



QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG ■ KOSTENLOS



**Winterzauber
am Alten Kran hinter
der Abtmühle ab dem
18.11.2022–23.12.2022**

**Winterzauber
am Bergström ab
dem 28.10.2022–
31.01.2023**

Altgoldtage bei Süpke

vom Freitag 4.11. bis Samstag 12.11.2022

Im o.g. Zeitraum erhalten Sie für Ihr Gold (egal ob Schmuck, Bruch- oder Zahngold) einen Gutschein über den kompletten Goldwert zum tagesaktuellen Börsenkurs.

Bringen Sie Ihr Gold wieder in den Rohstoffkreislauf

Juwelier Süpke • Große Bäckerstr. 1 • 21335 Lüneburg • 04131/31713

Liebe Leserinnen und Leser!

Kennen Sie noch das Spiel „Wer zuerst lacht, hat verloren“? In diesem Jahr ist das Spiel, zumindest in meinem Freundeskreis, umbenannt worden. „Wer zuerst heizt, hat verloren“ könnte es jetzt treffender heißen. Es hat sich ein regelrechter Wettbewerb entwickelt, wer es am längsten nur mit dicken Socken, Wolldecke und Wärmflasche aushält, ohne die Heizkörper einzuschalten. Kürzlich habe ich aufgegeben. Als die Nachttemperaturen unter fünf Grad gesunken waren, musste ich am Thermostat drehen. Aber es ist mir wirklich schwergefallen. Schließlich kann im Moment noch niemand so richtig abschätzen, wieviel Wärme am Ende des Winters zuviel war. Daher versuche ich die Dauerbeleuchtung ungenutzter Räume zu vermeiden, schließe die Kühlschrankschneller und trage auch im Haus einen warmen Pull-over. Mit Energie bewusster umzugehen- das ist leichter als man anfangs denkt.

Dazu gehört auch, das eigene digitale Nutzungsverhalten unter die Lupe zu nehmen. Mit einem Glasfaseranschluss kann die Energieeffizienz der Datenübertragung enorm gesteigert werden. Doch das sind nicht die einzigen Vorteile dieser Technik, die gerade in Lüneburg auch vom Unternehmen Greenfiber massiv ausgebaut werden soll. Lesen Sie, was Glasfaser schon heute kann und in Zukunft können wird auf den Seiten 36-37.

Mit Visionen für die Zukunft Lüneburgs befasst sich auch die Firma Sallier. Gerade ist die Lüneburger Garage umgebaut worden und bietet Platz für neue Un-



Christiane Bleumer

ternehmen mit innovativen Geschäftsideen. Zu diesem Bericht auf den Seiten 32-34 gehört untrennbar auch ein Blick in die Vergangenheit dieser Lüneburger Institution, von der besonders die Zeit als „Disco“ im kollektiven Gedächtnis vieler Lüneburger haften geblieben ist. Hier wurde getanzt und gefeiert, hier begann manche Beziehung – aber sicherlich endete hier auch die ein oder andere Liebesgeschichte, S. 30-31.

Ich hoffe, Sie lesen auch so gerne wie ich unsere Rubrik „Prominent“. Für diese Ausgabe hat unser Mitarbeiter Horst Lietzberg eine Persönlichkeit porträtiert, die meine Jugend mitgeprägt hat. S. 76-79. Die Witze von Didi (Hallervorden) waren regelmäßig Thema auf dem Schulhof und wir haben uns ausgeschüttet vor Lachen über seine Gags und den berühmten gespielten Witz.

Doch natürlich konnte und kann Dieter Hallervorden viel mehr als rumalbern und blödeln. Das hat er besonders in den vergangenen Jahren bewiesen. Seine albernen Späße möchte ich trotzdem nicht missen. Denn ab und zu über irgendeinen Blödsinn einfach lachen zu können, ist doch auch etwas ganz Wunderbares.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen in der kommenden Zeit viele Anlässe zum fröhlich sein.

Ihre

Christiane Bleumer

Chefredakteurin



Deftig in die kalte Jahreszeit

mit leckerem
Grünkohl



Dazu empfehlen
wir ein frisch
gezapftes
JEVER Pilsener

Eine perfekte
Kombination!

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch.

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

v.l.n.r.: Vertriebsleiterin Regina Trope, Immobilienmaklerin Marleen Müller, Geschäftsführer Lars Seidel, Assistentin Cornelia Sefrin und Immobilienmaklerin Jana Neff bei der Feier zum 10-jährigen Jubiläum.
Nicht abgebildet: Jacqueline Schellworth



Mit Expertise, Engagement und Herzblut für Immobilien

Wenn Regina Trope, Vertriebsleiterin vom Immobilienshop Lüneburg von Grossmann & Berger, samstags über den Wochenmarkt schlendert, trifft sie viele bekannte Gesichter. Beispielsweise das ältere Ehepaar, dessen Einfamilienhaus sie kürzlich verkaufte, die junge Familie, für die sie die passende Doppelhaushälfte fand, und den Junggesellen, dem die Immobilienmaklerin kürzlich eine Eigentumswohnung in der Innenstadt vermittelt hat.

Netzwerken, netzwerken, netzwerken...

So war das aber nicht immer. „Vor der Eröffnung des Immobilienshops Lüneburg im Herbst 2012 war ich ein Jahr lang an unserem Harburger Standort als Immobilienmaklerin tätig. Zur Eröffnungsfeier wollten wir natürlich ansprechende Objekte im Portfolio haben, waren in Lüneburg aber noch relativ unbekannt. Da hieß es dann erstmal: Klinken putzen!“, berichtet sie. Für einen Immobilienmakler ist ein möglichst großes persönliches Netzwerk schließlich das A und O. Trope zog also von Tür zu Tür, stellte sich den Lüneburgern vor und nutzte jede Gelegenheit, um wertvolle Kontakte zu



Der Grossmann & Berger-Immobilienshop in Lüneburg.

knüpfen und Grossmann & Berger mehr und mehr zu etablieren. „Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich früh morgens mit unseren Flyern durchs Rote Feld lief und dann vor noch zugefrorenen Briefkästen stand“, erzählt sie mit einem Schmunzeln. Ihre Abende verbrachte sie auf verschiedenen Veranstaltungen, um mit den Menschen ins Gespräch zu kommen.

Seit zehn Jahren Leidenschaft für Immobilien

Ihr Einsatz hat sich gelohnt. In Lüneburg hat Grossmann & Berger vor zehn Jahren seinen ersten Immo-

lienshop im Umland von Hamburg eröffnet und ist seitdem aus der Salzstadt nicht mehr wegzudenken. Neben Trope besteht das Team inzwischen aus drei Immobilienmaklerinnen und einer Assistenz. Sie alle vereint die Leidenschaft für ihre Tätigkeit und das spüren auch die Kunden. „Inzwischen bekommen wir viele Aufträge über Weiterempfehlungen von Eigentümern, was natürlich eine besondere Auszeichnung ist“, erzählt Trope. Was ist ihr Erfolgsrezept?

Kenntnisse aus erster Hand

Wichtigstes Must-have für Immobilienmakler sind laut Trope umfassende Orts- und Marktkenntnisse. „Da ist es besonders hilfreich, dass unser gesamtes Team in dem Gebiet wohnt, in dem wir Immobilien vermitteln“, erklärt sie. Durch die Zugehörigkeit zur Haspa kann Grossmann & Berger alle Dienstleistungen für Immobilien und Finanzierung aus einer Hand anbieten. Der regelmäßige Austausch mit den Finanzexperten stellt außerdem sicher, dass die Maklerinnen über aktuelle Entwicklungen in der Finanzwelt umfassend informiert sind. Doch ebenso wichtig ist es, persönlich zu überzeugen und den Menschen im Gedächtnis zu bleiben. So berichtet Trope von einem Ehepaar, mit dem sie im Gründungsjahr 2012 das erste Mal über einen möglichen Verkauf ihrer Immobilie gesprochen hatte. Jetzt – zehn Jahre später – hat ihr Team den Auftrag bekommen.

Mit Home Staging zur perfekten Inszenierung

Außerdem legt Trope großen Wert auf die bestmögliche Darstellung der Immobilie im Exposé und auch bei der Besichtigung. „Verkäufer haben oft gar keine Vorstellung davon, wie man ihr Objekt in Szene setzen kann“, berichtet sie. Von vielen, insbesondere größeren, Objekten lässt das Team daher Drohnenaufnahmen anfertigen. Auch Home Staging – also das professionelle Herrichten der Räume – gehört zum Angebot. Trope hat einige Accessoires und kleinere Möbel, die sie für Shootings mit dem Fotografen mitbringt und je nach Stil des Objekts variiert. Bei größeren Häusern, Hofgütern oder Schlössern ist der Aufwand natürlich erheblich größer. Wie etwa beim Schloss Lehsen, das sie nicht zuletzt dank Home Staging innerhalb von nur 55 Tagen vermittelte. Das kostet im Vorfeld viel Fleiß und Zeit, die Trope sich gerne nimmt. Sie erzählt von einem weiteren Beispiel: „Wir haben ein Hofgut im Umland von Lüneburg vermittelt, das zuvor ein Jahr leer stand. Das sah man der Immobilie



**Regina Trope
im Gespräch mit
einer Kundin.**



Aus dem Portfolio von Grossmann & Berger Lüneburg: ein Einfamilienhaus in Barum.



Eine Penthousewohnung, deren Vorzüge dank Home Staging ideal zur Geltung kommen.



Erfolgreich vermittelt: das Schloss Lehsen mit elf Zimmern aus dem Jahr 1822.

und dem Grundstück natürlich an. Vor dem Fotoshooting haben wir am Wochenende gemeinsam mit der Eigentümerin die Innenräume gestaged und draußen den Garten in einen vorzeigbaren Zustand versetzt. So etwas schweißt zusammen.“

Kein Nine-to-five-Job

Persönliches Engagement über das gewöhnliche Maß hinaus ist daher eine weitere wichtige Zutat ihres Erfolgsrezepts. „Wir nehmen uns immer viel Zeit für die Eigentümer, insbesondere beim Kennenlernen und der Marktpreisermittlung. Eine Verkaufsentscheidung ist oft von vielen Emotionen begleitet“, berichtet Trope. Und auch Käufer treffen die in der Regel wichtigste Investitionsentscheidung ihres Lebens. „Da kann es auch schon mal sein, dass ein Käufer um 22 Uhr abends vor dem Notartermin nochmal anruft, weil die Nerven blank liegen. Auch dann habe ich ein offenes Ohr“, erzählt sie.

Auf die Frage, was sie sich für die kommenden zehn Jahre als Immobilienmaklerin in Lüneburg wünscht, antwortet Regina Trope prompt: „Genauso tolle Kunden und viele weitere erfolgreiche Jahre mit meinem exzellenten Team!“ Nach einer kurzen Pause fügt sie hinzu: „Und das eine oder andere Schloss oder Gutshaus im Portfolio, aber daran arbeite ich bereits!“

■ Grossmann & Berger GmbH

Immobilienshop Lüneburg
Altenbrückertorstraße 16
21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 757 24 - 0
grossmann-berger.de





In dieser Ausgabe

Editorial von Christiane Bleumer	3	Gewalt gegen Frauen Das können wir tun	62
Grossmann & Berger Lüneburg Seit zehn Jahren Leidenschaft für Immobilien	4	Lünale 2022 Verleihung der Lüneburger Wirtschafts-“Oscars“	64
Winterzauber Zwei Weihnachtsmärkte an der Ilmenau	12	Museumsbesuch Ein mittelalterliches Kinderspielzeug	65
Sommelier Jan Konetzki Über eine Karriere mit Umwegen	22	Auftakt bei der SVG Lüneburg BounceHouse-Cup und Heimspiel	66
Damwild Heimische Tiere mit besonderem Geweih	26	Theater Lüneburg Das Musical „Jesus Christ Superstar“ hat Premiere	72
Garage Vom Lagerhaus zum Tanztempel	30	Horst Lietzberg Dieter Hallervorden	76
Gewerbeteam Sallier Ideen, die die Stadt gestalten	32	Reise Wochenend-Spaziergang durch Wien	80
Greenfiber Fit für die digitale Zukunft	36	Abglichtet Quadratabend im Mälzer	84
Lüneburger Parkettmanufaktur Einzigartig und vielfältig wie die Natur	38		
Weihnachtsstadt Lüneburg Über zehn stimmungsvolle Mätkte	40		
Gesundheit erleben Darmbakterien sichern unser Überleben	42		
La Taverna Zehn Jahre authentische italienische Küche	44		
Lüneburg Privat Julia und André Pluskwa	46		
Buchtipp Saskia Druskeit: Gelassenheit im Alltag	50		
Weihnachtskonzert Internationale Gäste bereichern das Programm	54		
Gartenkicker Ernteglück in Ochtmissen	58		

Standards			
Suchbild des Monats			11
Kolumne			14
In aller Kürze			16
Moin! Unterwegs in Hamburg			68
Neu im Kino		51, 70	
Gelesen – Buchtipps			52
Gehört – Musiktipp			53
Getrunken – Weintipp			53
Marunde			88
Plattsacker			89
Impressum & Adressen			90



Beratungskontor
est. 2020

Trauringberatung in entspannter
und sicherer Atmosphäre ...

... mit Termin!

Telefon (04131) 44718



ARTHUR MÜLLER

AM

INH. HEINRICH & STEFFEN THON
- TRADITION SEIT 1967 -

Goldschmiedemeister

Wir freuen uns auf Sie!

Schröderstraße 2 • 21335 Lüneburg
www.goldschmiede-arthur-mueller.de

GoldschmiedeArthurMueller





Lüneburger „Kneipengesichter“

Sasan vor dem Beekays



**Open Air
Benefizkonzert
zugunsten der
Kindertafel Lüneburg
am Sonntag, 6. November
ab 13.00 Uhr im Beekays,
Gummastraße 2
Eintritt frei**

Wir können immer
— auch nachts!



**Mit Augenmaß, Erfahrung, Können
und unserer modernen Flotte ...**

werden anspruchsvolle Arbeitseinsätze,
oft unter extremen Einsatzbedingungen
oder auch mitten in der Nacht, effizient
und passgenau durchgeführt.

Auch das schaffen wir!

seit 1924
BRUNS
KRANVERMIETUNG GMBH

LÜNEBURG ■ HAMBURG
☎ 0 41 31 / 3 40 36

Foto: Ed Mimhoff

www.wilhelmbruns.de

LÜNEBURG WEIHNACHTS STADT

23.11.–31.12.2022



ÜBER
10 MÄRKTE
IN UNSERER
STADT

AKTUELLE
HINWEISE UNTER:
WEIHNACHTSSTADT-
LUENEBURG.DE



LÜNEBURG
MARKETING
GMBH

Sparkasse
Lüneburg

Salü! SALZTHERME
LÜNEBURG

avacon

GFA
Mit der Hand

SCHATZ IM LÜNEBURGER
LAND

Leber
Käse
LCM

Suchbild

November 2022



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. November an gewinn@maelzer-brauhaus.de.
Zu gewinnen gibt es in diesem Monat ein Abendessen für 2 x 2 Personen „all in“.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.



Lösung des Oktober-Fotos:

Wandrahmbrücke

Gewinner der Oktober-Verlosung:

Andre G. / Heinz F.



Friday Night Live

Freitag 11.11. ca. 22 Uhr

DENMANTAU

Eintritt Frei

Jetzt NEU auch online:

Gutscheinverkauf

PAY NOW

EAT LATER

für kurze Zeit :

MÄRZEN-hell

-der Schwager unseres
dunklen Winterklassikers-
hell und deutlich Malzbetont

Dienstag 15. November

KOMISCHE NACHT

Tickets jetzt erhältlich

**Im Mälzer-AUSVERKAUFT-
weitere Locations
evtl noch möglich**

Winterzauber an der Ilmenau





Diese Vorweihnachtszeit wird magisch. Allen Herausforderungen zum Trotz hat Wilfried Voß Junior mit seinen überzeugenden und ausgetüftelten Konzepten den erfahrenen Manager vom „Dormero Hotel“ wieder für seinen „Winterzauber am Bergström“ gewinnen können. Darüber hinaus gibt es in diesem Jahr erstmals auch einen Winterzauber am Alten Kran hinter der Abtsmühle. Wir Besucher danken es mit einem Lächeln im Gesicht, wenn wir unseren exquisiten Glühwein und ausgewählte Speisen genießen. Auf jeden Fall wird uns dabei warm ums Herz und die Vorfreude auf Weihnachten steigt.

VON DENIS UND KIM AMBROSIOUS

Haben Sie auch schon Weihnachtslieder im Ohr? Zum Glück müssen Sie „Last Christmas“ nicht mehr heimlich vor sich hin summen, denn bereits seit dem 28. Oktober 2022 beschert uns der „Winterzauber am Bergström“ von Wilfried Voß Junior und dem „Dormero Hotel“ eine magische und kulinarische Vorweihnachtszeit. Vor der unvergleichlichen Kulisse der Ilmenau funkeln tausende Lichter (LEDs) des Märchentunnels und entführen uns in eine romantische Weihnachtswelt.

Mit echtem Tannengrün dekorierte Holzstände, Weinfässer, die zu Stehtischen umfunktioniert wurden und unzählige Weihnachtsbäumchen laden zum gemütlichen Umtrunk mit Freunden, der Familie und den Kollegen bis Ende Januar ein. Das ausgeklügelte Lichtkonzept, der mit Hackschnitzeln aufgeschüttete Boden und der exklusive Glühwein erwärmen unser Herz. Der zum beliebten Sammelobjekt gewordene stilvolle Glühweinbecher ist nicht nur durch sein Pfandsystem gut für die Umwelt, vielmehr sorgt seine spezielle Form für einen besonderen Genuss des erlesenen Glühweines und des heißen Aperol Spritz.

Als besonderes Feature bietet der „Winterzauber am Bergström“ den Gästen zur Lüneburger „**Nacht der Clubs**“ **am 5. November 2022** ein open End mit Livemusik.

Nur ein paar Schritte entfernt hinter der **Abtsmühle** findet man **ab dem 18. November 2022** ein weiteres weihnachtliches Highlight mit Blick auf die unvergleichliche Kulisse des Stintmarktes. Auch hier lockt Winzer-Glühwein und auf einem Schwenkgrill warten original Lüneburger Bratwürste von Rothe auf hungrige Gäste. Die Bäume sind mit tausenden kleinen Lichtern geschmückt. Darin leuchten Herrnhuter Sterne als traditioneller Weihnachtsschmuck.

Spüren Sie jetzt auch den Geschmack all der winterlichen und weihnachtlichen Leckereien auf der Zunge? Haben Sie Ihre Lieblingsweihnachtslieder im Ohr? Oder benötigen Ihre Festtagsstimmung noch einen kleinen Anstupser? Beim „Winterzauber“ werden alle Augen strahlen. Das gesamte Team freut sich auf Ihren Besuch und wird Sie herzlich mit einem Lächeln im Gesicht empfangen.

**Für die „Winterzauber“-Märkte können Sie sogar einen Tisch reservieren:
unter wilfriedvoss1@web.de oder 0171/ 510 2883**





Sprachnachrichten-Hölle

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

Keine Frage, das Smartphone ist eine tolle Sache. Damit finden wir immer den kürzesten Weg und können eine schnelle Meinung zu unserem Outfit einholen. Es versüßt Wartezeiten und macht die Fußballspiele meiner Jungs erträglicher, weil ich mich am Spielfeldrand mit angesagten Trends statt Abseitsregeln beschäftigen kann.

Am besten aber ist, dass man dank der Erfindung nicht mehr telefonieren muss. Schließlich kann man alles Wichtige („wir brauchen noch Klopapier“, „bin gut angekommen“, „verspäte mich“) auch fix texten. Funktioniert natürlich auch als Sprachnachricht. So muss man seine Finger nicht mehr über die winzige Tastatur manövrieren und kann nebenbei noch Spiegeleier bruzzeln oder von der Haltestelle zum Büro gehen, ohne vor einen Laternenpfahl zu donnern. Man muss nicht darüber nachdenken, wie man „Fauxpas“ schreibt, keine passenden Emojis suchen und hat keine unangenehmen Widerworte zu befürchten.

Leider sind Sprachnachrichten in erster Linie für den Absender bequem, für den Empfänger sind sie eine echte Herausforderung. Denn meistens trudeln sie ein, wenn man keine Gelegenheit hat, sie in Ruhe anzuhören, im Meeting, in der Bahn, an der Hauptverkehrsstraße. Nächster Knackpunkt: Während sich eine WhatsApp auf den ersten Blick als (un-)wichtig identifizieren lässt, hat man bei Sprachnachrichten keine Ahnung, was einen erwartet.

Abgesehen davon sind die Monologe oft unfassbar lang, weil viele dazu neigen, sich erstmal warmzureden, ehe sie auf den Punkt kommen. Man muss sich den kompletten Gedankensalat anhören, auch wenn er 7 Minuten und 36 Sekunden dauert. Könnte ja sein, dass nach fünf Minuten Geplapper noch eine entscheidende Info folgt. Meistens erfährt man aber nur, was es zu essen gab, dass der Hund Flöhe hat oder die Boutique an der Ecke dicht macht. Neben denen, die nicht aufhören zu quatschen, gibt

es auch jene, die ein Dutzend Nachrichtenschnipsel hintereinander schicken. Und alle beginnen mit „Ups, da bin ich abgerutscht“ oder „Äh, wo war ich stehen geblieben?“. So muss man selbst sich durch eine Flut an Sprachfetzen kämpfen und weiß am Ende immer noch nicht, was eigentlich Sache ist.

Früher, als man noch SMS schrieb, war alles einfacher: 160 Zeichen für 30 Cent – da überlegt man gut, was man mitteilen möchte. Aber die Jugend von heute schreibt ja ohnehin nicht mehr. Sie ist nämlich zu faul zum Tippen. Meine Jungs zumindest verschicken leidenschaftlich gern Sprachnachrichten. Immerhin habe ich dadurch eine Ausrede, wenn mal wieder Extrawünsche für den Einkauf im Supermarkt eintrudeln. An unserem Edeka ist nämlich gerade eine Großbaustelle. Neulich, als meine Jungs „Toblerone“ geordert haben, kam ich mit einer Melone zurück. Der Presslufthammer. Ups, muss ich wohl falsch verstanden haben...?!

**SIE HABEN DIE WAHL:
BENZIN, DIESEL ODER
100% ELEKTRISCH**



Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.



PEUGEOT 208

Unwiderstehlich urban

**AUTO
brehm**

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

In aller Kürze

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUSAMMENGESTELLT
VON LEVI LANGE (STAND: 23.10.2022)

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

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

termine@quadratlueneburg.de

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

Wer wir gewesen sein werden

Scala Programmkino
Donnerstag, 3. November
19.30 Uhr

Ehrenamtliche des Ambulanten Hospizdienstes begleiten schwerstkranke Menschen sowie deren An- und Zugehörige auf ihrem letzten Lebensweg. Auch die Trauerbewältigung ist eine wichtige Säule des Ambulanten Hospizdienstes. Deswegen zeigt der Verein den Film „Wer wir gewesen sein werden“ von Erec Brehmer als ein kraftvolles, authentisches Dokument einer Trauerbewältigung, der gleichzeitig eine sinnliche Aufforderung an das Leben ist. Entstanden ist eine Geschichte über Identität nach dem Verlust eines geliebten Menschen – und eine Liebesgeschichte über den Tod hinaus.

TOKUNBO

ONE WORLD
Freitag, 4. November
20.00 Uhr

Die Jazz Reihe Blue Nights des ONE WORLD präsentiert wieder einmal eine absolute Hochkaräterin: TOKUN-

BO ist der Liebling der Folk Noir-Szene, mit zwei Soloalben und einer Musikografie, die sich über fünf Deutsche Jazzpreise, mehrere Radio- und Fernsehinterviews und eine Vielzahl internationaler Tourneen erstreckt. Ende 2019 tat sich TOKUNBO mit dem NDR Radio Philharmonic Orchestra für das Kollaborationskonzert TOKUNBO and her Great American Songbook zusammen. Sie hat kürzlich auch zwei neue prestigeträchtige Auszeichnungen erhalten: Gewinnerin des Best Female Artist International Acoustic Music Awards 2020 und Silver Medal Gewinnerin des Global Music Awards 2021.

Bartsch, Kindermörder

KulturBäckerei Lüneburg
Freitag, 4. November
19.30 Uhr

Ein Theaterstück über den pädosexuellen Serienmörder Jürgen Bartsch, in dem der Autor Oliver Reese auf nachahmliche Weise Briefe und Gesprächsnotizen von Bartsch zu einem Monolog verarbeitet hat. Diese Selbstauskünfte sollen in keiner Weise die

schrecklichen Taten Bartschs entschuldigen, aber sie können erklären und uns fühlbar machen, was nötig ist, um aus einem Kind eine Bestie zu machen.

Weitere Vorstellungen am 5.11. und 6.11. um 19.30 Uhr. Mit diesen Vorstellungen verabschiedet sich das Thomas Ney.Theater von der KulturBäckerei.

Interaktive Bautage

Mosaïque
5. bis 6. November

Alle sechs Monate wird das „Haus für Alle“ von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und interessierten Personen aus Lüneburg auf Vordermann gebracht. Die Devise ist: einfach vorbeikommen und mit anpacken! Es werden Möbel restauriert, Wände gestrichen, geputzt und organisiert. „Alle sind herzlich eingeladen, mitzumachen! Die Tage beginnen jeweils mit einem vegetarischen Mitbring-Buffer um 10:00 Uhr. Am Samstag um 11:00 Uhr findet außerdem eine Führung durch das ganze Haus, also auch durch einige der Wohnungen statt – denn auch

die 15 Bewohner*innen sind Teil des Konzepts, das Menschen aus aller Welt und aller Generationen in Lüneburg zusammenbringt. Kontakt: bureau@mosaique-lueneburg.de

Museumsmarkt

Ostpreuß. Landesmuseum
5. bis 6. November
10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
(Eröffnung: Freitag,
4. November 18.30 Uhr)

Hier trifft Tradition Modernes im Ostpreußischen Landesmuseum. Die Präsentation von traditionellem Handwerk und modernem Design lockt auch in diesem Jahr wieder auf den beliebten Museumsmarkt. Es gibt nicht nur Originelles und Köstliches zum Mitnehmen, mit dem ostpreußischen Antiquariat kommen auch Bücherwürmer auf ihre Kosten. Geboten wird ein bunter, kreativer Markt, dessen Kunsthandwerkerstände in der gesamten Dauerausstellung verteilt sind, so dass viel Platz zum vergnüglichen Wandeln bleibt. Für eine Verschnaufpause bietet sich das Museums Café Bernstein an.



© Maria Sibylle Kunath

„Magie der Travestie“

Kulturforum Lüneburg, Samstag, 5. November, 20.00 Uhr

Frech, witzig und doch charmant strapazieren unsere Travestiekünstler Ihre Lachmuskeln. Extravagante Kostüme und funkelnder Schmuck sorgen für leuchtende Augen und offene Münder. Die unvergleichlichen Starimitationen lassen Sie aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Singen Sie mit zu Evergreens, mit denen Sie garantiert den einen oder anderen schönen Moment in Ihrem Leben verbinden. Denn eines ist sicher: Die Paradiesvögel in ihren hinreißenden Kleidern werden nichts unversucht lassen, um die Stimmung im Saal zum Brodeln zu bringen.



