusicals “The Greatest Showman” und die Eiskönigin mit dem aktuellem Wahnsinnshit “Frozen”. Lassen Sie sich von einem Musikcocktail der Extraklasse verzaubern! So abwechslungsreich wie die verschiedenen Musicals, so vielfältig ist auch die “Die Nacht der Musicals”. Ein ausgefeiltes Licht- und Soundkonzept sowie aufwendige Kostüme und liebevoll gestaltete Bühnenbilder machen dieses Event zur beliebtesten Musicalgala mit der Atmosphäre des New Yorker



© Die Nacht der Musicals/Pura Vida



© Mehmet Ergin Trio/Dennis Sabow

Broadway und des Londoner West End!
 Tickets unter: www.zentralgebaeude.de

Mehmet Ergin Trio
One World
Samstag, 20. Januar
20.00 Uhr

Irgendwo im Grenzbereich zwischen Weltmusik, Klassik und Jazz malt Mehmet Ergin mit seiner Musik ein allgemeingültiges Bild, das ausgetretene Pfade verlässt und Grenzen und Barrieren einreißt. Mehmet Ergin nimmt sei-

ne Zuhörer mit auf eine musikalische Reise – sphärisch, mystisch und rhythmisch verbindet er Elemente der westlichen und orientalischen Musik, in die man eintauchen und sich verlieren kann. Als Gitarrist trat er bereits im Alter von 23 Jahren mit international bekannten Jazzmusikern wie Albert Mangelsdorff, Joachim Kühn oder Stu Goldberg auf und arbeitete als Studiogitarrist. Es folgten Kompositionsaufträge für unzählige Werbespots sowie Arbeiten für Serien und Filme.

Bingo Gringos
Kaffee.haus Kaltenmoor
Samstag, 20. Januar
19.00 Uhr

Die BINGO GRINGOS Ben & Max nehmen dich mit auf eine Reise zur Sorglosinsel. Ankommen, Abschalten, Vollgas! Laute Mucke und derbe Sprüche sind garantiert. Auf dieser Insel zwischen Bier und Schnaps und Bingozeteln liegt die Antwort auf all deine Fragen: BINGO! Und wer's hat, darf sich freuen. Knallerpreise versüßen den wohl schönsten Moment deines Lebens. Also schwing dich ins Abenteuer und komm lecker bei uns bei!

LÜNEBURG

FREUT EUCH AUF 2024

Wir
freuen uns
auf dich!

Veranstaltungs- highlights

17.02.

Lange Nacht der
Museen

31.5.–02.06.

„Lüneburg feiert“

24.3., 05.05.,

29.09., 03.11.

Erlebnisonntage

26.10.

Nacht der Musik

27.11.–30.12.

Weihnachtsstadt

Aktuelle Informationen
findest du zu jeder Veranstaltung
auf www.lueneburg.info.

LÜNEBURG

LÜNEBURG
MARKETING
GMBH

BEAT! Star-Club. Star-Palast. Beat Band Ball **Kunsthalle Lüneburg** **21. Januar bis 1. April**

Diese neue „Geheimwaffe“ gegen die Erwachsenenwelt taucht auch in Norddeutschland auf: In St. Pauli und insbesondere im Star-Club finden die Beatles ihr Sprungbrett zum Weltruhm. Klubs und Bands schießen wie Pilze aus dem Boden, sogar in der Provinz, in eigens für sie geschaffenen „Beatschuppen“. Kuratiert wird die Ausstellung über die Beatmusik der Sechzigerjahre von Hamburgs Beat-Experten Ulf Krüger.

Klimapolitik der Ampel – zu anstrengend oder zu wenig? **Museum Lüneburg** **Mittwoch 24. Januar** **19.00 Uhr**

Die Mehrheit der Bevölkerung ist für Klimaschutz. Aber wie erreichen wir die Ziele? Darüber gibt es sehr unterschiedliche Ansichten in der Gesellschaft – zum Beispiel über das Tempo. Entscheidet die Politik zu wenig oder überfordert sie die Menschen, Unternehmen und Kommunen? Darüber diskutieren Dr. Julia Verlinden MdB, Karla Bauszus (Klimaentscheid Lüneburg) und Michael Zeinert (IHK). Auch das Publikum kann die Debatte aktiv mitgestalten. Die Moderation übernimmt der Landtagsabgeordnete Pascal Mennen.

Kraft schöpfen für mein neues Berufsjaar **Online Seminar** **Donnerstag, 25. Januar** **9.30 Uhr**

Die Literaturwissenschaftlerin und Supervisorin Dr. Silja Schoett ermutigt im Online-Workshop die Teilnehmerinnen, gute Vorsätze für das neue Berufsjahr am Anfang des Jahres noch ruhen zu lassen. Es wird dazu eingeladen, es der Natur im Januar gleichzutun: Äußerlich zu ruhen und dabei innerlich Kraft zu schöpfen. Damit wird die Pause als ein wesentliches Element von Entwicklungsprozessen gepflegt. So wird eine gesunde Basis geschaffen, im Frühjahr die beruflichen Vorsätze in die Tat umzusetzen. Anmeldung unter kontakt-ig@feffa.de.

Vollmond Konzert – Daniel Gebauer **Wasserturm Lüneburg** **Donnerstag, 25. Januar** **20.00 Uhr**

Nach der traditionellen Neuaufbereitung des Wasserturms zum Jahresbeginn bietet das Vollmondkonzert mit einem Soloprogramm des Saxophonisten Daniel Gebauer einen idealen Anlass, das frisch fertig gestellte Werk zu bewundern. Daniel Gebauer wird sich ganz dem Vollmond hingeben und Musik, Geschichten und Anekdoten aus der Klassik, Pop und Jazz zu diesem spannenden Thema präsentieren.

B-Connected **One World** **Samstag, 27. Januar** **20.00 Uhr**

B-Connected - das ist eine 9-köpfige Funk-und-Soulband mit einem satten und tanzbaren Programm. Bei 100 Beats per Minute, funky Grooves, sattem Sound, druckvollen Bläusersätzen und einer engagierten Bühnenshow wird der Tanztrieb hundertprozentig aktiviert. Die Setlist reicht von Soul-Klassi-

kern von Aretha Franklin und Kool & the Gang über Funk-Titel von Incognito und Tower of Power bis zu aktuellen Hits von Pharrell Williams oder Mark Ronson. Die Hamburger Band hinter den beiden kraftvollen Stimmen von Sabine und Sven wusste schon auf vielen norddeutschen Bühnen zu begeistern. Drei Bläser, Keyboards, Gitarre, Bass und Schlagzeug sind das Backup zwischen Nordfriesland und Lüneburger Heide.

„Change is Female“ mit Mareike Graepel **Online Lesung** **Donnerstag, 1. Februar** **18.30 Uhr**

Ob Klimaschutz, mentale Gesundheit oder Menschenrechte - bei den Herausforderungen unserer Zeit geben oft Frauen den Ton an. Sie sind laut, prangern Missstände an, erobern die Technikwelt und ebnen so den Weg für die nächste Generation. Naomi Osaka, Florence Kasumba oder Alexandria Ocasio-Cortez sind Vorbilder für alle engagierten und interessierten jungen Frauen und Mädchen. Die 28 im Buch vorgestellten Heldinnen sollte man kennen, denn sie sorgen schon heute für die Veränderungen,

die unsere Welt dringend braucht. Anmeldung unter kontakt-ig@feffa.de.

Around the World **Museum Lüneburg** **Freitag, 2. Februar** **17.00 Uhr**

Der Termin im November 23 musste leider ausfallen. Umso mehr freuen sich die Musiker, ihre Gäste jetzt endlich zu der lang geplanten Reise zu begrüßen. Denn wenn Freunde zusammen musizieren, dann macht das vor allem viel Spaß. Jeder bringt seine Vorlieben ein und es entsteht ein intensives musikalisches Miteinander. Die Besetzung (Violine, Klarinette, Klavier) ist eher selten, die musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten sind aber beinahe grenzenlos: von klassischer Musik über Tangos, Klezmer-Musik hin zu Ragtime, Jazz-Waltz und Standards bis hin zu asiatischer Volksmusik. Deswegen nehmen die Freunde ihr Publikum auf eine unterhaltsame Weltreise mit – nach 120 kurzweiligen Minuten inklusive einem kleinen Pausenzwischenhalt wird die Crew (Mari Sakai (vl), Alexander Eissele (kl) und Kanako Sekiguchi (p)) mit ihren Reisenden wieder im Lüneburger Museum eintreffen.





TEAM 7

WIR SENKEN DIE PREISE
und halten die Qualität hoch.

WIR STARTEN MIT PREISSENKUNGEN* INS NEUE JAHR 2024!

*Die Preissenkungen beziehen sich auf folgende Modelle der Marke Team 7: tak Tisch / magnum Tisch / lui Stühle / magnum Stühle.

BURSIAN
MÖBEL | DESIGN | natur

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

Bei der Keulahütte 1
21339 Lüneburg (Ilmenaucenter)

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

Ungeliebte Allesfresser

Wanderratten sind nachtaktiv und äußerst anpassungsfähig

VON IRENE LANGE



„Es gibt zwei Sorten von Ratten: Die satten bleiben vergnügt zu Haus, Die hungrigen aber wandern aus.“

So heißt es in einem Gedicht von Heinrich Heine (1797 – 1856), wobei er in 14 Strophen die Wanderratten als Metapher für Menschen in verschiedenen Gesellschaftsschichten nutzt.

Allgemein ist die Ratte nicht gerade die beliebteste Tierart. Dabei verfügen gerade die intelligenten Wanderratten (*Rattus norvegicus*) über so manche besondere Fähigkeiten und Eigenschaften. So können sie sich gut an verschiedene Umgebungen anpassen. Die nachtaktiven Allesfresser sind bei ihrer Nahrungssuche nicht wählerisch, das heißt, sie fressen alles, was ihnen in die Quere kommt und was sie mit ihrer ausgezeichneten Nase erschnüffeln können. Sie sind geschickte Kletterer, was es ihnen ermöglicht, auf Bäumen im Frühjahr Knospen oder junge Triebe sowie im Spätsommer Obst und Walnüsse zu fressen. Ohnehin sind sie in der Lage, in städtischen Gebieten in Mülldeponien oder sogar in Kanalisationen zu überleben. Gern halten sie sich auch an Gewässern auf, denn sie sind geschickte Schwimmer.

Ursprünglich in Ostasien beheimatet, haben sich die Wanderratten seit Jahrhunderten in ganz Europa und somit auch in Deutschland verbreiten können. Überwiegend erfolgte die „Einwanderung“ per Schiff, auf denen sich die Tiere aufhielten. Als Unterart der Hausratte (*Rattus rattus*) sind sie eine etwas größere Art mit kräftig gebautem Körper. Sie erreichen eine Körperlänge von etwa 20 bis 27 cm. Auffällig ist der etwa 18 bis 25 cm lange schuppige Schwanz, der zum Klettern und als Balanceorgan sowie zur Temperaturregelung dient. Das dicke und weiche Fell ist meistens grau oder braun, manchmal auch mit Flecken oder Streifen versehen.

Wanderratten leben vorzugsweise in Kolonien aus Weibchen und Männchen, die ihr Territorium möglichst verteidigen. Aber auch untereinander tragen die Männchen Kämpfe aus; da geht es besonders häufig um die Weibchen, die meist nur während einer Nacht empfängnisbereit sind. Nach einer Tragzeit von 22 bis 24 Tagen werden vier bis acht Junge geboren, die dann etwa 40 Tage lang gesäugt werden. Schon im Alter von drei bis vier Monaten wird die Geschlechtsreife erlangt. Die Lebensdauer liegt bei etwa drei Jahren.

Abgesehen vom Menschen haben die Wanderratten jede Menge natürliche Fressfeinde in der Tierwelt. So sind sie häufige Beute vom Fuchs, doch auch Wölfe, Marder, Iltisse oder der Marderhunde jagen sie. Katzen und Hunde gehören ebenfalls zum den Fressfeinden der Wanderratten. Unter den Greifvögeln sind es Uhu, Rotmilan und Bussard.

Die Wanderratten können Überträger von verschiedenen Krankheiten sein, so zum Beispiel durch Kontamination von Nahrungsmitteln, wenn sie Zugang dazu haben. Es kommt vor, dass sie in Häusern auch Kabel und Leitungen anknabbern, was nicht nur gefährlich, sondern auch kostspielig wird.

Ob Haus- oder Wanderratten - niemand möchte sie im Hause haben. Somit werden sie vom Menschen gnadenlos vergiftet, totgeschlagen oder enden als Versuchstiere in Labors. Dennoch – es sind Tiere, die durch Anpassungsfähigkeit und Intelligenz eine höchst bemerkenswerte Überlebensfähigkeit entwickelt haben.



„THE PROMISE“

50 JAHRE ZEITGENÖSSISCHE KUNST AUS 5 KONTINENTEN

...„Es hat uns sehr gefallen, eine Galerie, die man einfach und ohne Scheu betreten kann. Die Ausstellung ist wunderschön!“ ...

KUNSTSAMMLUNG HENNING J. CLAASSEN

Öffnungszeiten: Do - So / 11 - 18 Uhr
St.-Ursula-Weg 1 21335 Lüneburg Tel. 04131 2260080
www.kunstsammlung-henningjclaassen.de

Ein neuer Ort für Kunst



Julia Sevim und
Armando Esfandiary

**Die Galerie ArtQube lädt zu regelmäßig wechselnden
Ausstellungen ein** VON CHRISTIANE BLEUMER

Kunst ist universell: Sie kann die Betrachter berühren, sie eröffnet im Idealfall neue Horizonte oder dient als Projektionsfläche für eigene Vorstellungen und Wünsche.

Doch diese Interaktion kann nur funktionieren, wenn es geeignete Möglichkeiten gibt, Werke auszustellen und sie so der interessierten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. „Viele Künstler malen nur für sich. Sie wissen nicht, wo sie ihre Werke zeigen sollen“, sagt Armando Esfandiary. „In Lüneburg gibt es nicht so viele Locations, in denen Kunst gut präsentiert werden kann.“ Doch Lüneburg ist seit dem 1. Dezember 2023 um einen Ort reicher, an dem das möglich ist – die neue Galerie ArtQube.

Als Architekt und ehemaliger Galerist weiß er, worauf es ankommt. „Man braucht helle, großzügige Räume, die die Werke bestmöglich zur Geltung bringen.“ Da traf es sich gut, dass er im Sommer 2023 mit Mehmet Sevim vom BarbeQube ins Gespräch kam. „Wir saßen draußen am Schragenplatz“, erinnert sich Armando Esfandiary. „Mehmet überlegte, wie die obere Etage am besten genutzt werden könne.“ Sein Vorschlag, eine Galerie daraus zu machen, sei bei dem Gastronomen und dessen Frau Julia auf offene Ohren gestoßen. Die ersten Pläne und Raumaufteilungen, die Armando Esfandiary noch am gleichen Tag auf ein Blatt skizzierte, wurden schon bald konkreter. Innerhalb von 15 Arbeitstagen waren die Elektroarbeiten und der Trockenbau erledigt. Wer jetzt durch die Schröderstraße oder über den Schragenplatz geht, kann durch die großzügigen Fenster schon von außen entdecken, dass in der zweiten Etage ein neuer Ort für Kunst entstanden ist.

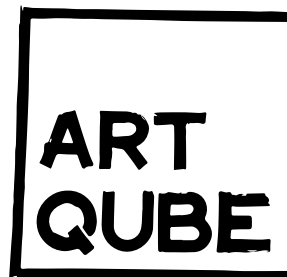
„Wir haben wunderbar minimalistische Räumlichkeiten mit Loftcharakter“, freut sich Julia Sevim als Galeristin. Sie schätzt an der Galerie ArtQube vor allem die Reduktion auf das Wesentliche. „Die Bilder sprechen für sich.“ Ihre Familie und sie seien schon immer kunstaffin gewesen, aber jetzt quasi von Kunst umgeben zu sein, sei schon außergewöhnlich. „Man wird wieder empfänglicher dafür“. Gerade das Offene in der Kunst fasziniert sie. In vielen Bildern könne man immer wieder etwas Neues entdecken.

Dass Lüneburg eine neue Galerie braucht, zeigte der Zuspruch am Tag der Vernissage. Viele Neugierige wollten die Ausstellung kennenlernen, doch – und auch das ist wichtig für die Künstler – es wurde nicht nur geguckt, sondern auch gekauft. Besonders ins



Auge fielen die Werke von Rafiy Okefolahan. Großformatig und in kräftigen Farben hinterlassen die Werke des afrikanischen Künstlers stets einen bleibenden Eindruck. „Einer der Gäste war besonders fasziniert. „Er hat die Gemälde gesehen und sofort zwei davon erworben“, berichtet Armando Esfandiary. Auch andere Ausstellungstücke fanden noch am Eröffnungsabend einen Käufer. Ein schöner Erfolg. Im Fokus der Galerie soll aber ebenso der Austausch zwischen Künstlern und Besuchenden stehen. „Auch das ist das Ziel des ArtQube“, betont Armando Esfandiary. „Es soll ein Dialog sein.“ Deswegen legt er großen Wert darauf, dass jeder Künstler einen Tag in der Woche präsent ist und Auskunft über seine eigenen Werke aber auch die seiner Kollegen und Kolleginnen geben kann. Dabei möchte sich das ArtQube nicht auf Gemälde festlegen. „Wir sind offen für alle Kunstrichtungen“, betont Julia Sevim. Im monatlichen Wechsel können bis zu neun Künstler die Räume nutzen.