© Matthias Schneider

Nacht der Clubs in Lüneburg

Samstag, 5. November
Ab 21.00 Uhr

Es gibt wieder Grund zum Feiern in unserer Hansestadt, denn die Nacht der Clubs gibt es in diesem Jahr im Doppelpack. Ab 21 Uhr verwandeln sich Clubs, Bars und Kneipen in der Innenstadt zu Bühnen und Tanzflächen, die zum Feiern einladen. 1 Ticket, 13 Clubs, 13 Bands – Das ist die Lüneburg Nacht der Clubs im Herbst 2022. Nach einem erfolgreichen Comeback im Mai steigt nun die zweite Ausgabe der Nacht der Clubs in diesem Jahr. Am ersten Novemberwochenende kann in 13 Clubs und Bars wieder fleißig das Tanzbein geschwungen werden. Mit dabei sind u.a. die Kult-Kneipen September und Schallander am Stint, die beliebte Krone-Brauerei und Salon Hansen. Ihre Nacht-der-Clubs-Premiere feiern zudem das Café Lil und das Bar Be QUBE. Dabei vereint die Nacht der Clubs wieder verschiedene Musikstile und Genres: von Rock und Pop über Funk und Soul bis hin zu Rap ist wieder für jedes Musik-Herz etwas dabei. Das Prinzip ist bekannt und altbewährt: Mit nur einem Ticket gibt es den vollen Musikgenuss in allen 13 Clubs und Bars sowie eine Feiergarantie für die beiden After-Show-Partys.

HOF
AN DEN TEICHEN

HOF-WEIHNACHT

„Ein Lob an das Handgemachte!“

Das erwartet Dich:

- * Winterställe der Tiere
- * Warme Köstlichkeiten und Getränke
- * Marktstände und Handwerkskunst
- * Alles was uns als Hof ausmacht
- * Und vieles mehr

1. & 3. Adventswochenende:

26. – 27. Nov. ♥ 10. – 11. Dez.

Öffnungszeiten:

12 – 18 Uhr

Wir freuen uns auf Euch!

Weitere
Infos auf
unserer
Website ♥



in Lüneburg Rettmer | Heiligenthaler Straße 1
www.hofandenteichen.de

Miguel Wolf – Tango, barcos y judios

Wasserturm Lüneburg
Sonntag, 6. November
20.00 Uhr

„Tango – das ist meine Krankheit und meine Medizin“. Mit diesen Worten charakterisiert der Gitarrist und Sänger Miguel Wolf sein Verhältnis zum Tango. In seinem neuen Tangoprogramm macht sich Miguel Wolf auf die Suche nach den jüdischen Spuren im argentinischen Tango. Und findet: Komponisten, Texter, Musiker, Orchesterchefs, Radiomoderatoren und Verleger. Aus Osteuropa kamen sie nach Argentinien und der Tango öffnete Ihnen die Türen in die Gesellschaft. Nicht immer unter ihrem wahren Namen, denn „wenn du Tango singen willst, heißt du besser weder Leon noch Zucker“. Karten gibt es an der Abendkasse oder im Vorverkauf.

Sonst noch Wünsche?

Puppentheater
Junge Bühne T.3
6. November (16 Uhr) und
7. November (10.30 Uhr)

Willkommen im Land der Wünsche! Hier kann man stark sein wie ein Löwe und groß oder klein oder reich oder schön. Zwei herrlich zwielichtige Halunken erfüllen sich ihren größten Wunsch: Wunscherfüller sein! Eine heile Welt aus oberflächlichem Glück



© Theater Lüneburg

zieht vorbei, lässt Abgründe aufblitzen und macht den Weg frei für die eigentlichen Wunschräume, eben die inneren, die, in denen die Zuschauer sich selber wiederfinden – dort im Zwischenreich von Realität und Fantasie. Ein zauberhaftes Puppentheaterstück für Menschen ab 4 Jahre!

„Sisi“

Glockenhaus
Montag, 7. November
19.30 Uhr

Sie ist historische Persönlichkeit und Mythos zugleich: Kaiserin Elisabeth von Österreich, genannt „Sisi“. Karen Duve seziert in ihrem Roman das Leben dieser Frau zwischen Zwang und Freiheit. Als sie durch Heirat zur Kaiserin wird, betritt sie eine strenge Welt voll steifer Konventionen. Ausbrechen kann sie nur auf Reisen und bei Aufenthalten auf ihrem ungarischen Schloss Gödöllö. Dorthin lädt Sisi ihre reit- und fechtkundige Nichte Marie Wallersee ein. Marie erliegt schnell dem Charme der kaiserlichen Tante und wird zur engen Vertrauten. Als Marie jedoch beginnt, die männlichen Adligen anzuziehen, sieht Sisi sich nach einem Ehemann für die lästige Konkurrenz um und beginnt ein intrigantes Spiel aus Verführung und Verrat. Karen Duve veröffentlichte u.a. die Romane „Regenroman“, „Taxi“ und zuletzt „Fräulein Nettes kurzer Sommer“.

Malte Vief

Wasserturm Lüneburg
Dienstag, 8. November
20.00 Uhr

Malte Vief – Preisträger und Finalist internationaler Gitarrenwettbewerbe – spielt in seinem neuen Programm neue

Kompositionen auf fünf verschiedenen Gitarreninstrumenten. Ohne Rücksicht auf stilistische Grenzen zeichnet der Musiker musikalische Bilder, die aus dem Leben erzählen, den Hörer berühren und ihn in eine andere Welt entführen. In Malte Viefs Musik verschmilzt die Vielschichtigkeit klassisch-konzertanter Musik mit folkloristisch-populär-musikalischer Rhythmik und filmmusikalischer Emotionalität. Ob euphorisierend melancholisch oder explosiv und mitreißend – seine Musik berührt und klingt nach.

Die Früchte meiner Arbeit

Frau & Wirtschaft
Dienstag, 8. November
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ein positiver Blick auf die berufliche Situation. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin und Supervisorin lädt dazu ein, einen positiven, spielerischen Blick auf die eigene berufliche Situation zu werfen. Dafür schlüpfen die Teilnehmerinnen in die Rolle der Schnitterin: Welche Ähren sind reif? Welches Korn schneide ich? Welches Brot backe ich, das mich nährt? Symbolisch bringen sie die Ernte Ihrer Arbeit ein und verarbeiten sie weiter. Das trägt zu Klarheit, Zufriedenheit und Stärke im Beruf bei. Die Veranstaltung findet in der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, Ilmenaustraße 12 in Lüneburg statt und ist kostenfrei. Anmeldungen kontakt-ig@effa.de.

Tom Shaka

Café Klatsch
Freitag, 11. November
20.00 Uhr

Tom Shaka ist ein US-amerikanischer Bluesman mit sizilianischer Herkunft

und erlernte bereits als Elfjähriger das Gitarrenspiel. Wer Tom Shaka je auf der Bühne erlebt hat, weiß, dass er den Blues nicht nur spielt, sondern dass er ihn lebt. Seine Musik ist geprägt von tiefer Leidenschaft und Intensität. Während Tom spielt und singt, stampft sein linker Fuß unaufhörlich den Rhythmus der Songs in den Boden. Auf diese Weise zelebriert er den Blues; schweißtreibend und rau und dabei stets authentisch.

Klamotten-Tausch-Party

Bonhoeffer-Haus
Freitag, 11. November
19.00 bis 21.00 Uhr

Schnapp Dir mindestens fünf Klamotten, Schuhe & Accessoires, die Du nicht mehr trägst, komm zur Party, schau Dich um und finde neue Schätze/Liebingsstücke! Die neue Aktion im Bonhoeffer-Haus im Margarete-Endemann-Weg 1 ist kostenlos & extrem nachhaltig! So shoppt man heute!

David Grabowski Quartett

Museum Lüneburg
Freitag, 11. November
20.00 Uhr

Der Hamburger Jazzgitarrist David Grabowski ist ein pointierter und soundbewusst agierender Instrumentalist. Seine Heimat ist eindeutig der Jazz aber auch als Komponist von Filmmusik agiert er sehr erfolgreich. Mit seinem Quartett präsentiert Grabowski eigene moderne, amerikanisch inspirierte Kompositionen, die häufig durch verspielte Rhythmen, explorative Harmonik und hohe improvisatorische Verantwortung geprägt sind. Im Jahre 2018/19 gastierte die Band un-

ter anderem beim Elbjazz Festival und dem Siena Jazz Festival und spielte Konzerte in den Jazzclubs Deutschlands. Nachdem das Quartett Anfang 2020 im Rahmen des Projekts „Mixed Generations“ mit dem US-amerikanischen Bassisten Matt Penman als Gast getourt hat, kehrt sie nun im Herbst 2022 mit einem neuen Album im Gepäck zurück auf die Bühne.



© Steven Haberland

Zehn Jahre Lüneplatt

Hotel Teichau
Samstag, 12. November
16.00 Uhr

Dem Plattdeutsch wieder mehr Bedeutung zu verschaffen, ist seit zehn Jahren das Ziel des Vereins Lüneplatt. Der „Vorstand vun Lüneplatt e.V.“ lädt daher zur Jubiläumsfeier mit einem Vortrag von Garnet Grünhagen: „Ik seh wat, wat du nich sühst...“ (Saken, an de wi vörbiloopt un nich wohrnehm, de aver een wichtige Geschichte hebbt). Leckeres Essen vom Bufett und Jan Graf, der die Gäste mit Geschichten, Liedern und Musik unterhält, runden den Tag ab. Anmeldungen bei: Beate Meyer, 04132-1449, Mail: abcmeyer@t-online.de.

Deer Anna, Lauringer & RIA

Spätcafé im Glockenhof
Samstag, 12. November
Beginn: 20.00 Uhr
(Einlass: 19.00 Uhr)

Deer Anna findet Inspiration bei Künstler*innen wie The Velvet Underground und AURORA, und entflieht der realen Welt mit ihrem musikalischen Eskapismus. In ihren Songs verarbeitet sie persönliche Erfahrungen und Emotionen. Lauringers Songs kommunizieren, reflektieren und stellen dabei manchmal mehr Fragen als sie beantworten. Ihr Sound ist geprägt von Indie-Pop-Ikonen wie Maggie Rogers und Lana del Rey. RIA: Inmitten von schwindelerregenden Highs und abgrundtiefen Lows dreht sich ihr der Kopf, während sie versucht, Klarheit in ihren Gefühlen zu schaffen. Voller Ehrlichkeit spricht sie in ihren Texten von Selbstzweifeln und vom Auf-der-Suche sein. Ein kraftvoller Pop-Sound und Beats zwischen 80's und Trap treten in Symbiose mit ihrer starken Stimme, die sich nicht davor scheut, Zerbrechlichkeit zuzulassen.

Salz und Sole

Deutsches Salzmuseum
Samstag, 12. November
14.30 Uhr

Das Salz bescherte Lüneburg Reichtum und Wohlstand. Doch warum gibt es ausgerechnet hier Salz und Sole? Nicht nur die Besonderheiten des Lüneburger Salzvorkommens sind Thema dieser Führung. Auch die daraus resultierenden Nachteile für die Stadt werden anschaulich in der Ausstellung und auf dem Außengelände erläutert.

WohnStore

Die Raumgestalter

Alles aus
einer Hand!

RUNDUM-
SORGLOS-
SERVICE

Frische Farbe?
Neuer Fußboden?
Coole Tapete?
Flotte Gardine?
Gute Handwerker?
Gib's alles bei uns!

Konzept & Gestaltung: www.10gradnord.de
Foto: DICKA, Wk. & L., Jordan GmbH

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter: Tel. 0 41 31 - 720 6513, und auf www.salzmuseum.de

Hamburger Kammermusikfest

**Kulturforum Lüneburg
Sonntag, 13. November
19.00 Uhr**

Zu diesem Konzert finden sich sechs herausragende Musiker zusammen. Sie präsentieren ein breitgefächertes Programm und nehmen das Publikum mit auf eine Reise – von der Klassik bis zum Jazz, vom Barock bis hin zum argentinischen und zum ursprünglichen finnischen Tango. Werke bekannter und weniger bekannter Komponistinnen und Komponisten sowie Grenzgänge zu anderen Musikgattungen versprechen einen umfassenden Blick auf die derzeitige Welt der Kammermusik. Die Aufstellung der Musizierenden erfolgt bewusst kosmopolitisch, um die daraus entstehenden künstlerischen und kulturellen Beeinflussungen spürbar werden zu lassen. Dabei entstehen Konzerte mit einzigartigen und einmaligen Darbietungen, die jeden Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis werden lassen.

Eisblütenblues

**Kulturbäckerei
Sonntag, 13. November
14.00 Uhr**

Melanie Mandt, Kira Tschirner und Ralf Schulz lesen zeitgenössische Lyrik von Dora von Domgoergen bei der ersten Lyrik-Matinee im Rahmen eines KunstSalons. Musikalisch untermauert wird die Veranstaltung vom Gitarrentrio Diciotto Corde.

Tag der offenen Tür

**Buddhistisches Zentrum
Sonntag, 13. November
11.00 - 16.00 Uhr**

Was ist Meditation? Wie verbessert Buddhismus das eigene Leben? Wie lebt man das im Alltag? Was machen die Leute im buddhistischen Zentrum Lüneburg? Meike Martins Pereira bietet Antworten auf diese und viele weitere Fragen – bei kurzen Einführungsvorträgen, angeleiteten Kurzmeditationen zum Mitmachen und im persönlichen Gespräch. Mehr Infos unter: www.diamantweg-buddhismus.de

Herzensangelegenheiten

**Mosaique
Sonntag, 13. November
16.00 Uhr**

Kerzenschein, Zeit zur Besinnung zum Wochenausklang, Musikalische Leckerbissen, Ohrenschaum, Seele baumeln lassen, Genuss pur – dies alles bleibt. Lisa Wulfes-Lange, Daniel Stickan und Thomas Ney laden Sie ein auf eine Reise durch die empfindsame Gefühlswelt von Musik und Sprache.

Kunst & Frevel

**Salon Hansen, Mittwoch,
16. November,
20.00 Uhr (Einlass 19.30 Uhr)**

Immer am dritten Mittwoch treffen sich die Autoren und Gäste im Salon Hansen und präsentieren neue Texte. Dabei reihen sich selbstverfasste, humorvolle und satirische Texte an skurrile Bühnendialoge. Der Show-Charakter hebt die Veranstaltungen von herkömmlichen Wasserglas-Lesungen ab



© E. Gauderoy

und anders als bei Poetry Slams, stehen die drei bis vier Autoren dabei in keinem Wettbewerbsverhältnis.

Äußere Mächte

**Museum Lüneburg
Mittwoch, 16. November
19.30 Uhr**

Spätestens mit Beginn des Dreißigjährigen Krieges endet für Lüneburg eine über Jahrhunderte bestehende Existenz als quasiautonome Stadtrepublik. Das Erstarken der Landesherrschaft bringt nicht nur eine Garnison und das repräsentative Stadtschloss der Welfen in die Stadt. Fortan ist auch Lüneburg eingebunden in das Handeln der europäischen Großmächte. Der Vortrag von Prof. Dr. Heike Düselder thematisiert unter anderem den Dreißigjährigen Krieg und den Westfälischen Frieden.

Deutsches Requiem

**St. Michaelis
Sonntag, 20. November
18.00 Uhr**

Die Kantorei St. Michaelis und das Ensemble Reflektor werden unter der Leitung von Henning Voss eines der schönsten und ergreifendsten Oratorien der Musikgeschichte aufführen: das „Deutsches Requiem“ von Johannes Brahms. Solisten: Sabine Schneider, Sopran, Matthias Vieweg, Bariton.

Steinway-Night

**PianoKirche Lüneburg
Sonntag, 20. November
17.00 Uhr**

Am Ewigkeitssonntag laden Joachim Goerke und Bernd Skowron ein zur Steinway-Night. Joachim Goerke gestaltet den Abend musikalisch am Steinway & Sons-Konzertflügel mit seinen „Piano Songs for Silence“. Dabei liegt der Schwerpunkt auf neuen Kompositionen aus der im August erschienenen Solo-CD „Peace and Pain“. Es wird auch Lieder zum Mitsingen geben.

Leben in Kamtschatka

**Museum Lüneburg
Mittwoch, 23. November
19.00 Uhr**

Kamtschatka! Die russische Halbinsel hinter Sibirien wird von zwei Meeren umspült, dem Ochotskischen Meer im Westen und dem Stillen Ozean an seiner Ostseite. Der Naturwissenschaftliche Verein für das Fürstentum Lüneburg hat Referent Ullrich Wannhoff eingeladen, der fast jedes Jahr Zeit auf der Halbinsel mit ihren indigenen Völkern und der unberührten, wilden Natur verbringt.

Vesperkirche

**St. Michaelis Kirche
22. bis 25. November
16.00 bis 20.30 Uhr**

Tage voller Begegnung und Kultur für alle Menschen – dafür steht auch in diesem Jahr die Vesperkirche. Nach der erfolgreichen Premiere 2021 will die Veranstaltung auch diesmal vor allem Verbindungen schaffen. Aktionen von 16.00 bis 18.00 Uhr, eine gemeinsame Mahlzeit von 18.00 bis

19.00 Uhr und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: Das ist Aufbruch, Gemeinwohl und Gemeinschaft. Infos unter: www.vesperkirche-lueneburg.de

Der kleine Wassermann

Großes Haus
Freitag, 25. November
(Premiere)
15.00 Uhr

Das diesjährige Familienstück in der Vorweihnachtszeit führt Menschen ab 6 Jahre in eine schillernde, fantastische Unterwasserwelt mit bizarren und verzaubernden Gestalten: Ab 25.11. wird „Der kleine Wassermann“ nach Otfried Preußler auf der großen Bühne des Theater Lüneburg gezeigt. Der kleine Wassermann lebt mit seinen Eltern auf dem Grund des Mühlenteichs. Er quengelt und bettelt, bis er hinaus darf, um die Unterwasserumgebung zu erkunden. Doch bald reicht dem kleinen Wassermann das Unterwasserleben nicht mehr, und es zieht ihn zur Wasseroberfläche, um die Welt der Menschen zu entdecken ... Neben zahlreichen Vormittagsvorstellungen für Schulen gibt es Familienvorstellungen, u. a. am 28.11. und 2.12. um jeweils 15 Uhr.

Musical-Dinner-Show

Castanea-Forum
Samstag, 26. November
19.00 Uhr

Norddeutschlands erfolgreichste Dinner Show kommt nach Adendorf. Wenn Sie Musicals lieben und in himmlischen Melodien

schwelgen möchten, dann können Sie die Höhepunkte aus den erfolgreichsten klassischen und aktuellen Musicals mit einem original Hamburger Musical-Ensemble genießen. Doch an diesem Abend steht nicht nur die Musik im Mittelpunkt. Ein köstliches 3-Gang Menü inklusive Aperitif macht diese Veranstaltung zu einem Fest für alle Sinne. Reservierungen unter Tel.: (04131) 22330

Adventskonzert

Klosterkirche Lüne
Sonntag, 27. November
19.00 Uhr

Das Lüneburger Bachorchester spielt in der Klosterkirche Lüne sein traditionelles Adventskonzert mit Werken von Bach bis Rachmaninov. Der junge Cellist David Goltsev, unter anderem Stipendiat der Stiftung Deutsches Musikleben, wird das selten zu hörende Cellokonzert von G.M. Monn zu Gehör bringen. Außerdem stehen das Konzert für 3 Violinen von Bach und ein Blockflötenkonzert mit Johanna Lambrechts von W. Babell auf dem Programm sowie Locatellis Weihnachtskonzert und Romanze und Scherzo von Rachmaninov.



© Alexandra Benfels

Sinfoniekonzert No. 2 „Nachtgeflüster“

Großes Haus
Sonntag, 27. November
18.00 Uhr

Dieses Sinfoniekonzert im Theater Lüneburg lädt zu einer nächtlichen Reise durch Paris, London und New York ein. Im Mittelpunkt stehen Werke, die durch die starke Faszination der Großstadt geprägt sind. Zwischen Einsamkeit und rauschhafter Ekstase, glamourösen Nachtclubs und dem Geruch der Straßen entsteht ein eigener Puls. Auf dem Programm stehen Werke von Erik Satie, Benjamin Britten, HK Gruber, Kurt Weill und Samuel Barber. Es spielen die Lüneburger Symphoniker unter der Leitung von Florian Csizmadia. Als Solistin ist Rebekka Reister zu erleben.

Was uns bewegt

Heinrich-Heine-Haus
Mittwoch, 30. November
19.30 Uhr

Hadija Haruna-Oelker, Journalistin, Politikwissenschaftlerin und Moderatorin beschäftigt sich seit langem mit Rassismus, Intersektionalität und Diskriminierung. Sie ist davon überzeugt, dass wir alle etwas von den Perspektiven anderer in uns tragen und voneinander lernen können. In ihrem Buch erzählt sie ihre Geschichte und verbindet sie mit gesellschaftspolitischem Nachdenken. Hadija Haruna-Oelker arbeitet hauptsächlich für den Hessischen Rundfunk.

**Kleine Ursache...
Große Wirkung!**



**Wir
helfen
sofort!**

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

SANIEC SANIERUNGSTECHNOLOGIE

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

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

Firmensitz Lüneburg • Niederlassungen Hamburg und Buchholz

Die Karriere des Weinexperten
Jan Konetzki ist beeindruckend
– eine kleine Lebensgeschichte,
die an der Ilmenau beginnt.



Der Mann kann einschenken

Jan Konetzki ist Sommelier. In London schenkt der Sohn einer Lüneburger Bäckerfamilie schon mal den Stones ein Glas Wein ein. Über eine Karriere mit Umwegen berichtet Carlo Eggeling.

Was David und Victoria Beckham in ihrem Weinkeller liegen haben, verrät Sommelier Jan Konetzki nicht. Diskretion gehört zum Geschäft des Weinexperten. Allerdings ist es natürlich werbewirksam – für beide Seiten –, dass ein bisschen Offenheit erlaubt ist. „Ich habe die beiden 2010 im Claridge's in London kennengelernt“, sagt der ehemalige Lüneburger und fügt mit Understatement hinzu: „Beim Einkauf hören sie auf meinen Rat.“

Gleich mehrere Berühmtheiten: Das Fünf-Sterne-Hotel gehört zu den prominentesten Herbergen der Welt, zum Weihnachtsbaumschmücken kamen schon mal die Designer Dolce & Gabbana und Karl Lagerfeld vorbei. Dann der Fußballer, der unter anderem für Manchester United und Real Madrid spielte und Kapitän der britischen Nationalelf war und mit seiner Frau, dem Ex-Spice-Girl Victoria, gern im Restaurant tafelte. Und es kommt noch ein Promi hinzu: Das Restaurant im Claridge's hat Gordon Ramsay betrieben, ein Drei-Sterne-Koch und im Vereinigten Königreich verehrt.

Puhh, ganz schön beeindruckend. Jan Konetzki ist in London zu Hause, er besucht seine Familie für ein paar Tage. Gespräch an einem warmen ersten Herbsttag auf der Terrasse des Capitols. Ein großzügig geschnittener schwarzer Mantel, ein bisschen Poncho, die Hose scheint aus wilden Blumen zu bestehen, auf dem Cap steht Vine. Konetzki trinkt einen „Filterkaffee“.

Eine kleine Lebensgeschichte. Die beginnt an der Ilmenau. Hauptschule in Kaltenmoor. Prägend war der gerade verstorbene Konrektor Heiko Dierks: „Mein Mentor. Er wollte es gutmachen und hatte einen klaren Ton, wenn es nicht lief.“ Jan legte den Realschulabschluss ab, wollte Schneider werden, doch eine Rot-Grün-Sehschwäche ließ das Ganze einen Wunsch bleiben.

„Ich habe immer gern gebacken und gekocht“, sagt er. Die Konetzkis sind eine eingesessene Bäckerfamilie: „Ich habe ein Jahr bei meinen Eltern gelernt, die Ausbildung dann in Glinde bei Hamburg beendet.“ Er

lacht: „Ich war jung, schwul, hatte grüne Haare.“ Raus aus der Provinz. Es geht nach New Jersey: „Es war eine deutsch-jüdische Bäckerei. Ich bin auf einem Touristervisum hin und habe schwarz gearbeitet, hatte ein Zimmer mit zwei Mexikanern.“ Schwul sein ist kein Problem, im Gegenteil: „Wir hatten eine tolle Gemeinschaft.“

Es geht weiter. Miami, Kreta, Mykonos, Hamburg

Dort betreibt ein Freund eine Cocktailbar. Statt Bäcker wird er Kellner, Barmann, Betriebsleiter; nebenbei Bacardi-Werbeveranstaltungen. „Neben meinem Lohn hatte ich jeden Tag 100, 120 Euro Trinkgeld nebenher.“ Gastronomie, das ist es. Eine Lehre im Fünf-Sterne-Hotel Louis C. Jacob an der Elbchaussee. Dort nimmt ihn Sommelier Hendrik Thoma unter seine Fittiche: „Einer der zwei bekanntesten in Deutschland.“ Nach der Ausbildung darf er ein halbes Jahr als Stellvertreter des Hoteldirektors arbeiten.

Foto: Frank Burkhard



SCHOKOTHEK
WO KAKAO DIE TRAUBE TRIFFT

Der historische Glockenstuhl von der Lüneburger St. Michaeliskirche als Adventskalender

Wie jedes Jahr haben wir auch in diesem Jahr ein besonderes Motiv für unseren Adventskalender. Das Motiv stammt von Gudrun Jakubeit und zeigt eine Collage des Glockenstuhls von St. Michaelis. Unter der Zeichnung liegt der Grundriss der Kirche. Gefüllt ist dieser Adventskalender selbstverständlich wieder mit unseren exquisiten Pralinen in einer festlichen Mischung.

Aber auch sonst verwöhnt Sie die Schokothek mit feinen Köstlichkeiten, für Sie selbst, Ihre Lieben und auch für Ihre Geschäftspartner und Mitarbeiter. Ein Besuch in der Schokothek lohnt immer – schauen Sie doch einmal vorbei.

Wir begrüßen Sie gerne von Montag bis Freitag von 10 Uhr bis 18 Uhr (Ausnahme am Dienstag von 13 Uhr bis 18 Uhr) und samstags von 10 Uhr bis 16 Uhr, im Dezember täglich von 10 Uhr bis 18 Uhr.



■ **Schokothek**
Enge Straße 1
21335 Lüneburg
Tel: 04131 – 75 75 988
Fax: 04131 77 49 529
genuss@schokothek.de

Der vermittelt ihn nach England. „Zu Gordon Ramsey, einer der bekanntesten Köche der Welt mit drei Sternen“, erzählt Konetzki. „Er hat die ganzen Kochshows erfunden, die jetzt abgewandelt auch in Deutschland laufen.“ Er belegt Kurse, kommt ins Claridge's. Die Namen seiner Gäste weltberühmt: Whoopie Goldberg, Bono, Bruce Springsteen, die Stones, Daniel Craig.

Er wird Head Sommelier. Fünf Tage die Woche von morgens um zehn bis nachts um eins. „Gastro ist geil“, sagt Konetzki und lacht wieder. „Du lernst Menschen kennen und musst sie lesen. Essen und Wein verbinden. Da hast du das Paar, das lange gespart hat, um sich so einen Abend zu leisten zu können. Wer wohlhabend ist, möchte vielleicht als Gastgeber gelobt werden für die Wahl des Weins.“

Inszenierung. Ramsey kann sehr wütend werden und brüllen. Ramsey kann sehr nett sein. „Er hat mir einen Anzug aus der Savile Row geschenkt.“ Maßanzüge von Schneidern, irre teuer und edel. „Gordon hatte eine Weinkarte wie eine Bibel, 1000 Positionen von 30 bis 20.000 Pfund. Die besten Weine der Welt. Ich durfte die Karte neu gestalten. Ein anderes Design.“ Nebenbei gründet er mit Freunden eine Firma mit einer Wein-App für Supermärkte: „Ich bin morgens um 5.30 Uhr von Gatwick nach Berlin geflogen. Am ersten Tag hatten wir 20.000 Downloads.“ Nach zwei Jahren hören sie auf, es läuft nicht so wie gewünscht.

Zeit für einen Wandel. Er verlässt Ramsey 2016. „Ich hatte schon ein bisschen Angst, Ansehen zu verlieren“, sagt er. Zwei Monate geht es nach Asien, dazu Yoga und Gesprächstherapie. Es wird ruhiger. Das Leben schwingt gleichmäßiger. Er bleibt Berater bei Ramsey, arbeitet mit anderen Firmen zusammen, wird Markenbotschafter für Weingüter im Bordeaux, arbeitet als Sommelier für das Four Season in London. Man muss es kaum sagen: eine Topadresse.

Konetzki reist, probiert, berät. Er ist bei Youtube zu sehen, nimmt in Shows bei Kollegen Platz, um darüber zu sprechen, ob der Tropfen fruchtig, nussig, sanft oder, wenn er von der Küste kommt, salzig-frisch



„In der Gastro muss man lernen Menschen lesen zu können“ sagt der erfolgreiche Sommelier.

schmeckt. Geschmack könne jeder schulen, sagt er. Probieren, die Schale des Apfels kosten, das Fruchtfleisch, das Kerngehäuse, aber auch mal das Metall eines Löffels.

Zunge schonen? Nee, eher nicht. Es gibt auch mal einen Döner und Gin Tonic. Zwei Tage die Woche ist Alkohol tabu. Bei Proben nippt er an 80 bis 120 Weinen

– und spuckt sie wieder aus. „Das ist mehr ein Polaroid als ein Gemälde“, beschreibt er seine Arbeit. Es muss nicht immer teuer sein: „Handarbeit schmeckt man, anders als bei Industrieweinen. Schon ab zehn Euro die Flasche kann es etwas sein.“ Offen für Neues, Ungewohntes. Neben Österreich, seien die Kanaren interessant. Zu Hause hat er Weine, die zehn, zwanzig Euro die Flasche kosten.



Carlo Egging traf Jan Konetzki in Lüneburg.

Ihm ist wichtig, sich nicht so wichtig zu nehmen. „Als Sommelier bist du ein glorifizierter Kellner“, sagt er und grinst. „Mein Kapital ist, dass ich gerne und gut quatsche.“ Wieder Understatement. Denn selbstverständlich hat er eine Menge Wissen und einen sehr feinen Geschmack. Und natürlich ist er ehrgeizig, selbst wenn er zum Ausgleich töpfer und überlegt, Kurse anzubieten. Und natürlich ist er auch Geschäftsmann, der weiß, wie Marketing in eigener Sache funktioniert.

Der Kaffee ist ausgetrunken. Es war eine heitere Stunde. Ohne einen Tropfen Wein und trotzdem ein bisschen tipsy, um ein englisches Wort zu nehmen. Er „quatscht“ gut. Kann man sich vorstellen, dass die Beckhams seine Empfehlungen probieren. Es macht Spaß zuzuhören. Eigentlich sollte er einen Weinabend in Lüneburg anbieten. Das wäre mal was.

DER ŠKODA FABIA MONTE CARLO.



ŠKODA

Monte-Carlo ist eine eingetragene Handelsmarke der Monaco Brands.

»» WIR SIND FÜR SIE DA. VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN ««

Mtl. Leasingrate ab 199,- €.¹

Lässt die Herzen aller Sportfans höherschlagen: Freuen Sie sich auf den ŠKODA FABIA MONTE CARLO, der Sie mit seinem durch und durch sportlichen Auftritt sofort begeistern wird. Schwarze Exterieurdetails und schwarze 16"-Leichtmetallfelgen unterstreichen seinen dynamischen Look, der sich im Innenraum fortsetzt: Sein Multifunktionslederlenkrad im Sportdesign, Sportpedale und Sportsitze als serienmäßige Highlights setzen weitere sportliche Akzente. Sie wünschen sich ein besonders direktes Fahrgefühl? Dann wählen Sie das optionale Sportfahrwerk und genießen Sie noch mehr Sport-Feeling. Jetzt bereits **ab 199,- €** monatlich¹. ŠKODA. Simply Clever.

UNSER LEASINGANGEBOT¹:

ŠKODA FABIA MONTE CARLO (Benzin) 1,0l TSI 81 kW (110 PS)

Leasing-Sonderzahlung	2.500,00 €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	48 mtl. Leasingraten à	199,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 6,3; Kurzstrecke: 8,2; Stadtrand: 6,0; Landstraße: 5,4; Autobahn: 6,6. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 144. Effizienzklasse E (WLTP-Werte).²

¹ Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.

² Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (neuer europäischer Fahrzyklus) ersetzt. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter skoda.de/wltp

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOHAUS PLASCHKA GmbH

Hamburger Straße 8, 21339 Lüneburg, T 04131 223370
Lüneburger Straße 140, 21423 Winsen/Luhe, T 04171 7881180
www.plaschka.de

Ihr Ansprechpartner: Nemanja Gavrilovic
T 04131 22337272
nemanja.gavrilovic@plaschka.com



„Wald mit Wild“

**Damwild ist auch in unserer Region heimisch. Das charakteristische
Schaufelgeweih macht den Damhirsch unverwechselbar.** VON IRENE LANGE

Damwild gibt es auf der Erde schon ziemlich lange. Seit der letzten Eiszeit ist das Vorkommen dieser Tiere durch verschiedene Ausgrabungen und Funde nachgewiesen worden. Danach waren sie in Vorder- und Kleinasien und auch Südeuropa beheimatet. Auf vielen Wegen ist Damwild schließlich auch nach ganz Europa gekommen. Zunächst waren es die Römer, die diese Wildart hier einführten. Später kamen die Tiere vielfach aus England und Dänemark, wo sie hauptsächlich in Gehegen gehalten wurden, aus denen etlichen Exemplaren die Flucht gelang. Darüber hinaus gab es zwischen 1900 und 1930 Bestrebungen, das Damwild durch Auswilderungsmaßnahmen hier wieder sesshaft zu machen. So sind auch im östlichen Bereich des Landkreises Lüneburg wieder Bestände dieser Wildart in freier Wildbahn zu verzeichnen – abgesehen von Gatterhaltung in heimischen Tierparks. Allerdings ist Damwild auch für Gehegehaltung gut geeignet. Zudem fühlt es sich in Parklandschaften sehr wohl.

Das charakteristische Schaufelgeweih tragen nur die männlichen Tiere, die Damhirsche.

Auffällig ist das Damwild durch seine Haarfärbung, die jahreszeitlich individuell sehr variabel ist. So ist das Haarkleid im Sommer hellbraun mit weißen Flecken. Eine dunkle Linie verläuft auf dem Rücken bis zur Schwanzspitze. Die Bauchunterseite sowie die Läufe sind hell und einfarbig, ebenso der Hals. Der sogenannte Spiegel (Hinterteil) ist von einem schwarzen Rand umgeben. Das Winterfell ist vorwiegend einfarbig: die Flecken sind eher andeutungsweise sichtbar. Darüber hinaus gibt es rein schwarze und rein weiße Farbvariationen.



Fotos: pixabay.com/hansbenn, Glavo



ROY ROBSON
JACKETS & COATS



ROY ROBSON FLAGSHIPSTORE

Am Markt 3 . Lüneburg . Mo–Fr: 10–19 Uhr . Sa 10–18 Uhr



Ein Hirsch mit Strahlkraft

Der Heilige Hubertus ist der Schutzpatron der Jägerschaft. Am 3. November wird sein Gedenktag gefeiert.

VON IRENE LANGE

In seinem bisherigen Leben war er eigentlich alles andere als ein Heiliger: Hubertus. So scheute er sich nicht, auch am Karfreitag auf die Jagd zu gehen. Der Legende nach soll er einen prächtigen Hirsch erblickt und schon die Armbrust zum Schuss angelegt haben. Doch plötzlich blieb das Tier stehen, wandte sich ihm zu, und zwischen dessen stattlichem Geweih erschien ein strahlendes Kreuz, und es ertönte eine Stimme: „Hubertus, ich erlöse dich und dennoch verfolgst du mich!“ Daraufhin warf Hubertus entsetzt seine Waffe weg. Seit diesem Erlebnis führte er das Leben eines Heiligen. Soweit die Legende.

Die historische Person hinter dem Heiligen Hubertus soll ein Bischof von Maastricht und Lüttich aus dem 8. Jahrhundert gewesen sein, während die Bekehrung durch den Hirsch erst ab dem 11. Jahrhundert mit Hubertus verbunden wurde. Um 1400 wurde das Strahlenkreuz zwischen dem Hirschgeweih in Frankreich und Deutschland das Motiv für die Hubertus-Verehrung. Auch das Leben eines anderen Heiligen -

Märtyrer Eustachius aus dem 2. Jahrhundert - trägt zur Entstehung der Legende um Hubertus bei.

Nicht nur die Jägerschaft hat Hubertus zu ihrem Schutzheiligen und dem aller Tiere des Waldes erkorren. Auch die Sankt-Hubertus-Schützenbruderschaften in Deutschland zählen mehr als 80.000 Mitglieder. Nun jährt sich am 3. November wieder der Hubertus-tag. Speziell an diesem Tag und ebenso über den gesamten November werden in vielen Kirchen die sogenannten „Hubertusmessen“ - auch ökonomisch - gefeiert. Deren Ursprünge stammen aus Frankreich und Belgien. Zwar sind sie im 19. Jahrhundert entstanden, reichen jedoch bis ins Mittelalter zurück.

Heute ist der Hirsch mit dem Strahlenkreuz im Geweih eher als Markenzeichen eines niedersächsischen Kräuterlikörs weltweit bekannt. So könnte auch der Verdacht entstehen, ob die Erscheinung, die Hubertus im Wald hatte, vor allem auf den übermäßigen Genuss eines alkoholreichen Getränks zurückzuführen ist. Aber auch das ist nur eine Legende.

Das charakteristische Schaufelgeweih tragen nur die männlichen Tiere, die Damhirsche. Das setzen sie hauptsächlich zum Imponieren und bei Brunftkämpfen ein.

Wie Lüneburgs Stadtförster Per-Ole Wittenburg zu berichten weiß, ist Damwild noch geselliger als Rotwild und lebt in manchen Regionen in Rudeln, die sogar weit über 100 Tiere umfassen können. So sei Damwild vergleichsweise anspruchslos, was den Lebensraum und Störungen betrifft. „Da reichen auch kleinere Waldflächen und Felder“, erklärt er. „Das wäre dem Rotwild zu wenig Rückzugsgebiet, zumal dieses sehr empfindlich auf Störungen reagiert“.

„Eine interessante Besonderheit gibt es beim Brunftverhalten in der Zeit von Mitte Oktober bis in den November hinein“, berichtet Wittenburg. „Der Platzhirsch gräbt sich eine Vertiefung in den Boden - die sogenannte Brunftkuhle - und legt sich dort hinein. Nun wartet er ab und stößt dabei Brunftlaute aus, die an ein Rülpsen erinnern - bis sich ein Rudel weiblicher Tiere (Damtiere) versammelt hat. Im Gegensatz zu den anderen Hirscharten kämen beim Damwild tatsächlich die Weibchen zum Hirsch und nicht umgekehrt.“

Häufig finden unter den Damhirschen heftige Brunftkämpfe statt, die nicht selten auch tödlich enden. Verliert der einstige Platzhirsch, übernimmt der Sieger den Brunftplatz und ist somit der neue Platzhirsch. Durch diesen Wechsel wird das Rudel dann auch meist von mehreren verschiedenen Hirschen gedeckt.

Das Damwild wird, wie etwa auch Rehe und Wildschweine, nachhaltig bejagt, um Überpopulationen zu Lasten von Waldverjüngungen zu vermeiden. Dabei gilt in Lüneburgs Wäldern grundsätzlich die Devise „Wald mit Wild“, wie der Stadtförster betont. Deshalb wird bei besonders wertvollen Pflanzungen auch einmal vorübergehend ein Wildschutzzaun gebaut. Allerdings müsse ein gewisses Gleichgewicht im Wildbestand gehalten werden, denn trotz der relativ hohen Wolfsdichte in der Region reiche diese zur Wildbestandsregulation allein nicht aus. Dabei helfen dann alljährlich festgelegte Abschusspläne, die sich nach dem jeweiligen Bestand und dem geschätzten Zuwachs richten.



BESONDERES AUS UNSERER REGION

AB DEM 05.11. – KUHSTR. 13

**JAN GELINSKY & FLORIAN ROLLERT
REGIONALIEN VON HIER GBR**

Vom Lagerhaus zum Tanztempel

Die Lüneburger Garage hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. VON IRENE LANGE

Für viele Lüneburger war die „Garage“ im Lüneburger Norden geradezu eine Institution. Zumindest zwei Generationen haben in dem Nachtclub und Tanztempel fröhliche Stunden beim Feiern und Tanzen verbracht. Am 31. Oktober 2020 musste Geschäftsführer Alex Schmidgal das „Aus“ der „Garage“ nach 33 Jahren verkünden. Schon seit März 20 war die „Garage“ geschlossen.

Partygänger erinnern sich auch heute noch gern an die beliebte Lokalität, deren Räumlichkeiten auf die ehemalige Lagerhalle der LüFa-Werke GmbH (Lüneburger

Faserwerke) zurückzuführen waren. Diese Firma wurde schon 1936 gegründet. Deren Kunden waren vor dem Kriege hauptsächlich Polstereien, die mit Faserstoffen beliefert wurden. Später produzierte das Werk Dämmmatten, bis schließlich Anfang der 1970er Jahre komplette mobile Schallschluckkabinen auf den Markt gebracht wurden. Seither exportierte man auch an Weltfirmen, denn im Bereich Lärmschutz war LüFa seinerzeit unübertroffen, wurde in Fachkreisen gar als „Mercedes“ der Branche bezeichnet. Anlässlich einer Maschinen-Ausstellung in Moskau gab es sogar eine Goldmedaille für die Lüneburger Produkte.



So schlug die Nachricht des damaligen Geschäftsführers Günther Heil am 24. Juni 1981 wie eine Bombe ein, als er den Konkurs der Firma wegen Zahlungsunfähigkeit verkünden musste. Die Empörung der Belegschaft - seinerzeit noch 62 Mitarbeiter - über diese Nachricht war groß, denn nicht einmal der Betriebsrat wurde vorher informiert. Jedoch war die Pleite schon länger befürchtet worden. Zwar sei die Auftragslage gut gewesen, aber es fehlten Rohstoffe für die Produktion, weil Lieferungen durch Gläubiger wegen Zahlungsunfähigkeit wieder zurückgezogen wurden.

Des einen Leid, des andern Freud. Nachdem die LüFa-Werke den Firmensitz aufgeben musste, konnte die 70 Meter lange und 30 Meter breite Lagerhalle für eine andere Bestimmung genutzt werden. Denn hier entstand 1987 die Diskothek „Garage“. Jeden Freitag und Samstag wurde hier abgefeiert. Die Gäste legten teilweise bis zu 100 Kilometer zurück, um die Lüneburger Kultlocation zu besuchen.



Doch trotz der großen Beliebtheit drohte schon 2005 eine Zwangsversteigerung. Weiter getanzt werden sollte aber trotzdem. Denn nach Aussage des damaligen Betreibers Walter Hanel war der Hausbesitzer und nicht die Diskothek in Zahlungsschwierigkeiten. Diese wurden letztlich wohl irgendwie geregelt, denn es ging weiter. Noch 2007 gab es eine spektakuläre Aktion mit einem von der Lüneburg Marketing organisierten Kunst-Ereignis rund um den Stint, in dem die Diskothek mit einbezogen wurde. Doch 2008 kündigten die Betreiber Walter Hanel und Sebastian Kühl an, dass sie die „Garage“ abgeben wollen, die sie immerhin seit 22 Jahren geführt hatten. Sie suchten neue Betreiber, die „frischen Wind in die alten Gemäuer“ bringen sollten. Schließlich übernahmen ab 2009 Andreas Hellwig und Christian Kummer die Leitung. Die beiden nahmen sich zwar vor, das alte Programm im Wesentlichen weiterzuführen, jedoch mehr Live-Musik von Lüneburger Bands zu bringen. Immerhin waren im Laufe der langen Zeit schon Stars wie Boy George oder Fury in the Slaughterhouse aufgetreten. Die Dekoration mit alten Traktoren, Trabbi und Motorrädern wurde beibehalten. So sollten noch einige Jahre vergehen, bevor die Musik in der „Garage“ endgültig verstummte. Corona hat dazu beigetragen, dass die Besucherzahlen sanken und damit die finanziellen Verluste durch fehlende Einnahmen zu hoch wurden. Inzwischen ist die Halle verkauft worden. Doch die Geschichte des charakteristischen Gebäudes geht weiter, wie Sie auf den nächsten Seiten lesen können.



Horst-Nickel-Strasse 2
21337 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 22 00 877

Gans to go

vom 11.11.2022 bis
zum 26.12.2022

Freitag bis Sonntag

**Späteste Abholung am
Sonntag bis 14.00 Uhr**

**Heidjer Gans
aus der Nordheide**
mit Orangensauce,
Rotkohl,
Rosenkohl,
Heidekartoffeln
und Knödeln

**199,00 €
als Selbstaholer**

**169,00 €
ohne Beilagen**

Weihnachtsfeiern

**Planen Sie Ihre Weihnachtsfeier?
Warum in die Ferne schweifen, wenn
das Gute liegt so nah?**

Wir bieten Ihnen den stilvollen
Rahmen, damit Sie auch in diesem Jahr
entspannt genießen können.

Für Gruppen ab 15 Personen stellen wir
uns individuell auf Ihre Wünsche ein.

Natürlich haben wir unsere Hausauf-
gaben zu den Corona-Regeln gemacht,
so dass Sie sich auf die schönen Dinge
konzentrieren können.

**Beratung und Reservierung unter
0 41 31 / 22 00 877
oder
info@diefeinschmeckerei.de**

Ein Geschenk ist genauso viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist.
Thyde Monnier



„Visionen sind unsere Zukunft und Zukunft ist für uns Gegenwart“





Das SALLIER-Gewerbeteam steht von der Beratung und Bewertung, über die Vermittlung, bis zur Erstellung von Mietverträgen und Vermarktungskonzepten jederzeit zur Verfügung.: v.r.n.l. Jürgen Sallier, Uta Tausendfreund, Luca Schwalb und Jarno Richter



Passender könnte die Maxime von Jürgen Sallier und seinem Team aus Lüneburg nicht für unsere Region sein. Ihr vielseitiger und kompetenter Ansprechpartner für Wohn- und Gewerbeimmobilien beweist wieder einmal, dass seine exzellenten Ideen die Zukunft unserer Stadt positiv gestalten und mit ihm eine perfekte Symbiose aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gelingt.

VON DENIS AMBROSIOUS

Wir Lüneburger haben wahrscheinlich alle irgendwann in der alten „Garage“ gefeiert und getanzt. Umso neugieriger waren wir, was aus dem industriellen Fabrikgelände werden wird. Mit dem Lüneburger Ad-Tech Unternehmen ADFERENCE zieht wieder junges Leben in das einstige Holzspinnfaserwerk.

Dem erfolgreichen **Team Gewerbeimmobilien**, welches nicht nur regional, sondern auch bundesweit eigene Projekte entwickelt und Kunden aktiv unterstützt, ist damit ein wahrer Glückstreffer gelungen. Das inhabergeführte Familienunternehmen SALLIER und die Firma ADFERENCE sind durch ihre große Liebe zur Lüneburger Region verbunden. Umso ausgezeichnet ist es, dass beide Unternehmen ihrem Standort in Lüneburg treu sind und die „Garage“ durch ihre Visionen perfekt revitalisiert werden konnte.

Von außen scheinen uns die Mauern immer noch vertraut, denn der Charme des Industriebetriebes bleibt glücklicherweise mit der kompletten Sanierung erhalten. Dabei bewies Projektleiter Axel Möller vom SALLIER-Team gemeinsam mit den Innenarchitekten von Like-



Fotos: Enno Friedrich

Interior PartGmbB aus Lüneburg ein feines Gespür. Details, wie zum Beispiel der hohe Schornstein, erinnern an die Geschichte.

Für Projektentwicklungen werden fortlaufend Grundstücke und Bestandsobjekte zum Direktankauf gesucht.

Im Inneren öffnet sich eine völlig andere, neue und moderne Welt, welche mit offenen, hohen Decken und einer Galerie - die als Meetingraum dient - den Besucher empfängt. Den Mitarbeitern von ADFERENCE steht ein Shared Space mit Küche und Loungemöbeln als Treffpunkt zur Verfügung. Ein Medienraum für die Produktion des firmeneigenen Podcast komplettiert die durchdesignte Ausstattung.



Der Standort „Auf der Hude“ ist durch den traumhaften Blick auf die Ilmenau ein echtes Highlight und wird sicherlich spannende und charmante Überraschungen für die Zukunft bieten.

Genau dafür ist das Team um Jürgen Sallier bekannt, das so seit Jahrzehnten die erfolgreiche Entwicklung unserer Stadt und der Region unterstützt. Wie die vielen vorgezeichneten Kunden zeigen, gibt es zudem weiterhin einen großen Bedarf an Büro- und Logistikflächen.

Von der Beratung und Bewertung, über die Vermittlung, bis zur Erstellung von Mietverträgen und Vermarktungskonzepten steht Ihnen das erfahrene Team jederzeit zur Verfügung. Für Projektentwicklungen werden fortlaufend Grundstücke und Bestandsobjekte zum Direktankauf gesucht.

■ **SALLIER Immobilien e.K.**

Auf dem Meere 47
21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 24 200
www.sallier.de





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

GREENFIBER

glasfaserschnell

Zukunftsweisend

**Mit GREENFIBER zu glasfaserschnellem Internet.
Das Unternehmen möchte Lüneburg für die digitale Zukunft fit machen.**

VON CHRISTIANE BLEUMER



ANZEIGE

Filme ruckeln, Spiele funktionieren nicht richtig und die Ladezeiten für Fotos könnten auch deutlich kürzer sein. Dazu kommen die ständigen Totalausfälle. Zu langsames und schlechtes Internet nervt einfach. Doch was bei privaten Anwendungen vor allem ärgerlich ist, ist für Unternehmen und den Bildungsstandort Deutschland geradezu existenziell. Eltern und Schüler in der Zeit des Homeschoolings und Firmen, die auf Video-Konferenzen angewiesen waren, können noch heute ein Lied davon singen.

„Dabei ist die Lösung im Grunde so einfach“, findet Hinrich Bernzen. Er ist für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Infrastrukturunternehmen GREENFIBER zuständig, einem Unternehmen, das es sich zum Ziel gesetzt hat, Deutschland aus diesem digitalen Dämmerzustand herauszuholen, denn „Glasfaser ist die Technologie der Zukunft.“ Einige Regionen in



„Noch geht es beim Ausbau der modernen Infrastruktur hauptsächlich um schnelleres Internet. Doch wenn es läuft, entwickeln sich wie von selbst neue Anwendungsmöglichkeiten.“

Deutschland hat GREENFIBER schon erfolgreich mit den modernen Datenautobahnen versorgt. Jetzt ist Lüneburg an der Reihe, ein Ort, der der inhabergeführten Firma besonders am Herzen liegt. Denn hier liegen die Ursprünge des Unternehmens, das vor rund zehn Jahren von dem Juristen Paul Gummert und dem Ingenieur Uwe Krabbe gegründet wurde.

„Daher sollen in einem ersten Schritt die fünf westlichen Lüneburger Stadtteile Ochtmissen, Weststadt, Rettmer, Oedeme und Häcklingen ein eigenes Glasfasernetz von GREENFIBER bekommen“, berichtet Eyke Katharina Junge, die für das Marketing verantwortlich ist. Wie es funktioniert und dass die Glasfaserspezialisten ihren Job verstehen, davon kann man sich schon in Lüneburgs unmittelbarer Nachbarschaft überzeugen. Seit einiger Zeit surfen Bardowick, Reppenstedt und Vögelsen in Lichtgeschwindigkeit. Übertragungszeiten, von denen man vorher nicht zu träumen wagte, sind jetzt die Regel.

Seitdem, und vor allem mit dem Vermarktungsbeginn in Lüneburg, ist das Thema in den Köpfen vieler Lüneburger und Lüneburger angekommen. „Viele Menschen finden das Thema spannend und beginnen sich mit den Möglichkeiten dieser Technologie zu beschäftigen“, freut sich Hinrich Bernzen. „Endlich!“ Das sei ein entscheidender Schritt in die digitale Zukunft, ist der Experte überzeugt. „Noch geht es beim Ausbau der modernen Infrastruktur hauptsächlich um schnelleres Internet. Doch wenn es läuft, entwickeln sich wie von selbst neue Anwendungsmöglichkeiten.“

Ein Beispiel aus Lettland ermöglicht einen Blick in die Zukunft: „Hier gibt es seit Kurzem einen Lebensmittel-Lieferservice mit autonomen kleinen Fahrzeugen.“ Vor allem ältere Menschen bestellen die Ware, die dann pünktlich bis zur Tür geliefert werden, erläutert der Pressesprecher. So können sie länger ei-

genständig in ihrer Wohnung leben, eine Nutzung des digitalen Netzes, die ihn beeindruckt hat. Denn, und das ist Bernzen ganz wichtig: „Digitalisierung soll das Leben vor allem einfacher machen.“ Man sieht, im Datennetz der Zukunft schlummern noch unzählige Möglichkeiten.