■ **Wer jetzt neugierig geworden ist, kann einfach die Treppe im BarbeQube nehmen und befindet sich inmitten von Kunst. Möglich ist das täglich jeweils von 10 bis 17 Uhr. Weitere Infos unter: info@galerie-artqube.de**



Der EINZIGE Sportclub für Frauen in Lüneburg!

Wir bringen
Frauen mit Spaß
& Kompetenz in
Bewegung



Werde
bei uns
Mitglied &
spare einen
Monats-
beitrag

vital und bewegt

Fitness von Frauen für Frauen

Rote Straße 10A
21335 Lüneburg

Tel.: (04131) 77 74 08

kontakt@vital-und-bewegt.de

www.vital-und-bewegt.de

Trauer hat viele Gesichter

Wer das Gefühl hat, zu sehr zu leiden, kann sich professionelle Unterstützung holen.

VON IRENE LANGE

Irgendwann muss jeder Mensch im Laufe seines Lebens den schmerzlichen Verlust eines geliebten Angehörigen oder einer vertrauten Beziehung durchleben. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf dieses Ereignis und kann sich auf verschiedene Arten äußern, von Person zu Person unterschiedlich sein. Wenn aber die Heftigkeit der Gefühle und die vielen Veränderungen im Alltag als überwältigend empfunden werden, kann es ratsam sein, sich Hilfe und Unterstützung zu holen.

Bei der Bewältigung der vielfältigen Reaktionen und Emotionen kann dann eine professionelle Trauerbegleitung hilfreich sein. So ist Heike Jost aus Lüneburg als ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Systemische Trauerbegleiterin (BVT) eine derjenigen, die betroffene Menschen bei der Bewältigung der unterschiedlichen Traueraufgaben unterstützt.

Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung.

Heike Jost stammt aus Kaiserslautern, lebt aber seit 22 Jahren in Lüneburg. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder im Alter von 22, 18 und 12 Jahren. Ihre heutige Berufswahl als Trauerbegleiterin hat sie erst später getroffen. Den Entschluss, anderen Menschen bei der Bewältigung ihrer Trauer zu helfen, fasste sie nach dem Tod ihrer Mutter, als sie selbst Hilfe in Anspruch nahm und merkte, wie gut diese ihr

getan hat. So absolvierte sie vor über zehn Jahren eine Ausbildung als Systemische Trauerbegleiterin. Inzwischen bildet sie selbst andere Trauerbegleitende nach den Standards des BVT aus, so zum Beispiel im Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide in Barendorf.

Sie ist überzeugt davon, dass Trauer nicht das Problem, sondern die Lösung ist. Ihr macht es Freude, Menschen auf ihrem Weg der Trauer zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, Trauer in ihr Leben zu integrieren. So stellt sie fest: „Trauer ist individuell. Jeder Mensch trauert auf seine persönliche Art und Weise. Ich möchte helfen, trotz Trauer in einem veränderten Leben zukunftsorientiert zu handeln und dennoch Erinnerungen an den verstorbenen Menschen zu bewahren“. „Wo Trauer ist, ist auch Liebe“. „Ich fühle mit“, sagt sie, „aber ich leide nicht mit, obwohl mich natürlich manches auch berührt“.



Wo Trauer ist, ist auch Liebe.

Ohnehin weiß sie, dass es in der Trauer viele Facetten gibt. So können unterschiedliche Gefühle wie Traurigkeit, Wut, aber auch Erleichterung auftreten, ebenso körperliche Beschwerden. „Aber Trauer ist keine Krankheit“, betont sie. Jeder habe ohnehin seinen eigenen Trauerweg und jedes Gefühl seine Berechtigung. Ihr ist es wichtig, unvoreingenommen zuzuhören, Methoden und auch Rituale vorzuschlagen, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, um wieder „auf die Füße“ zu kommen und gestärkt in eine oftmals geänderte Zukunft zu blicken.

■ **Weitere Informationen unter: www.h-jost.de**

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips
GmbH 



Wir möchten, dass Sie sich
gut aufgehoben fühlen.

Deswegen kümmern wir
uns als Familie persönlich
um jeden Trauerfall.

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

Barocke Bildsprache

Meisterzeichnungen zur Kupferstichbibel von 1672

VON DR. ULFERT TSCHIRNER, KURATOR KULTURGESCHICHTE IM MUSEUM LÜNEBURG



„Bathseba im Bade“, nachträglich kolorierter Kupferstich

Der Erfolg der von Sternschen Buchdruckerei, die im 17. Jahrhundert zu einer europaweit führenden Druckerei aufstieg, gründete sich vor allem auf den Druck von Bibeln und religiösen Schriften. Das 400-jährige Jubiläum dieser Druckerei in Lüneburg nimmt das Museum Lüneburg 2024 zum Anlass einer großen Sonderausstellung. Im Zentrum stehen dabei die Bilder, mit denen die Sterne ihre Bibeln ausstatteten.

Eines der eindrucksvollsten Erzeugnisse der Lüneburger Buchdruckpressen ist die große Kupferstichbibel von 1672. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten sich die Sternbibeln gegenüber der Konkurrenz vor allem durch saubere Typografie, wenig Druckfehler und vielfältige Lese- und Verständnishilfen (z.B. Kommentare, Register und Verweise) ausgezeichnet. Als bewährtes Mittel zur Illustration griffen die Druckerverleger immer wieder auf einen Holzschnittzyklus des Hamburger Goldschmieds Jakob Mores zurück, der bereits 1588 erstmals im Druck erschienen war.

Etwa um das Jahr 1665 wagten die Sterne etwas Neues. Mit den Entwürfen für eine große, zeitgemäß illustrierte Kupferstichbibel beauftragten sie den Hamburger Künstler Matthias Scheits. Scheits hatte seine Lehrzeit in den Niederlanden verbracht und war unter anderem von Rubens und Rembrandt beeinflusst. Über einen Zeitraum von etwa drei Jahren lieferte Scheits 150 detailliert ausgearbeitete Stichvorlagen zu biblischen Szenen, die anschließend von einigen der damals bekanntesten Kupferstechern in Augsburg, Nürnberg oder Amsterdam umgesetzt wurden. Die fertige Bibel war ein Meisterwerk der Druckkunst mit besonders großen Kupferstichen, die das biblische Geschehen in die Bildsprache des Barock übersetzten und den Betrachter nicht nur belehren, sondern auch emotional ansprechen wollten.

Die Vorzeichnungen von Matthias Scheits wurden bereits von den Zeitgenossen so geschätzt, dass sich viele davon als Meisterzeichnungen bis heute in Sammlungen erhalten haben. Das Museum Lüneburg hat nach der Hamburger Kunsthalle mit insgesamt 16 Scheits-Zeichnungen den größten Bestand. Neben den detaillierten Stichvorlagen haben Kunsthistoriker in den letzten

LÜNEBURG TICKETS

DEINE KULTURHIGHLIGHTS IN 2024!



„Bathseba im Bade“, Federzeichnung von Matthias Scheits, ca. 1665/68

Jahren vermehrt Entwurfszeichnungen von Scheits identifiziert, in denen der Künstler mit schwungvoll-skizzierenden Federstrichen erste Bildideen formulierte.

Die positive Resonanz der Bilderfindungen zeigt sich auch darin, dass die Stiche bis weit ins 18. Jahrhundert hinein als Vorlagen für die Anfertigung von Gemälden genutzt wurden, z. B. für die Ausgestaltung der Emporen in der Celler Stadtkirche. Eine Zwischenform zwischen Kupferstich und Gemälde sind die mit Deckfarben kolorierten Blätter. Durch die Übermalung werden zwar die feinen Details zurückgedrängt, dafür entsteht eine malerische Gesamtwirkung, mit der sich der Druck auch als Wandschmuck eignet.

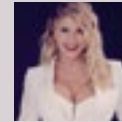
Für die Ausstellung 2024 konnte jüngst eine Skizze des Blattes „Bathseba im Bade“ sowie ein kolorierter Kupferstich dieses Motivs erworben werden.



FEUERWERK DER TURNKUNST

ON STAGE: CLASSY

SA, 24.02.24 in der LKH Arena



BEATRICE EGLI

VOLLES RISIKO – TOUR 2024!

DO, 11.04.24 in der LKH Arena



EISSELE MEETS QUEEN

DON'T STOP ME NOW

FR, 19.04.24 in der LKH Arena



ADEL TAWIL

KUSO / SPIEGELBILD OPEN AIR 2024

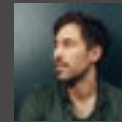
SA, 03.08.24 auf den Sülzwiesen



ELEMENT OF CRIME

KULTURSOMMMER

SO, 04.08.24 auf den Sülzwiesen



MAX GIESINGER

KULTURSOMMMER / SOMMERTOUR 2024

DO, 08.08.24 auf den Sülzwiesen



THE BOSSHOSS

KUSO / TWENTY F**KING YEARS!

FR, 09.08.24 auf den Sülzwiesen



NICO SANTOS

KULTURSOMMMER / OPEN AIR 2024

SA, 10.08.24 auf den Sülzwiesen



SARAH CONNOR

KUSO / MY FAVOURITE SONGS

SO, 25.08.24 auf dem Eventgelände Luhmühlen



BIYON KATTILATHU

LEBE. LIEBE. LACHE. TOUR 2024

FR, 15.11.24 in der LKH Arena

KEINE SPECIALS VERPASSEN

MELDE DICH FÜR DEN NEWSLETTER AN!

WWW.LUENEBURGTICKETS.DE

Spaß für alle

Gesellschaftsspiele kommen niemals aus der Mode: Cord Vogt entwickelt ein eigenes Brettspiel

VON DENIS AMBROSIOUS



Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, gibt es kaum etwas Gemütlicheres, als sich mit der Familie und Freunden zu einem Spieleabend zusammenzufinden. Es ist nicht nur ein schöner Zeitvertreib für die kalte Jahreszeit, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Ob strategisches Denken, kreatives Rätseln oder einfach nur Spaß haben - bei einem Spiele-event ist für jeden etwas dabei. Also, warum nicht den nächsten freien Abend nutzen, um gemeinsam in die faszinierende Welt der Brettspiele einzutauchen?

Brettspiele sind eine abwechslungsreiche Form der Unterhaltung, die Menschen seit Jahrtausenden begeistert. Es gibt Familien-, Kenner- und Expertenspiele und der Spaß und die Vielfalt scheinen heute endlos. Doch das war nicht immer so.

Die Geschichte der Brettspiele reicht weit zurück. Die ersten Brettspiele wurden mit einfachen Materialien gespielt. Ein Spielfeld wurde in den Sand gezeichnet, Stöcke, Steine und Muscheln als Spielsteine benutzt. Als eines der ältesten bekannten Brettspiele gilt das Königliche Spiel von Ur, das auf 2600 v. Chr. datiert wird.

Seitdem ist viel passiert. Immer neue Varianten kommen auf den Markt. Zusätzlich gibt es die Klassiker, die schon seit Jahrzehnten gespielt werden. Wer erinnert sich nicht an Spieleabende mit Monopoly, Risiko, Spiel des Lebens und Scotland Yard?

Cord Vogt, ein 55-jähriger Spieleenthusiast aus unserer schönen Stadt, hat seine Leidenschaft für Spiele schon in jungen Jahren entdeckt. Angefangen hat alles mit den bekannten Klassikern - die einfachen Regeln, die strategischen Herausforderungen und der Spaß am gemeinsamen Spielen haben ihn von Anfang an fasziniert. Seine

Begeisterung ist inzwischen so groß, dass er die Spiele-sammlung nicht nur am heimischen Tisch auspackt. Beim sogenannten „Boardgame Cruise“ war er mit vielen anderen aus der inzwischen großen Brettspiel-Community von Travemünde nach Helsinki und zurück per Schiff auf einer Reise in die Welt der Spiele unterwegs – vier Tage lang spielen, spielen, spielen.

Doch Cord wollte mehr. Er wollte nicht nur spielen, sondern auch verstehen, was ein Spiel ausmacht. So begann er, sich intensiver mit der Spielentwicklung zu beschäftigen und entwickelte mit der für ihn typischen Liebe zum Detail und seinem Hang zur Perfektion ein eigenes Spiel: „Die Sülfmeister – das weiße Gold der Hanse“

Das gibt es leider noch nicht zu kaufen. Aber bereits 88 Testspieler haben in 122 Probespielen in den vergangenen sechs Jahren bereits sehr viel Spaß daran gehabt und bestärken Cord weiterzumachen.

Worum geht es dabei? In der Hansestadt Lüneburg, die im späten Mittelalter durch reiche Salzvorkommen zu einer der wohlhabendsten Städte Europas wurde, spielen Sie als „Sülfmeister“ und gewinnen das wertvolle Salz in Ihren Siedehütten. Holz, das für diesen Prozess benötigt wird, wird jedoch immer schwieriger zu beschaffen. Der Verkauf des Salzes in Lüneburg ist nicht besonders lukrativ, aber der Transport der Salzfüßer in entfernte Gebiete oder per Schiff verspricht hohe Gewinne und Privilegien. Allerdings ziehen diese Gewinne auch unerwünschte Aufmerksamkeit auf sich; daher ist es ratsam, Söldner zum Schutz der bedeutenden Ladung anzuwerben. Erfahrene Händler können dabei helfen, einen guten Preis für das Salz zu erzielen. Das Spiel dauert 90 bis 120 Minuten, der Spieler mit den meisten Siegpunkten gewinnt. Siegpunkte können durch den Verkauf von Salz, die Nutzung von Privilegien, das Fangen von Räufern, Fortschritte im Wissen und den Erwerb verschiedener Handelswaren erzielt werden.

■ **Wer jetzt Lust auf einen spannenden Spieleabend mit Gleichgesinnten bekommen hat, kann gern „Probe spielen“ und sich dafür einfach unter cord.vogt@arcor.de anmelden. Vielleicht gelingt es gemeinsam, das Spiel erfolgreich zu machen. Viel Spaß dabei.**



Brettspiele machen Spaß und stärken das Gemeinschaftsgefühl





Altersgerechte Medizin

Die Zunahme der Lebenserwartung bringt neue Herausforderungen mit sich.

Willkommen 2024! Die Welt befindet sich im stetigen Wandel. Fortschritte in der Medizin, Ernährung und bei den Lebensbedingungen haben in den letzten Jahrzehnten zu einer kontinuierlichen Steigerung der statistischen Lebenserwartung geführt. Laut Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die globale Lebenserwartung zwischen 1950 und 2019 von 48 auf über 72 Jahre angestiegen.

Die Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung ist zweifellos auch ein Erfolg der medizinischen Fortschritte, der besseren Gesundheitsversorgung und der Prävention von Krankheiten. Das bedeutet, dass immer mehr Menschen die Möglichkeit haben, ein langes und erfülltes Leben zu führen. Doch mit dem Anstieg der Lebenserwartung gehen auch spe-

zifische gesundheitliche Herausforderungen einher, die es zu bewältigen gilt.

1. Diagnosen bei älteren Menschen

Die Diagnose von Krankheiten im fortgeschrittenen Lebensalter erfordert eine sorgfältige und umfassende Untersuchung. Altersbedingte Veränderungen im Körper können die Symptome von Krankheiten maskieren oder verändern, was eine präzise Diagnose erschweren kann. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte setzen daher auf eine Vielzahl von diagnostischen Instrumenten, angepasst an die Bedürfnisse älterer Menschen.

Modernste Bildgebungstechnologien wie Magnetresonanztomographie (MRT) und Computertomographie (CT) ermöglichen eine detaillierte Analyse von

Gewebestrukturen. Gleichzeitig spielen auch nicht-invasive Tests wie Blutuntersuchungen eine entscheidende Rolle. Es ist wichtig, dass Ärztinnen und Ärzte bei der Diagnose altersspezifische Faktoren berücksichtigen, um präzise und effektive Behandlungspläne zu erstellen.

2. Die Behandlung älterer Menschen

Die Behandlung älterer Patientinnen und Patienten erfordert eine individualisierte Herangehensweise, die die spezifischen Bedürfnisse und Einschränkungen des Alters berücksichtigt. Multimorbidität, das Vorhandensein mehrerer Krankheiten bei einer Patientin oder einem Patienten, ist im Alter häufiger anzutreffen und erfordert eine koordinierte und integrierte Behandlung.

Physiotherapie, Ergotherapie und andere rehabilitative Maßnahmen spielen eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen. Darüber hinaus sollte die psychosoziale Unterstützung ein integraler Bestandteil der Behandlung sein, um das emotionale und soziale Wohlbefinden Betroffenen zu fördern.

Die Auswahl von Therapien und Interventionen sollte auf die Verträglichkeit mit anderen Medikamenten und vorhandenen Gesundheitszuständen abgestimmt werden. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit einschließt, ist ebenfalls entscheidend, um eine umfassende Versorgung älterer Menschen zu gewährleisten.