Deswegen wird es Zeit, findet er. Zumal Deutschland im europaweiten Vergleich in dieser Beziehung eher auf den hinteren Plätzen liege. „Ein Strom- und Wasseranschluss im Haus war vor über hundert Jahren etwas Besonderes. Heute gibt es kein Haus ohne diese Versorgungssysteme. Genauso wird es über kurz oder lang mit Glasfaser sein. Schnelles, stabiles und sicheres Internet gehört in jedes Haus.“

Doch damit das System funktioniert, braucht es eine bestimmte Quote. „Diese riesige Infrastrukturmaßnahme ist für uns eine Mischkalkulation, um wirklich jeden, der will, mit Glasfaser zu versorgen. So können auch entlegene Haushalte, die Interesse haben, angeschlossen werden“, erläutert Eyke Katharina Junge die Vermarktungsstrategie.

Anschließend baut Greenfiber die Breitband-Infrastruktur als Open Access Netz. So wird der spätere freie Zugang aller Anbieter zum Glasfasernetz genannt, das dabei im Besitz von GREENFIBER bleibt. Der Markt boomt und GREENFIBER, bis jetzt noch an mehreren Standorten in Lüneburg untergebracht, muss wachsen, um den Wünschen der Bürger gerecht zu werden. „Deswegen suchen wir in allen Bereichen neue Mitarbeiter“, so Junge. Sie möchte Arbeitnehmer aus den verschiedensten Branchen motivieren, die glasfaserschnelle Zukunft des Internets mitzugestalten.



■ **GREENFIBER**
 Große Bäckerstraße 11
 21335 Lüneburg
 Tel.: (0800) 822 02 28
www.greenfiber.de

Einzigartig und vielfältig wie die Natur

Die Lüneburger Parkettmanufaktur setzt auf Individualität. Ein Baukastenprinzip ermöglicht unzählige Variationsmöglichkeiten für Ihr Traumparkett. VON CHRISTIANE BLEUMER



Dass der Mensch nicht nur ein visuelles, sondern vor allem auch ein haptisches Wesen ist, wird mir bei meinem Besuch in der „Lüneburger Parkettmanufaktur“ kurz LPM, einmal mehr klar. Als erstes sticht die wunderschöne Optik der dort bearbeiteten Parkettplanken ins Auge. Doch in einem zweiten Schritt möchte ich das Holz berühren, die unterschiedlichen Oberflächen ertasten und mir vorstellen, wie wundervoll sich der Boden auch barfuß anfühlen muss. Natur unter den Füßen – sichtbar und spürbar.

Doch so einzigartig, wie das natürliche Wachstum einen Baum formt, war Parkett bisher nur selten. Einige von Ihnen werden diese Erfahrung sicherlich schon gemacht haben: Da hat man eigentlich schon sein Traumparkett gefunden, doch ein paar Details sind dann doch noch nicht hundertprozentig so wie gewünscht. Die Struktur könnte etwas rauer sein, der Farbton eine Nuance heller und der Charakter sollte insgesamt ein bisschen markanter daherkommen. Kein Parkett von der Stange also, sondern ein ganz individueller Holzboden, der den eigenen Wohnstil widerspiegelt.

Der Kunde bestimmt, wie sein Parkett aussehen soll – nicht der Hersteller.

Was bisher schwierig zu finden war, wird seit einiger Zeit direkt vor Ort an der Zeppelinstraße in Lüneburg hergestellt. Hier entstehen Parkettböden, die sich von konventionellen Produkten am Markt unterscheiden. Denn die LPM hat sich zum Ziel gesetzt, Parkettböden in nahezu unerschöpflichen Variationsmöglichkeiten zu veredeln – gleichgültig ob Zweischicht oder Klickparkett. Für ein einheitliches Raumbild werden bei der LPM übrigens auch die passenden Treppenkanten hergestellt.

Der Kunde bestimmt, wie sein Parkett aussehen soll – nicht der Hersteller. „Wir bieten rund 200.000 Variationsmöglichkeiten an“, nennt Maria Schmidt, bei der LPM für das Marketing zuständig, eine beeindruckende Zahl. „Damit vereinen wir die Liebe zu hochwertigen Holzböden mit dem Wunsch der Kunden nach mehr Individualität.“ So entstehen Parkettböden, die so kompromisslos und unverwechselbar sind wie die Natur.



Vorausgegangen sind umfangreiche Überlegungen und Recherchen von Geschäftsführer Kay-Christian Glander und Prokurist Dr. Jan-Philip Maaß-Emden, wie ein solches Angebot realisiert werden könnte. Nach einigen Reisen und Besuchen bei Herstellern und Lieferanten wurde der Entschluss gefasst: „Wir machen das selbst.“ Das war die Geburtsstunde der LPM, die ihr eigenes Manufakturparkett über die Marke Glan-Park® deutschlandweit über Fach- & Großhändler, Handwerksbetriebe und Innenarchitekten vertreibt.

Auf einem Gelände von rund 6500 Quadratmetern im Gewerbegebiet Hafen sind seitdem großzügige und moderne Produktionsstätten entstanden, um das Rohparkett für jeden einzelnen Kunden ganz nach Wunsch zu veredeln. „Momentan steht natürlicher Eichenboden sehr hoch im Kurs“, hat Maria Schmidt beobach-

tet. „Eine auffällige Maserung des Holzes mit Ästen sorgt dabei für eine sehr lebendige Struktur.“ Doch auch wer seinen Boden eher elegant ohne Farb- und Strukturunterschiede liebt, werde bei der LPM selbstverständlich fündig, betont sie.

Möglich wird das durch ein Baukastenprinzip. Vier verschiedene Sortierungen, sechs Oberflächen, zwölf individuelle Effekte, mit denen das Rohparkett seinen ganz eigenen Charakter verliehen bekommt und schließlich 40 unterschiedliche Farben geben einen größtmöglichen Entscheidungsspielraum.

„Für noch mehr Ausdrucksstärke und Kreativität in Ihrem Boden lassen sich zudem dreizehn Farbtrends realisieren. So wird jede Diele zu einem unverwechselbaren Einzelstück, kein Boden gleicht einem anderen.“ Dafür sei moderne Technik nötig, die aber nur in Kombination mit handwerklichen Bearbeitungsprozessen und den geschulten Augen der Mitarbeiter erfolgreich sein könne. „Jede Parkettplanke, die bei uns veredelt wird, wird begutachtet und geprüft. So schaffen wir Parkettböden mit Charakter und Freiraum für Individualität.“

Um die zahlreichen Variationsmöglichkeiten schon im Vorfeld erfahrbar zu machen und zu testen, ist es per Computer möglich, das Parkett virtuell im Raum verlegen. Für noch mehr Authentizität gibt es innerhalb der LPM eine eigene Abteilung – die Mustermacherei. „Von der gewählten Variante wird hier eine Diele als Probe hergestellt“, erläutert Maria Schmidt den besonderen Service. Die Nachhaltigkeit und Naturnähe könne so beim Ansehen, Fühlen und natürlich Barfußlaufen ganz direkt gespürt und erlebt werden.



■ LPM GmbH

Zeppelinstraße 3
21337 Lüneburg
Tel.: (04131) 92 76 999
www.lpm-parkett.de



Weihnachtsstadt Lüneburg

vom 23. November bis 31. Dezember

GemütLicht statt hell erleuchteter Giebel

Die Weihnachtsstadt Lüneburg setzt mit Blick auf die Energiekrise in diesem Jahr auf eine reduzierte Illumination. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ wird es in der Hansestadt „gemütLicht“. Statt hell erleuchteter Giebel wird es viele kleine stimmungsvoll beleuchtete Weihnachtsmärkte geben, deren Zauber die Herzen erwärmt. Orte, an denen die Besucherinnen und Besucher Atmosphäre tanken und Zuversicht schöpfen können. Denn genau das brauchen die Menschen in diesen schwierigen Zeiten. Und genau das macht Weihnachten in Lüneburg aus.

Am 23. November wird die Weihnachtsstadt eröffnet

Eröffnet wird die Weihnachtsstadt Lüneburg am 23. November um 18 Uhr auf dem Marktplatz vor dem festlich erleuchteten Rathaus. Dort, im Herzen der Stadt, findet auch einer der schönsten Weihnachtsmärkte in ganz Norddeutschland statt: der **Lüneburger Weihnachtsmarkt**. Vor der traumhaften Rathauskulisse, umrahmt von glitzernden Baumkronen gibt es hier täglich bis zum 23. Dezember Weihnachtszauber pur: mit Glühwein und Punsch, Karussell- und Budenzauber, weihnachtlicher Chor- und Trompetenmusik.

Über 10 Weihnachtsmärkte in der Innenstadt

Stimmungsvoll wird es nicht nur vor dem Rathaus. Insgesamt zehn Weihnachtsmärkte sorgen in der Adventszeit für weihnachtliches Ambiente in der Lüneburger Innenstadt. Auf dem **Platz vor der St. Johanniskirche** wartet die Weihnachtswelt mit urigen Holzütten inmitten duftender Tannenbäume. Hier gibt es nicht nur heißen Glühwein, Punsch und leckere Bratwurst, sondern auch zauberhafte Geschenkideen für

den Gabentisch. Kulinarisch wird es auf dem **Weihnachtsmarkt am Alten Kran hinter Abtsmühle** im historischen Wasserviertel. Für Nostalgie sorgt der **Historische Christmarkt** rund um die alte St. Michaeliskirche am ersten Dezember-Wochenende. 200 Mitwirkende in historischen Gewändern entführen die Besucherinnen und Besucher in das Lüneburg des 16. Jahrhunderts – zurück in die Zeit der Renaissance, als die Welt noch still war und besinnlich. Fern von Lichterflut, Lärm und Kommerz wird hier bei Esskastanien, Schmalzbrot und Renaissance-Bratwurst echte weihnachtliche Vorfreude vermittelt. Am gleichen Wochenende richten ansässige Händler und Gastronomen den weihnachtlichen **Racker-Markt** aus. Stimmungsvoll wird es auch wieder in den geschmückten Innenhöfen der Stadt. So empfängt der **Lüneburger Winterhof** im Krone-Innenhof seine Besucher*innen mit einer 15 Meter hohe illuminierte Weihnachtspyramide. In der Schröder Straße laden das **Café Central** und das **TO HUUS** auf ihren beiden Weihnachtsmärkten zu gemütlichen Stunden ein. Auf den Bergströmm-Terrassen erleben Weihnachtsfreunde den **Lüneburger Winterzauber** bei Glühwein und Punsch im Wasserviertel. Wonder-winterlich wird es zudem zwischen Liebesgrund, Rathaus und historischer Altstadt. Beim **Wynter am Wyndberg** lädt das ehemalige Lüneburger Syndikathaus zum weihnachtlichen Markt mit köstlichen Leckereien und weihnachtlicher Musik ein.

Weihnachten für Kinder

Für strahlende Kinderaugen sorgt auch in diesem Jahr die **Märchenmeile**. Überall in der Stadt laden weihnachtliche Märchenhütten zum Lauschen ein, in denen Rotkäppchen, Dornröschen und andere Märchenfiguren ihre Geschichten er-

zählen. Am Wochenende freut sich Lüneburgs beliebter Geschichtenerzähler Burkhard Schmeer auf kleine und große Gäste im Rathaus. Im prachtvollen Huldigungsaal feiert das Lüneburger Weihnachtsmärchen seine mittlerweile 20. Ausgabe.

■ **Alle Weihnachtsmärkte und Termine der Weihnachtsstadt Lüneburg finden Sie auf www.weihnachtsstadt-lüneburg.de**





A large, dark grey circular graphic that serves as the central focus of the collage. It contains the Mätzer logo at the top, followed by the number "25" in a large, bold font, flanked by two hop cones. Below the number is the word "JAHRE" in a clean, sans-serif font. Underneath that, in smaller text, is "BRAU- UND TAFELHAUS ZU LÜNEBURG 1997". At the bottom of the circle, the phrase "DAS BIER DER STADT" is written in a bold, sans-serif font.





Der Darm – ein Superorgan

Gesundheit erleben: Folge 3 VON DR. DR. GHARAVI

Es gilt, den Lebensraum für Millionen von Bakterien gesund zu halten, die unser Überleben sichern.

Ob Bluthochdruck, Schlafstörung, Schilddrüsenfunktionsstörung, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht oder Diabetes - sie stellen in unserer Gesellschaft allesamt leider völlig normal gewordene Zustände dar. Denn sobald Medikamente den Leidensdruck nehmen können, werden Krankheiten nicht mehr als solche wahrgenommen. Aber können wir dann von einer Heilung sprechen? Gewiss nicht, denn Heilung bedeutet, dass ein Zustand der Gesundheit erreicht wird. Gesundheit hingegen heisst Funktion. Wenn alle Organe funktionie-



ren, sind wir gesund. Krankheiten entstehen, wenn Organe nicht mehr reibungslos funktionieren. Medikamente stellen selten die Organfunktion wieder her. Sie nehmen lediglich den Leidensdruck, sodass die Fehlfunktion weiter existieren kann, wie z.B. die 'Zuckerspritze' für den Diabetiker oder Cholesterinsenker bei hohem Blutcholesterinspiegel. Wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind, um sich gesund zu fühlen, sind Sie nicht gesund.

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen die Rolle des Darms im Gefüge Ihrer Gesundheit erläutern, denn



Über den Autor:

Dr. Dr. med. Homayun Gharavi ist Arzt und Sportwissenschaftler und leitet eine privatärztliche Praxis in Lüneburg. Er begleitete

Leistungssportler schon zu fünf Olympischen Spielen. Sein Tätigkeitsschwerpunkt ist unter anderem die funktionelle Medizin.

■ **Dr. Dr. Gharavi** - Therapie & Training
Sülztorstraße 21 | 21335 Lüneburg
Tel.: (04131) 77 77 917 | www.gharavi.de

die Aufgaben dieses Superorgans sind weitaus umfangreicher, als vielen Menschen bewusst ist. Er bildet den Anfang unseres Stoffwechsels. Alle Organe sind von ihm abhängig. Der Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan. Als Tunnel durch unseren Körper vom Mund bis zum Ausgang bietet er Nährstoffen die Möglichkeit in unsere Blutbahn aufgenommen zu werden. Es handelt sich um Stoffe, aus denen der Körper seine Lebensenergie zieht. Da unsere Nahrung selten in natürlicher Form in den Tunnel gerät, muss der Körper – ähnlich wie ein Türsteher – prüfen, filtern und selektieren. 70 % unseres Immunsystems sitzt als Türsteher in der Darmwand. Eine strategisch wichtige Position, denn hier wird der Grundstein für die Stoffwechselvorgänge aller Organe im Körper gelegt. Hier beginnt das Leben. Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind Alarmzeichen auf schädliche Bestandteile, die die Darmwand reizen. So kann auch Gluten (enthalten in Brot, Pizza, Pasta, Croissants, etc.), ebenfalls die Darmschleimhaut soweit schädigen, dass unverdaute Nahrungsmoleküle in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem produziert daraufhin Antikörper, die leider nicht nur die eingedrungenen unverdauten Moleküle angreifen, sondern auch Strukturen unseres eigenen Körpers, deren Oberfläche Ähnlichkeit mit den Nahrungsproteinen hat. Der Weg für Autoimmunkrankheiten wie z.B. Rheuma, Diabetes Typ 1, Haarausfall, Schuppenflechte oder Schilddrüsenerkrankungen ist geebnet.

Der Darm ist außerdem Lebensraum für Millionen von Bakterien, dem Mikrobiom, das unser Überleben sichert. Auch das Mikrobiom ernährt sich von dem, was wir essen, und stellt daraus Stoffe her, die unser Körper braucht, um Hormone, Vitamine und lebenswichtige Proteine zu produzieren. Mit unserer Ernährung beeinflussen wir auch die Lebensbedingungen im Darm. Eine pflanzlich basierte und glutenfreie Ernährung hilft der Vielfalt des Mikrobioms. Je vielfältiger das Mikrobiom, umso besser für unsere Gesundheit. Schmerzmittel, Säureblocker, Antibiotika, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, aber auch

Stress und Unausgeglichenheit stören den Lebensraum Darm. Ein gesundes Darmmikrobiom ist die Voraussetzung für die Gesundheit aller unserer Organe. Der erste Hinweis für eine gestörte Darmfunktion ist, wenn am Klopapier etwas hängenbleibt. Beim Wischen sollte das Papier sauber bleiben.

Das neue Jahr steht bevor. Ein perfekter Anlass, die guten Vorsätze nachhaltig Ihrer Gesundheit zu widmen. Besuchen Sie www.gharavi.de (QR-Code), um weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit zu erhalten. Dort können Sie sich auch nach meinen Seminaren erkundigen.



LÜNEBURGER MEDITATIONSTAGE

19./20. November 2022

Die Praxisgemeinschaft Dr. Dr. Gharavi Therapie & Training begrüßt Sie zum ersten Winter-Seminar der Gesundheitspflege. Erfahren Sie mehr Ausgeglichenheit, Kraft und Lebensglück durch die alte taoistische Lehre, angeleitet durch Meister Shaofan Zhu aus St. Gallen / Schweiz.

Anmeldung: ☎ 04131 7777 917 . eMail: sportmedizin@gharavi.de

Teilnahme/Person: € 399,00

PROGRAMM

Impuls Tag 1

Das kranke und das gesunde System des Lebens - Über den Einfluss der kleinsten Einheit auf die Funktion von Organ, Unternehmen und Gesellschaft.

Dr. Dr. med. Homayun Gharavi

Theorie & Praxis Tag1

Die überlieferte taoistische Lehre des Yin-Yang Konzeptes und ihre Relevanz für die Gesundheit des Bio-Systems. Wir lernen, die eigenen Lebenswelten mit TuNa, der Lehre der Atmung, sowie mit Hilfe der Bewegung des Feuers (Blut) durch Qi positiv zu beeinflussen.

Shifu Shaofan Zhu

Theorie & Praxis Tag 2

Einführung in die Grundlagen der Körpermediation. Die Kraft des Shen (Stille) als kostbare Ressource der Energie. Grundlagen des Li-Prozesses im Rahmen des 12-teiligen Bewegungsablaufs.

Shifu Shaofan Zhu

SHAOFAN ZHU

Arzt der fernöstlichen Medizin
Kung Fu Meister aus St. Gallen



DR. DR. MED.

HOMAYUN GHARAVI

Arzt und Sportwissenschaftler in Lüneburg.



Ausrichter:

Praxisgemeinsschaft Dr. Dr. med. Gharavi
Therapie & Training

Ort:

Dr. Dr. Gharavi - Therapie & Training
Sülztorstrasse 21, 21335 Lüneburg

Mitnehmen:

Trainingskleider mit langen Ärmeln, weiche Trainingsschuhe oder dicke, warme Socken und eine warme Wolldecke für die Meditation.

Absagen bis zwei Wochen vor dem Kurs kostenfrei. Absagen bis 48 Stunden vor Beginn des Kursblocks werden mit € 150,00 in Rechnung gestellt. Danach wird der volle Betrag berechnet. Ersatzpersonen werden gerne zugelassen.

Italien auf dem Teller

Seit zehn Jahren steht das Lüneburger Restaurant „La Taverna“ für authentische italienische Küche mit hohem Qualitätsanspruch. VON CHRISTIANE BLEUMER



Simon Ianni und seine Frau Linda

Was fällt Ihnen als erstes an, wenn Sie an Italien denken? Wahrscheinlich das tiefblaue Meer, Strände, beeindruckende, historische Bauwerke - aber sicherlich kommt Ihnen auch sofort köstliches Essen in den Sinn, liebevoll zubereitet und aromatisch duftend. Dazu wohlthuend familiäre Atmosphäre in einer kleinen Trattoria oder einem

„Danke für den Zuspruch und für die Treue unserer Gäste. Unser Erfolg wäre ohne Euch nicht möglich gewesen.“

Ristorante – perfekt. Doch nach Südeuropa muss der Feinschmecker gar nicht fahren. Auch direkt vor Ort in Lüneburg lässt sich die Küche Italiens genießen. Authentisch und traditionell zubereitet und doch immer wieder modern. Das ist „La Taverna“. Zehn Jahre ist es her, dass die Familie Ianni am Stint im Herzen der Hansestadt ihren Treffpunkt

für alle Freunde der italienischen Esskultur eröffnet hat. Einladend wirkt es hier – die Gäste fühlen sich sofort wohl in dem wunderschönen historischen Gebäude. Doch es sind nicht nur die alten Mauern und die geschichtsträchtigen Holzstufen, die für eine angenehme Stimmung sorgen. Auch das Team des La Taverna trägt einen entscheidenden Teil zu dieser besonderen Willkommenskultur bei. Herzlich, zugewandt und immer aufmerksam erfüllt es die Wünsche der Besucher.

„Der gute Zusammenhalt unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist uns ganz wichtig“, betont daher auch Simon Ianni, der das Lokal gemeinsam mit seiner Frau Linda leitet. Genau das übertrage sich nämlich auf die Gäste, ist er sich sicher. „Wir sind verbunden mit unseren Leuten. Man lacht zusammen und man weint zusammen.“

Besonders in der Coronakrise kam dieser Zusammenhalt zum Tragen. Keinem Mitarbeiter wurde in dieser schweren Zeit gekündigt und das hat das Team noch mehr zusammengeschweißt. Einige Mitarbeiter sind schon seit 2012 in der „La Taverna“ tätig. „Als junge Erwachsene haben sie hier mit 17 oder 18 Jahren abgefangen“, erinnert sich Linda Ianni. Inzwischen hätten einige von ihnen selbst eine Familie gegründet. „Es ist schön, daran teilzuhaben“, sagt die Chefin.

Alle gemeinsam arbeiten daran, den Gästen die bestmögliche Qualität zu bieten. Dabei hat „La Taverna“ stets die besonderen Wünsche und Vorlieben im Blick. „Wir bieten seit vielen Jahren eine große Auswahl vegetarischer und veganer Gerichte an – ein Ernährungstrend, der in letzter Zeit sehr stark geworden ist.“ Auch mit einer glutenfreien Pizza ist man schon lange auf dem Markt. „Gäste kommen für diese Spezialität extra aus Hamburg.“ Doch was gut ist, kann immer noch besser werden, weiß Simon Ianni. „Beim Besuch in der italienischen Heimat sind wir auf eine neue glutenfreie Mehlsorte gestoßen, die eine ganz wunderbare Konsistenz möglich macht.“

Überhaupt: die Pizza bei „La Taverna“. Ein italienischer Traum auf dem Teller. Neben viel Handarbeit gehören selbstverständlich auch beste Zutaten zu einer wirklich gelungenen Kreation. „Und ganz viel Zeit“, betont der Restaurantbesitzer. 36 Stunden Ruhezeit gönnt man dem Teig hier – mehr Lockerheit und Bekömmlichkeit geht nicht.



Die Liebe zum Essen spürt man übrigens auch bei allen anderen Angeboten der Speisekarte. Hier kommen nur beste Zutaten in absoluter Frische in den Topf oder die Pfanne. Das Ergebnis kann sich sehen und schmecken lassen. Ein Blick ins Internet macht deutlich: „Wir werden immer wieder ausgezeichnet und erreichen regelmäßig Höchstwerte bei den Google-Bewertungen“, erzählt Simon Ianni voller Stolz. Deswegen möchte das Ehepaar Ianni nach zehn Jahren vor allem Danke sagen. „Danke für den Zuspruch und für die Treue unserer Gäste. Unser Erfolg wäre ohne Euch nicht möglich gewesen. Deshalb arbeiten wir weiter mit Leidenschaft daran, ein Stück Italien nach Lüneburg zu bringen.“

LA TAVERNA

Italienisches Restaurant

■ La Taverna

Am Stintmarkt 12

21335 Lüneburg

Tel.: (04131) 400 00 25

www.lataverna-lg.de





**Julia &
André Pluskwa**

FOTOGRAFIERT VON ENNO FRIEDRICH

Immer im Gespräch sein

Sowohl Julia Pluskwa als auch ihr Mann André arbeiten mit und für benachteiligte Menschen. Er ist häufig auf den Straßen Lüneburgs unterwegs, um sich um Klienten zu kümmern, deren Biografie keinen gradlinigen Weg zeigt. Auch die Frauen, für die sich Julia Pluskwa einsetzt, haben als Migrantinnen häufig schicksalhafte Erlebnisse hinter sich. Daher ist der berufliche Alltag des Ehepaares durch zahlreiche Parallelen gekennzeichnet.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Julia, was machst Du genau?

Julia Pluskwa: Ich bin Sozialpädagogin im Lebensraum Diakonie und arbeite im Haus der Kirche An den Reeperbahnen im Bereich Migration. Zum einen geht es um klassische Beratung zu Aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Belangen. Ich bin aber auch für alle anderen Probleme da, die das Leben sonst so mit sich bringt.

Ein wichtiger Teil meiner Arbeit ist das Projekt Minerva, das zugewanderte Frauen auf dem Weg in einen Beruf unterstützen soll. Doch das ist oft schwierig und zwar für zugewanderte Menschen im Allgemeinen, aber für Frauen im Besonderen, weil die noch mit mehr Hindernissen zu kämpfen haben als die Männer. Kulturbedingt waren sie in der Regel zuständig für Haushalt, Kinder und Familie. Da war und ist es in vielen Fällen gar nicht vorgesehen, dass sie vorankommen und in der Gesellschaft ankommen.

André Pluskwa: Als Außenstehender sehe ich das Minerva Projekt so, dass es nicht damit getan ist, den

Frauen beizubringen, wie man eine Bewerbung schreibt. Es geht vielmehr auch darum, den Frauen neue Sichtweisen zu eröffnen und ein neues Bewusstsein für sich selbst und für die Welt, in der sie jetzt leben, zu vermitteln.

Julia Pluskwa: Ja, aber wir können diese Sichtweisen nur anbieten. Das sind ganz viele kleine Schritte. Erstmal müssen diese Frauen die Sicherheit haben, dass sie und ihre Familie versorgt sind. Erst dann kann überhaupt ein Raum entstehen, um Energie für Pläne zu haben, die am Ende zu einer Arbeit führen können. Vorher stehen die vielfältigen Probleme im Mittelpunkt, auf die sie stoßen: Behördengänge, den Sprachkurs schaffen, das Anerkennungsverfahren bewältigen - das ist dann zu viel auf einmal. Aber ich kenne auch einige Erfolgsgeschichten, die Mut machen können.

Ihr seid beide im sozialen Bereich tätig. Bestimmt die Arbeit auch Euren Feierabend?

André Pluskwa: Wir wohnen ein bisschen außerhalb. Die abendliche Rückfahrt nach Hause ist meist damit



gefüllt, Arbeitererlebnisse auszutauschen. Zwar sind wir an verschiedenen Standorten des Lebensraumes Diakonie und in verschiedenen Fachbereichen tätig, doch trotzdem sind da schon ganz viele Synergien entstanden; zum Beispiel bei der Kampagne gegen Wohnungsnot, die kürzlich Am Sande veranstaltet wurde. Da haben sich Teilnehmerinnen von Julia engagiert und waren präsent. Auch bei der Vesperkirche 2021 in der Michaeliskirche, die auch dieses Jahr wieder stattfindet, haben einige mitgemacht, Kuchen gebacken und verkauft. Da wollen wir gerne weiter den Austausch fördern.