3. Medikamente

Die Anwendung von Medikamenten im Alter erfordert eine besondere Aufmerksamkeit, um mögliche Wechselwirkungen und Nebenwirkungen zu minimieren. Einige ältere Menschen nehmen mehrere Medikamente gleichzeitig ein, was die Gefahr von unerwünschten Effekten erhöht. Ärztinnen und Ärzte sollten daher eine sorgfältige Medikamentenanalyse durchführen und die Therapiepläne entsprechend anpassen.

Des Weiteren müssen altersbedingte Veränderungen im Stoffwechsel und in der Ausscheidung von Medikamenten berücksichtigt werden. Dosierungen sollten an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden, um eine optimale Wirksamkeit bei minimalen Nebenwirkungen zu gewährleisten.

Insgesamt ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Patientinnen und Patienten, Ärztinnen und Ärzten und Pflegepersonal entscheidend, um eine erfolgreiche und altersgerechte medizinische Versorgung zu gewährleisten. Wichtig ist die Integration modernster Diagnosemethoden, personalisierter Behandlungspläne und einer umsichtigen Medikamentenverwaltung

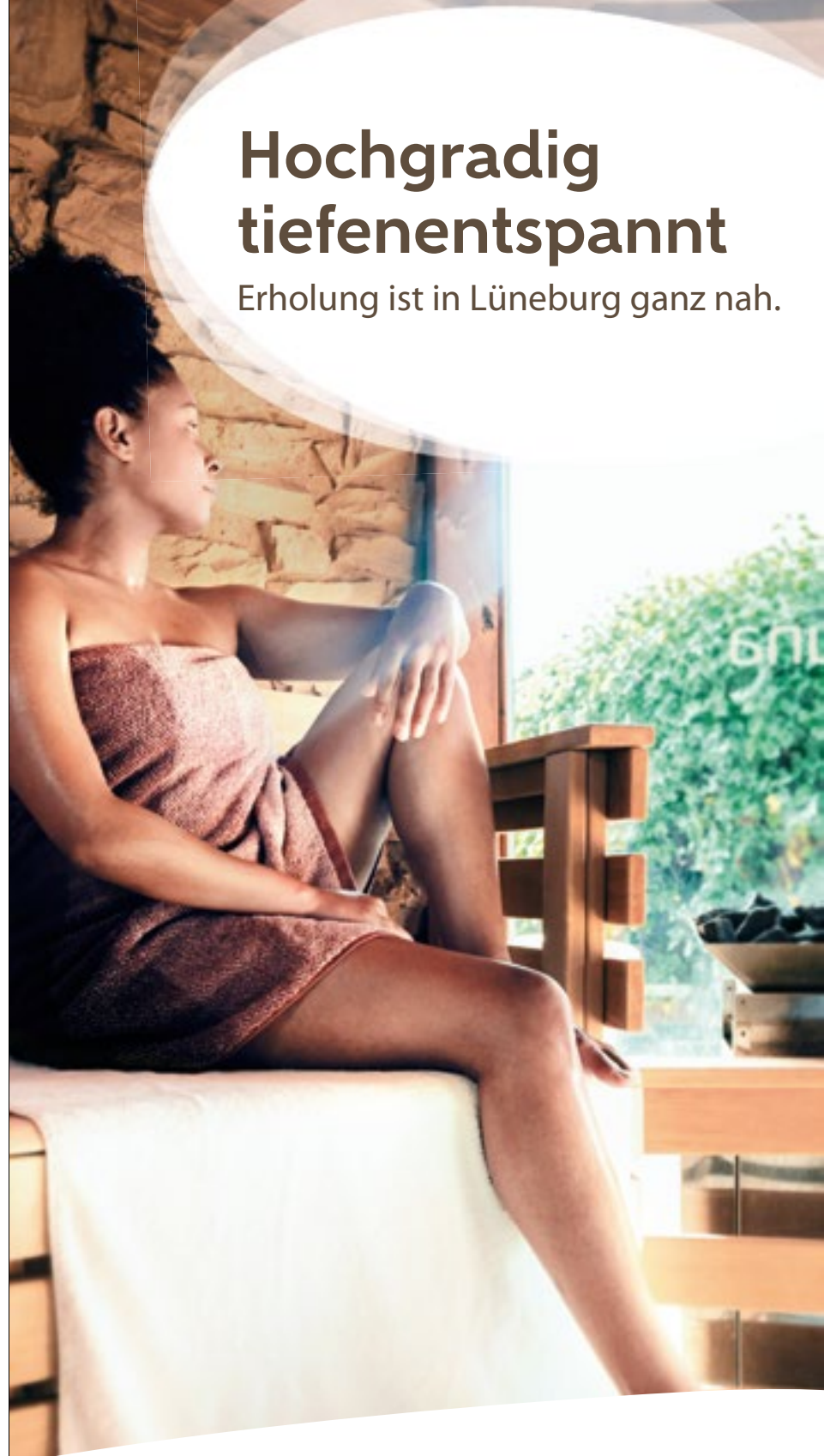
Fazit: Auf eine gesunde Zukunft für unsere ältere Generation

Die steigende Lebenserwartung und der demografische Wandel verdeutlichen die Dringlichkeit, altersgerechte Medizin weiterzuentwickeln und zu fördern. Die Statistiken zeigen, dass eine alternde Bevölkerung eine erhöhte Nachfrage nach maßgeschneiderter Gesundheitsversorgung mit sich bringt. Altersgerechte Medizin ist der Schlüssel, um sicherzustellen, dass Menschen nicht nur länger, sondern auch gesünder und zufriedener altern können. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung im 21. Jahrhundert und zur Sicherung einer besseren Zukunft für unsere ältere Generation.

*Falls Sie Fragen zu diesem Artikel haben, melden Sie sich gerne.
Ich wünsche Ihnen einen guten und gesunden Start ins neue Jahr!*



■ **Saskia Druskeit**
Heilpraktikerin,
Coach und Autorin
www.saskia-druskeit.de
Tel: 0175 546938



Hochgradig tiefenentspannt

Erholung ist in Lüneburg ganz nah.

**Jürgen Meyermann &
Hanjo Michahelles**

FOTOGRAFIERT VON ENNO FRIEDRICH
IN DER ST. MICHAELISKIRCHE

Die Wächter der Kirche

Im Gemeindebrief der St. Michaelis Kirche wurde kürzlich über die Neubesetzung der dortigen Küsterstelle nach 36 Jahren berichtet. Jürgen Meyermann macht Platz für seinen Nachfolger Hanjo Michahelles. Ein guter Anlass für unser Magazin, bei den beiden einmal genauer nachzufragen, was zu den Aufgaben dieses Amtes gehört, das zwar meist im Hintergrund ausgeübt wird, aber für ein funktionierendes Gemeindeleben unentbehrlich ist.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Der Ursprung des Wortes Küster geht auf das lateinische Wort *custos*, der Wächter, zurück. Sind Sie also eine Art Kirchenwächter?

Jürgen Meyermann: In gewisser Weise schon. Viele Menschen denken, ein Küster muss nur die Kirchentür auf- und zuschließen und Kerzen anzünden. Das machen wir zwar auch. Aber natürlich gehört viel mehr dazu. Es geht vor allem um die Vorbereitung, Begleitung und Nachbereitung der Gottesdienste und Amtshandlungen. Man ist aber genauso für die diversen Veranstaltungen der Kirchengemeinde zuständig und natürlich für die Pflege der Gebäude, Anlagen und Gegenstände. Ich komme aus dem Handwerk. Das heißt, ich habe Ideen, kann Situationen richtig einzuschätzen und häufig mit einfachen Bordmitteln etwas verbessern. Das hat mich hier ausgemacht.

Sie haben Ihre Stelle nun an einen Nachfolger übergeben, nachdem Sie 36 Jahre im Amt waren.

Jürgen Meyermann: Ja, im September 1987 habe ich angefangen. Ich hätte rein rechnerisch am 1.12.23 aufhören können, weil ich dann insgesamt seit 48 Jahren in Arbeit bin. Aber gerade im Dezember konnte ich meinen Nachfolger nicht im Stich lassen. Deswegen waren wir den vergangenen Monat gemeinsam im Dienst. Das muss zwar auch finanziert werden, aber es ist trotzdem vernünftig. Wenn ich nur an den Christmarkt Anfang Dezember und die zahlreichen Weihnachtsgottesdienst und Krippenspiele denke – da kommt sehr viel Arbeit zusammen.

Hanjo Michahelles: Ich bin sehr froh, dass ich in dieser Zeit Unterstützung hatte. Gerade, weil ich die Erfahrung, die Jürgen 36 Jahre lang gesammelt hat, eben noch nicht habe und alles neu war. So viele Din-





ge laufen im Dezember anders als im Rest des Kirchenjahres. Da bin ich froh, dass wir uns diesen Monat geteilt haben.

Jürgen Meyermann: Auf der anderen Seite hat Hanjo durch den Dienstbeginn im Dezember nur wenig Standardabläufe mitbekommen. Ich denke, dass man ein Jahr benötigt, um alles einmal mitgemacht und gesehen zu haben. So lange dauert es auch, um ein Gefühl für die Gemeinde und ihre Besonderheiten zu bekommen.

„Eine Kirche ist eigentlich wie ein Haushalt – nur im größeren Stil. Die Aufgaben sind fast die gleichen – außer Betten machen.“

Auch die Räumlichkeiten sind außergewöhnlich, denn St. Michaelis ist keine beliebige Stadtkirche.

Jürgen Meyermann: Das ist wahr. Je mehr man darüber weiß, desto mehr wächst einem St. Michaelis ans Herz. Es ist wunderbarer Schatz, den wir in der Altstadt haben. Das ist vielen Lüneburgern gar nicht bewusst, glaube ich. Vor allem durch ihre wechselvolle Geschichte ist St. Michaelis einmalig. Das ursprüngliche Kloster St. Michaelis auf dem Kalkberg wurde aufgelöst und in unmittelbarer Nähe, allerdings nun innerhalb der Stadtmauern, mit einer Unterkirche neu aufgebaut.

So genau wussten sie wahrscheinlich vor 36 Jahren auch noch nicht Bescheid?

Jürgen Meyermann: Nein, aber im Laufe der Jahre habe ich mich immer mehr damit beschäftigt.

Was haben Sie vor Ihrer Zeit als Küster gemacht?

Jürgen Meyermann: Bevor ich die Stelle angenommen habe, war ich als Maschinenbauer tätig. Mein eigentlicher Ausbildungsberuf ist der eines KFZ-Mechanikers gewesen, den Begriff gibt es ja schon gar nicht mehr. Dazwischen war ich zwei Jahre bei der Bundeswehr. Als diese Zeit vorbei war, wollte ich mir darüber klar werden musste, was ich machen möchte. Ich habe mich zum Beispiel vor meiner Stelle in St. Michaelis damals auch am Bardowicker Dom als Küster



beworben. Das hat nicht geklappt, aber als dann zwei Jahre später hier die Stelle ausgeschrieben war, habe ich die Chance ergriffen, denn ich wollte meinen Horizont erweitern – nicht nur in beruflicher Hinsicht.

Hätten sie gedacht, dass es 36 Jahre werden?

Jürgen Meyermann: Wenn mir das damals jemand erzählt hätte – ich hätte es nicht geglaubt. Denn der Dienst ist nicht mit einem normalen Job zu vergleichen. Sechs Tage in der Woche arbeiten und am siebten ist man mit dem Kopf auch noch hier. Der freie Tag ist meistens am Montag – das ist mein Wochenende.

Diese Arbeitszeiten haben Sie nicht abgeschreckt, sich zu bewerben, Herr Michahelles?

Hanjo Michahelles: Nein, es war mir von Anfang an klar, dass es keine regelmäßigen Arbeitszeiten geben würde. Natürlich haben wir zu Hause mit der Familie darüber gesprochen. Aber ich komme ja aus einem Bereich, wo ich schon immer unregelmäßige Zeiten hatte und häufig am Wochenende tätig war, wenn Veranstaltungen waren.

Erzählen Sie bitte von Ihrem beruflichen Werdegang.

Hanjo Michahelles: Ursprünglich habe ich in Lüneburg eine Kochausbildung gemacht. Wie es in dieser Berufsgruppe üblich ist, habe ich die typischen Wanderjahre absolviert. Ich war in Hamburg, aber auch

Jürgen Meyermann

geboren 1959 in Lüneburg

Küster im Ruhestand, der dieses besondere Amt stets geschätzt hat

in Italien oder Thailand, später in Berlin. Das gehört zu einer Kochkarriere dazu. Ich hatte Küchenchefpositionen mit dem Schwerpunkt Veranstaltungscatering. Als ich zum zweiten Mal Vater geworden bin, hat es uns zurückgezogen nach Lüneburg in die Nähe der Großeltern. Bei der Neuen Arbeit hatte ich schließlich neun Jahre eine Position als Betriebs- und Veranstaltungsleiter inne. Der Bereich Gastronomie wurde kürzlich eingestellt und ich feierte meinen 50. Geburtstag. Das war die Zeit zu überlegen, was ich den Rest meines Berufslebens machen möchte. Durch Zufall habe ich die Stellenausschreibung gesehen.

Hatten sie auch vorher schon mit der Gemeinde zu tun?

Hanjo Michahelles: Ja, durch meinen vorherigen Job haben wir hier viele Veranstaltungen mit Essen beliefert: Hochzeiten, Feste der Ehrenamtlichen oder die Vesperkirche, um nur einige Beispiele zu nennen. Ich kannte viele Beteiligten und habe mich in St. Michaelis immer sehr wohl gefühlt.

Dann habe ich noch eine Woche hin und her überlegt und mich dann im letzten Moment beworben. Nun bin ich sehr froh, dass es geklappt hat. 36 Jahre werden es zwar nicht mehr, aber 16 oder 17 Jahre könnte ich theoretisch auch noch schaffen.

Gibt es eigentlich Kurse und Fortbildungen für Menschen, die neu in dem Beruf sind?

Hanjo Michahelles: Ja, in diesem Jahr wird es einen Grundlehrgang geben. Ich habe aber schon ein gutes Handbuch von Jürgen bekommen, das mir sehr hilft. Später kommen noch Fortbildungen und Tagungen dazu.

Ihr Nachname Michahelles ist ungewöhnlich, aber perfekt passend.

Hanjo Michahelles (lacht): Als ich zum ersten Mal ans Telefon gegangen bin, habe ich mich nur mit „Küste-

„Kochen werde ich zwar nicht mehr, aber auch in der Kirche ist es wichtig, punktgenau zu organisieren.“

rei St. Michaelis“ gemeldet, um den Anrufer nicht zu verwirren, denn die Worte klingen wirklich sehr ähnlich, besonders wenn die Verbindung nicht so gut ist. Ich hieß früher Köpcke und habe den Namen meiner Frau angenommen. Weil es diesen Namen nur einmal gibt, war ihr das sehr wichtig. Sie kommt aus einem alten Hamburger Kaufmannsgeschlecht, das früher ein Palais an der Alster mit eigener Kapelle hatte. Aus dieser Zeit gibt es sogar noch eine Kirchenbank mit eingraviertem Familiennamen, die jetzt bei uns zu Hause steht.

Was ist Ihnen aus diesen 36 Jahren besonders im Gedächtnis geblieben, Herr Meyermann?

Jürgen Meyermann: In dieser langen Zeit ist viel passiert. Es gab zum Beispiel etliche Pastorenwechsel. Ich schätze, dass ich rund 15 verschiedene Pastoren erlebt habe. Nach jeweils sechs Jahren wechselt auch der Kirchenvorstand. Auf Tagungen sagen wir deshalb spaßeshalber, dass ein Küster alle sechs Jahre neu anfängt. Man muss sich also immer wieder auf neue Menschen einstellen. Das gilt auch für die Kirchenmusiker. Henning Voss ist der dritte Kantor, mit dem ich zu tun habe.

Ein wichtiges Thema waren auch immer die diversen Bauarbeiten. Zum Beispiel die Phase, als 2005 die gesamte Innenkirche eingerüstet worden ist, um das Gewölbe zu sanieren, das vorher jahrelang mit grünen Tüchern verhängt war. Als ich dann das erste Mal morgens in die Kirche kam und dort keine Tücher mehr waren – das war beeindruckend. Wir haben unseren Himmel wieder, habe ich damals gedacht. Ich war auch an der Nutzbarmachung der Abtskapelle, dem großen Heizungsumbau und viele andere Maßnahmen beteiligt. Dabei fühlte ich mich immer ernst genommen. Es war einfach toll, über die Jahre mitzugestalten und Ideen zu verwirklichen.



Das Schönste im Jahr war für mich die Osternacht. Um noch ein paar Sachen vorzubereiten, bin ich morgens gegen 3.30 Uhr oder 4.00 immer der erste gewesen. Dann habe ich einige Zeit ganz allein in der noch dunklen Kirche gesessen. Das war etwas ganz Besonderes. Wenn der Gottesdienst beginnt, wird mit der Osterkerze das erste Licht entzündet – ein berührender Moment.

Das klingt auf jeden Fall nach einem Beruf, der erfüllend ist und nie langweilig wird.