„Die Gesellschaft muss ein bisschen neu denken, finde ich. Denn im Grunde machen die Menschen mit Suchterkrankungen nichts anderes als Selbstmedikation.“

Julia Pluskwa: Im Rahmen meiner Gruppenarbeit thematisiere ich auch immer wieder Themen, die Andrés Arbeit betreffen. Ich frage zum Beispiel, was die Frauen, die alle aus dem arabischem Kulturraum kommen, eigentlich über Obdachlosigkeit denken? Sie beschreiben dann ihre Sichtweisen und erzählen, wie der Umgang mit diesen Menschen in ihren Heimatländern ist. **Ist es dort anders als hier?**

Julia Pluskwa: Ja, dort gibt es kein vergleichbares soziales Netz. In diesen Ländern haben Menschen, die auf den Straßen heimatlos sind, nicht die Möglichkeit, zum Beispiel in ein Obdach zu gehen oder Sozialleistungen zu beziehen. Das sind wirklich Bettler im klassischen Sinne.

André Pluskwa: Dafür ist dort der Aspekt des Teilens und Abgebens sehr präsent. Das habe ich in meinen Gesprächen erfahren. Wofür vier Leute etwas zu essen da ist, ist immer auch noch etwas für zusätzliche Menschen übrig.

Julia Pluskwa: Die Gedanken, die die Frauen äußern, sind stark geprägt vom Miteinander; stärker als bei Menschen aus unserem eigenen Kulturkreis.

André Pluskwa: Ich bin froh, dass wir beide diese ver-



schiedenen Jobs haben. Sonst hätte ich zu diesem Personenkreis der Frauen mit Migrationshintergrund sehr wenig Kontakte und Berührungspunkte. Ich bin immer wieder ganz beeindruckt, welche Persönlichkeiten dahinterstecken. Damit kann man seinen eigenen Horizont erweitern.

Julia Pluskwa: Ich finde unsere Arbeit auch ungemein inspirierend. Aber es gibt noch viel zu tun. Vielen Menschen in der Gesellschaft fehlt der wertschätzende Blick. Man sollte echte Integration leben, statt zu erwarten, dass die Leute sich anpassen.

André Pluskwa: Was deine Teilnehmer mit meinen Klienten eint, ist, dass beide zum Teil krasse Biographien haben oder eben Brüche in ihrem Lebenslauf. Menschen aus beiden Gruppen haben häufig wahre Odysseen hinter sich, oft verbunden mit der Trennung von der Familie. Das sind echte Schicksale. Nichtsdestotrotz gibt es sehr, sehr viele, die sich ihre lebensbejahende innere Haltung bewahrt haben. Auch der Humor ist oft ungebrochen, trotz der teils dramatischen Lebensereignisse, die die Menschen hinter sich haben. Allerdings gibt es auch große Unterschiede. Nimmt man die Maslowsche Bedürfnispyramide, die ein gleichnamiger amerikanischer Psychologe entwickelt hat, so geht es bei meinen Klienten meist nur um das

André Pluskwa

geboren 1972 in Lübeck

Streetworker und Ansprechpartner in der Herberge zur Heimat, der sich für eine größere Wertschätzung seiner Klienten stark macht

absolute Primärbedürfnis: Ein sicherer Schlafplatz, wo man ohne Angst und ohne Sorgen um das Hab und Gut bleiben kann. An diesem Punkt setzt meine Arbeit an. Alles was danach kommt, bis hin zur Selbstverwirklichung als fünfter Stufe dieser Pyramide, das ist weit weg. Bei Julias Leuten ist dieses Primärbedürfnis für gewöhnlich schon erreicht, da kann man sich um weitere Ziele kümmern.

So ein Ort, um das Primärbedürfnis zu befriedigen, soll übrigens auch die Herberge sein. Die Menschen sollen nicht mehr auf der Straße oder bei wechselnden Bekannten schlafen müssen. Doch durch die Konzentration so vieler verschiedener Menschen auf engstem Raum ist die Herberge nicht immer ein schöner Ort, aber ein unbedingt notwendiger. Gewalt, Verwahrlosung, Sucht und psychische Erkrankungen finden sich prozentual gehäuft in der Herberge. Da muss man als Mitarbeiter Allrounder sein und eine gute Resilienz mitbringen. Vor allem sollte man einen guten Umgang mit den Menschen finden und nicht zu restriktiv auftreten. Ich werte verbale Aggressionen der Klienten zum Beispiel als Kontaktangebot, auf das ich wertfrei eingehe.

Hattest Du schon immer diese zugewandte Art, oder hast Du Dir das erst im Laufe der Jahre angeeignet?

André Pluskwa: Das optimiert man. Ich nehme alle Probleme ernst und blocke die nicht ab. Das wissen meine Klienten. Außerdem bleibt alles, was besprochen wird, bei mir.

André, Du bist Quereinsteiger in Deinem Beruf. Wie hat sich das entwickelt?

André Pluskwa: 2009 habe ich die Tiertafel bei der Herberge geleitet. Doch es blieb nicht dabei, denn es ergaben sich ständig neue Themen während der Arbeit. Deshalb bin ich immer öfter im Büro gewesen, wenn ich den Leuten zum Beispiel eine Entgiftung vermittelt habe oder ähnliches. Dann wurde ich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, im Nachtdienst zu arbeiten, weil ich so gut mit den Klienten klarkam. Schließlich

„Ich finde unsere Arbeit auch ungemein inspirierend. Aber es gibt noch viel zu tun. Vielen Menschen in der Gesellschaft fehlt der wertschätzende Blick.“

wurde im Tagdienst eine Stelle frei, für die man nicht zwingend Sozialpädagogin sein musste. So bin ich zur Diakonie gekommen. 2012 wurde dann das Streetwork Projekt ins Leben gerufen, bei dem ich 2016 zum Projektkoordinator ernannt wurde.

Inzwischen bin ich sehr präsent und deshalb kennt mich nahezu jeder in der Szene, aber auch Polizei und Ordnungsbehörden kennen mich. Auch da besteht ein großes Vertrauensverhältnis. Das muss man sich vor allem als vermittelnde Hilfe vorstellen. Manchmal geht es nur um einen Anruf, der aber für den Klienten eine riesige Hürde darstellt. Durch meine Arbeit möchte ich zudem ein anderes Bewusstsein in der Bevölkerung schaffen.

Was meinst Du damit?

André Pluskwa: Das sind ja auch Bürger wie alle anderen auch. Sie haben das Recht auf einen Ort, wo sie sein können, wie zum Beispiel den Clamartpark. Meine Arbeit ist niedrigschwellig. Ich verurteile die Menschen nicht, sondern nehme sie ernst und respektiere sie, um die Würde aufrechtzuerhalten.

Die Gesellschaft muss ein bisschen neu denken, finde ich. Denn im Grunde machen die Menschen mit Suchterkrankungen nichts anderes als Selbstmedikation. Deren Leben ist super anstrengend und bewegt sich meistens zwischen den Stationen Herberge, Haft, Entgiftung und Polizei. Da kann ich helfen und vermitteln.

Siehst Du Dich ebenfalls als Vermittlerin?

Julia Pluskwa: Ja, genau, ich bin auf der Position zwischen den Behörden und den Menschen, die dieses System oft nicht verstehen können. Meine Klienten sitzen zwar nicht auf der Straße, das heißt sie haben ei-



nen Ort, wo sie hingehen können, doch es sind meist beengte Verhältnisse mit vielen Kompromissen. Eine richtige Wohnung auf dem freien Markt zu finden, erfordert dagegen sehr viel Glück und ein riesiges Durchhaltevermögen. Zum Glück gibt es immer mal wieder Einzelfälle, wo es doch klappt.

André Pluskwa: Ein langer Atem ist auch bei mir oft nötig. Und manchmal muss man die Realitäten einfach anerkennen: Es gibt Lebensmodelle, die nicht der Norm entsprechen und die werden sie auch nicht ändern.

Julia Pluskwa: Welche Sorgen die Menschen genau haben ist eigentlich egal, denn sowohl André als auch ich haben mit Menschen zu tun, die aufgrund ihrer Biographie benachteiligt sind. Eine gemeinsame Erstanlaufstelle für diese Leute wäre ideal, um von da aus weiter zu vermitteln – je niedrigschwelliger und allgemeiner, desto besser.

Ihr seid beide beim Lebensraum Diakonie angestellt. Habt Ihr euch bei der Arbeit kennengelernt?

Julia Pluskwa: Nein, kennengelernt haben wir uns schon als Teenager Mitte der neunziger Jahre. Wir waren damals häufig in der gleichen Clique unterwegs. Wir kommen beide aus Lünebeck, gehörten dort eher zur alternativen Szene. In den entsprechenden Lokalitäten und Orten haben uns häufig gesehen.

Julia Pluskwa

geboren 1976 in Lünebeck

Sozialpädagogin, die sich besonders für die berufliche Eingliederung von zugewanderten Frauen einsetzt

Du hast ihn vorhin gefragt, ob ihm diese zugewandte Art schon früher zu eigen war. Ich habe es optimiert, hat André geantwortet, aber ich würde im Rückblick sagen, dass er schon als Jugendlicher so war. Wir haben nämlich kürzlich ein altes Tagebuch von mir gelesen; an einer Stelle stand eine Bemerkung von mir, dass ich ein tolles Gespräch mit André hatte. Ich erinnere mich noch, dass er schon damals sehr gut zuhören und dem Gegenüber im Gespräch ein gutes Gefühl vermitteln konnte.

Dann haben wir uns aus den Augen verloren und uns über 20 Jahre nicht gesehen, jeder hat sein Leben mit Familie und Kindern geführt. 2018 trafen wir uns wieder auf dem Geburtstag einer gemeinsamen Jugendfreundin. Ganz romantisch am Lagerfeuer sind wir wieder ins Gespräch gekommen und haben uns über unsere Arbeit ausgetauscht. Ich war damals Anleiterin in einer Werkstatt für seelisch Kranke. Dabei ging es um den angemessenen Umgang mit diesen kranken Menschen. Es war ein kurzes Gespräch, das bei uns beiden lange nachhallte.

André Pluskwa: Intuitiv habe ich ihr noch einen Flyer mit den Kontaktdaten der Streetwork in Lüneburg gegeben.

Julia Pluskwa: Ich habe dann in einer Mail an genau diese Streetwork-Adresse geschrieben, dass ich gerne im Austausch bleiben würde, weil das Gespräch so schön war. André hat genauso empfunden, und nachdem wie uns ein paar Wochen geschrieben haben, stand für mich fest, dass ich mein altes Leben nicht mehr weiterführen möchte.

André Pluskwa: Dann hat die Liebe uns berührt. Der sollte man folgen. Das haben wir gemacht – und weil wir beide gut darin sind, Lösungen zu finden, haben wir in Nullkommanichts unser Leben geändert und Julia ist hergezogen. Inzwischen sind wir seit September 2021 verheiratet und leben gemeinsam auf dem Dorf. Wir beide lieben dieses ländliche Leben sehr.

Mit Gelassenheit durch den Alltag

Die Lüneburgerin Saskia Druskeit hat ein Buch zum Thema Gelassenheit für mehr Leichtigkeit im Alltag geschrieben. Wir haben sie im Interview gefragt, warum ihr dieses Thema so am Herzen liegt.

Frau Druskeit, Sie sind Heilpraktikerin, leiten eine eigene Heilpraktiker-Schule und sind Mediatorin und Coach. Sie begleiten und unterstützen seit vielen Jahren Menschen in vielen unterschiedlichen Bereichen und haben jetzt auch noch ein Buch geschrieben. Wie kam es dazu?

Saskia Druskeit: Das war zu diesem Zeitpunkt eher ein Zufall. Mein Verlag war auf der Suche nach einer Autorin und hat mich über eine Recherche im Internet gefunden. Da mir das Thema Gelassenheit schon lange am Herzen liegt, habe ich nicht lange überlegt und zuge sagt. Gerade in diesen unruhigen Zeiten ist es für viele Menschen umso wichtiger, den Alltag so leicht wie möglich zu (er)leben.

Warum ist Ihnen gerade dieses Thema so wichtig?

Saskia Druskeit: Wenn ich mit meinen Klienten arbeite, stelle ich immer wieder fest, dass es für viele ein zentraler Wunsch ist, im Alltag gelassener zu bleiben. Es ist Fakt, dass sich jeder zweite in Deutschland nach eigenen Angaben gestresst fühlt. Und Stress ist weder für den Körper noch für unsere Seele gesund. Wenn wir uns über etwas aufregen, uns ärgern oder uns Sorgen machen, schüttet der Körper Stresshormone aus, die sich über kurz oder lang negativ sowohl körperlich als auch psychisch auf unseren Organismus auswirken können. Je länger der Stress andauert, umso schwieriger wird es, aus der negativen Spirale wieder herauszukommen.

In welchen Lebensbereichen geht die Gelassenheit nach Ihren Erfahrungen denn am schnellsten verloren?

Saskia Druskeit: Eigentlich ist es gar nicht entscheidend, in welchem Bereich des Alltags jemand gerade belastet ist. Es geht eher darum, wie sehr ein Ereignis oder ein Umstand jemanden betrifft und wie nahe uns das jeweilige Thema geht. Je persönlicher wir etwas nehmen, umso weniger können wir gelassen damit umgehen.

Welche Faktoren spielen beim Thema Gelassenheit eine Rolle?

Saskia Druskeit: Es ist zum Beispiel entscheidend, inwiefern die persönlichen Bedürfnisse und Werte eines

Menschen betroffen sind: Je mehr ein Ereignis, ein Umstand oder ein Thema diese Bereiche des Menschen betreffen, umso schneller geraten wir aus der sachlichen in eine emotionale Betrachtungsweise – diese Emotionalität empfinden wir dann als belastend.

Ist es also eine Frage der Persönlichkeit, wie schnell man seine Gelassenheit verliert?

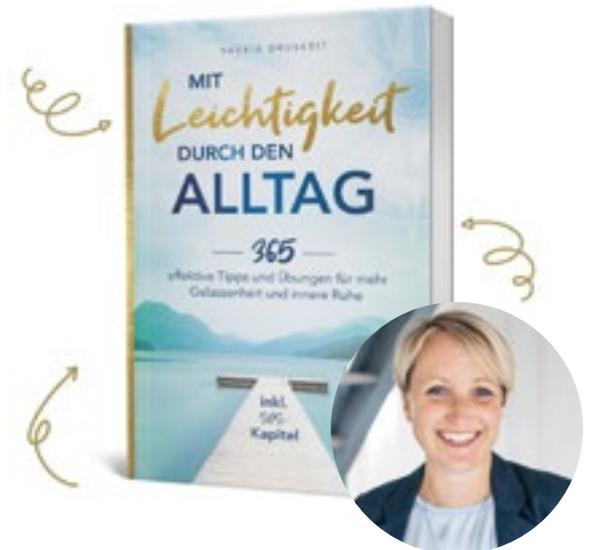
Saskia Druskeit: Nicht nur. Natürlich gibt es Menschen, die vom Typ her grundsätzlich emotionaler oder empfindlicher auf bestimmte Situationen reagieren. Allerdings ist Gelassenheit auch eine Frage der Einstellung und des Umgangs mit Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat. Wenn Sie zum Beispiel in der Kindheit Eltern hatten, die nichts so leicht aus der Ruhe gebracht hat, werden Sie sich dort einen anderen Umgang mit Unwägbarkeiten abgeschaut haben, als wenn Ihre Eltern zu Ängsten oder Unsicherheit neigten.

Das bedeutet also, man kann Gelassenheit lernen?

Saskia Druskeit: Auf jeden Fall. Auch dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll helfen, in verschiedenen Lebensbereichen Ideen aufzuzeigen, wie man aus dem negativen Gedankenkarussell herauskommt und wie man es stattdessen schaffen kann, auch die positiven Aspekte wahrzunehmen. Wenn es gelingt, in einer schwierigen Situation einen Schritt zurückzutreten und die Situation aus einer neutraleren Metaebene anzuschauen, ist das vermeintliche Problem meist schon etwas weniger dramatisch.

Wie genau kann Ihr Buch dabei helfen, gelassener zu werden?

Saskia Druskeit: Ich habe die Struktur des Buches so gewählt, dass die Lesenden am Anfang ein wenig Basiswissen mitnehmen können, das erklärt, wieso Gelassenheit in manchen Momenten so schwierig ist und was uns alles beeinflusst. Dazu gibt es ein praktisches Kapitel mit vielen Beispielen aus Alltag, Beruf und Familie und zusätzlich ein S.O.S. Kapitel, damit man im Notfall schnelle, leicht umzusetzende Tipps bekommt. Das Buch ist in 365 Mini-Abschnitte unterteilt, so dass man



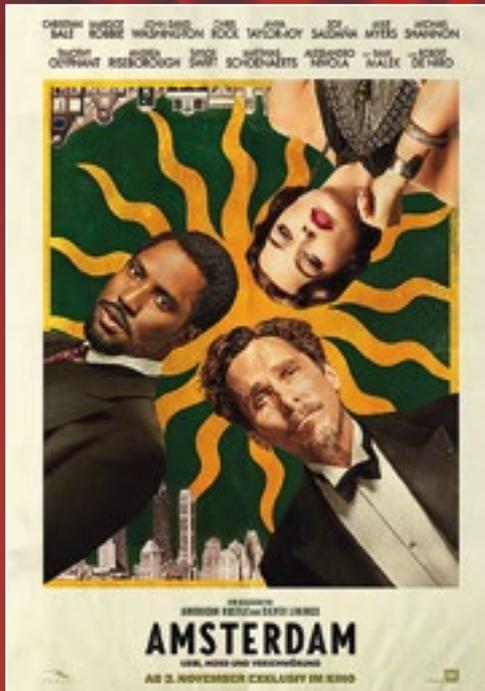
entweder alles auf einmal, jeden Tag ein bisschen oder auch je nach Bedarf immer mal wieder etwas Passendes lesen kann. Es war mir wichtig, dass das Buch nicht noch ein Theorie-Wälzer wird, sondern sich nah am Leben orientiert.

Jetzt mal eine persönliche Frage: Sie haben ein ganzes Buch zum Thema Gelassenheit geschrieben, gibt es trotzdem noch Momente, in denen Sie sich aufregen?

Saskia Druskeit: Ja, natürlich gibt es auch in meinem Leben nicht nur rosarote Sonnentage. Ich bin Mutter von zwei Teenagern, habe einen sehr eigenwilligen kleinen Hund und ein sehr turbulentes, buntes Leben. Da gibt es immer wieder Momente, in denen auch meine Gelassenheit auf die Probe gestellt wird. Während ich das Buch geschrieben habe, ist zum Beispiel mein Auto kaputt gegangen, mein Backofen ist mehr oder weniger explodiert und das Leben hat mir jede Menge Lernbeispiele geschickt, auf die ich in dieser Zeit wirklich gerne verzichtet hätte. Da ich mich aber entschieden habe, das Leben als positive Lernaufgabe anzuerkennen, wächst meine Gelassenheit mit jeder neuen Herausforderung ein Stück mit.

Was können Sie uns als persönlichen Gelassenheitstipp an dieser Stelle mitgeben?

Saskia Druskeit: Es sind eher zwei Fragen, die ich mit Ihnen teilen möchte: Was ist das Gute daran und was kann ich daraus lernen? Wenn das Leben mal wieder andere Pläne hat als Sie und Ihre Gelassenheit in Gefahr ist, können Sie mit diesen zwei Fragen einen Blickwechsel initiieren und sich damit ein Stück Gelassenheit zurück holen.



3. November **AMSTERDAM**

Während des Ersten Weltkrieges lernen sich die Soldaten Burt (**Christian Bale**) und Harold (**John David Washington**) sowie die Krankenschwester Valerie (**Margot Robbie**) in einem Lazarett kennen und werden die allerbesten Freunde. Von nun an geht das unzertrennliche Trio nur noch gemeinsam durchs Leben ... und stolpert so auch gemeinsam in einen Kriminalfall. Als sie einen Mord beobachten, werden sie selbst der Tat verdächtigt. Und so werden sie nun von den wahren Mördern gejagt und von der Polizei. Auf der Suche nach der Wahrheit kommen Burt, Harold und Valerie einem riesigen Geheimnis auf die Spur, welches die Geschichte Amerikas nachhaltig verändern könnte...



9. November **BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER**

Bislang gibt es keine offiziellen Informationen zur Handlung des neuen Films, aber wir werden mehr über die Geschichte des fiktiven Landes Wakanda erfahren und es werden andere Figuren im Mittelpunkt der Handlung stehen. Von der Besetzung des ersten Teils werden unter anderem **Letitia Wright** (Shuri), **Lupita Nyong'o** (Nakia), **Danai Gurira** (Okoie) und **Angela Bassett** (Ramonda) auch im zweiten Teil sehen. **Martin Freeman** ist als CIA-Agent Everett K. Ross ebenfalls wieder dabei...



17. November **EINFACH MAL WAS SCHÖNES**

Die biologische Uhr der Radiomoderatorin Karla (**Karoline Herfurth**) tickt, und das mittlerweile sehr laut und deutlich. Doch egal, was sie auch tut, sie findet einfach keinen passenden Mann, mit dem sie sich auch eine Familie vorstellen könnte. Kurz vor ihrem 40. Geburtstag fällt sie die Entscheidung, alleine ein Kind zu bekommen. Wenn sich eben kein Mann findet, muss es auch so gehen. Doch sie hat nicht mit ihrer Familie gerechnet, die ihre Entscheidung nicht nachvollziehen kann. Dazu kommt, dass sie sich ausgerechnet jetzt in den viel zu jungen Ole (**Aaron Altaras**) verliebt hat. Das Chaos scheint perfekt...

filmpalast

LÜNEBURG

Filmpalast Lüneburg · Fährsteg 1 · 21337 Lüneburg · www.filmpalast.de

Gelesen

VON LÜNEBUCH

Mehr als wahrscheinlich

Sarah Watson

ARCTIS VERLAG



Vier beste Freundinnen und die spannende Frage: Wer von ihnen wird einmal die erste amerikanische Präsidentin? Im Prolog begegnen wir einer Frau, die nur wenige Minuten vor ihrer Vereidigung zur amerikanischen Präsidentin steht. Es wird kein Name genannt, es werden lediglich ein paar Hinweise zur Identität gestreut. Im Epilog gibt es die Auflösung! Dazwischen erfahren wir die Geschichten der einzelnen Mädchen. Sie stehen kurz vor ihrem Highschool-Abschluss und haben jede Menge Stress, Kummer und Sorgen. Aber sie haben auch jede Menge Träume und Wünsche, doch es passiert eine Katastrophe nach der anderen. Werden alle vier ihre Träume verwirklichen können?

Welpentagebuch

Anne Krüger-Degener

KOSMOS VERLAG



Erfolgsautorin Anne Krüger-Degener beschreibt in ihrem neuen Welpentagebuch, wie man die Kleinen strukturiert an das gemeinsame Training heranführen kann. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Ruhe, Bindung und festen Ritualen. Auch praktische Dinge wie Gesundheit, Pflege und der Weg zur Stubenreinheit werden ausführlich erklärt. Jedes Kapitel gibt kleine, praxisnahe Übungen für Hund und Besitzerin an die Hand, die die Zusammenarbeit fördern. Außerdem bietet es ganz viel Platz zum Eintragen eigener Ziele, Erfolge oder Erinnerungen. Zusätzlich werden die häufigsten Fragen, die sich Neuhundehalter oft stellen, beantwortet. Dieser allumfassende Begleiter ist der Grundstein für eine gelungene Kinderstube.

Ihr glücklichen Augen

Elke Heidenreich

HANSER VERLAG

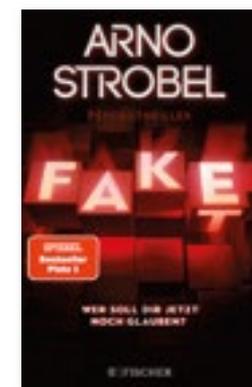


In ihrem neuen Buch beschert uns Elke Heidenreich seitenweise Reiseglück quer durch die ganze Welt. Heidenreich ist der Typ „neugierige Flaneuse“ und nimmt uns Leser mit auf eine wunderbare Entdeckungsreise. Die kurzen Erzählungen mit Fotos von Orten, Menschen und Tagebucheinträgen bilden eine Art Lebensreisebiografie, die gespickt ist mit Zitaten aus Literatur und ganz persönlichen Begegnungen fernab touristischer Pfade. Die individuellen Reiseimpressionen sind kurzweilig und voller Witz und Esprit.

Fake – Wer soll dir jetzt noch glauben

Arno Strobel

FISCHER VERLAG



Beim Frühstück glaubt Patrick plötzlich im falschen Film zu sein. Es klingelt an der Tür und zwei Polizisten beschuldigen ihn, eine Frau entführt zu haben. Was er zunächst als harmlose Verwechslung abtut, entwickelt sich zu einem wahren Albtraum. Die vermisste Frau wird tot aufgefunden und es deutet alles darauf hin, dass Patrick der Täter ist. Es taucht sogar Videomaterial auf, das ihn eindeutig mit dem Fall in Verbindung bringt. Doch wie kann das sein? Seine Ehefrau wendet sich von ihm ab und seinem besten Freund zu. Etwas zu viel für den Geschmack der Ermittler. Ein spannendes Verwirrspiel bis zur letzten Seite!

Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

Fairy Tales

Regula Mühlemann

SONY CLASSICAL



In „Fairy Tales“, führt Regula Mühlemann zusammen mit den solistisch besetzten Chaarts Chamber Artists ihre Hörerinnen und Hörer in die zauberhafte Welt der Märchen. Mit einem musikalisch höchst spannenden Panorama vom Frühbarock über die Romantik bis zur klassischen Moderne spannt sie einen Bogen von Dvořáks berühmtem „Lied an den Mond“ der Nixe Rusalka über Ausschnitte aus Jacques Offenbachs Grand Opéra „Die Rheinnixen“, bis hin zu Adolphe Adams „La Filleule des fées“. „Die Idee zu den Feenliedern kam mir auch wegen meiner Stimme, weil ich in der Vergangenheit schon einige Male für „märchenhaftes“ Repertoire angefragt wurde“, so Regula Mühlemann, die 2016 gleich mit ihrem ersten Solo-Album „Mozart Arias“ mit dem „Preis der Deutschen Schallplattenkritik“ ausgezeichnet wurde.

Live - An Epic Music Experience

Two Steps From Hell

SONY



Mit ihrem Anfang November erschienenen Doppel-Album definieren Two Steps From Hell ihre fantastische Musik mit dem Odessa Opera Orchester, Chor und Rockband neu. Thomas Bergersen und Nick Phoenix gelten als die Schöpfer des „epischen Sounds“ und sind mit über fünf Milliarden Streams ein Internet-Phänomen. Das Album enthält über zwei Stunden Musik und 28 der bekanntesten Titel der Gruppe, die im Rahmen ihrer erfolgreichen Europa-Konzerte im Sommer 2022 neu-arrangiert und aufgenommen wurden. Genre-Hits wie „Heart of Courage“, „Victory“ oder „Star Sky“ verbinden die Musiker zu episch-akustischen Klangwelten zwischen Klassik, Filmmusik und Rock. Für das Jahr 2023 ist übrigens eine Two Steps from Hell Live Tour in Planung.