Hanjo Michahelles: Genau das hat auch mich gereizt. Es sind neue Herausforderungen, die aber andererseits auch viel mit meiner alten Tätigkeit zu tun haben. Kochen werde ich zwar nicht mehr, aber genau wie vorher ist es auch in der Kirche wichtig, punktgenau zu organisieren. Was muss wann vorbereitet sein? Wie bereite ich eine Veranstaltung nach, damit schon bald die nächste beginnen kann? Alles muss rechtzeitig sein, aber auch nicht zu früh. Da gibt es viele Überschneidungen mit meinem früheren Job. Aber es gibt natürlich auch viele Sachen, die ich noch nicht so weiß, vor allem was die Technik angeht. Ein gutes Beispiel ist die Heizungsanlage der St. Michaeliskirche.

Hanjo Michahelles

geboren 1973 in Lüneburg

Küster in St. Michaelis, der sich auf sein erstes Kirchenjahr freut

Was gehört noch zur alltäglichen Arbeit?

Jürgen Meyermann: Es gibt 2400 Quadratmeter Grundfläche auf sieben verschiedenen Ebenen, die müssen sauber gehalten werden. Auch das gehört zu den Tätigkeiten eines Küsters. Zur Grundfläche kommt dann noch das Inventar. Abstauben, wischen, Toiletten saubermachen – das ist Alltag.

Hanjo Michahelles: Ich habe an meinem zweiten Tag zwischen den Bänken gefegt. Das darf man nur ganz vorsichtig machen, damit der Staub nicht aufgewirbelt wird und sich dann überall verteilt. Das würde zum Beispiel der Orgel schaden. Deswegen fegen wir immer nur kleine Flächen.

Jürgen Meyermann: Eine Kirche ist eigentlich wie ein Haushalt – nur im größeren Stil. Die Aufgaben sind fast die gleichen – außer Betten machen. Selbst Bügeln gehört manchmal dazu. Das ist die praktische Seite des Küsterberufs. Wir kennen aber natürlich auch die christlichen Riten und den Ablauf des Kirchenjahres. Es gibt bestimmte Vorgaben, wie der Altar auszusehen hat und was zu welchem Zeitpunkt darauf stehen darf und was nicht. Auch die Farben sind wichtig.

Als Küster sind Sie sicherlich auch häufig ein Ansprechpartner für Besucher und Touristen?

Jürgen Meyermann: Das stimmt. Es gibt immer mal wieder Gespräche mit Touristen – auch über den Glauben. Manche versuchen, ihren Glauben als den einzig richtigen darzustellen. Ich bin evangelisch aufgewachsen und stehe auch dahinter, aber am wichtigsten ist es doch, menschlich und gut miteinander umzugehen. Dann ist man ein Christ und nicht, wenn man nur die Bibel auswendig kann. Ich sage immer: Es gibt nur eine Wahrheit und die kennt keiner. Daran glaube ich. Das ist religionsübergreifend.

Umbau im Haus des Herrn

Der Kirche laufen die Mitglieder davon, gleichzeitig ist ihre soziale Arbeit immer wichtiger. Doch wie kann es weitergehen? Die Paul-Gerhardt-Gemeinde Lüne zeigt, wie sie es macht. Es könnte ein Modell sein

VON CARLO EGGELING

Den lieben Gott trifft man wahrscheinlich nicht, seinen Geist schon. Im Paul-Gerhardt-Haus in Neu Hagen sitzen 20 Mädchen und Jungen an der Kindertafel, Essen, Hausaufgabenhilfe und Herzausschütten gehören dazu. Im Sprech-Café kommen die in Kontakt, die ihr Deutsch verbessern wollen und kulturellen Austausch mögen. Wer nicht so gut zu Fuß ist, nutzt vielleicht den Riksha-Service, um einkaufen zu können. Der Teiler will Lebensmittel retten und gleichzeitig finden die etwas für den Speiseplan, die sehr auf ihr Geld achten müssen. Gymnastik, Singen, der Umgang mit dem Smartphone – lebensnah.

Weit über den Stadtteil hinaus ist das Paul-Gerhardt-Haus, benannt nach einem Theologen und Kirchenmusiker des 17. Jahrhunderts, bekannt für die Kindertafel. Angeschoben Mitte der 90er Jahre von Pastor Jürgen Wesenick und dann ehrenamtlich fortgesetzt von Birgit von Paris gab es vor gut fünf Jahren einen Wechsel – personell und inhaltlich: Diakonin Antje Stoffregen leitet das Projekt. Damals nur über Spenden finanziert und ehrenamtlich getragen, fließen heute unter anderem Mittel aus der städtischen Heiligengeist-Stiftung, es gibt fest angestellte Kollegen. Doch ohne Spenden und Förderung ginge es auch heute nicht.

Das Vorbild ist – ganz christlich – das Handeln Jesu. Antje Stoffregen zieht eine Linie zu biblischen Berichten: Begegnungs- und Tischgeschichten wie das Große Abendmahl im Matthäus-Evangelium, in der Luther-Übersetzung fallen Worte, die heute nicht mehr fallen

Antje Stoffregen steht vor dem Gemeindehaus. Ein Transparent zeigt, wie der Eingang künftig aussehen soll: hell und einladend.



Die Paul-Gerhardt-Gemeinde an der Bunsenstraße verändert sich. Der alte Kirchentrakt wird um einen Neubau erweitert. Der alte Trakt, in dem die Pfarrwohnung und die jetzigen Räume der Kindertafel liegen, soll in Wohnungen umgewandelt werden.



würden, übersetzt meinen Menschen aus allen Lebenslagen, Generationen und Kulturen sind und eingeladen. Die biblische Erzählung. Der Hausherr, der von seinen Gästen versetzt wird, trägt seinem Knecht auf: Geh schnell hinaus auf die Straßen und Gassen der Stadt und führe die Armen und Verkrüppelten und Blinden und Lahmen herein. Und der Knecht sprach: Herr, es ist geschehen, was du befohlen hast; es ist aber noch Raum da. Und der Herr sprach zu dem Knecht: Geh hinaus auf die Landstraßen und an die Zäune und nötige sie hereinzukommen, dass mein Haus voll werde.“

Das Haus ist voll. Auch deshalb will die Gemeinde etwas ändern und muss es auch. Paul-Gerhardt Lüne könnte so etwas wie ein Modell sein. Wie in einem Fokus lässt sich beobachten, wie sich Kirche entwickeln könnte. Landauf, landab treten Menschen aus der Glaubensgemeinschaft aus, Einnahmen aus der Kirchensteuer sinken. Wie auch anderswo fusionieren im Kirchenkreis Gemeinden. Paul-Gerhardt und Lüne haben sich vor zwei Jahren zusammengetan, um sich kostengünstiger, dabei weiterhin klassisch und diakonisch aufzustellen. Rund 5000 Gemeindeglieder zählt man zwischen Dahlenburger Landstraße, Bahnhof und Ebensberg, doch hier leben mehr als doppelt so viele Menschen. Generell gilt: Gottesdienste locken immer weniger in die Kirchen, doch der Unterhalt bleibt teuer. Parallel benötigt die Gesellschaft, die älter wird, die durch Zuwanderung und Klimawandel gefordert ist, ein anderes Miteinander. Da sind wir beim Lieben Gott, Jesus und dem Neuen Testament: Nächstenliebe.

Die braucht einen Rahmen und soll an der Ecke Bunsen- und Bachstraße bald in Form von Bauarbeiten kommen. Der Plan ist: Handwerker trennen den Kirchenraum ab, errichten dort einen Neubau, um ein Zentrum zu schaffen, das die Gemeinde je nach Bedarf teilen kann. Die Verantwortlichen um Pastor Dennis Schipporeit, Diakonin Stoffregen und Kirchenvorsteherin Yvonne Hobro haben die Konzeption vor ein paar Wochen vorgestellt. Letztlich teilt sich das sechs Jahrzehnte alte Zentrum künftig. Der Kirchentrakt mit dem Gottesdienstraum steht für die tägliche Arbeit zur Verfügung, etwa für das Angebot der Kindertafel. Auf der Empore finden beispielsweise kleine Räume für individuelle Sprach- und Lernangebote und Co-Working Platz.



Kirchenvorsteherin Yvonne Hobro und Pastor Dennis Schipporeit haben das neue Konzept kürzlich vorgestellt. Der Kirchenraum wird nicht nur für den Gottesdienst, sondern auch für den Alltag des Stadtteils genutzt.

Der zweite Trakt, in dem bisher Räume der Kindertafel, Büros und die Pfarrwohnung und Wohnungen für Mitarbeiter liegen, wird abgetrennt. Vier Einheiten bieten später Heimat für Menschen mit schmalem Etat, ein Fahrstuhl macht die mobiler, die keine Treppen steigen können. Die Mieten sowie das Zur-Verfügung-stellen von Räumen für Konzerte, Treffen, Seminare oder einen Geburtstag sollen Mittel bringen, um den Umbau und die Arbeit der Gemeinde zu finanzieren.

Mit 3,1 Millionen Euro veranschlagen die Planer die Kosten, ein Drittel soll von Landeskirche, dem Kirchenkreis und aus eigenen Rücklagen fließen, weitere Fördermittel möchten die Verantwortlichen aus Förderprogrammen einwerben. Ein Kredit soll zusätzlich Bares bringen, 400 000 Euro seien noch offen - Sponsoren gesucht. Bei allen Planungen sei der Kirchenvorstand, der das Projekt einstimmig auf den Weg brachte, "konservativ" vorgegangen, Kostensteigerungen seien eingerechnet.

Inhaltlich hat sich in der Arbeit in der Gemeinde über die Jahre einiges verändert, eine Mischung aus Professionalität und Ehrenamt. Diakonin Stoffregen, Leiterin des Paul-Gerhardt-Hauses und der Kindertafel, und ihre

Kollegen wissen, wie wertvoll die vielen Aktiven aus den Stadtteilen sind - ohne die rund 120 Ehrenamtlichen wäre vieles gar nicht vorstellbar. Sie nennt sich „Ermöglicherin“, das meint: „Wir ermöglichen, dass Menschen sich mit ihren Ideen und Talenten für das Miteinander und Füreinander – für Begegnung, Bildung und Gemeinschaft - engagieren wollen und können und Selbstwirksamkeit erleben.“ Augenhöhe, nicht von oben herab.

Praktisch kann das so aussehen: „Jemand kommt mit einer Idee, wir gucken, wie wir sie gemeinsam umsetzen können.“ Grenzen gebe es nur, wenn es um Ausgrenzung gehen könnte, denn es gelte: „Wir sind offen für andere.“ So kommen Menschen verschiedener Religionen und Nationalitäten. Und auch die engagieren sich für andere. Beeindruckend ist das Zupackende, der Mut sich zu verändern, etwas auszuprobieren - und es weiterzuentwickeln.

Kirche, das griechische Wort bedeutet Gotteshaus, ist hier alltäglich. Im Haus Gottes ist man mitten im Leben. Die 60-Jährige sagt: „Jesus, der Glaube, Liebe und Hoffnung gelebt hat, kann sich hier ereignen, wenn wir ihm die Chance geben.“ Das tun sie. 2000 Jahre alte Werte leben sie ganz modern.

Filmtipps

VOM SCALA PROGRAMMKINO

Next Goal Wins

ab 4. Januar



Die amerikanisch-samoanische Fußballnationalmannschaft gilt spätestens seit ihrer legendären 0:31-Niederlage gegen Australien als eine der schlechtesten Fußballmannschaften der Welt. Und: Es wurden auch alle folgenden 30 Länderspiele ausschließlich verloren. Trotzdem weigert sich die Mannschaft ihr Ziel, sich für die Fußball-Weltmeisterschaft 2014 zu qualifizieren, aufzugeben. Als Unterstützung wird der amerikanische Fußballtrainer Thomas Rongen ins Boot geholt, der die Mannschaft innerhalb der nächsten drei Wochen auf Vordermann bringen soll. Er beginnt Pläne zu schmieden, die das Unmögliche in greifbare Nähe rücken sollen. Doch dafür muss er nicht nur ein eisernes Training verordnen, sondern auch ziemlich tiefgehende Veränderungen in der Mannschaftsstruktur selbst vornehmen...

15 Jahre

ab 11. Januar



In ihrer Jugend war die Pianistin Jenny ein musikalisches Wunderkind, doch das Leben meinte es nicht gut mit ihr. Nach 15 Jahren Haft wegen eines Mordes, den sie nicht begangen hat, ist von ihrem Talent nur Wut und Erinnerung geblieben. Als sie nach ihrer Entlassung aus dem Gefängnis im christlichen Glauben Halt sucht, erfährt sie, dass ihre Jugendliebe, einst verantwortlich für ihr Martyrium, unter dem Künstlernamen Gimmiemore ein international gefeierter Star geworden ist. Das überwältigende Bedürfnis nach Rache gefährdet ihre fragile Übereinkunft mit Gott und ihre Beziehung zu einem syrischen Musiker, der Jenny ehrliche Zuwendung und Vertrauen entgegenbringt. In einer zynischen TV-Talent-Show provoziert sie die Wiederbegegnung mit ihrem einstigen Peiniger und Geliebten und es kommt zu einem intimen Duell auf Leben und Tod...

Poor Things

ab 18. Januar



Bella wurde vom Wissenschaftler Dr. Godwin Baxter wieder zum Leben erweckt, ist aber geistig auf dem Niveau eines Kindes. Doch langsam entwickelt sie sich hin zu einer jungen Frau – mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen und einem unstillbaren Wissensdurst –, die nicht länger in der Obhut des Mannes sein will, den sie nur „God“ nennt und der ihr nun auch einen Mann ausgesucht hat. So nutzt Bella die erste Chance, God mit einem anderen Mann zu verlassen und sich zu entfalten. Sie entdeckt Stück für Stück ihre Leidenschaft für soziale Gerechtigkeit und kann sich so auch ihrer eigenen Zwänge entledigen. Vorurteile hinter sich lassen und sich immer und immer mehr ausleben – als eine Frau, die vollkommen unangepasst ist und die eigene Lust nicht verheimlicht, sondern sie geradezu zelebriert.

The Holdovers

ab 25. Januar



Weihnachtsstimmung? Leider nein! Im Elite-Internat Barton Academy betreut der verbitterte und wenig beliebte Professor Paul Hunnam im Dezember 1970 den unglücklichen Rest, der nicht weiß, wo er die Feiertage verbringen soll. Das passt ihm ebenso wenig wie dem klugen, aber rebellischen Angus, der eigentlich mit seiner Mutter im Strandurlaub sein wollte. Der Frust wird noch größer, als schließlich Angus, Paul und Köchin Mary die einzigen Verbliebenen im eiskalten Schulgebäude sind. Doch mit der Zeit führen die geteilte Einsamkeit und zahlreiche skurrile Zwischenfälle dazu, dass bei dem ungleichen Trio pünktlich zum Fest der Liebe trotz allem so etwas wie eine besinnliche Stimmung aufkommt... Mit viel Feingefühl und dem für ihn typischen Humor erzählt Alexander Payne davon, dass man zusammen weniger allein ist – und manchmal gerade von den Menschen am meisten lernt, mit denen man am wenigsten gemeinsam hat.

POOR THINGS

WINNER! BEST FILM
VENICE FILM FESTIVAL GOLDEN LION 2023

DER NEUE FILM VON YORGIS LANTHIMOS

EMMA STONE MARK RUFFALO WILLEM DAFOE
RAMY YOUSSEF CHRISTOPHER ABBOTT
JERROD CARMICHAEL

SEARCHLIGHT PICTURES PRESENTS THE SEARCHLIGHT FILM A TSO ENTERTAINMENT AND ELEMENT PICTURES PRODUCTION
A YORGIS LANTHIMOS FILM "POOR THINGS" WRITTEN BY TRACY CHASSANY AND DIRECTED BY YORGIS LANTHIMOS CASTING BY CHLOE BURN
HEAD OF PRODUCTION ALISTAIR GRAY EXECUTIVE PRODUCERS NADIA STACEY PRODUCED BY YORGIS LANTHIMOS AND JAMES POOLE COSTUME DESIGNER
COSTUME DESIGNER HOLLY WADDINGTON DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ROBBE RYAN EXECUTIVE PRODUCERS OLIE MADDEN DANIEL BAITSEK
EXECUTIVE PRODUCERS ANDREW COOPER PRODUCED BY YORGIS LANTHIMOS AND TINA TONG WRITTEN BY TRACY CHASSANY
DIRECTED BY YORGIS LANTHIMOS CASTING BY CHLOE BURN EXECUTIVE PRODUCERS ALISTAIR GRAY PRODUCED BY YORGIS LANTHIMOS AND JAMES POOLE

SEARCHLIGHT
PICTURES

„WILDES, GEWAGTES
„UNTERHALTUNGSKINO“
ABENDZEITUNG

„EIN MEISTERWERK“
FAZ

„EIN WAHRlich
FANTASTISCHER FILM“
SPIEGEL.DE

„VIEL MEHR KINO
„KANN NICHT SEIN“
SÜDDEUTSCHE ZEITUNG



AB 18. JANUAR EXKLUSIV IM KINO

©2023 20TH CENTURY STUDIOS

Moin!