Getrunken

VON SÖREN WABNITZ

2021 MontGras Quatro

VIÑA MONTGRAS, COLCHAGUA VALLEY



Chile ist eins der spannendsten Weinbauländer der Welt. Durch seine einzigartige geografische Struktur mit einer großen Nord-Süd-Ausdehnung verfügt es über mehrere verschiedene Klimazonen, was den Weinbau dort sehr vielfältig macht. Das Colchagua Valley ist eins der wichtigsten Gebiete für Rotweine in Chile. Hier kommen verschiedene klimatische Faktoren zusammen, welche den Anbau hochwertiger roter Rebsorten begünstigen. Zu beiden Seiten von Gebirgsketten umgeben, wird das Tal von der kühlen Pazifik-Luft abgeschirmt und bleibt warm, sodass die Trauben sehr gut reifen und viel Geschmack entwickeln können. Das Weingut MontGras gibt es erst seit 1993. Die Arbeitsphilosophie von Winzer Hernán Gras ist sehr auf Qualität ausgelegt.

Es werden lediglich Trauben aus ausgewählten Weinbergen für die Herstellung des Weines verwendet. Diese werden so schonend wie möglich verarbeitet, um die Inhaltsstoffe zu erhalten und einen intensiveren Geschmack hervorzubringen - und das macht sich auch bemerkbar, denn trotz seiner Jugend hat das Weingut bereits mehrere internationale Auszeichnungen erhalten und gehört zu den besten Weingütern von ganz Chile.

Unser Wein des Monats November ist der die Cuvée „Quatro“ des Weingut MontGras. Die Zahl „vier“ bezeichnet hier die Menge an Rebsorten, welche in die Cuvée einfließen: Cabernet Sauvignon, Carménère, Syrah und Malbec. Die Trauben stammen aus einer kleinen Einzellage mit sehr mineralischem Boden, welcher sich wunderbar im Wein widerspiegelt. Der Wein hat eine tolle Struktur, welche die Stärken der verschiedenen Trauben offenbart: Cabernet Sauvignon für Fülle und Komplexität, Carménère und Syrah für Frucht und Malbec für feine Würze. Es finden sich Aromen von dunklen Beeren, schwarzem Pfeffer, Zedernholz und Muskatnuss. Kräftig und fruchtig, vollmundig und intensiv, genau das Richtige für die kommende Zeit - ob gemütlich am Kamin oder dick angezogen auf der Terrasse.

... im November 2022:

Preis 8,95 €/0,75 Ltr.

Lieferung ab 12 Flaschen frei Haus

Und die Abholvergütung gilt:

12 Flaschen bezahlen 13 trinken

www.wabnitz1968.de

post@wabnitz1968.de





13. Dezember, 20.00 Uhr

„The most wonderful time of the year...“

Der Quadrat-Verlag und Alexander Eissele mit seinem „friends orchestra“ präsentieren das große internationale Weihnachtskonzert in St. Michaelis.

VON CHRISTIANE BLEUMER



Dr. Gerhard Scharf, vielen Lüneburgern noch als langjähriger Bürgermeister und ehemaliger Kommunalpolitiker der Hansestadt bekannt, war zudem Schulleiter in Lüneburg. Seit 2021 hat sich der Historiker aus der aktiven Politik zurückgezogen. Doch das Interesse an Geschichte hat ihn trotzdem nicht losgelassen, wie sein in diesem Jahr erschienenenes Buch „Neue Heimat Varendorf“ zeigt. Hier gibt er einen ganz persönlichen

Einblick in seine Erlebnisse und Empfindungen, die für ihn als Flüchtlingskind die Jahre 1946 bis 1958 geprägt haben.

„Ich freue mich wie jedes Jahr auf das Weihnachtsfest mit Heiligabend als Höhepunkt. Soweit möglich werden unsere beiden Söhne mit Familien und unserem Urenkel bei uns sein. Nach dem gemeinsamen Kirchengang gibt es den traditionellen Gänsebraten. Danach lese ich die Weihnachtsgeschichte aus dem Lukas-Evangelium vor. Wichtiger als die Geschenke unter dem Tannenbaum sind die Gespräche über die Ereignisse des Jahres. Ich denke, dass es dieses Jahr in vielen Familien nicht so friedlich und harmonisch zugehen wird, und dass schlimmstenfalls auch wir - wie viele Menschen in der Ukraine - mit „Stromsperrn“ rechnen müssen.“



Lotta Marie Wroblewski Im Musikleben ist die erst

15-jährige Sängerin schon ganz früh gelandet, da ihre gesamte Familie musikalisch ist. Angefangen hat ihre Gesangsausbildung 2012 im Kirchenchor St. Johannis. 2018 wechselte Lotta zum Kinderchor der Musikschule, wo sie demnächst im Jugendchor mitsingen wird. Eine erste Theaterproduktion folgte 2019, als sie in „Dr. Schiwago“ die kleine Lara spielte. 2022 ging es dann mit einer Rolle im „Kleinen Schornsteinfeger“ weiter. Im Moment ist sie als Thea im Musical „Frühlingserwachen“ zu sehen und zu hören. Parallel nimmt sie seit 2019 Gesangsunterricht bei Julia Henning. Singen empfindet sie als eine ganz besondere Freiheit. „Du kannst alle Emotionen, Sorgen und Gefühle in deine Stimme legen und für eine Weile alles vergessen“, sagt Lotta.

„An Weihnachten wird jedes Jahr wieder die Geduld auf die Probe gestellt. Es ist ein Fest des Beisammenseins, das immer wieder durch kleine Glücksmomente schön wird.“



Gerry Hungbauer Auch wenn er nicht mehr in seiner Rolle als Thomas Jansen in der Telenovela „Rote Rosen“ zu sehen ist, so ist Gerry Hungbauer doch weiterhin in Lüneburg präsent. Deswegen ist es für den beliebten Schauspieler selbstverständlich, bei dem Konzert in der Michaeliskirche mitzumachen.

Geboren wurde er 1961 in München und absolvierte dort nach dem Abitur ein Schauspielstudium. Danach spielte er lange Zeit in bekannten Theatern mit, war gleichzeitig aber auch in vielen Fernsehserien zu sehen. Ob Derrick, Tatort oder Lindenstraße – Gerry Hungbauer hat im Laufe seines Berufslebens schon unzählige Rollen gespielt. Bei Auftritten zum Beispiel bei den Burgfestspielen Jagsthausen oder den Festspielen in Wunsiedel konnte er zwischendurch seine Liebe zum Theater ausleben. „Das ist einfach etwas ganz Besonderes“, schwärmt er. „Der direkte Kontakt zum Publikum, der Applaus – das fasziniert immer wieder aufs Neue.“ Darauf freut er sich auch am 13. Dezember.

„Man sollte unbedingt bis zum 23. Dezember alle Streitereien und Geschenke und Einkäufe erledigt haben, um dann vom 24. bis 27. Dezember ganz entspannt mit der Familie zusammen zu sein und Weihnachten zu feiern.“

Tickets:
LZ-Veranstaltungs-
kasse



Alexander Eissele und sein

friends ORCHESTRA



Miriam Bütje
Flöte



Jenny Holewik
Violine 2



Mari Sakai
Violine 1



Karin Knobloch
Horn



Kanako Sekiguchi
Klavier



Martin Dohrmann
Gitarre



Clemens Bütje
Drums, Percussion



Renate Höchst
Cello



Rita Arkenau
Trompete



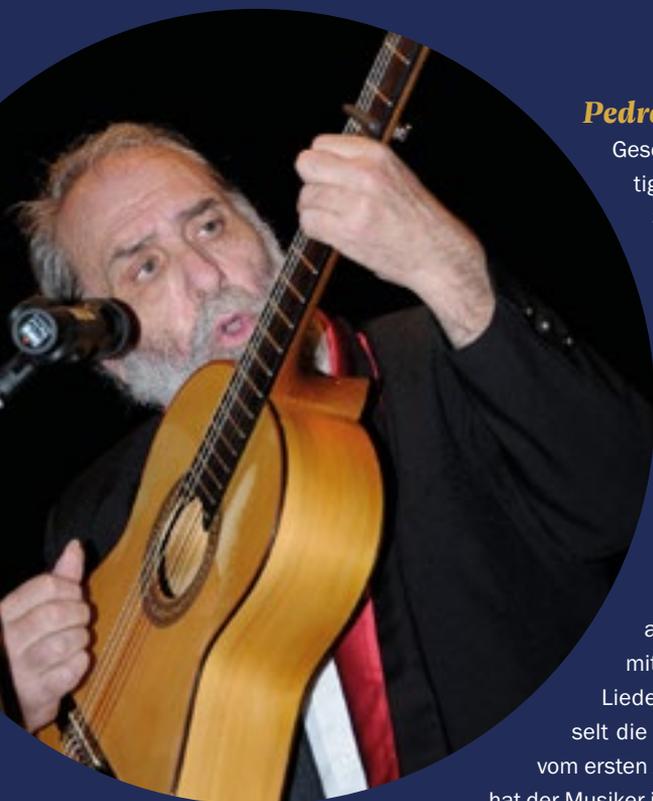
Steffen Happel
Posaune



Sven Torborg
Viola



Uli Setz
Kontrabass



Pedro Soriano ist ein echter Geschichtenerzähler. Sein wichtigstes Utensil: eine Gitarre.

Sobald er das Instrument bei seinen Live-Auftritten zur Hand nimmt, überträgt sich die Energie des charismatischen Spaniers auf das Publikum. Dann beginnt er mit seiner charakteristischen Stimme zu singen - manchmal leise und zärtlich, manchmal rau und spannungsgeladen, aber immer tiefgründig und mitreißend. Der andalusische Liedermacher und Gitarrist fesselt die Zuhörerinnen und Zuhörer vom ersten Augenblick an. Einige Alben hat der Musiker im Laufe seiner Karriere herausgebracht. Oft singt er von seiner Kindheit, der

Realität und gleichzeitig von Zärtlichkeit und Intimität. Zudem widmet der Sänger einen großen Teil seines Repertoires seiner Familie und seinen Freunden. Lassen Sie sich überraschen, welche Lieder aus seinem Heimatland Pedro Soriano für seinen Auftritt in Lüneburg ausgesucht hat.

„Auf das Konzert in der Michaeliskirche freue ich mich ganz besonders. Hier kommen Freunde zusammen, um gemeinsam Musik zu machen. Das passt zu Weihnachten. An den Festtagen selbst genieße ich vor allem die besinnliche Zeit. Ich feiere zusammen mit meiner Familie. In diesem Jahr hoffen wir alle noch mehr als in den Jahren zuvor auf Frieden in der Welt.“



Mit **Simon Linke** weht ein frischer Wind in der oft sehr traditionellen Szene der Zitherspieler. Denn obwohl seine musikalische Heimat eher in der Rock- und Popmusik liegt, vermag er sein Publikum über alle Genre Grenzen hinweg zu begeistern, wenn er auf diesem Instrument musiziert. Schon in jungen Jahren griff er zur Zither und arbeitete sich schnell durch die ganze Musikgeschichte - von der Renaissance über Klassik bis hin zur Neuen Musik. Während seines Zitherstudiums in Innsbruck vertiefte er nicht nur seine Kenntnisse der klassischen Notenliteratur, sondern erlernte auch das kunstfertige Spiel der traditionellen alpenländischen Volksmusik. Seine Fröhlichkeit und Begeisterung für die Musik werden sicherlich auch in der St. Michaeliskirche auf das Publikum überspringen.

„Weihnachten ist für mich immer der krönende Abschluss des Jahres. Das gemütliche Beisammensein mit Freunden und der Familie ist an diesen Tagen besonders wichtig.

Ich genieße es schon in der Adventszeit, alte Freunde auf einen Glühwein oder ein leckeres Essen zu treffen, an Weihnachten herrschen dann Ruhe und Entspannung unterm Tannenbaum.“



Wir halten Erinnerungen nicht mehr fest wie früher. Und Geld sollte man auch nicht mehr so sparen

Holen Sie Ihre Geldanlage mit Fonds von Union Investment ins Heute. Profitieren Sie von der Erfahrung der Fondsexperten – so wie schon mehr als fünf Millionen zufriedene Kunden. Wenn Sie sich bis zum 31.12.2022 erstmalig für Fonds von Union Investment entscheiden, erhalten Sie den limitierten adidas Rucksack mit Parley Ocean Plastic® und leisten damit einen kleinen nachhaltigen Beitrag.* Vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und lassen Sie sich beraten.

Aus Geld Zukunft machen



**Bis 31.12.2022
für Fondsneukunden**
Teilnahmebedingungen unter
www.vblh.de/rucksack

Aboud und Laila leben
mit ihren Kindern seit fünf
Jahren in Deutschland.



Ernteglück in Ochtmissen

Es ist mir eine große Freude, mit dem heutigen Gartenkieker nicht nur einen besonderen Garten vorzustellen, sondern auch in eine andere Kultur einzutauchen, denn das heutige Gartenglück liegt in der Asylbewerberunterkunft in der Bernsteinstraße in Lüneburg/Ochtmissen.

VON BIRGIT KRETSCHMER

Der Unkrautstreifen am Ende der Unterkunft wurde in Eigeninitiative von drei Bewohnerfamilien in ein üppig tragendes Gemüseparadies verwandelt.

Durch den Garten führen mich Aboud und Laila, Fadhel und Hewin. Muhammad, der 18-jährige Sohn von Aboud und Laila übersetzt unser Gespräch. Er besucht noch die Schule und möchte diese mit dem Abitur beenden.

Aboud und Laila leben seit drei Jahren mit ihren fünf Kindern in der Unterkunft, Fadhel und Hewin haben auch fünf Kinder und leben seit einem Jahr in der Bernsteinstraße. Beide Familien sind aus Syrien geflüchtet.



Wie kam es dazu, dass Sie diesen Garten angelegt haben?

Daran können wir uns noch ganz genau erinnern“, sagt Aboud. „Es war der 20. Juni dieses Jahres. Wir saßen zusammen und haben beschlossen, uns ein Stück Heimat nach Lüneburg zu holen. In der Heimat haben wir immer unser Gemüse selbst angebaut. Außerdem war Laila lange Zeit sehr krank; nachdem sie aus dem Krankenhaus gekommen ist, wollten wir selbst angebautes Gemüse auch für die Gesundheit essen.“

Wie sah das dann praktisch aus?

„Wir haben sofort am nächsten Tag angefangen“, erzählt Fadhel. „Die ersten drei Tage haben wir zu dritt je-

Fotos: Enno Friedrich

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



Fadhel und Hewin
ernten die Tomaten.

Lailas Kürbis- marmelade/Kompott

- 1 Kürbis, ca. 1 kg, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 kg Zucker
- 700 ml. Wasser
- 3 EL Leimpulver/Weißkalk-arabisch Kils (arab. Supermarkt)
- 2 EL Zitronensaft

3 El Kils mit einem Liter Wasser gut verrühren, stehen lassen, bis das Wasser klar wird. Nur mit dem klaren Wasser die Kürbisstücke bedecken, 24 Std. ziehen lassen und gelegentlich umrühren. Danach gründlich abspülen, dann 700 ml Wasser mit 1 kg Zucker aufkochen, 20 Min köcheln, dann die Kürbisstücke hineingeben und 90 Min. köcheln, danach Zitronensaft hinzufügen und weitere 30 Min. kochen. Abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und genießen.



den Tag vier bis fünf Stunden den Boden vom Unkraut befreit und den Boden geebnet – das war eine sehr anstrengende Männerarbeit. Die Frauen haben uns in dieser Zeit mit Essen und Ratschlägen versorgt.“

Und wer gärtner jetzt?

„Das machen wir als Familie gemeinsam“, ergänzt Hewin, „ungefähr zwei Stunden am Tag. Wir haben Samen gekauft, denn nachdem die schwere Arbeit erledigt war, wurde ausgesät.“ „Die Samen für unsere Zucchini kommen aus Syrien“, verrät Mohamad, „die hat uns ein Onkel geschenkt.“

Jede Familie hat einen eigenen Beetstreifen. Jetzt, zum Ende des Gartenjahres sieht man noch Kürbis Mais, Zucchini Auberginen, Knoblauch und sehr viele Tomaten.

Wie fiel denn die Ernte in diesem ersten Gartenjahr aus?

„Wir sind sehr zufrieden“, freut sich Laila. Es habe reichlich Kartoffeln, Paprika, Peperoni, Brokkoli, Mangold, Erdbeeren, Minze und Petersilie gegeben.

Hatten Sie in Ihrer Heimat auch einen Garten?

„Ja“, berichtet Fadhel. „Er war am Haus und für die Selbstversorgung der Familie. Beruflich hatte ich einen Laden und habe Gemüse verkauft.“

Aboud erzählt, dass er Landwirt sei. „Wir hatten viel Land und ein großes Haus. Angebaut haben wir Baumwolle, Wassermelonen und Sonnenblumenkerne, die wir auch nach Europa exportiert haben.“ „Mit elf Jahren habe ich schon auf dem Trecker gesessen und durfte auf dem Mähdrescher mitfahren“, erinnert sich Mohamad an seine Kindheit.

Dann war das Gartenprojekt ein voller Erfolg?

Da sind sich alle einig. „Ja“, sagen sie übereinstimmend, säen, ernten und mit einem Glas Minztee in den Garten schauen, den Tag ausklingen lassen und sich über das üppige Wachstum freuen – das habe die Sommerzeit besonders gemacht.

Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu, haben Sie noch besondere Pläne oder Wünsche für 2023?

„Unser Wunsch ist ein eigener Schrebergarten für jede Familie oder ein kleines Stück Land zum Pachten bei einem Bauern. Dann könnten wir es wie hier in der Unterkunft bewirtschaften.“

Nun bleibt mir nur noch, mich für die herzliche Gastfreundschaft zu bedanken. Angefangen beim Probieren der Tomaten, dem Tee und einer besonderen Marmelade. Diese ist übrigens auch eines der Lieblingsgerichte von Mohamad. „Die Kürbismarmelade meiner Mutter Laila, auf dem Holzfeuer gekocht – einfach köstlich.“

Mit einem Kürbis und einem Glas Kürbismarmelade mache ich mich auf den Heimweg. Diese Herzlichkeit wirkt nach – ich komme sicher noch einmal wieder vorbei.



Birgit Kretschmer, Kursleiterin „Gartenbesichtigungen“ bei der VHS, schaut für die Quadrat-Serie GARTENKIEKER über den Zaun in fremde Gärten und schreibt ihren Gartenblog unter www.b-diegartengestalterin.de

unser
Advents-
bastelmarkt
ist ab sofort
geöffnet

Inspiration
inklusive



die schönsten
Weihnachtssterne

direkt aus dem
Gewächshaus
in verschiedenen
Größen und Farben



ADVENTSAUSSTELLUNG

ab 12. November 2022

mit tollen Kerzen und Kränzen,
Adventssträußen und -gestecken
alles in großer Auswahl
Weihnachtsstimmung `to go`



GEÖFFNET:

MONTAG-FREITAG
8:00-18:00 UHR

SAMSTAG
8:00-16:00 UHR

SONNTAG
10:00-12:00 UHR

VOR DEM NEUEN TORE 32
LÜNEBURG



mit unserem Lieferservice
holen Sie sich Ihr
(Weihnachts-) sternchen
nach Hause

noch nicht ausprobiert?

einfach anrufen:
04131 62140



Jede dritte Frau

**Gewalt gegen Frauen bleibt kein Zufall. Doch wir alle können etwas dagegen tun.
Zum Beispiel andere Fragen stellen.**

EIN BEITRAG VON VIKTORIA WILKE ZUM INTERNATIONALEN TAG ZUR BESEITIGUNG VON GEWALT AN FRAUEN

Warum trennt sie sich nicht einfach?“ Sieben bis acht Anläufe braucht statistisch eine Frau, sich von ihrem gewalttätigen Partner zu trennen. Zwar können auch Frauen zu Gewalttäterinnen werden oder es gibt Gewalt bei gleichgeschlechtlichen Paarbeziehungen. Doch Frauen in heterosexuellen Beziehungen sind am häufigsten betroffen. Die zahlreichen Versuche, sich zu trennen, sind für das persönliche Umfeld des Opfers schwierig auszuhalten, doch die Ängste der Frauen sind nicht unberechtigt. Während der Trennungsphase steigt das Risiko der körperlichen Gewalt um das Vierfache. Trotz aller Gefahren bietet eine Trennung natürlich überhaupt den Ausweg, wie-

der zu einem gewaltfreien und eigenständigen Leben zurückfinden zu können. Doch eines ist eine Trennung für diese Frauen auf keinen Fall – einfach. Es kann jede Frau treffen, da die Täter nicht vom Himmel fallen, sondern sich die Betroffenen bereits in einer Beziehung mit ihnen befinden. Frauen werden keineswegs nur in sozialen Brennpunkten von ihrem Partner geschlagen, vergewaltigt, beschimpft oder gedemütigt. Auch Frauen aus mittleren und höheren Bildungs- und Sozialschichten können Opfer von Partnerschaftsgewalt werden. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, warum viele Frauen nicht das Gefühl haben, jetzt „einfach gehen zu können“. Diese Frage „Warum trennt sie sich nicht einfach?“

verbittet sich daher. Denn so machen wir sie zum zweiten Mal zum Opfer, Opfer ihres Selbst, nicht ihre eigenen Grenzen gezogen zu haben. Doch die verschiedenen psychologischen Mechanismen innerhalb einer gewalttätigen Beziehung sind einfach zu wirkungsmächtig:

Viele erkennen nicht schnell genug die sogenannten „Testphasen“ der Täter und realisieren nicht die psychische Gewalt, die sie bereits erfahren. Oft sind diese Männer Meister der Manipulation. Opfer beginnen ihre Wahrnehmung zu hinterfragen, erste Selbstzweifel machen sich breit. Durch die zunehmende Abwertung (Erniedrigungen, Mobbing, Beschimpfungen) verändert sich immer mehr das

Selbstbild der Frauen: Das Selbstwertgefühl schwindet. Neben einer emotionalen Abhängigkeitsspirale können wirtschaftliche oder familiäre Gründe hinzukommen. Den Kindern nicht ihren Papa nehmen wollen. Hinzukommt die Angst, was er tun wird, wenn ich mich trenne? Wird dann alles noch schlimmer? Und wie reagiert mein Umfeld, wenn ich erzähle, was ich all die Zeit über mich ergehen lassen habe? Die Scham und der Schritt aus der Isolation, wieder auf Familie und Freunde zu zugehen, ist ebenso kein einfacher Weg.

Es kann jede Frau treffen, da die Täter nicht vom Himmel fallen, sondern sich die Betroffenen bereits in einer Beziehung mit ihnen befinden.

Am 25. November jährt sich erneut der internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt an Frauen – bestürzt gucken wir wieder alle auf die eindeutigen Zahlen. Statistisch gesehen wird alle 45 Minuten eine Frau Opfer von gefährlicher Körperverletzung durch Partnerschaftsgewalt, die Dunkelziffer ist wahrscheinlich noch wesentlich höher. Die psychische Gewalt, die täglichen Erniedrigungen, Beschimpfungen und Drohungen sind deutlich schwe-

Brief an Betroffene:

Wenn Du Dich akut in einer solchen Beziehung befindest, dann lass Dir Eines gesagt sein: Das hast Du nicht verdient. Du hast keine Schuld, da hinein geraten zu sein. Er wird es wieder tun. Hab Mut, such Dir Menschen, denen Du vertraust und fang vor all Dingen an zu sprechen. Es gibt in Lüneburg zudem Anlaufstellen, bei denen Du diskret Hilfe bekommst und über Deine Möglichkeiten beraten wirst. Brich Dein Schweigen, Du bist nicht allein.

rer statistisch zu ermitteln und juristisch zu erfassen, heilen jedoch nicht wie Knochenbrüche oder vergehen wie blaue Flecken. Es ist gerade die psychische Gewalt, die laut den Opfern die tiefsten Narben in der eigenen Existenz hinterlässt.



Jede dritte Frau erfährt in ihrem Leben in Deutschland Gewalt: Stalking, Vergewaltigung, Körperverletzung, bis hin zu Mord. Jeden Tag versucht ein Mann in Deutschland, seine Ex-Partnerin oder Ex-Frau umzubringen, jeden dritten hat er Erfolg. Dann liest man von „Familientragödien“, Beziehungstaten“ und anderen Euphemismen, während sich in vielen Ländern längst der Begriff „Femizid“ durchgesetzt hat, der konkret benennt, um was es geht: Frauen wurden umgebracht, weil sie Frauen sind.

Gewalt an Frauen ist kein Zufall, sondern ein Ausdruck ungleicher Machtverhältnisse zwischen Männern und Frauen. Wir alle können viel tun, um die Spirale der Gewalt zu durchbrechen. Es reicht nicht aus, an internationalen Aktionstagen erschüttert auf die alarmierenden Zahlen zu schauen und politische Initiativen zu fordern. Politische Maßnahmen sind das eine, doch die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, um beim 25. November zu bleiben, ist eine Aufgabe für uns alle. Wir müssen ein Bewusstsein dafür bekommen, dass diese Frauen keine Randgruppe, sondern mitten unter uns sind. Es ist kein individuelles Problem, sondern ein strukturelles. Frauenfeindliche Stereotype kontinuierlich abzubauen, Gewaltszenarien nicht länger durch schwammige Begriffe zu verklären und Opfer nicht lebenslang zu stigmatisieren, sondern zu stärken, wären sicherlich ein Anfang. Nicht die Opfer haben etwas falsch gemacht. Wie wäre es stattdessen, mit den Frauen an neuen Perspektiven zu feilen und zu fragen: „Was brauchst Du jetzt?“ Männer versuchen diese Frauen zu isolieren, lassen wir sie nicht allein!

■ **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Tel.: (08000) 116 016

■ **BISS Beratungsstelle Lüneburg**

(Beratungs- und Interventionsstelle bei Stalking und häusliche Gewalt Situationen, Beratung über rechtliche Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz)
Tel.: (04131) 22 160 44

■ **Frauen helfen Frauen Lüneburg**

(Information, Beratung und Begleitung von Frauen in Gewaltbeziehungen, Leitung der örtlichen Frauenhäuser)
Tel.: (04131) 61 733



Kreativität & Innovation

Bei der Lünale 2022 werden zum zwölften Mal die Lüneburger Wirtschafts-„Oscars“ vergeben

Jürgen Enkelmann bei der Lünale 2021



Wenn sich im Castanea Forum Adendorf die Crème de la Crème des Lüneburger Wirtschaftslebens versammelt, kann das nur eines bedeuten: die Verleihung der wichtigsten Wirtschaftspreise, die in der Region Lüneburg zu vergeben sind. „Wir sind auch nach zwölf Jahren kein bisschen müde“, freut sich Jürgen Enkelmann auf den Termin am 11. November ab 19 Uhr. Der Geschäftsführer der Wirtschaftsförderungs-GmbH für Stadt und Landkreis Lüneburg, die für die Organisation der Gala verantwortlich zeichnet, betont: „Die Lünale 2022 wird auch dieses Jahr wieder eine preiswürdige, bunte und spannende Veranstaltung.“

In den vier Preiskategorien werden wieder Kreativität, Innovation und Nachhaltigkeit bei Produkten, Dienstleistungen und in der Unternehmensführung ausgezeichnet.