Anlässlich des 250. Geburtstages von Caspar David Friedrich (*1774 Greifswald- 1840 Dresden) präsentiert die Hamburger Kunsthalle die Jubiläumsausstellung CASPAR DAVID FRIEDRICH – Kunst für eine neue Zeit. Sie zeigt die umfangreichste Werkschau des bedeutendsten Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren.

Im Mittelpunkt der Ausstellung steht die thematisch ausgerichtete Friedrich-Retrospektive mit über 60 Gemälden, darunter zahlreiche ikonische Schlüsselwerke, und rund 100 Zeichnungen sowie ausgewählte Arbeiten seiner Künstlerfreunde. Zentrales Thema ist das neuartige Verhältnis zwischen Mensch und Natur in Friedrichs Landschaftsdarstellungen. Im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts setzte er damit wesentliche Impulse, um die Gattung Landschaft als »Kunst für eine neue Zeit« zu etablieren. Ergänzend werden rund 20 ausgewählte Werke von Künstlerfreunden wie Carl Gustav Carus, Johan Christian Dahl, August Heinrich und Georg Friedrich Kersting gezeigt. Ihre Gemälde und Studien knüpfen an Friedrichs Werk an, eröffnen aber auch neue Sichtweisen auf die Natur. Hochkarätige und äußerst seltene Friedrich-Leihgaben wie die Gemälde Kreidefelsen auf Rügen (um 1818–1822), Mönch am Meer (1808–1810) und Zwei Männer in Betrachtung des Mondes (1819/20) sind in der Ausstellung unter anderem neben den Bildern Wanderer über dem Nebelmeer (um 1817) und Das Eismeer (1823/24) aus dem Bestand der Hamburger Kunsthalle zu erleben. Diese Werke zählen zu den Ikonen der Romantik.

Wo: Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg, **Wann:** 15. Dezember 2023 bis 1. April 2024, Di. bis So. 10.00 bis 19.00 Uhr, Do. 10.00 bis 21.00 Uhr, Mo. geschlossen, **Tickets:** ab 8,00 Euro, Kinder & Jugendliche unter 18 Jahren frei, **Web:** www.hamburger-kunsthalle.de

Ausstellung: Geniale Frauen. Künstlerinnen und ihre Weggefährten



Noch bis zum 28. Januar zeigt das Bucerius Kunst Forum mit „Geniale Frauen. Künstlerinnen und ihre Weggefährten“ den Werdegang herausragender Künstlerinnen vom 16. bis 18. Jahrhundert. Erstmals wird der familiäre Kontext, in dem die Künstlerinnen ihre Karriere entwickelten, thematisiert und durch die Gegenüberstellung mit Werken ihrer Väter, Brüder, Ehemänner und Malerkollegen sichtbar gemacht. Heute oftmals vergessen, waren die Künstlerinnen ihrerzeit in jeglichen familiären Konstellationen außerordentlich erfolgreich: Sie wurden Hofmalerinnen, Lehrende, Unternehmerinnen, aber auch Verlegerinnen und darüber hinaus mit höchsten Auszeichnungen versehen. Die Ausstellung präsentiert rund 30 Künstlerinnen und 150 Werke, unter anderem von Sofonisba Anguissola, Judith Leyster, Marietta Robusti (der Tochter Tintoretto) und Angelika Kauffmann. Meisterhafte Porträts, Stillleben und Historien in Malerei, Zeichnung und Druckgrafik von der Renaissance, über die Zeit des Barocks bis zum beginnenden Klassizismus aus ganz Europa werden in Hamburg vereint. Erstmals werden Werke von Künstlerinnen denen ihrer männlichen Kollegen so pointiert gegenübergestellt, dass formale und stilistische Gemeinsamkeiten und Unterschiede deutlich werden. Die Ausstellung wird im Anschluss vom 2. März bis 30. Juni 2024 im Kunstmuseum Basel gezeigt.

Wo: Bucerius Kunst Forum, Alter Wall 12, 20457 Hamburg
Wann: noch bis zum 28. Januar, täglich 11.00 bis 19.00 Uhr, Do. 11.00 bis 21.00 Uhr
Tickets: 12,00 Euro (Erwachsene), ermäßigt: 6,00 Euro
Web: www.buceriuskunstforum.de

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

VON ANNA KAUFMANN

Spirituosenmesse hanse spirit



Am 26. und 27. Januar öffnet die Spirituosenmesse hanse spirit unter dem Motto „Explore the liquid life“ auf dem Messegelände am Fernsehturm wieder ihre Tore. Viele langjährige und einige neue Aussteller offerieren an zwei Tagen Whisk(e)y, R(h)um, Cognac, Edelobstbrände, Gin, Liköre und weitere Spezialitäten. Mit über 75 Ausstellern, noch mehr Marken und Hunderten von offenen Spirituosen zum Probieren gibt es für Freunde des hochprozentigen Genusses viel zu entdecken. Auf der Messe kann man sich von Stand zu Stand treiben lassen und bei kompetenter Beratung besondere Tropfen zu meist 2 cl (gegen Unkostenbeitrag) genießen: ob pur, gemixt als Cocktail oder Longdrink. Auch verschiedene Biere und passende Genussmittel wie Zigarren oder Pralinen werden angeboten. Neben den Ständen gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Verkostungen, Seminaren und Vorträgen von erfahrenen Kennern. Alle angebotenen Spirituosen können selbstverständlich vor Ort gekauft werden. Einlass zur Messe erfolgt ausschließlich ab 18 Jahren. Tiere sind auf der hanse spirit nicht gestattet.

Wo: MESSE HALLE B7, Karolinenstraße 45/Messeplatz 1
(beim Fernsehturm), 20357 Hamburg

Wann: 26. und 27. Januar, Fr. 15.00 bis 23.00 Uhr, Sa. 13.00 bis 21.00 Uhr

Tickets: 17,00 Euro (online), Tageskasse ab 20,00 Euro

Web: www.hanse-spirit.de

Fotos: Hamburger Kunstthalle, Bucerius Kunst Forum/ Ulrich Perrey, hanse spirit

Dachdecker hat Zeit!

- Reparaturarbeiten jeglicher Art
- Dachrinnen und Erneuerungen
- Dachflächenreinigung
- Dachbeschichtung (in allen Farben)
- Dachfirstsanierung
- Flachdachsaniierungen (Dämmung)
- Schornsteinverkleidung
- Schieferarbeiten jeglicher Art

Feuchter Keller? Ich habe die Lösung!

➔ **Mauerabdichtung**

Dachdecker Voß
0171 / 510 28 83



Der Graf von Monte Christo

Musical von Frank Wildhorn und Jack Murphy

Vorstellungen u. a. am 24.01. / 24.02.2024 | Großes Haus

„Klug inszeniert und herausragend orchestriert verspricht diese Version einen eindrucksvollen Abend, der in Erinnerung bleiben wird.“ (musicalzentrale.de)



KARTEN

theater-lueneburg.de
04131 42100

Lust auf neue Herausforderungen

Elsine Haugstad ist seit dieser Saison Chordirektorin und Kapellmeisterin am Theater Lüneburg

VON CHRISTIANE BLEUMER

Die besondere Atmosphäre am Theater Lüneburg hat Elsine Haugstad schon gespürt, als sie 2022 als Gastchorleiterin für „Il Trovatore“ tätig war. „Es ist eine gute Kraft am Haus“, sagt sie. Seit August 23 gehört die Musikerin als Chordirektorin und Kapellmeisterin fest dazu. Das heißt vor allem: Leitung des Hauschores, des Extrachores, Korrepetition, Dirigat und die Organisation der Chorabteilung. Zusätzlich hat sie die Singakademie übernommen, einen Laienchor, den sie mit ihrer offenen und immer motivierenden Art zu üben seit einigen Monaten voranbringt. „Neue Sänger, vor allem Männerstimmen, sind willkommen“. Viele Aufgaben also, aber genau das, was sie möchte: „Es ist eine anspruchsvolle Stelle. Die Arbeit ist intensiv und sehr erfüllend. Ich mache genau das, was

ich gerne mache.“ Gerade weil das Orchester und der Chor vergleichsweise klein seien, sei jeder Musiker und jede Musikerin wichtig. „Hier haben alle Lust, Projekte zu entwickeln und sich in neue Themen hineinzuknien“, hat sie festgestellt. Die Begeisterung für Musik verbinde und setze große Energien frei. Bei ihr selbst hat sich die Liebe zur Musik schon in der Kindheit gezeigt. Beginnend mit dem Akkordeon über das Klavier, Schlagzeug und Gesang im Chor entwickelte sich ein großes musikalisches Verständnis. Als Jugendliche hat sie in Orchestern mitgewirkt – auch am Dirigentenpult: mit 17 Jahren dirigierte zum ersten Mal sinfonische Werke von Grieg und



Elsine Haugstad

Brahms. Elsine Haugstad ist Norwegerin und kommt aus einem kleinen Ort namens Ringebu. „Dort gibt es ebenso wie in Lüneburg viele Touristen, denn wir haben eine bekannte Stabkirche, die aus der Zeit um 1220 stammt“. Das musikalische Zentrum des skandinavischen Landes liegt in Oslo, wo sie am „Barratt Due Musikinstitut“ Jungstudentin war, bevor sie sechs Jahre an der Musikhochschule Klavier und Orchesterdirigieren studierte. Als Erasmus-Studentin führte ihr Weg anschließend nach Dresden, „Eine prägende Zeit“, erinnert sich die heute 34-Jährige. „Ich durfte tolle Werke dirigieren.“ Ihren Abschluss machte sie in Stuttgart. „Ich bin glücklich, dass ich in

Deutschland studiert habe, denn hier gibt es eine sehr vielfältige Musiklandschaft.“ In Norwegen hätten dagegen nur die größeren Städte ein eigenes Orchester, betont sie.

Doch trotz des Stellenwertes, den die deutschen Theater und Orchester eigentlich haben, wissen die Lüneburger Musiker durch die Probleme der letzten Monate, dass der Erhalt des Dreispartenhauses immer wieder neu erkämpft werden muss. Mit frischen Impulsen und neuen Ideen setzt sich auch Elsine Haugstad dafür ein. So hat sie kürzlich Restaurants in der Innenstadt ausgesucht und nach Absprache mit dem Besitzer mit den Chormitgliedern spontane, kleine a Cappella-Konzerte gegeben. „Die Gäste waren begeistert und haben sich für diesen überraschenden Musikgenuss herzlich bedankt“. Man habe ein Stück Theater in die Stadt bringen können und viel-

leicht einige Restaurantbesucher und -besucherinnen motiviert, sich demnächst eine Aufführung anzuschauen. „Eine großartige Aktion, die wir gerne irgendwann noch einmal wiederholen.“

Doch jetzt ab Januar stehen erst einmal die intensiven Proben für „Tyll“ im Mittelpunkt, dem neuen Dreispartenprojekt nach dem erfolgreichen „Sturm“ in der vergangenen Saison. Am 23. März ist die Premiere des Stückes mit Musik von Thomas Dorsch. „Für den Chor gibt es wunderschöne Farben und Klänge“. Außerdem freut sie sich sehr auf die Vorstellungen von „Der Graf von Monte Christo“, die sie im neuen Jahr am Dirigentenpult übernehmen wird.

Ein intensiver Tanzabend

Virginia Woolf gehört zu den bedeutenden Autorinnen der klassischen Moderne, sie prägte unter anderem die Erzähltechnik „stream of consciousness“ (Bewusstseinsstrom). In seinem neuen Tanzabend „Das Innerste des Schweigens“ widmet sich Olaf Schmidt dem Leben und Werk dieser einzigartigen Schriftstellerin. Die Zuschauer erwartet ein assoziativer Abend mit intensiven Tanzszenen.

VON VIOLAINE KOZYCKI



Man ist stets auf der Suche nach Themen, die einen – in meinem Fall – auch nach einer langen Choreographenlaufbahn noch bewegen. Das Leben und Werk von Virginia Woolf ist für mich so etwas. Und nun glaube ich, mich daran wagen zu können“, verrät Olaf Schmidt. Ihn interessiert die Art, wie Virginia Woolf über das Leben, von Gefühlen und Wahrnehmungen erzählt: „Ihr ‚Stream of Consciousness‘ hat etwas sehr Assoziatives – wie auch der Tanz. Ich möchte herausfinden, was es bedeutet, die Art, wie sie schreibt, in Bewegung zu übersetzen.“ Trotz aller Tiefe und Reflektion seien ihre Werke für ihn auch stets von einer großen Leichtigkeit geprägt. „In den meisten Büchern gibt es im Grunde wenig Handlung. Stattdessen lässt sie uns an den Gedanken der Personen teilnehmen: sie beschreibt Gefühle, Stimmungen und Begegnungen und erschafft dabei ein komplexes Geflecht von detaillierten Informationen. Das ist im Grunde so, wie unser Bewusstsein die Umwelt wahrnimmt. Das ist für den Leser ungeheuer spannend. Man kann durch ihre Texte ganz viel über sich selbst lernen“, so Schmidt.

Die ersten Probenwochen liegen hinter ihm und seiner Kompanie. „Wir arbeiten rasend schnell. Das ist wie eine Entladung von etwas, was seit Jahrzehnten raus möchte, was aus meinem Körper will“, erklärt der Choreograph, der seit gut zehn Jahren am hiesigen Theater als Ballettdirektor engagiert ist. Getanzt wird unter anderem zu Werken von Philip Glass, Arvo Pärt und Pēteris Vasks, live gespielt von den Lüneburger Symphonikern unter der Musikalischen Leitung von Gaudens Bieri. Ebenfalls auf der Bühne zu erleben ist Schauspielerin und Tänzerin Charlotte Bell, die erstmals am Haus arbeitet. Sie und Olaf Schmidt kennen sich seit über 30 Jahren, Bell tanzte in Schmidts erster Choreographie „Die Blaue Brille“ in Ulm. Von 1992 bis 1997 arbeiteten beide am Pfalztheater Kaiserslautern und bestritten in den Jahren danach gemeinsam Gastspiele unter anderem in Brasilien. „Charlotte war meine Muse, die Clara in meinem ersten ‚Nussknacker‘“, erinnert sich der Lüneburger Ballettchef. Seit 2001 ist Bell als freischaffende Tänzerin, Schauspielerin, Darstellerin und Tanzpädagogin tätig. Sie arbeitete auch mehrfach als Schauspielerin mit Regisseur Boris von Poser zusammen, der „Das Innerste des Schweigens“ als Dramaturg und Co-Regisseur betreut.

„Wenn man ein Tanzstück über eine solche Schriftstellerin macht, kann man nicht vollends auf ihre Texte verzichten. Und ich wollte diese nicht vom Band, sondern live gesprochen haben. Dass Charlotte Zeit und Lust hatte, mitzuwirken, ist ein großes Glück“, freut sich der Choreograph und ergänzt: „Sie ist wie Woolf Britin, kommt aus derselben Ecke und verehrt die Schriftstellerin. Außerdem versteht sie als Muttersprachlerin die Originaltexte natürlich nochmal ganz anders.“ Das Gerüst des Abends bilden die vier (halb)biographischen Romane „Zum Leuchtturm“, „Die Wellen“, „Orlando“ und „Mrs. Dalloway“. „Noch nicht viele Choreographen haben sich an Virginia Woolf herangetraut“, weiß Schmidt und ergänzt lachend: „Das wird also ziemlich einmalig.“

Wie das aussieht, ist ab dem 20.01.2024 auf der großen Bühne des Theater Lüneburg zu erleben. Bis zum 21.04.2024 stehen zehn weitere Vorstellungen auf dem Programm. Wer bereits im Vorfeld Einblicke in die Arbeit und Hintergründe erhalten möchte, hat dazu bei der „Einführungsssoiree“ am 13.01.2024 um 19 Uhr im Großen Haus die Gelegenheit. Karten sind über die Theaterkasse erhältlich.

Castanea Day Spa

Sie möchten sich etwas Gutes gönnen und neue Kräfte tanken? Dann sind Sie im Castanea Spa genau richtig. Hier erwarten Sie rund 1.700 Quadratmeter Entspannung und Wellness:

- Innen- & Außenpool
- Whirlpool mit 34 Grad Wassertemperatur
- Dampfbad (42 bis 45 Grad)
- Finnische Sauna (90-100 Grad)
- Balnearium (50-60 Grad)
- Erdsauna im Gartenbereich (ca. 80 Grad)
- Wärmebank und Kneipp-Becken
- Erlebnisduschen
- Ruhebereiche

Das Castanea Spa steht allen Besuchern zur Verfügung – wie auch alle Beauty- und Wellness-Angebote. Wir bitten um eine kurze Anmeldung – und schon genießen Sie Ihre Auszeit.