Der Preis für die „Leuphana Gründungsidee des Jahres“ wird von der Rainer Adank Stiftung in Zusammenarbeit mit der NBank verliehen. Er richtet sich an Studierende und Mitarbeitende der Leuphana Universität Lüneburg. Gesucht wurden wieder innovative Ideen, die das Potential zur Unternehmensgründung haben.

Die Sparkasse Lüneburg und die Volksbank Lüneburger Heide e.G stiften alljährlich gemeinsam sowohl den Gründerpreis Impuls als auch den Handwerkspreis. Beide Kreditinstitute engagieren sich seit Jahren im regionalen Gründungsnetzwerk und stehen mit Ihrem Know-how für die Finanzierung von Existenzgründungen und Handwerksbetrieben bereit.

Der Gründerpreis impuls richtet sich an Unternehmen, die nicht älter als fünf Jahre sind und sich in dieser Zeit in ihrem jeweiligen Marktsegment etabliert haben. Für eine erfolgreiche Bewerbung war wieder neben der Beschreibung von Alleinstellungsmerkmalen die Darstellung der wirtschaftlichen Entwicklung von Bedeutung.

Der Handwerkspreis steht in diesem Jahr unter dem thematischen Schwerpunkt „Nachhaltige und innova-

tive Produkte / Dienstleistungen“. Gesucht wurden Betriebe, die in der Krise durch eigene Maßnahmen eine positive Entwicklung verzeichnen konnten.

Das Wirtschaftsforum Lüneburg e.V. tritt erneut als Stifter des „Mittelstandspreises“ auf. Hierfür konnten sich Unternehmen bewerben oder von anderen Unternehmen und Einrichtungen vorgeschlagen werden.

„Die Lünale 2022 wird auch dieses Jahr wieder eine preiswürdige, bunte und spannende Veranstaltung.“

Das Castanea sorgt auch bei dieser Lünale wieder mit einem abwechslungsreichen, leckeren Buffet für das leibliche Wohl. Die geladenen Gäste erwartet zudem ein musikalisches Rahmenprogramm mit Unterstützung der 1st Class Session rund um Peer Frenzke – dem kreativen Gesicht der Session, die ihr 15jähriges Bestehen feiert. Zur diesjährigen „Lünale Wirtschaftspreise 2022“ werden Jessy Martens (Hamburg) und Vase Simeon (Köln) sich das Mikrofon greifen und die Band gesanglich unterstützen. Begleitet werden die beiden TOP Vocalisten von der hervorragenden Band: Marius Goldhammer (bass), Vincent Golly (drums), Lisa Müller (keys) und natürlich Peer Frenzke (Gitarre). Ein Special Guest wird das musikalische Programm ergänzen.

Britta Focht, seit 1991 Ensemblemitglied des Theaters Lüneburg und bekannt durch ihre Solostücke „Mondscheintarif“ und „Die Eisprinzessin“ wird in ihrer charmanten Art wieder den Abend moderieren.

Möglich wird die Gala durch den Beitrag vieler interessanter Unternehmen aus der Region, die die Lünale als Sponsoren finanziell unterstützen, damit es auch am 11. November wieder heißen kann: „Und der Gewinner ist...“

Shake it!

Ein mittelalterliches Kinderspielzeug aus Lüneburg

VON TOBIAS SCHOO, KURATOR ARCHÄOLOGIE IM MUSEUM LÜNEBURG UND STADTARCHÄOLOGE

Auf den ersten Blick wirkt das seit einiger Zeit auf dem Schreibtisch im „Archäologie-Keller“ des Museums verweilende kleine Objekt unscheinbar. Es scheint sich um eine rohe Keramikugel zu handeln, an der mit eher mittelmäßigem Erfolg ein grober Griff angesetzt worden ist. In seiner Schmucklosigkeit erscheint dieses Dingchen wenig spektakulär.

Erst wenn man das Objekt in die Hände nimmt, offenbart es seine wahre Funktion und es lassen sich einige weitere Details erkennen. Überrascht nimmt man zur Kenntnis, dass das Objekt Töne von sich gibt! Tatsächlich handelt es sich um eine mittelalterliche Rassel. Dutzende von Vergleichsfunden lassen erahnen, dass aus Keramik hergestellte Kinderspielzeuge im Mittelalter eine weite Verbreitung fanden. Neben Miniaturausgaben von klassischem Koch- und Trinkgeschirr – wahrscheinlich in mittelalterlichen Puppenstuben dringend gebraucht – sowie kleinen Tier- und Reiterfigürchen waren auch Rasseln meist aus gebranntem Ton gefertigt.

Im Inneren der Rassel befindet sich ein Keramikkügelchen oder ein kleiner Stein, welcher beim Schütteln der Rassel an die Keramikwandung schlägt und so die Töne erzeugt. Die Lüneburger Rassel besitzt im Griffbereich ein kleines Loch, welches noch vor dem Brand im Töpferofen in den Ton des Griffes gestochen worden ist. Offensichtlich konnte man die Rassel an einer Kordel aufhängen, damit diese nicht



so leicht verloren gehen konnte. Auf den zweiten Blick fällt zudem auf, dass die Rassel nicht ganz so schmucklos ist, wie zu Beginn vermutet. So sind auf beiden Seiten der Rassel mehrere von oben nach unten geführte Streifen aus roter Farbe erhalten. Diese Verzierungsform ist im Mittelalter zum Beispiel im Rheinland verwendet worden. Es könnte sich bei der Rassel somit um ein Importstück handeln, welches seiner kleinen Besitzerin oder seinem kleinen Besitzer von einer mehrtägigen Reise mitgebracht worden ist.

Das Lüneburger Stück kam um das Jahr 1933 mit dem Hinweis „Nordseite Michaelis“ in die Sammlung des Museums. Ein genauerer Fundort ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht zu ermitteln. Es muss demnach offenbleiben, ob die Rassel auf dem Gelände des Klosters oder im unmittelbar angrenzenden Wohnbereich gefunden wurde. Eine Datierung gestaltet sich ohne nähere Informationen schwierig. Vergleichbare Rasseln lassen sich allerdings bereits im Hohen Mittelalter nachweisen. Das Lüneburger Stück könnte somit ohne Probleme ins 12./13. Jahrhundert datieren.

Zu einem unbekanntem Zeitpunkt zerbrach die Rassel in zwei Teile und wurde entsorgt. Auch wenn der Verlust des Spielzeugs im Mittelalter vermutlich zu einem tränenreichen Abschied führte, freut sich das Museumsteam heute über das spannende Fundstück.



Weihnachtsbrunch

25. & 26.12.
10.30–15 Uhr



€45,00
p. Person*

FESTLICHER WEIHNACHTSBRUNCH ZUM GENIEßEN:

Frühstücks-Auswahl • Kalte Vorspeisen
Weihnachtliche Hauptgerichte mit Beilagen
Dessert-Variationen

*Kinder bis 6 J. frei, bis 12 J. ½ Preis

Restaurant
Die Schnecke

Reservierungen:
04131 75 99 10

Residenz

HOTEL LÜNEBURG

im Best Western Plus Residenzhotel Lüneburg
Munstermannskamp 10 · 21335 Lüneburg
info@residenzhotel.de · www.residenzhotel.de
Drege GmbH & Co. KG · GF: Rainer Adank

Auftakt einer spannenden Saison

SVG Lüneburg startet mit dem BounceHouse-Cup und einem Heimspiel

Das Team, von denen nur wenige die LKH-Arena bisher mit so vielen Zuschauern erlebt haben, applaudiert den Fans, die an diesem Abend für richtig gute Stimmung gesorgt haben.



Die Fans der SVG Lüneburg mussten 190 Tage warten, bis die LüneHünen endlich wieder einen Ball aufgeschlagen haben. Los ging es mit dem großen Saisonereignis des BounceHouse in Hildesheim. Dieser Cup, zu dem acht Erstligisten drei Tage lang (30.9.22 – 01.10.2022) um die hölzerne Trophäe gespielt haben, war der erste große Test für die neue Mannschaft und natürlich auch eine Möglichkeit für Fans und Scouts, die Teams in Aktion zu sehen.

Zur Primetime am Freitag setzte sich die SVG in einem 5-Satz-Krimi knapp gegen die WWK Volleys Herrsching durch, konnten dann aber im entscheidenden Spiel am Samstag gegen die BR Volleys nicht in das Finale einziehen. Am Sonntag wurde dann gegen die Netzhoppers KW-Bestensee um Platz drei gespielt und auch da mussten sich die LüneHünen geschlagen geben und beendeten den Cup auf Platz vier von acht. „Für mich bleibt ein super positives Fazit“, war Chefcoach Stefan Hübner zufrieden. „Alle unsere Spieler haben das Niveau kennengelernt, um das es in der Bundesliga gehen wird, haben erlebt, auf was es ankommen wird. Ich habe viele positive Sachen gesehen, aber auch Dinge, an denen wir noch arbeiten müssen. So haben wir im ersten Spiel nach starkem Beginn zu viele Aufschlagfehler gemacht, was einen höheren Sieg verhindert hat. Wir sind aber dann stark zurückgekommen. Gegen Berlin hat leider Joe Worsley keinen Rhythmus mit Lukas Maase gefunden, das kam erst, als ich Hannes Gerken gebracht habe, der seine Sache wirklich gut gemacht hat. Wenn wir ins Endspiel gekommen wären, hätte ich am dritten Tag vielleicht nicht so viel gewechselt, aber es war auch ganz gut, dass alle viel Einsatzzeit hatten.“ Im Finale gewannen dann die BR Volleys mit 3:0 gegen den VfB Friedrichshafen.

Von Hildesheim zur LKH-Arena

Am 09.10.2022 ging die offizielle Saison dann für die SVG Lüneburg los – und das mit einem Heimspiel gegen das Nachwuchsteam VCO Berlin, die Mannschaft der 17- bis 19-jährigen Talente aus dem Internat der Hauptstadt. Vor guten 1050 Zuschauern und seit langem wieder ohne Corona-Auflagen gewannen die LüneHünen (erwartet) mit 3:0 [25:9, 25:15, 25:18] in 68 Minuten gegen die Youngster. Und dafür gab es nicht nur drei Punkte für das Konto und Tabellenplatz 1, sondern auch großen Applaus und Jubel aus dem Publikum, das



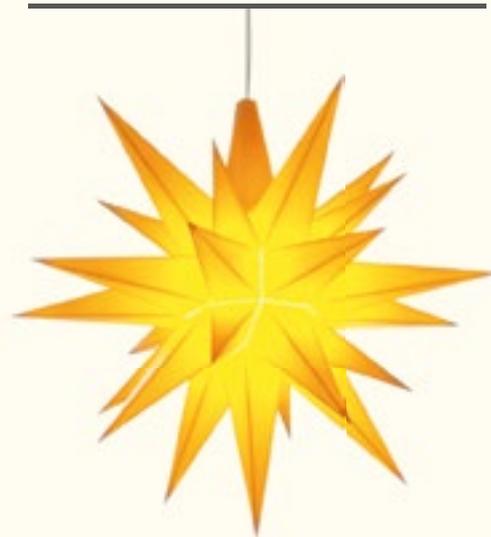
Um diese Scheibe drehte sich alles beim ersten BounceHouse Cup.

diese lockere Stimmung zuletzt 2019 in der Gellersenhalle erlebt hat. So langsam wird die LKH-Arena also zur Gellersenhalle 2.0! Freuen wir uns auf die nächsten Spiele.



Hannes Gerken (#9) und Theo Mohwinkel (#9) brachten im 3. Satz gegen Berlin die nötige Stabilität in das Spiel. Zwar verloren die LüneHünen den 4. Satz, spielten aber auf Augenhöhe.

HERRNHUTER® Der Echte mit 25 Zacken



Einzel oder als Sternenkette in verschiedenen Größen und Farben



Wetterfest: für drinnen und draußen geeignet!



Rackerstraße 2-6 • 21335 Lüneburg

Moin!

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



Billow Wood



Yann Honoré



Diane Cannon & Jack Warnock



Armagh Rhymers

„Come as a visitor – leave as a friend“, lautet das Motto des diesjährigen Irish Folk Festivals, welches in Hamburg am 12. November in der FABRIK stattfindet.

Nach zweijähriger Corona-Pause ist das Irish Folk Festival (IFF) 2022 wieder zurück in der Hansestadt. Es bringt seit Jahren die irische Kultur nach Deutschland und trägt dazu bei, das Bild der grünen Insel positiv zu prägen. Bei Irland denkt man sofort an freche Kobolde mit einem Kleeblatt als Glücksbringer, die Farbe Grün und vielleicht auch an das dunkle Guinness. Das Festival vermittelt mehr als das.

Die Besucher kommen nicht nur, weil es spannende Musik auf die Ohren gibt. Sie kommen, um Gleichgesinnte treffen, mit denen sie sich austauschen können. Durch das Festival sind bereits in den vergangenen Jahren viele Freundschaften entstanden. Zwischen Musikern und Fans, Musikern und Musikern, den Machern des Festivals und den Fans, aber auch zwischen Fans und Fans. Man wird ein Teil einer ganz feinen Community und sieht sich nicht nur einmal im Jahr beim Festival, sondern auch über das Jahr.

Das diesjährige Motto „Come as a visitor – leave as a friend“ soll nicht nur die Metamorphose, die den Käufer einer Konzertkarte zum Freund werden lässt, beschreiben, sondern auch das Gefühl im Herzen, mit dem man als Tourist die grüne Insel nach einem Besuch verlässt.

Wo: FABRIK Hamburg, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

Wann: 12. November, Einlass: 19:00 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr

Tickets: 35,50 Euro (Vorverkauf)

Web: www.irishfolkfestival.de

Hamburger Krimifestival



Vom 1. bis 5. November findet in den Hallen der Kulturfabrik Kampnagel unter dem Motto „Nervenkitzel“ die 15. Ausgabe des Hamburger Krimifestivals statt – eine Initiative der Buchhandlung Heymann, des Literaturhauses Hamburg und des Hamburger Abendblatts. Rund 40 Krimiautorinnen und -autoren aus dem In- und Ausland bringen ihre Krimi-Bücher erschreckend nahe. Unter ihnen sind Frauke Scheunemann, Volker Kutscher, Joe Bausch, Ursula Poznanski und Thomas Raab. Eine Unmenge an Schauererzählungen, Krimis und Thrillern versprechen Gänsehautmomente. Eröffnet wird das Festival am 1. November von Charlotte Link, die aus ihrem jüngst erschienenen Kriminalroman „Einsame Nacht“ vorliest. Die Geschichte führt ins North York Moors, einer einsam gelegenen Hochebene im Nordosten Englands. Dort fährt eine junge Frau in ihrem Auto durch die kalte Winternacht. Es soll ihre letzte Fahrt sein. Giuseppe Di Grazia, stellvertretender Chefredakteur des Stern, moderiert den Abend und die Musikerin Anna Depenbusch wird für die musikalische Einstimmung sorgen.

Wo: Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg

Wann: 1. bis 5. November

Tickets: ab 14 Euro

Web: www.krimifestival-hamburg.de

SANTA PAULI



Bereits am 14. November öffnet Hamburgs geilster Weihnachtsmarkt auf dem Spielbudenplatz seine Tore. Auf SANTA PAULI verschwimmen die Grenzen zwischen konventioneller Weihnachtstradition und frivolem Kiezleben. Der bunte Markt lockt mit Livemusik auf der Showbühne und heißen Engeln im SANTA PAULI Stripwald. An den Ständen dazwischen gibt es alles, was auf einen Kiezweihnachtsmarkt gehört – lokale Produkte, St. Pauli Merchandise und Sex-Toys tummeln sich hier brüderlich neben dem Spanferkel vom Spieß. Und nach dem Einkauf lädt das Winterdeck auf der Bühne vor dem Operettenhaus dazu ein, entspannte vorweihnachtliche Stunden im Herzen der Reeperbahn zu verbringen. Hier können sich fröstelnde Kiezschwärmer mit heißen Getränkekreationen wie der „Bordsteinschwalbe“ oder dem „Nussknacker“ ordentlich von innen wärmen. PS: Immer montags und nur montags gibt es in Santas Glühweinapotheke auf SANTA PAULI Einhornglühwein. Glitzernd, pink und mit handgeriebenem Einhornschw...schweif-Extrakt kommt das edle Heißgetränk daher und verzaubert mit seinem außergewöhnlichen Geschmack.

Wo: Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Wann: 14. November bis 23. Dezember 2022 (außer 20. November),
montags bis mittwochs 16 bis 23 Uhr, donnerstags 16 bis 0 Uhr,
freitags und sonnabends 13 bis 1 Uhr, sonntags 13 bis 23 Uhr

Web: www.spielbudenplatz.eu

HAPTISCHE WERBUNG

Werbeartikel • Textildruck- u. Stick • Beschriftungen



Unfassbar fassbar

Weihnachten
naht

Werbeartikel wirken

Jesco von Neuhoff
Werbemittelberater seit 1985

Kastanienallee 2 in 21337 Lüneburg

Nur wo ORIGINAL drauf steht, ist auch JvN drin

Werbeartikel • Textildruck- u. Stick • Beschriftungen

Tel.: 0 41 31 - 580 63 10

jesco@jvn-das-original.de • JvN - Das Original UG

Filmtipps

VOM SCALA PROGRAMMKINO

Der Russe ist einer, der Birken liebt

ab 3. November



Mascha ist wild und laut, kompromisslos und schlagfertig, doch im Grunde ihres Herzens orientierungslos. Über ihre eigene Geschichte, die Geflüchtete in ihr, spricht sie nie. Ihr Freundeskreis ist multikulturell, feiert ordentlich und kontert den allgegenwärtigen Alltagsrassismus mit Ironie. Gerade erst ist Mascha mit ihrem Freund zusammengezogen, als dieser durch eine zunächst harmlose Sportverletzung zum Pflegefall wird. Immer mehr gerät Maschas Leben aus den Fugen; Elias' unerwarteter Tod stürzt sie in eine Krise. Sie tritt die Flucht nach vorne an und setzt sich in ein Flugzeug nach Israel. Dort tut sie das, was sie am besten kann: Sie stürzt sich mit voller Wucht in ein neues Leben, findet eine neue Liebe und muss schließlich erkennen, dass man nicht für immer vor sich davonrennen kann.

Mrs. Harris und ein Kleid von Dior

ab 10. November



Als ihr Blick auf eine exklusive Haute-Couture-Robe von Christian Dior fällt, ist es um Ada Harris geschehen. Eigentlich ist Mode nicht das Ding der verwitweten Frau, die sich im London der 1950er-Jahre als Haushaltskraft über Wasser hält. Aber so etwas Schönes hat Ada noch nie gesehen. Sie beschließt, selbst ein solches Kleid besitzen zu müssen. Auch wenn das bedeutet, dass sie noch mehr arbeiten und ein bisschen Spielglück mithelfen muss, damit sie sich ihren Traum erfüllen und die Reise nach Paris antreten kann. In der Stadt der Liebe angekommen, geht das Abenteuer erst richtig los: Ganz so einfach, wie Ada dachte, ist es nämlich nicht, Zugang zum Hause Dior gewährt zu bekommen...

Einfach mal was Schönes

ab 17. November



Karla ist 39, Radiomoderatorin und mal wieder Single. Sie sehnt sich danach, ein Kind zu bekommen – doch unter Zeitdruck einen passenden Partner zu finden ist gar nicht so leicht. Also beschließt sie, sich ihren Kinderwunsch selbst zu erfüllen. Und plötzlich haben alle eine Meinung: die Eltern, die Geschwister, die Freunde – und das, obwohl alle in ihren eigenen komplizierten Lebensentwürfen feststecken. Nur ihre beste Freundin Senay steht ihr mit Rat und Tat und den richtigen Fragen zur Seite. Dann mischt sich auch noch das Schicksal ein, als Karla ausgerechnet jetzt auf den viel zu jungen Ole trifft, der so gar nicht in ihre Zukunftspläne passt... In ihrem vierten Kinofilm Einfach mal was Schönes beschäftigt sich Karoline Herfurth mit der Frage, was Familie bedeutet – und wie man in dem ganzen Chaos von umkämpften Familien- und Rollenbildern einen kühlen Kopf bewahren kann.

Bones and All

ab 24. November



Nachdem sie von ihrem Vater verstoßen wurde, flüchtet sich Maren auf eine lange Odyssee durch die Straßen Amerikas der 1980er-Jahre. Als sie Lee kennenlernt, ist es die große Liebe, denn beide eint ein blutiges Geheimnis – zwei junge, verlorene Menschen, die noch nicht wissen, wer sie sind und wer sie mal werden wollen. Gemeinsam versuchen die beiden, ihrer Vergangenheit und ihren dunklen Seiten zu entkommen – und zu lernen, wie man am Rande der Gesellschaft überlebt. Fünf Jahre nach CALL ME BY YOUR NAME kehrt Regisseur Luca Guadagnino mit einer schaurig-schönen Liebesgeschichte um zwei junge Kannibalen zurück. Es gibt Szenen, die aus einem Horrorfilm stammen könnten. Doch hinter dem Grauen verbirgt sich eine zärtliche und berührende Geschichte von erster Liebe und Entdeckung.



**SONDERVORSTELLUNG
MIT DREHBUCHAUTOR
BURKHARDT
WUNDERLICH
AM SO. 6. NOVEMBER
UM 18 UHR**

Aylin Tezel • Sohel Altan Gol • Slavko Popadić • Yuval Scharf

DER RUSSE IST EINER, DER BIRKEN LIEBT

Ein Film von Pola Beck
Nach dem gleichnamigen Roman von Olga Grjasnowa

Ab 3. November im Kino

Der November im T.3



DIE ZERTRENNLICHEN

Schauspiel von Fabrice Melquiot / Ab 10 Jahre
u. a. 11. + 23.11. 10 Uhr | 12. + 19.11. 18 Uhr

SPRING AWAKENING

Junges Musical von Duncan Sheik und
Steven Sater / Ab 14 Jahre
u. a. 16. + 24.11. 20 Uhr | 17. + 25.11. 10 Uhr

CINDERELLA

Familienballett von Olaf Schmidt / Ab 5 Jahre
Zusatzvorstellungen: 26. + 27.11. 17 Uhr

KARTEN

theater-lueneburg.de
04131 421 00

Jesus Christ Superstar

Andrew Lloyd Webber nahm sich gemeinsam mit Texter Tim Rice Ende der 1960er Jahre der zentralen Geschichte des Neuen Testaments an. „Jesus Christ Superstar“ wurde weltweit zum Erfolg. Am 12. November feiert die Rockoper Premiere im Großen Haus. Die drei Hauptdarsteller haben vorab verraten, was sie an dem Stück so reizt und was das Publikum erwartet.

VON VIOLAINE KOZYCKI

Mit ihrem ersten Musical „Joseph and the Amazing Technicolor Dreamcoat“ feierten Andrew Lloyd Webber und Tim Rice einen sensationellen Erfolg. Für ihr zweites Projekt wandten sie sich erneut einem biblischen Stoff zu: der Passionsgeschichte Christi. Ausgangspunkt war eine Single, als Test. Dieser klappte zunächst nicht wie erhofft: In England regte sich Widerstand gegen Webbers und Rice' Annäherung an die biblische Geschichte. Anders sah es in den USA aus. Aus dem einen Song wurde eine Doppel-LP im Stile der frühen Konzeptalben, irgendwo zwischen „Sergeant Pepper“ von den Beatles und „The Wall“ von Pink Floyd. Und aus dieser LP wurde schließlich ein Bühnenstück, uraufgeführt am 12. Oktober 1971 im Mark Hellinger Theater in New York City. Die Originalinszenierung brachte es auf 720 Vorstellungen – und „Jesus Christ Superstar“ fand den Weg zurück nach Europa. Das Theater Lüneburg spielt das Werk in großer Besetzung: mit Orchester und Band. Die Musikalische Leitung hat der 1. Kapellmeister Gaudens Bieri inne, es inszeniert Friedrich von Mansberg.

„Die Musik ist total rockig, was ich großartig finde“, schwärmt Amani Robinson, die als Maria Magdalena zu erleben ist. An vielen Stellen ist die Komposition „sehr pompös, was natürlich mit Orchester und Band einen besonders tollen und vollen Sound gibt. Gleichzeitig gibt es Popsongs, mit leisen, wunderbaren Klängen. Das es macht es so spannend und abwechslungsreich.“ Die Lüneburger Produktion wird in englischer Sprache, mit deutschen Übertiteln gesungen. „Das ist eine tolle Entscheidung des Theaters!“, findet Timothy Roller, der Jesus spielt, und erklärt: „Die Originalfassung ist meiner Meinung nach sowohl fürs Publikum angenehmer zu hören als auch für das Ensemble besser zu singen. Es klingt einfach schöner. Und auch wenn auf Englisch gesungen wird, kann man der Geschichte sehr

gut folgen.“ Dem stimmt Judas-Darsteller Ruud van Overdijk vollkommen zu. Er ist überaus „Jesus Christ Superstar“-erfahren, verkörperte sowohl Jesus als auch Judas bereits in verschiedenen Produktionen und hat das Werk in drei verschiedenen Sprachen gesungen. „Für mich ist es eines der besten Musiktheater-Stücke, die jemals geschrieben wurden“, sagt er mit Nachdruck. Besonders begeistert ihn, „dass es immer weitergewachsen ist und die Musik auch heute noch absolut modern und richtig, richtig gut ist.“

Der aus den Niederlanden stammende van Overdijk schloss seine Ausbildung zum Sänger und Schauspieler 2019 am Fonty Konservatorium in Tilburg mit Auszeichnung ab. Als Roger Davis in „Rent“ und Berger im Broadway-Hit „Hair“ erlangte er Bekanntheit im ge-

Timothy Roller verkörpert den Jesus.





tet die beiden als starke Vermittlerin durch das Stück. „Wir haben einen tollen Cast von hoher Qualität“, stellen die drei hochofren fest.