DAY SPA TAGESKARTE

Mo – Do // € 29,00

auf Anfrage Fr – So // € 39,00

Geöffnet von 09:00 – 22:30 Uhr

Jetzt anmelden: 04131 22 33 25 50

Best Western Premier Castanea Resort Hotel e. K.
Inhaber: Rainer Adank · Scharnebecker Weg 25 · 21365 Adendorf
info@castanea-resort.de · www.castanea-resort.de

Gelesen

VON LÜNEBUCH

Das geheime Leben der Bäume

Peter Wohlleben

LUDWIG VERLAG



Endlich ist sie da! Die Graphic Novel zu Peter Wohllebens Bestseller „Das geheime Leben der Bäume“. Unterteilt in die vier Jahreszeiten, begleiten wir den Förster im Frühling, Sommer, Herbst und Winter durch den Wald. Auf der Suche nach den Geheimnissen und Wundern der Bäume und des Ökosystems Wald. Durch die einzigartigen Illustrationen fühlt es sich so an, als würden wir – als Leser – mitten im Wald stehen und zusammen mit Peter Wohlleben durch die unendlichen Weiten unserer heimischen Wälder spazieren. Fantastisch gezeichnet sowie geschrieben und daher sehr empfehlenswert zum Lesen oder Durchschauen.

Mein leckeres Leben

Lena Fuchs

THORBECKE VERLAG



Das neue Jahr hat begonnen und voller Tatendrang widmet man sich seinen guten Vorsätzen. Wer sich als Ziel eine gesunde, nachhaltige, saisonale und regionale Ernährung gesetzt hat, bekommt mit diesem Kochbuch der Ernährungspädagogin Lena Fuchs die perfekte Hilfestellung an die Hand. Nach einer Einführung für nachhaltiges Einkaufen und Kochen kann man sich ganz von den appetitlichen Fotos der Gerichte in den Bann schlagen lassen. Jedes Rezept wird durch aussagekräftige Icons nach Jahreszeit und anderen wichtigen Merkmalen gekennzeichnet, was die Orientierung besonders einfach macht. Also, ran an die guten Vorsätze und einfach nachhaltig und lecker kochen!

Paperthin Touch

Tarah Keys

OETINGER VERLAG



Clio liebt ihren Job als Lektorin. In jedes Buch, an dem sie arbeitet, steckt sie ihr ganzes Herz. Dann wird sie damit beauftragt, das zweite Buch von Bryn Spurling zu lektorieren. Niemand kennt den Bestsellerautor. Er schreibt unter Pseudonym und gilt als schwieriger Mensch. Durch ein Missverständnis findet Clio Zugang zu dem mysteriösen Autor und in den Seiten seines Manuskripts kommen die beiden sich näher. Doch Bryn hat ein dunkles Geheimnis, das Clio unweigerlich mit in den Abgrund reißen würde, sollte seine Identität jemals enttarnt werden... Ein wunderschön gestaltetes Buch mit Humor und einer gefühlvollen Liebesgeschichte. Die Einblicke in die Arbeit einer Lektorin sind nicht nur für Leseratten spannend.

Hunting Prince Dracula

Kerri Maniscalco

PIPER VERLAG



Audrey Rose hat den Fall um den gefürchteten Jack the Ripper gelöst. Nun reist sie gemeinsam mit ihrem überheblichen, aber attraktiven Kollegen Thomas Creswell nach Rumänien, um dort an der besten und renommiertesten Schule für Gerichtsmedizin zwei Plätze zu ergattern. Die Schule befindet sich in jenem Schloss, in welchem einst Graf Dracula sein Unwesen getrieben hat. Bereits während der Reise nach Europa ereignen sich mysteriöse Morde und als sie in Rumänien eintreffen, werden weitere blutleere Leichen gefunden. Schlagzeilen entstehen, dass Dracula von den Toten auferstanden sei. Oder ist es doch nur ein Nachahmungstäter? Folglich beschließen Audrey und Thomas den Täter dieser grausamen Morde ausfindig zu machen.

Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

Mendelssohn

Sol Gabetta und
Bertrand Chamayou

SONY CLASSICAL



Nach der Aufnahme sämtlicher Werke für Cello und Klavier von Frédéric Chopin und Robert Schumann setzen Sol Gabetta und Bertrand Chamayou ihre Erkundung des romantischen Repertoires für diese Instrumente fort. Die beiden langjährigen Partner haben dafür sämtliche Werke Mendelssohns für Cello und Klavier eingespielt sowie neue „Lieder ohne Worte“ von herausragenden Komponisten der heutigen Zeit. Um Mendelssohns musikalische Sprache authentisch auszudrücken und eine optimale Klangbalance zwischen den beiden Instrumenten zu erreichen, haben die Interpreten historische Instrumente gewählt, die spezifisch für diese Aufnahme eingestellt wurden. Mit diesem neuen Album zeigen die beiden Ausnahmekünstler auf eindruckliche Art und Weise auch die Aktualität, die Mendelssohns Musik heute besitzt.

Think Later

Tate McRae

RCA RECORDS



Tate McRae wurde im kanadischen Calgary als Tochter einer deutschen Mutter und eines schottischen Vaters geboren. Früh zeigte sie ihr musikalisches Talent, veröffentlichte eigene Tracks auf YouTube und wurde schließlich entdeckt. Ihr erstes Album „I Used to Think I Could Fly“ kam 2022 heraus und schaffte es auf Anhieb in die internationalen Charts. Seither ist Tate McRae nicht mehr zu stoppen. Nun hat die Sängerin ihr zweites Album „Think Later“ veröffentlicht, das Tates grenzenloses Talent unter Beweis stellt. Produziert wurde es gemeinsam mit dem Hitmacher Ryan Tedder, der auch für Taylor Swift und Beyoncé tätig ist. Auf dem neuen Werk teilt die junge Künstlerin ihre Gefühle, die man nur allzu gut kennt, wenn man sich auf die Liebe einlässt und seiner Intuition folgt.

Getrunken

VON SÖREN WABNITZ

2019 Crianza

VINA HERMINIA, RIOJA



Den Ausdruck „Crianza“ findet man gelegentlich auf spanischen Rotweinen, besonders aus dem Anbaugebiet Rioja. Doch wofür steht dieser Begriff?

Was man zunächst für eine spanische Rebsorte halten könnte, ist in Wahrheit ein Teil des Qualitätssystems im Rioja. Hier wird die Qualität der Weine danach bewertet, wie lange sie vor dem Verkauf gereift sind. Die Reife der Rioja-Weine findet traditionell in 225-Liter-Eichenholzfässern, sogenannten Barriques statt. Ein Rotwein, der die Bezeichnung Crianza trägt, muss demnach mindestens 24 Monate reifen, bevor man ihn als solchen verkaufen darf, und davon mindestens 12 Monate im Barrique-Fass. Dieser Reifeprozess wirkt sich in verschiedener Weise auf den Geschmack des Weines aus.

Holzfässer enthalten Gerbstoffe, die kräftiger oder weicher schmecken können, je nachdem, wie stark das Holz bei der Herstellung des Fasses getoasted wurde. Bei der Lagerung lösen sich diese Stoffe aus dem Holz und gelangen in den Wein. Des Weiteren gibt es zwischen dem Inneren des Holzfasses und seiner Umgebung einen geringen Gasaustausch, wodurch Kleinstmengen an Sauerstoff in den Wein gelangen. Diese stabilisieren die Farbe des Weines und verfeinern die Gerbstoffe. Insgesamt wirkt sich die Holzfassreife positiv auf die Qualität des Rotweines aus, weshalb die Weine aus dem Rioja so geschätzt sind.

Unser Wein des Monats Januar ist der 2019 Crianza der Bodega Vina Herminia. Diese Cuvée aus Tempranillo und Garnacha wurde 12 Monate in Holzfässern aus amerikanischer und französischer Eiche gelagert, was dem Wein Vielschichtigkeit und Struktur gibt. Die Farbe ist auffällig kräftig, fast schon rubinrot, mit granatroten Reflexen. In der Nase zeigen sich typische Noten von roten Früchten und Waldbeeren, sowie dezente Holznoten, Vanille und Tabak. Am Gaumen erkennt man die sanften Tannine, der Abgang ist rund und lang anhaltend. Ein spannender Wein für den Einstieg in das Thema „Holzfassreife“, und ein guter Start in das neue Weinjahr 2024!



... im Januar 2024:

Preis 7,95 €/0,75 Ltr.

Lieferung ab 12 Flaschen frei Haus

Und die Abholvergütung gilt:

12 Flaschen bezahlen 13 trinken

www.wabnitz1968.de

post@wabnitz1968.de

Auf Ballhöhe

Die SVG spielt in der Champions League und feiert erste Erfolge. Auch in der Bundesliga läuft es bestens. Zeit für eine Zwischenbilanz der Volleyballer.

VON CARLO EGGELING

Champions League – da spielt die SVG gegen die Besten. Zweimal haben die Lüneburger ihre Gruppenspiele gewonnen, gegen das tschechische Team aus Budweis 3:0 in eigener Halle, gegen den spanischen Meister CV Guaguas Las Palmas auf Gran Canaria 3:1. Selbst das 1:3 gegen den polnischen Meister Jastrzebski Wegiel, wohl die derzeit beste Mannschaft Europas, war aller Ehren wert. Das war also ein starker Auftakt für die Neuen in der Premiumklasse. Auch in der Bundesliga läuft es bestens, die LüneHünen mischen an der Spitze mit. „Sie gehö-

ren national zu den Top-Mannschaften“, sagt Holger Remus. Der frühere Sportjournalist begleitet den Lüneburger Volleyball seit mehreren Jahrzehnten. Als er in den Ruhestand ging, hat er die Pressearbeit bei der SVG übernommen – und das ehrenamtlich. Er gilt als einer der besten Kenner der Szene.

Bis Anfang Dezember haben die Spieler von Trainer Stefan Hübner neun Siege am Stück eingefahren. Verfehlt haben sie – wenn auch knapp – den Einzug ins Pokal-Finale. Sie verloren gegen Spitzenreiter

Berlin. Damit war zu rechnen, das Team aus der Hauptstadt ist seit Jahren klar die deutsche Nummer 1, zum Beispiel ununterbrochen Meister seit 2016. Das hat nicht zuletzt finanzielle Gründe, der Etat der Berliner soll etwa dreimal so hoch sein wie der der Lüneburger.

Da Quadrat ein Monatsmagazin ist, entstehen Beiträge mit einem gewissen Vorlauf, daher sind sie auch eine Momentaufnahme. So sagte Remus Mitte Dezember, mit den bisherigen Ergebnisse könnten die Lü-



Spiel gegen den Aufsteiger Freiburg. Die Lüneburger ließen den Neulingen keine Chance. Das Team um Trainer Stefan Hübner funktioniert im Miteinander bestens.



neburger mehr als zufrieden sein, „doch die schweren Gegner kommen noch“. Die insgesamt vier Aufsteiger hatten in diesen ersten Saisonwochen gegen die Lüne-Hünen keine Chance. Doch Berlin und Friedrichshafen, oder auch Düren, Giesen und Herrsching stellen größere Herausforderungen dar.

Den Erfolg an der Lünener Rennbahn kann man erklären. Egal, mit wem man spricht, von den treuen Fans, die schon in den Zeiten in der Reppenstedter Gellersenhalle dabei waren, den Ehrenamtlichen, die überall mit anpacken bis zu den Handvoll Kollegen, die in der Geschäftsstelle angestellt ist: Immer fällt der Name Andreas Bahlburg. Der Gründer und ehrenamtliche Geschäftsführer der SVG hatte eine Vision – und hat aus dem Traum Realität geschaffen.

Auch Remus verknüpft die Geschichte des Vereins vom Dorf, der es in die höchste Liga schafft, mit Bahlburg. Es sei die Mischung aus familiärem Miteinander und Professionalität, die Spieler locke. Stefan Hübner, ehemaliger Nationalspieler und vierfacher Volleyballer des Jahres, trainiert die Mannschaften im zehnten Jahr. „Hübner hat ein Näschen für die Spieler“, sagt der 68 Jahre alte Journalist, der in Schul- und Studienzeiten selber Volleyball spielte. Sieben Akteure haben die SVG nach der vergangenen Saison verlassen, aber „die Neuen haben wieder einmal sofort funktioniert“.

Wechsel in größerer Zahl sind üblich. Bei der Suche nach Spielern „legt Hübner Wert auf die Chemie“. Selbstverständlich gehe es um eine hohe sportliche Qualifikation, Spiele beobachten, Videos davon auszuwerten, sei das eine; das andere seien Gespräche, um die Jungs kennenzulernen. Lange Telefonate. Schließlich wüssten Hübner und seine Crew, wer passen dürfte. Bislang habe das bestens geklappt.

Doch es ist noch mehr. „Lüneburg hat einen guten Ruf“, sagt Remus. Sportlich gelte die Stadt an der Ilmenau als „Sprungbrett“ zu Spitzenmannschaften, auch ins Ausland: zuletzt gingen gleich fünf nach Frankreich. Auch die Neuen sind kaum gekommen, um ewig zu bleiben. Vor allem aus Kanada, von der Trinity Western University bei Vancouver, kamen immer wieder Spieler aus der College-Liga an die Ilmenau. Nachdem sie sich bei ehemaligen College-Spielern erkundigt und viele lobende Worte gehört hatten.

Die sportliche Seite mit einem guten Trainer, der Spieler weiter entwickelt, ist das eine. Das Familiäre kommt hinzu: Die Spieler bekommen Wohnung und Auto gestellt, dazu ein gut organisiertes Leben. In der Geschäftsstelle kümmert man sich beispielsweise um Termine bei Behörden und Ärzten, Helfer sind da, wenn einer den Schlüssel verloren hat und vor verschlossener Tür steht. Bei der Physio kann ein langer

Lulatsch auch mal sein Herz ausschütten, wenn er Heimweh bekommt. Grill-Feiern mit Fans erleichtern Neuen das Einleben.

Gemeinsame private Aktivitäten innerhalb der Mannschaft lassen auch oft Freundschaften entstehen, die weit über die Karrieren hinaus anhalten. „Das trägt alles zum Wohlbefinden bei“, macht Remus deutlich, und damit ist er nicht alleine. Auch Dirk Böge, Moderator beim NDR, lange Stadionsprecher beim HSV und jetzt im Kernteam der Geschäftsstelle unter anderem für Sponsoren zuständig, empfindet es so: Anders als beim Fußball mit seinen Allüren, Zäunen und Polizeihundertschaften sitzen die Fans in der Arena quasi auf Armeseilänge an Rand des Spielfelds - abgehoben sind da nur die Bälle.

Im Team haben sie starke Männer, einer davon ist Erik Röhrs. Der 2,01-Meter-Mann hat sich mit der Nationalmannschaft in diesem Herbst für die Olympischen Spiele 2024 in Paris qualifiziert. Deutschland ist damit seit 2012 erstmals wieder bei diesem Großereignis dabei. Ein Nationalspieler ist auch Yann Böhme. Sie gehören mit zu den Leistungsträgern in einer Mannschaft, die der SVG weitere Erfolge in Bundesliga und Champions League einspielen werden. Nationale, ja inzwischen internationale Spitzenklasse, die man im Lüneburger Sport sonst nicht findet. Die Arena wird auch künftig wieder zum „Freudenhaus“ für Fans und Spieler.



Auch auf dem Bildschirm sind die Matches zu sehen. Der Livestream wird aus der Halle gesendet.

Die Musik gibt Trost

Meine Erlebnisse mit Heino und Hannelore †

VON HORST LIETZBERG

Volksmusik ist die Musik des Volkes. Was gibt es Schöneres? Sie reflektiert heile Welt. Und danach sehnen wir uns doch alle, oder?“ war oft die Antwort von Heinz Georg Kramm alias Heino (85), wenn Kritiker gelegentlich an den Texten seines Liedguts herummäkelt. Dabei waren es gerade diese Lieder, mit denen er sich seine Karriere aufgebaut hat, die ihn zum beständigsten und erfolg-

reichsten Sänger in der Volksmusik gemacht haben. Mit „Jenseits des Tales“ und seinen „Treuen Bergvagabunden“ kam er in den 60-er Jahren in die Hitparaden. Sein damaliger Manager Ralf Bendix hatte mit ihm eine echte Marktlücke entdeckt. Die Fahrten- und Landsknechtlieder, relativ einfach in Text und Melodie, leicht zum Mitsingen, fanden ein Millionenpublikum. Heino wurde ein Plattenstar. Der Sänger mit der dunk-

len Brille, der goldgelben Perücke und häufig auch mit seinem roten Rollkragenpullover kam auf einen Bekanntheitsgrad von etwa 98 Prozent. Das schaffte damals in der Volksmusik kein anderer. Heino war gefragt – überall. Die Schallplattenfirmen und das Fernsehen rissen sich um ihn. Die Konzertveranstalter ebenfalls. „Ich wusste oft nicht, wo ich zuerst auftreten soll, ein Angebot jagte das andere“, stöhnte er seinerzeit. „Aber was soll's? Von einer solchen Karriere habe ich schließlich immer geträumt. Ich kann es heute noch nicht glauben. Ich hatte in meinen besten Jahren 36 Headlines in der Bildzeitung und mehrere Aktenordner, um allein die Titelgeschichten in den Illustrierten abzuheften“.

Heinos Popularität war nie auf Deutschland begrenzt. Man kennt ihn in den USA ebenso wie in Afrika, Australien oder Kanada, wo er häufig auftrat. Mit seinen Volksliedern gilt er bei Millionen Auslandsdeutschen als Botschafter seines Landes, der musikalisch eine Brücke zur Heimat schlägt. Frenetischer Jubel empfing ihn im März 1990, als er seine erste Tournee durch die damalige DDR machte. Die Landsleute jenseits der Elbe waren „hungrig“ auf ihn. Denn er war in der DDR lange Zeit verboten. So machten sie seine Konzerte zu Triumphzügen. Absoluter Höhepunkt dann sein Auftritt am 18. März 1990 in Dresden, dem Tag der ersten freien Wahl zur Volkskammer, das vom Fernsehen übertragen wurde. Es kamen mehr als 150.000 Menschen, die Heino begeistert feierten. Heino selbst bezeichnet diesen Auftritt als einen der ganz großen Höhepunkte in seiner Karriere.

Allerdings hat er sich auch nie auf dem weichen Kissen dieser ungewöhnlichen Popularität ausgeruht. Er ist immer mit der Zeit gegangen, hat sich angepasst. Auch wenn viele in der Musikbranche den Kopf schüttelten, als er eines Tages seinen „Blauen Enzian“ als Rap aufnahm und sich Techno-Hits leistete. Damals konnte sogar das intellektuelle „Zeit-Magazin“ nicht



Immer fröhlich: Hannelore, Heino und Autor Horst Lietzberg um 1990

umhin, ihm für ein umfassendes Interview fünf Seiten zu spendieren. „Der neue Heino“ schrieben sie. „Der Biedermann von einst ist heute eine Kultfigur. Nicht mehr blond, steif und stramm deutsch. Plötzlich ganz locker und alle finden ihn cool“. Heino zeigte sich mit Lederjacke und Totenkopfring am Finger und bekam immerhin von Rammstein eine Einladung zum gigantischen Metal-Festival nach Wacken. Sein Fazit: „Ich bin nie zuvor von jungen Leuten mit solchem Respekt behandelt worden. In Österreich holten sich die Lederjacken-Rocker von mir Autogramme. Und beim Münchener Oktoberfest stießen sie mit mir an“. Heino im Glück.

Allerdings hat er nicht immer die Ruhe, die er sich wünscht. Dafür sorgen seine Kritiker. Sie kreiden ihm an, dass er die heile Welt nicht nur besingt, sondern sich auch noch dazu bekennt. So veralberte ihn Norbert Hähnel, Sänger der Punk-Guppe „Tote Hosen“, indem er mit Perücke und dunkler Brille verkleidet als „der echte und wahre Heino“ durch Deutschland zog. Weil er diesen Blödsinn nicht unterließ, wurde ihm



Heino und Hannelore

vom Gericht eine Ordnungsstrafe bis zu 500.000 DM angedroht. Damit hatte das Gericht dann sogar den „wirtschaftlich nutzbaren Wert“ des Namens „Heino“ anerkannt. Auch der Südwestfunk wurde gerichtlich gezwungen, nicht mehr mit dem Slogan „Heino darf bei uns nicht singen, das müssen andere Sender bringen“ zu werben und Heino zu diskriminieren.

Als am Anfang seiner Karriere einige ganz schlaue Kritiker auf die Idee kamen, Heino würde auch braunes Liedgut verbreiten, vertraute er sich dem bekannten Münchener Manager Hans R. Beierlein (Entdecker und Betreuer von Udo Jürgens) an. Und der schaltete die Demoskopie (Wickert Institut) ein, um herauszufinden, wie alt die Heino-Lieder eigentlich seien und wer sie am liebsten hört. Dabei kam heraus, dass es viel ältere Lieder waren, die mit der braunen Epoche gar nichts zu tun hatten. 62 % aller Arbeiter mögen ihn, 43% seiner Fans sind in der Gewerkschaft und 87% wählen SPD. Damit waren alle Verdächtigungen vom Tisch. Heino wurde immer öfter zum Coverman und vom ZDF bekam er eine 14teilige Show „Sing mit Heino“.

Fotos: Sammlung Hajo Boldt, Raimond Spekking

Be
Brilliant™

Wenn aufladbar
unsichtbar wird



Silk Charge&Go IX

Noch nicht überzeugt? Jetzt kostenfrei die kleinsten wieder-aufladbaren Hörgeräte der Welt zwei Wochen Probe tragen.

**HÖR.
SCHMIEDE.**

Hörgeräte. Handwerk. Leidenschaft.

HÖR.SCHMIEDE.


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


signia



Mehr erfahren!



Heino hat viele Freunde unter den Volksliedsängern, hier mit Maria Hellwig

Heino weiß, dass das Leben keine Rückfahrkarten verkauft. Deshalb ging sein Blick immer nach vorn. Ich fragte ihn einmal Anfang der 90er Jahre, wie er zu seiner Musik steht: „Meine Lieder verbinden die Menschen. Sie werfen keine weltanschauliche Kluft auf. Für mich ist Heimat immer ein positiver Begriff gewesen. Und an dieser Einstellung hat sich nichts geändert. Ich singe meine Lieder für mein Publikum; egal, ob es das Schlesier-Lied oder „Karamba, Karacho, ein Whisky“ ist. Oder ob es jetzt auf meinem Album neue deutsche Klassiker von Bertold Brecht bis Rammstein sind. Jedem das Seine. Zu Höherem fühle ich mich nicht berufen. Ich glaube an das, was ich singe. Und ich denke, dass die Menschen, die meine Lieder hören, das auch spüren. Das ist sicherlich mit ein Grund, dass sie mir über die vielen Jahre die Treue gehalten haben. Im Übrigen, der Erfolg gibt jedem Interpreten Recht. Millionen, die meine Lieder mögen, können sich nicht irren“. Da hat er Recht. Selbst heute, mit 85 Jahren, ist er noch ein gefragter Star.

Heino das Glückskind, könnte man sagen. Auch privat. Denn nach zwei gescheiterten Ehen mit Henny und Lilo

meldete sich vor 46 Jahren wieder Fortuna bei ihm. Er lernte Hannelore, eine leibhaftige Prinzessin (mit erheiratetem Titel) kennen. Zwei Jahre danach schlossen sie den Bund fürs Leben. Viele Journalisten konnten es nicht glauben. Er, der frühere Bäcker, der sich zwar zum Star hochgesungen hat, aber immer ein bescheidener, zurückhaltender „Kumpel“ geblieben ist - und sie, die geschiedene Schauspielerin und Sängerin Prinzessin von Auersperg. Das kann nicht gut gehen, dachten die meisten. Sie gaben dem Paar zwei Jahre, mehr nicht.

Doch es kommt ganz anders. Wann immer wir uns auch getroffen haben. Hannelore und Heino präsentieren sich als Musterpaar. Harmonischer ging's nicht. Heino schwärmte: „Sie ist mein ganz großes Glück. Sie tut alles für mich. Meistens begleitet sie mich ja zu meinen Auftritten. Aber wenn ich mal allein reisen muss, packt sie meine Garderobe ein und gibt mir genau mit auf den Weg, welche Hemden und Krawatten ich zu meinem Anzug tragen soll. Früher war mir das schnuppe. Da habe ich schon mal zu einer grünen Hose ein völlig unpassendes rotes Hemd angezogen. Aus dem Dilemma bin ich raus.“. Ob er sich Hannelore angepasst habe, da sie doch aus einer anderen Welt komme, frage ich ihn. Er lächelt: „Ich bin in meiner Welt geblieben. Hannelore ist glücklich, so zu leben wie ich. Sie fühlt sich jetzt wohler als in ihrem früheren Leben. Ich habe das kann ich nur

immer wieder betonen, ein Glückslos gezogen“. Ähnliches sagt sie von ihm. „Und wie ist es zu Hause“? „Wie in jedem ganz normalen Haushalt. Kaffee kochen, Brötchen machen, Klamotten herrichten und dafür sorgen, dass Heino seine Ruhe hat, auftanken kann, um wieder fit zu sein für seine Auftritte“.

Sie verstanden sich bestens. Alles ging Hand in Hand - und immer fröhlich dabei. Egal ob man sie in Bad Müns-tereifel traf, in der Konditorei von Heino oder später in ihrem Haus in Kitzbühel, weil Hannelore als Österreicherin dort gern lebte. In den letzten Jahren allerdings war es um ihre Gesundheit nicht mehr so gut bestellt. Sie brauchte einen Rollator. Dazu kam ein schwerer Herzinfarkt. Heino pflegte sie. Und wenn er beruflich unterwegs war, hatte sie eine gute Betreuung. Doch sie wurde immer schwächer. Am 8. November 2023, er war bei Dreharbeiten in Berlin, ereilte ihn die Nachricht, dass seine Hannelore (82) gestorben ist. Nach 44 Jahren glücklicher Ehe. Niedergeschlagen sagte er alle Termine ab, die Be-stattung fand in kleinstem Kreise statt.

Nach wenigen Wochen gab er dann aber doch sein erstes Konzert in der Kreuzkirche zu Dresden. Vor allem mit sakralen und besinnlichen Liedern. Er hofft, in der Musik Trost zu finden. Weil sie ihn emotional mit seiner Hannelore verbindet.



Heino, am Anfang seiner Karriere: noch blond und ohne Brille in den 60er-Jahren

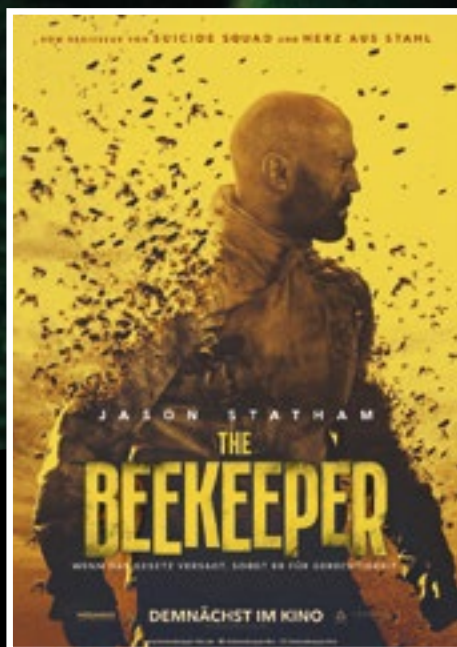


Auf dem Höhepunkt seiner Popularität: Heino in den 70er-Jahren



Ab 04. Januar
NEXT GOAL WINS

Die amerikanisch-samoanische Fußballnationalmannschaft erlangte Berühmtheit durch ihre historische 0:31-Niederlage gegen Australien, die sie als eine der schwächsten Teams weltweit kennzeichnete. Auch in den folgenden 30 Spielen blieb ihnen ein Sieg verwehrt. Trotzdem kämpft die Mannschaft weiter für ihr Ziel, sich für die Fußball-Weltmeisterschaft 2014 zu qualifizieren. Der amerikanische Fußballtrainer Thomas Rongen (Michael Fassbender) wird hinzugezogen, um die Mannschaft in nur drei Wochen fit zu machen. Er plant, das scheinbar Unmögliche möglich zu machen, indem er intensives Training und tiefgreifende Veränderungen in der Teamstruktur durchführt.



Ab 11. Januar
THE BEEKEEPER

Der junge Untergrund-Boxkämpfer Mr. Clay (Jason Statham) widmet sich zunächst der Imkerei, doch als seine Nachbarin Opfer einer Telefon-Abzocke wird und ihr Leben verliert, rückt die Rache in den Mittelpunkt. Entschlossen, die für die Betrügereien verantwortliche Organisation zu zerstören, zeigt sich, dass seine Feinde mächtiger sind als gedacht. Als ehemaliger Spezialagent einer mysteriösen Organisation namens „Beekeepers“ ist Clay nicht nur ein einfacher Imker, sondern ein gnadenloser Gegner.

Preview 10.01. | 20:00 Uhr



Am 31. Januar
PET SHOP BOYS DREAMWORLD: THE HITS LIVE

Die Pet Shop Boys bringen ihre von der Kritik gefeierte Greatest Hits Tour „Dreamworld“ für nur zwei Abende in Kinos weltweit! Aufgenommen live in der Royal Arena in Kopenhagen bieten Neil Tennant und Chris Lowe eine mitreißende Vorstellung mit aufwändiger Bühnenshow, vollständiger Begleitband und faszinierenden visuellen Hintergründen vor einem begeisterten, ausverkauften Publikum.

Unter der Regie des renommierten Live-Performance-Regisseurs David Barnard und einer Aufnahme mit 14 Kameras umfasst dieser brandneue Konzertfilm alle größten Hits der Pet Shop Boys.



Alle Infos und Tickets auf
www.filmpalast.de

Mehr als ein Paradies auf Erden

Big Island – perfekt für Naturliebhaber und Abenteurer

VON DENIS AMBROSIUS



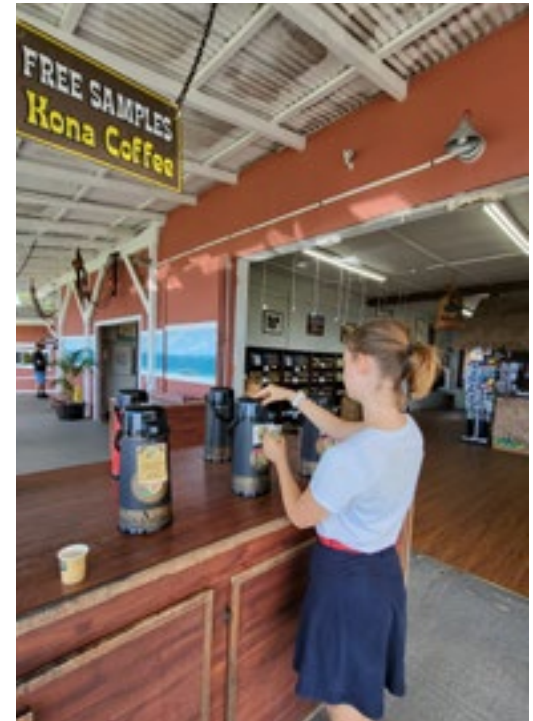


Reisen ist eine Leidenschaft, die viele von uns teilen. Es ist die Freude am Entdecken neuer Orte, das Kennenlernen neuer Kulturen und das Sammeln unvergesslicher Erinnerungen, die uns immer wieder dazu bewegen, unseren Koffer zu packen und auf Reisen zu gehen. Als begeisterte Reisende wissen wir, wie wichtig es ist, gut vorbereitet zu sein und Tipps und Tricks zur Hand zu haben. Es freut mich, dass ich damit so viele Leserinnen und Leser begeistern kann. Heute nehme ich Sie mit an unseren Traumreiseort – der zwar eine ganze Tagesreise von der Heimat entfernt ist, uns aber immer wieder begeistert.

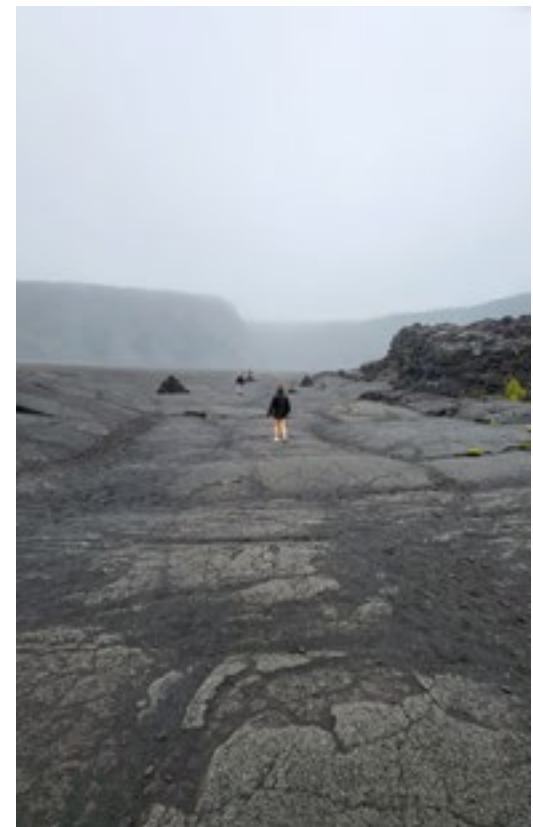
Willkommen auf Big Island, der größten Insel des hawaiianischen Archipels. Bekannt für ihre beeindruckende natürliche Schönheit, bietet die 10.000 Quadratkilometer große Insel eine Vielzahl von Landschaften und Erlebnissen, die jeden Besucher in ihren Bann ziehen. Von den schneebedeckten Gipfeln des Mauna Kea über die üppigen Regenwälder von Hilo bis hin zu den schwarzen Sandstränden von Punalu'u und den Lavaflüssen des Kilauea-Vulkans im Volcanoes Nationalpark - Big Island ist ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Abenteurer.

Aber auch Kulturinteressierte kommen hier auf ihre Kosten: Die reiche Geschichte und Kultur Hawaiis, die in den historischen Stätten und den lebendigen Traditionen der Inselbewohner zum Ausdruck kommen, fasziniert Besucher aus aller Welt. So auch uns, wenn wir uns auch erst einmal nach der langen Anreise akklimatisieren müssen – was beim gemäßigten Ozeanklima, 29 Grad Celsius, einem Glas Ananaswein und dem Blick auf den Mauna Kea nicht schwerfällt. Bezieht man bei der Messung der Höhe den unterhalb der Meeresoberfläche liegenden Anteil mit ein, gilt Mauna Kea als größter und höchster Berg der Erde mit 10.203 Metern. In der hawaiischen Kultur nimmt er eine zentrale Rolle ein. Seine Spitze ist seit Generationen ein besonderer Ort für das Gebet. Der Mauna Kea ist derzeit nicht aktiv und gilt als schlafender Vulkan. Mehr als ein Dutzend riesiger Teleskope befinden sich auf ihm, denn seine wolkenlose Atmosphäre ermöglicht den Blick bis in weit entfernte Galaxien.

Die Nordtour führt uns entlang der malerischen Hamakua-Küste und endet im charmanten Dorf Pololu.



Coffeetasting gehört in Kona dazu



Weite und Stille im Crater

Sonnenuntergang in Kona

Atemberaubende Aussichten und die üppige Vegetation sorgen nach jeder Kurve für wundervolle Fernblicke. Der Pololu Valley Lookout auf die grünen Klippen und die spektakuläre Küste ist einzigartig und eine Wanderung hinunter ins Tal zum schwarzen Sandstrand ist ein Muss.

Danach geht es für uns ins historische Zentrum von Kona. Auf den Spuren der Geschichte zu wandeln und Orte wie den Hulihee Palace, die Mokuaukua Church und den Ahu ʻena Heiau zu besuchen, interessiert uns mehr als die Shops und Restaurants im Zentrum der 23.000 Einwohner Stadt.

1778 setzte Thomas Cook seine Füße das erste Mal in der Kealahou Bay auf die Insel (ca. 30 Minuten Fahrt südlich von Kona gelegen) und wurde später hier auch getötet. Das Denkmal dazu beschreibt ausführlich die Historie. Der



Der Kilauea Iki Crater von oben

Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass der Strand heute ein Schnorchel - Hotspot ist.

Bekannt ist Kona für seinen Kaffee – einer der besten der Welt. Und man war nicht auf Big Island, wenn man keine Kona – Coffee – Tour gemacht hat. Aber Vorsicht: Suchtgefahr. Der an den nährstoffreichen Hängen der Vulkane angebaute Kaffee schmeckt fantastisch, ist aber leider auch sehr teuer. Also probieren Sie sich durch die unzähligen Sorten und Geschmacksrichtungen und finden Sie Ihren Favoriten.

Der Volcanoes National Park sollte mindestens für einen ganzen Tag auf dem Programm stehen. Zu viel gibt es zu sehen, zu viele Wanderwege zu erlaufen. Bitte unbedingt die Hinweise der Ranger beachten und nur mit geeigneter Kleidung/ Schuhwerk, ausreichend Wasser und Sonnenschutz auf Wanderung gehen.

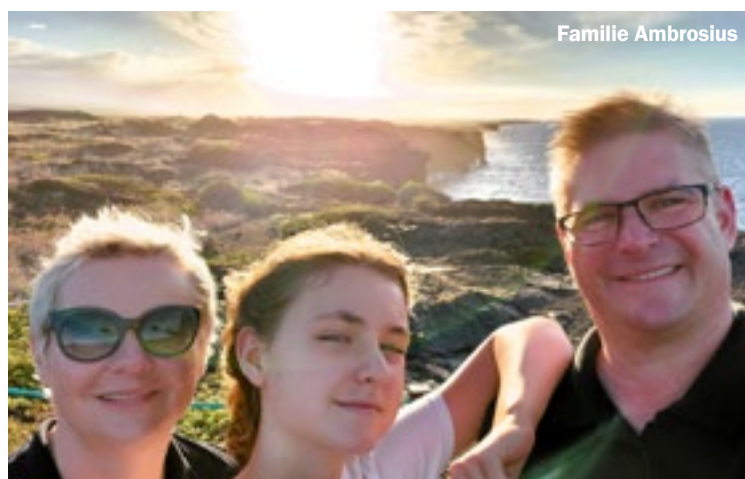
Wir entscheiden uns für den Kilauea Iki Trail als Rundweg von ungefähr fünf Kilometern und starten im Regenwald bei bedecktem Himmel und leichtem Nieselregen. Die Wanderung ist moderat, der Abstieg in den Krater teilweise anspruchsvoll und steinig, aber die Stille, Weite und der Anblick der gigantischen Lavafelder entschädigen für die Mühen. Nachdem wir den Aufstieg gemeistert haben, folgt zur Belohnung die Durchquerung der Thurston Lava Tub – die mit ihrer Länge von 180 Metern beeindruckt.

Die Crater Chain Road ist eine 19 Meilen lange asphaltierte Straße durch den Volcanoes National Park, die hinter jeder Kurve neue spektakuläre Aussichten offenbart. Ich empfehle die Fahrt zu einer Randzeit – früh morgens oder zum Sonnenuntergang, da das Farbenspiel noch einmal intensiver ist. Die Eintrittskarte zum Nationalpark ist für mehrere Tage gültig, so dass Sie beliebig oft hierher zurückkehren können.

Alle Hotspots, Aussichtsplattformen und Wanderwege sind in der Karte, die Sie bei der Einfahrt erhalten, beschrieben. Die Wege zu den Aussichtsplattformen direkt an der Road sind meistens einfach und kurz. Anders sieht es mit den Rundgängen und Wanderwegen aus. Bitte informieren Sie sich vorher darüber auf den Anzeigetafeln und vergessen Sie bitte nicht, dass Sie sich im Vulkangebiet befinden – Eruptionen und Vulkanaktivitäten können jederzeit auftreten – zuletzt im September 2023.

Für uns gab es im Nationalpark noch ein persönliches Highlight: Im Jahre 2007 durften wir bereits mit einem Schiff diesen wundervollen Teil der Erde bereisen und sahen die heiße Lava ins Meer fließen. 2018 stellte der Vulkan seine Tätigkeit an dieser Stelle ein, die Lava erstarrte und das Gebiet wurde vor einiger Zeit frei gegeben. So standen wir nach einer Wanderung auf dem jüngsten Stück der Erde, dessen Entstehung wir zum Teil sogar miterleben durften. Unglaublich und surreal.

Im nächsten Heft nehme ich Sie mit in den Süden der Insel. Aloha.



friemel stube

RAUM FÜR KREATIVITÄT

Workshop-Highlights im Januar und Februar:

Weitere Kurse, Termine und Infos auf der Website: www.friemelstube.de

Terrazzo-Schmuckschale

Wir gießen Schmuckschalen, Kerzenständer oder Untersetzer.

Di. 09.01. & 20.02. (jew. 19 Uhr)

3 Stunden / € 42,00 (inkl. Softgetränken)



Acryl Pouring

Erlebe den faszinierenden Farbfluss und werde zum Künstler!

Do. 11.01., Di. 23.01., Do. 22.02. (jew. 19 Uhr)

3 Stunden / € 42,00 (inkl. Softgetränken)

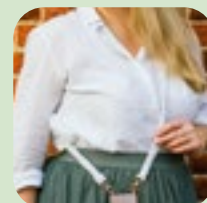


Makramee-Handykette

Das Trend-Accessoire wird aus drei Basisknoten geknüpft.

Do. 18.01., Do. 08.02., Di. 27.02. (jew. 19 Uhr)

3 Stunden / € 35,00 (inkl. Softgetränken)



- Junggesellinnenabschiede • Babypartys • Feiern •
- Geburtstage • friemel stübchen für Kinder

Es gibt etwas zu feiern?

Ob Geburtstag, Baby Shower oder Jungesellinnenabschied – bei uns wird's kreativ, gemütlich, produktiv und individuell.

**Kontaktiert und und wir
besprechen gerne eure Wünsche
um einen besonderen Tag
zu gestalten.**

Kontakt & Anmeldungen:

friemel stube – Raum für Kreativität
Sülztorstraße 2, 21335 Lüneburg
0157 740 71 569, friemel.stube.lg@gmail.com

www.friemelstube.de



friemel stube lg

*Große internationale
Weihnachtsgala*











Johreswessel

VUN GÜNTHER WAGENER

A I wedder een Jahr vörbi! Wo gau hett dat nu mit 2023 wedder gahn? Een dünkt, man hett sik jüst an de Schriefwies vun dat Jahr wennt un nu mutt ´n sik al wedder ümstellen un vun een Dag op ´n annern 2024 schrieven.

Wenn ´n so trüchdinkt an de velen vergahn Johren, de jedeen achter sik hett, dennso warrt dat Johren geven, op de wi uns noch goot besinnen künnt, un dat gifft anner Johren, vun de wi meist nix mehr weten doot. De Johren, in de sik för us wat grootet daan hett, wo uns Leven villicht een anner Richt kregen hett, de hebbt wi noch goot in ´n Kopp; anner Johren schient an uns vörbilopen to wesen.

Johresanfang is ok een goode Gelegenheit, mol ´n beten to Rooh to kamen un trüch to kieken op dat vergahn Jahr. Wat hett dat Jahr mi bröcht? Wat hett dat Ne´es geven? Wat is mi nahmen worm, wat heff ik opgeven müsst? – Düsse un anner Fragen kann jedeen blots för sik sülms antern. Aver dorbi kann ´n ok överleggen, wat ´n nu wükllich achter sik laten kann, wat to ´n Afschluss kamen is un wat opletzt vörbi is. Wi dröft nich vergeten, dat glieks achter den Oltjohrsabend de Neejohrsdag kummt. Un dat heet, nu fang reinweg wat Ne´es an, ik heff de Schangs, ok för mi in de een ode anner Saak wat Ne´es antofangen. Man, dorto mutt ik erst mol utmesten, ik mutt wat utsortern ut mien Schapp, ik mutt wat utpedden op miene Fastplatt, ik mutt düchtig rein maken. Sünst kann ik nich wohrhaftig un rejell mit wat Ne´es anfangen.

Jüst dat fallt vele Lüüd jo nu bannig swoor. Se künnt nich loslaten, se künnt nix achter sik liggen laten, se künnt nich vergeten un vergeven. Se gruveit över allens na, wat se verkehrt maakt hebbt, se argert sik över Saken, de vörbi sünd, de aver na ehr Menen so oder so harrn lopen müsst. Vör luter Nahdinken, Argern un Grugeln kaamt düsse Lüüd nie nich dorto, mol na Vörn to kieken, wat Ne´es to probeern un ´n ne´en Anfang to waagen.

Seker, dat seggt sik so licht, sünnlicher denn, wenn uns een leeven Minschen nahmen worm is, wenn een leeven Minschen mi verlaten hett un ik dor nich



överweg kamen doo. Aver woto is dat nütt, mi dormit to plaagen, mi mit de Gedanken vun güstern jümmers wedder aftogeven?

Dat gifft twee Seggwiesen, de dat utdrücken doht: De een heet: „Vörbi is vörbi!“ Un de anner: „Wat daan oder seggt worm is, dat kannst nich wedder trüch nehmen!“ Dat heet jo nich, dat ik nich de Schangs heff, wat Ne´es antofangen, na all dat, wat passeert is.

Aver ok dat fallt vele Lüüd schwor, enen ne´en Anfang to maken. Woran liggt dat? Se maakt sik Sorgen över dat, wat woll dorut weern warrt. Se gruevlt in ´n Vörrut soveel över dat Ne´e na, wat se vörhebbt, dat se gor nich dorto kaamt, wat Ne´es antofangen. Dat schient mi de Fallen to wesen, in de vele Minschen steken doot: Se künnt dat Olle nich loslaten oder

wegsmieten un se künnt nix Ne´es anfangen, wieldat se sik in ´n Vörrut al so veel Sorgen över de tokamen Tieden maakt, dat se erst gor nix anfangen doot.

De Övergang vun dat ole Jahr na dat ne´e Jahr is een goode Gelegenheit, för sik sülbens eenmol klor to kriegen, wat olt un wat ne´et is, wat kann weg un wat will ik ne´e anfangen.

Een Seggwies ut dat ole Russland drückt dat noch ´n beten anners ut; de heet: „Keen de leewe Gott een Döör to sleit, den maakt he een Finster apen.“ Dor sitt jo nu de Wiesheit vun vele Minschenleben binnen. An uns liggt dat nu, dat apen Finster in us Leven to sööken. Ik wünsch uns all för dat ne´e Jahr, dat wi nich blots de toslaagen Döören seeht, sünnern ganz vele apen Finster finnen doot.

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

Gastautoren

Sakia Druskeit
Sören Wabnitz
Levi Lange
Carlo Eggeling
Violaine Kozycki
Anna Kaufmann
Günther Wagener
Dr. Ulfert Tschirner

Schlussredaktion

Martin Rohlfing

Gestaltung

Bianca Stüben, Imke Olsson
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

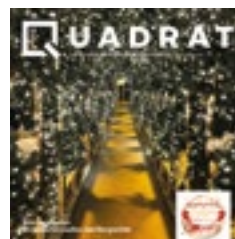
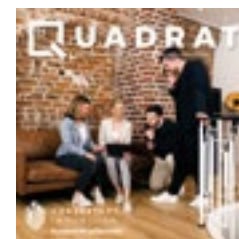
Quadrat ist monatlich und kostenlos
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und
Reppenstedt erhältlich.

Anzeigenpreise

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2022
vom 01.01.2022; 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 Februar 2024



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 das Quadrat ab dem 03.01.2024 für Sie aus

Alcedo · Anna's Café · ArteSanum · Audi Zentrum Lüneburg · Auto Brehm · Bäckerei Harms · Beekays · Bell & Beans · Best Western Plus Residenz Hotel · Brillen Curdt · Bursian · Café Bernstein · Café Zeitgeist · Castanea Adendorf · Cengiz · Central · Coffee House No. 1 · Dannacker & Laudien · Das Kleine Restaurant · Der Goldmann · Die Genusswelt · Dormero Altes Kaufhaus · Edeka Bergmann (Saline, Loewe-Center) · Edeka Supper & Hamann (Oedeme) · Edeka Tschorn (Am Sande) · Elba Rad · Eli · Elrado · Feinschmeckerei · Feinsinn · Fenster 2000 · Frappé · Freu dich! · Fridos Wine & Coffee · Goldschmiede Arthur Müller · Graubner · Grossmann & Berger · Gut Bardenhagen · Hold · Hotel Bargenturm · Hotel Bergström · Jesco v. Neuhooff · Jürgen Ebel Textilpflege · Krone · Label · Lanzelot · La Taverna · Lieblingsstück · lindo · Lünebuch · Mälzer Brauhaus · Mama Rosa · Marc O'Polo · Mölders · Ochi's Barcelona · Optik Meyer · Optik Warnecke · Ortho Klinik · Osteria Häcklingen · Patina Garden · Piccanti · Plaschka · Q5 · Reiseagentur Brinkmann · Reisebüro Rossberger · Resch. Manufaktur Sehen · Ricardo Paul · Röhms Deli · Roy Robson Markt 3 · Roy Robson Outlet · SaLü · SCALA Programmokino · Schallander · Schokothek · Schlachtereierothé · Schuhaush Schnabel · S&K · Sparkasse An der Münze & Am Sande · Speicherhaus Café · Stadtbücherei · Stadtgespräch · Steakhaus am Sande · Steakhaus zur Alten Schmiede · Stengaard · Street One · Süpke · Tanzschule Beuss · Theater Lüneburg · Tourist Information · Trendholder · Vario-Paper (Kreideberg, Rote-Hahn-Straße) · Venus Moden · Vital & bewegt · Volksbank · Wabnitz Weinhandlung · Wir leben-Apotheken · Wohnstore · Wolterstädt · Wrede Blumen · Wulf Mode · Wyndberg · Zum Heidkrug · Zum Roten Tore · 25 Minutes

MISSION: **Ausbildung**



Starte deine Zukunft bei uns!

Und mache eine Ausbildung in einem unserer **zwölf Autohäuser** in der Region in und um Uelzen und Lüneburg. Wir - **die maz-Gruppe** - sind ein mittelständisches Unternehmen mit knapp 500 Mitarbeitenden. Davon haben ca. 100 Auszubildende ihre Mission schon bei uns gestartet.

Wir bieten Dir:

- » 30 Tage Erholungsurlaub
- » Hohe Chance auf Übernahme
- » Feste Ansprechpartner
- » Kollegiale Arbeitsatmosphäre
- » Jährliche Azubifahrt und Events
- » Prämienprogramm
- » „AZUBIS WERBEN AZUBIS“
- » Kostenübernahme der Schulbücher

Wir bilden aus:

- » Automobilkaufmann (m/w/d)
- » Kraftfahrzeugmechatroniker (m/w/d)
- » Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker (m/w/d)
- » Fahrzeuglackierer (m/w/d)
- » Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- » Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)

Interessiert?

Dann bewirb dich jetzt unter:
bewerbung@maz-gruppe.de

Für Rückfragen:

T 0581/90 70-970



SKODA



FIAT

FIAT
PROFESSIONAL



wir leben
wünscht ein gutes
neues Jahr!



e-Rezept? Bei uns einlösen!

Auf Papier, digital oder direkt von Deiner elektronischen Gesundheitskarte – wir kümmern uns drum!

Mehr Informationen zum e-Rezept findest Du auf:

www.wirleben.de/e-rezept

Jetzt auch per WhatsApp für Dich erreichbar!