Amani Robinson charakterisiert ihre Figur folgendermaßen: „In der Bibel wird Maria Magdalena als Prostituierte interpretiert. Das ist sie in unserer Inszenierung nicht. Wir zeigen sie als eine starke, emanzipierte Frau, die tut, was auch immer sie tun möchte. Das finde ich ausgesprochen wichtig, Sie nimmt sich von Jesus all das, was er ihr geben kann. Gleichzeitig ist sie für ihn eine extrem wichtige Figur, eine Art Fels in der Brandung.“ Für Amani Robinson ist es das zweite Engagement in Lüneburg. Schon im Sommer folgt mit der „Dreigroschenoper“ die dritte Produktion am hiesigen Theater. „Darüber freue ich mich sehr. Ich finde Lüneburg herrlich. Ich gehe gerne im Wilschenbruch spazieren oder schlendere durch die wunderschöne Altstadt. Ich habe sieben Jahre in Lübeck gewohnt, vielleicht kommt daher eine gewisse Affinität zu gotischen Bauten. Und ich fühle mich auch hier am Theater sehr wohl und bin richtig gerne wieder hier.“ Die Darstellerin ist klassisch ausgebildet: Sie studierte Bühnen- und Konzertgesang (Diplom) sowie Operngesang an der renommierten Musikhochschule Lübeck. Schon während ihres Studiums bewies sie große Wandlungsfähigkeit, es folgten Engagements bei zahlreichen Musicals an u. a. den Staatstheatern in Darmstadt, Braunschweig und Kassel. „Wie es halt im Leben so ist: Es gibt nicht nur eine Straße, die geradeaus führt, sondern zahlreichen Wendungen und Kurven, die man nicht voraussieht. Ich bin eher durch Zufall in der Musicalbranche gelandet und es gefällt mir wahnsinnig gut, dort alle drei Sparten – Gesang, Schauspiel und Tanz – miteinander zu verbinden. Da kann man sich richtig austoben.“ Gleichzeitig freut sie sich schon jetzt auf die „Dreigroschenoper“ und darauf „wieder mehr zurück den Wurzeln meiner Ausbildung zu gehen.“

Insgesamt ist bei „Jesus Christ Superstar“ ein richtig großes Ensemble zu erleben: Die Solisten Ulrich Kratz und Karl Schneider sind dabei, ebenso Mitglieder des Opernchores und des Extra-Chores sowie die Ballettkompanie. Für das Bühnenbild zeichnet Barbara Bloch verantwortlich, das Kostümbild stammt von Benjamin Burgunder.

samen deutschsprachigen Raum. Weitere Stationen waren unter anderem das Musiktheater im Revier sowie die Theater in Linz und Regensburg. Nun ist er gespannt auf Judas in Lüneburg: „Die Songs, die ich zu singen habe, sind einfach großartig. Zudem ist es ein sehr vielschichtiger Charakter. Er ist nicht der Bösewicht, als der er oft wahrgenommen wird. Im Gegenteil: Er ist der beste Freund von Jesus und versucht, das Richtige zu tun. Er hat gute Intentionen und will alles zu einem positiven Ende bringen. Leider wird er meist verkannt“, sagt er mit Blick auf seine Figur.

Timothy Roller hat 2018 am Theater Magdeburg bereits Judas verkörpert und lernt nun in Lüneburg wiederum die Rolle des Jesus kennen. Der gebürtige Essener studierte an der Hochschule Osnabrück sowie der Bayerischen Theaterakademie August Everding in München. Engagements führten ihn unter anderem ans Musiktheater im Revier Gelsenkirchen, nach Braunschweig, Kassel, zu den Freilichtspielen in Tecklenburg und ans Deutsche Theater in München. Außerdem tourte er durch die Schweiz, Österreich und Italien. „Ich bin sehr dankbar dafür, in diesem Dreiergespann den Jesus für mich entdecken zu dürfen“, verrät Roller. Innerhalb des Stückes wird er mehrfach davor gewarnt, dass sich die Bewegung, die sich um ihn herum entwickelt, verselbstständigt, dass sie außer Kontrolle gerät. „Zu Beginn schenkt er diesen Warnungen kaum Aufmerksamkeit und versucht, diplomatisch seinen Glaubenssatz weiter zu vertreten.

Als er jedoch merkt, dass er seinem auferlegten Ruf nicht mehr gerecht werden kann, beginnt auch er, an seinem vorgeschriebenen Schicksal zu zweifeln und es zu hinterfragen“, fasst Timothy Roller den Konflikt seiner Rolle zusammen.

Ruud van Overdijk sagt mit Blick auf die zwei männlichen Hauptfiguren: „Beide haben ihren eigenen Charme und ihre eigene Schönheit.“ Er und Roller sind sich einig, dass beide einige Herausforderungen mit sich bringen – vor allen Dingen auch gesanglich. Der Jesus-Darsteller betont, wie wichtig das Zusammenspiel der beiden sei: „Wenn die Energie mit dem Gegenspieler stimmt, machen beide Partien sehr viel Spaß. Es macht mich sehr glücklich, dass Ruud hier mein Gegenpol ist, da er wahnsinnig viel Kraft und Emotion in die Show bringt.“ Maria Magdalena beglei-

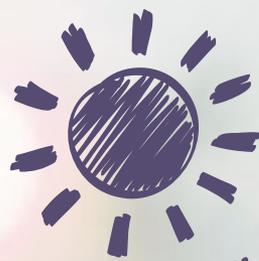


Friedrich von Mansberg führt Regie.



Lotta's Eierlikör Wintermärchen

Lotta's Wintermärchen ist unsere saisonale Kreation:
Der geschmackvolle Eierlikör trifft auf Spekulatius, Orange
und Marzipan, verfeinert mit einem Hauch Schokolade.



Eierlikör
trifft
Spekulatius

Unser genussvoller Beitrag
zu Kaffee und Dessert!



lottas-likoer.de



[lottaslikoer](https://www.facebook.com/lottaslikoer)



[lottas.eierlikoer](https://www.instagram.com/lottas.eierlikoer)



Erhältlich bei unseren regionalen Partnern in Lüneburg und Umgebung

„Palim-Palim“



Dieter Hallervorden 1981
in der Kriminalkomödie
„Ach du lieber Harry“

Meine Erlebnisse mit Dieter (Didi) Hallervorden

VON HORST LIETZBERG

Ich treffe ihn in den 70er Jahren auf Berlins feinsten Halbinsel Schwanenwerder zu einem Interview. Sein Haus ist herrlich gelegen zwischen Wannsee und Havel, unter uralten Eichen und Linden. Ein Refugium für Millionäre. Mit dem für ihn typischen Frohsinnsgesicht empfängt er mich am Zaun und erzählt mir auch gleich, warum er sein früheres „Laubenpieper-Paradies“ an der Jungfernhöhe verlassen hat. „Durch das Fernsehen haben sich viele Leute mein Gesicht gemerkt. Wenn ich morgens in den Garten gegangen bin, um den jungen Tag zu begrüßen, standen Kinder schon am Zaun und riefen: ‚Du Didi, mach mal Faxen oder erzähl mal’n Witz‘. Na ja, da hab’ ich dann lieber die Flucht ergriffen und meine Scholle verlassen.“

Aber nicht irgendwohin ist er gezogen, sondern eben nach Schwanenwerder, wo auch der Verleger Axel Cäsar Springer eins seiner Domizile hatte und sich viele Jahre wohl fühlte. „Ich hab’s jedenfalls nicht bereut, hier mein Zelt aufgeschlagen zu haben...“. „Zelt“ ist natürlich untertrieben. Denn was er sich da geleistet hat, ist ein wunderschönes Landhaus. „Ein Glücksfall. Da war einer, der suchte ein bisschen Bargeld. Ich konnte ihn überzeugen“, erzählt Dieter Hallervorden, der dank seiner etwas verrückten Schallplatte „Du, die Wanne ist voll“ mit Helga Feddersen (Verkauf über 500.000 Stück) besonders „flüssig“ gewesen ist. Da inzwischen auch seine „Palim-Palim“-Platte wie warme Semmeln wegging, konnte er hoffen, dass der Goldregen anhält.

„Ich nutze hier jede Gelegenheit, um in frischer Luft Sport zu treiben“, sagt er. „Speckringe um die Hüfte machen mich unlustig. Und Bewegung kann ich mir reichlich verschaffen, zumal der Grunewald ja vor der

Haustür liegt. Ich brauche schließlich Kondition für meinen Beruf. Weil ich ja vielfach ohne Double arbeite. Mein Boot mit 55 PS-Motor liegt gleich um die Ecke. Da hängen wir uns manchmal zu dritt dran und fegen übers Wasser. Auch Windsurfen gehört zu meinem Hobby. Außerdem spiele ich ganz intensiv Tennis. Zwischendurch sattele ich mein Stahlross und radele durch den Grunewald. Ich bin eigentlich immer aktiv. Sonst fühle ich mich nicht wohl.“

Aktiv ist er auch beruflich. Hallervorden schreckt vor nichts zurück. Dreimonatstournee „Palim-Palim“ durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, mit „Nonstop Nonsens“ auf dem Bildschirm und auch noch die Direktion und Auftritte in seinem Berliner Kabarett-Theater „Die Wühlmäuse“- das alles in einem Jahr. Ein gewaltiges Programm, das sich der schauspielernde Kabarettist und Komiker da aufgebürdet hat. „Macht nischt“, sagt er, „mein Beruf ist ja mein Hobby. Arbeit ist für mich Vergnügen!“

Bereits damals hat er festgestellt: „Ein bisschen Quatsch wollen die Leute. Man will wieder lachen, wo es doch sonst so wenig zu lachen gibt. Bei mir liegen die Einschaltquoten bei 50 Prozent. Das gibt's nicht oft im deutschen Fernsehen“. Wie beliebt er ist, erlebt er auch beim Autogrammschreiben. Da drängeln sich reife Karrierefrauen neben jungen Mädchen. Im Urlaub verfolgen sie ihn, bis er ihnen seinen Namen ins Poesie-Album geschrieben hat. Und auf der Straße hauen ihm Männer kumpelhaft auf die Schulter: „Didi, Du bist in Ordnung“.

„Was ich allerdings überhaupt nicht verstehen kann, ist der Erfolg unserer Platte „Du, die Wanne ist voll“

„Was ich allerdings überhaupt nicht verstehen kann, ist der Erfolg unserer Platte „Du, die Wanne ist voll“ mit Helga Feddersen. Das ist doch ein solcher Übergag, eine solche Klamotte, da habe ich mich am Anfang richtig geschämt. Andererseits ist es nicht schlecht, mal in der ZDF-Hitparade gewesen zu sein – für die Popularität“, gesteht er bei unserem Interview damals auf Schwanenwerder.

Eine so großartige Karriere hat er sich jedenfalls nicht träumen lassen. 1935 in Dessau geboren, Mutter Arzthelferin, Vater Ingenieur. Er macht Abitur und studiert an der Ostberliner Humboldt-Universität Romanistik. Weil ihm die DDR politisch zu eng wird, geht er 1958 rüber nach Westberlin in die Freiheit. Wo er seine Lust an der Provokation ausleben kann. Er studiert an der Freien Universität Publizistik und Theaterwissenschaft. Eigentlich möchte er Auslandskorrespondent werden. Aber dann entdeckt er die Schauspielerei. „Zwar rauschte ich bei der berühmten Hilde Körber mit Pauken und Trompeten ‚mangels Begabung‘ durch die Aufnahmeprüfung. Doch der nicht weniger bekannte Schauspieler Rudolf Fernau korrigierte dieses Ergebnis beim zweiten Anlauf und vermittelte mir in Westberlin sogar die beste Schauspiellehrerin, die ich mir denken konnte: Marlise Ludwig“.

Fotos: Sammlung Hajo Bollett

Brauhausabend in der Siederei

Freitag, 18. November von 20–1 Uhr
Mit zünftigen Aufgüssen und Bierstilsafari
Eintritt zum Standardtarif
Weitere Infos auf: www.salue.info



★ BRAUHANDWERK ★
DACHS
ECHT GEBRAUT. ECHT REGIONAL. ECHT GUT.

Im Verbund der
GESUNDHEITSHOLDING
LÜNEBURG

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH
Uelzener Straße 1–5, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 723-0 | www.salue.info

Salü! SALZTHERME
LÜNEBURG



Links: Zwei Spaßmacher: Nico Haak („Schmidtchen Schleicher“) und Dieter Hallervorden. Rechts: Dieter Hallervorden mit Rotraud Schindler 1981 im Kinofilm: „Alles im Eimer!“

„Nur leider waren deren Gebühren für acht Stunden so hoch wie mein Stipendium für einen ganzen Monat: 200 DM. Als ich ihr mein Problem gestand, meinte sie jovial: ‚Na, dann zahlen Sie es mir zurück, sobald Sie ihre ersten Gagen bekommen haben‘. Eine Frau, die an mich glaubte. Das war unheimlich. Aber, so sagte ich mir, wer bereit ist, ein solches Risiko einzugehen, muss doch eigentlich von meinem schauspielerischen Können überzeugt sein. Also wurde ich Schauspieler und gründete schon 1960 in Berlin das politisch-satirische Kabarett ‚Die Wühlmäuse‘, mit dem ich gegen so große Könner wie Wolfgang Gruner und Jo Herbst anstinken musste...“.

Sein Kabarett wird ein Riesenerfolg, zumal ihn Ende der 60er Jahre auch das Fernsehen entdeckt. Endlich hat er die Möglichkeit, seine satirischen Hiebe gegen die DDR provokativ „unters Volk“ zu bringen. Außerdem entsteht bei den „Wühlmäusen“ die Idee für die Slapstick-Reihe „Nonstop Nonsense“, einem Spagat zwischen scharfer Satire und simpler Blödelei – oft mit humoristischem Niveau. So dauert es gar nicht lange, bis ihm in den Medien „unglaublich facettenreiches Schaffen“ bescheinigt wird und dass er ein „kabarettistisches Multitalent“ sei.

Es kommt im Laufe der Jahre zu einer Welle von Auszeichnungen. Bambi, Telestar, Deutscher Comedy-

preis, Goldener Vorhang (Lebenswerk und beliebtester Schauspieler des Jahres), Verdienstorden der Stadt Berlin, Ernst-Lubitsch-Preis, Medienpreis für Sprachkultur und viele andere werden ihm verliehen. Sogar der Karl-Valentin-Orden – mit 86 Jahren – ist darunter. Mir sagte er: „Mich wunderte nur eins: dass lange Zeit viele Menschen glaubten, ich müsste privat genauso ein Tölpel sein wie in meinen Fernsehsendungen. Sie wunderten sich, dass ich im Hotel nicht bäuchlings die Treppe herunterkam. Oder an der Theke nicht am laufenden Band Witze erzählte. Dabei war ich nie ein Kneipen- oder Garderobekomiker. Zwar mache ich das auf der Bühne sehr gern – doch privat lebe ich ganz anders. Ganz so, wie es mir gefällt“.

Je älter er wird, umso mehr überzeugt er in großen Rollen. 1992 kehrt Dieter Hallervorden zu seinen Wurzeln, dem politischen Kabarett, zurück. Mit seiner Filmgesellschaft „Halliwood“ produziert er 21 Sendungen des zeitkritischen Magazins „Spottschau“ für SAT 1

„Der liebe Gott hat auch denen Verstand gegeben. Nur leider vergessen, eine Gebrauchsanweisung beizulegen“

und fast 100 Folgen „Hallervordens Spott-Light“ für die ARD. Sogar der Deutsche Filmpreis wird ihm 2014 für das Kinodrama „Sein letztes Rennen“ verliehen. Für ihn endlich eine Möglichkeit, allen „Möchtegernkritikern“ eine Ohrfeige zu verpassen, „die mich als Komödianten jahrelang abgewatscht haben, weil sie nicht erkennen konnten, wie viel Begabung dazu gehört, etwas Schweres leicht darzustellen“.

Seinen allergrößten, bewundernswerten Coup landet er dann allerdings mit der Übernahme des einst beliebten Berliner Schlosspark-Theaters, das vor dem „Aus“ stand. „Mit eigenem Geld“, wie es heißt. Ein großes Risiko. Aber Dieter Hallervorden zeigt, dass er vor nichts zurückschreckt. Die Berliner sind begeistert, die Schauspieler-Elite umarmt ihn für diesen mutigen Schritt. Und Dieter Hallervorden ist glücklich, dass er nun als Theaterchef Programme nach seinen eigenen Ideen aussuchen und gestalten kann - und dann auch noch selbst auf der Bühne steht. Wie in der neuen Spielzeit in Max Frischs Drama „Biedermann und die Brandstifter“ in der Rolle des Biedermanns – an der Seite seiner 30 Jahre jüngeren dritten Frau Christiane Zander.

Als Stuntfrau kommt sie aus der Branche. Sie kennen sich seit sieben Jahren. Doch diesmal sei die Ehe „für immer und ewig“ gedacht. Die Ringe bedeuten

für ihn, dass sie nicht nur Lebenspartner sind, sondern „von ganzem Herzen verbunden“. Seine erste Frau war die Schauspielerin Rotraut Schindler, mit der er zwei Kinder hat. Seine zweite Ehe mit Eleonore Blume hielt 25 Jahre. Auch sie haben zwei gemeinsame Kinder. Mit ihr, die die Öffentlichkeit weitgehend mied, wohnte er zeitweilig auf dem neugotischen Schloss Costaérès auf einer Felseninsel vor der bretonischen Küste.

Auch beruflich sind für ihn aller guten Dinge drei. Im September 2022 realisiert er einen langgehegten Plan und eröffnet in seiner Heimatstadt Dessau, an der er sehr hängt, ein „Mitteldeutsches Theater“ – mit „Gottes Lebenslauf“, einer satirischen Komödie. Darin verkörpert er Gott, der auf die Erde zurückkommt und aus Langeweile einen Job sucht. Riesenerfolg, Standing Ovationen minutenlang. Für Hallervorden ein „Herzensprojekt“.

Didi, der Schauspieler, Kabarettist, Synchronsprecher, Moderator und Theaterchef, managt also nun drei Theater. Wird er das schaffen? Er vertraut auf sein enormes Durchhaltevermögen. Es ist für ihn das Wichtigste, das er von seinem Vater geerbt habe, der keine Beine mehr hatte und sein Leben trotzdem bewundernswert gemeistert hat. „Er war mein großes Vorbild“.

Was immer er mit 87 Jahren auch noch bewältigt, seine oft mit Humor gemischte Freude an der Provokation hat er sich erhalten. Wie bei der Debatte über „Winnetou“-Bücher, die einige „Neudenker“ aus den Regalen holen möchten – Rassismus! Hallervorden: „Der liebe Gott hat auch denen Verstand gegeben – nur leider vergessen, eine Gebrauchsanweisung beizulegen“. Typisch Hallervorden, von dem wir ganz gewiss noch allerhand Überraschungen erleben werden. Er sagt: „Ich leiste mir eben den Luxus, eine Spur intelligenter zu sein, als manche es annehmen...“



Autor Horst Lietzberg mit der 1976 erschienenen LP „Mit dem Gesicht“ und „Nonstop-Nonsens“ Dieter Hallervorden.

Musical-Dinner

Norddeutschlands erfolgreichste
Musical-Dinner-Show im Castanea Forum.
Eine unterhaltsame Mischung aus gastronomischen
Genüssen und exklusiven Musical-Highlights!

BELIEBTE AKTUELLE MUSICAL-HIGHLIGHTS

Samstag, 26. November 2022, 19 Uhr
Castanea Forum Adendorf

Sie können dem PHANTOM DER OPER nicht nur direkt ins Gesicht blicken, sondern sind den Musical-Stars so nah, dass Sie die Träne im Auge von ELISABETH glitzern sehen und den kalten Atem des VAMPIRS im Nacken spüren. Lassen Sie sich von den heißen Rhythmen aus MAMMA MIA, GREASE und BUDDY HOLLY mitreißen und freuen Sie sich auf eine Reise über den Atlantik nach New York und erleben Geschichten voller Träume, Sehnsucht und Fernweh mit den UDO JÜRGENS-KLASSIKERN.

106,00 € inkl. 3-Gänge Menü & Aperitif



MAMA MIA! SPECIAL

Samstag, 11. Februar 2023, 19 Uhr
Castanea Forum Adendorf

Hier heißt es in einem großen Showblock: „Thank you for the music“. Mit legendären Songs von Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid geht es Hit für Hit zurück in die 70er Jahre. Bei Kultsongs wie „Mamma Mia“, „Waterloo“ oder „Dancing Queen“ ist Gänsehaut garantiert und Mitsingen und Mittanzen ausdrücklich erwünscht.

106,00 € inkl. 3-Gänge Menü & Aperitif



Karten unter: 04131 22330
Kostenlose Karten-Hotline: 0800-040236654
Weitere Informationen: www.original-musical-dinner.de

Best Western Premier Castanea Resort Hotel e. K.
Inhaber: Rainer Adank · Scharnebecker Weg 25 · 21365 Adendorf
04131 - 22 33 0 · info@castanea-resort.de
www.castanea-resort.de

Ein „stürmisches“ Wochenende in Wien

Wien ist immer eine Reise wert. Deshalb nehme ich Sie heute mit auf einen Spaziergang durch die Landeshauptstadt von Österreich. Mit jährlich 7,5 Millionen Touristen zählt sie zu den meistbesuchten Städten Europas und wurde nicht umsonst auch 2022 wieder zur lebenswertesten Stadt der Welt gekürt. VON DENIS AMBROSIUS



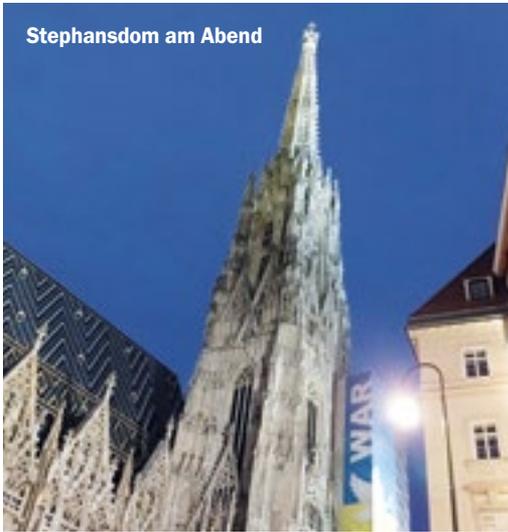
Nach einer kurzen Anreise sitzen wir bereits am späten Freitagnachmittag mitten in der Innenstadt in einem Straßencafé und genießen nicht nur die Herbstsonne, sondern auch unseren ersten „Sturm des Jahres“. Der neue Wein, bei uns bekannt als Federweißer, ist gepresster Traubenmost, dessen Gärung gerade erst begonnen hat. Noch süß wie Traubensaft, aber schon mit einer kleinen, wenn auch klaren Alkoholnote, schmeckt er einfach köstlich. Am Abend stärken wir uns selbstverständlich mit einem Original Wiener Schnitzel in einem der bekanntesten Restaurants der Stadt - dem „Figlmüller“. Sie sollten unbedingt einige Wochen vorher einen Tisch reservieren, da die Warteschlange davor eher von einem Besuch abschreckt.

Am Samstagmorgen starten wir mit unserem Spaziergang im Herzen der Stadt. Der **Stephansdom** ist ein Wunderwerk aus Sandstein und der Höhepunkt der Wiener Gotik. Er wird von den Einheimischen liebevoll „Steffl“ genannt und ist 108 Meter lang, an der Spitze des Südturms 137 Meter hoch und das Wahrzeichen Wiens. Mehrmals in der Geschichte wurde er durch

Drei Generationen-Ausflug



Stephansdom am Abend



Brände stark beschädigt - das letzte Mal im April 1945 - kurz vor Kriegsende. Sein rascher Wiederaufbau galt danach als Symbol für die Verbundenheit mit dem geistigen Erbe des Landes.

Der Eintritt in den Dom ist frei und begehrt, aber auch ein Außenrundgang hat seinen Reiz. Wer über die nötige Kondition verfügt, der sollte die 343 Stufen zur Türmerstube hinaufsteigen und den sagenhaften, weiten Blick über die Stadt genießen.

Wie schlendern vom Stephansplatz Richtung Kohlmarkt und bewundern im „K.-u.-k -Hofzuckerbäcker Demel“, der berühmtesten Konditorei der Stadt, die süßen Kreationen, die bereits seit 1786 hier von Hand geformt werden. Weiter geht es Richtung **Josefsplatz und Winterreitschule**, in der die legendären Lipizzaner ihre hohe Kunst demonstrieren. Nur ein paar Meter entfernt bestaunen wir die ehemalige kaiserliche Hofpfarrkirche, in der am 24. April 1854 die Traumhochzeit von Elisabeth (Sisi) und Kaiser Franz Joseph für reges Aufsehen sorgte. Die **Augustinerkirche** ist von außen eher unauffällig, beherbergt in ihrem Inneren aber sagenhafte Kunstwerke und lohnt eine Besichtigung.

Fotos: Denis Ambrosius



**HÖR.
SCHMIEDE.**

„Marmorschweine
beißen sich, aber
unsere Liebe nicht.“

MAL WIEDER VERHÖRT? DANN JETZT
EINEN KOSTENFREIEN HÖRTEST MACHEN!

**JETZT FOLGEN
UND NICHTS VERPASSEN!**

 /Hoer.schmiede
 /Hörschmiede

HÖR.SCHMIEDE.

Bardowicker Straße 18
21335 Lüneburg

T 04131-8849379

M lg@hoerschmiede.de

W www.hoerschmiede.de

VERLÄSSLICH, KOMPETENT & PERSÖNLICH

Hörtest | Hörgeräte | Hörschmuck | Hausbesuche | Gehörschutz |
Kinderversorgung | In-Ear-Monitoring | Kostenabwicklung mit
allen Krankenkassen

Candle Light Dinner im Riesenrad



Schloss Schönbrunn

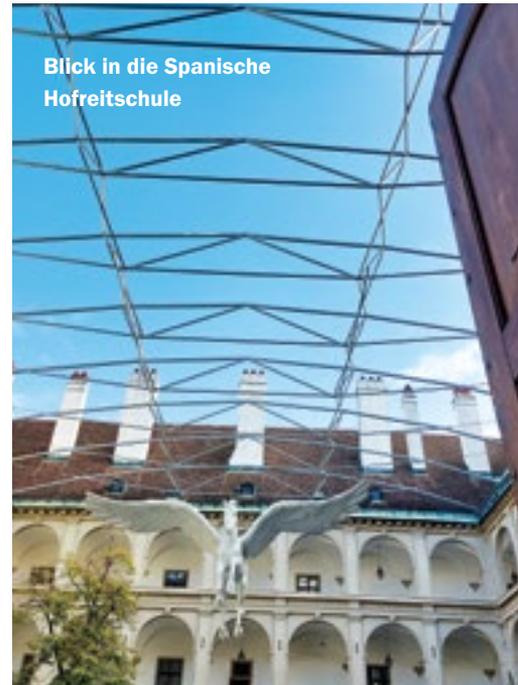


Wem es nach mehr Kunst gelüstet, der sollte unbedingt weiter der Straße folgen und einen Besuch in der **Albertina** einplanen. Eine der größten grafischen Sammlungen der Welt ist hier beheimatet und die modernen Meisterwerke von Monet, Picasso und Baselitz begeistern nicht nur unsere kunstvernarnte Tochter. Anschließend genießen wir „Wiener Kaffeehauskultur“ - die seit 2011 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört - im „Café Mozart“, bevor es vorbei durch die liebevoll gepflegten Gartenanlagen zur alten Hofburg geht. „Sisi Museum“, „Kaiserapartments“ und die „Silberkammer“ warten hier auf und sind stets gut besucht.

Da wir alle sehr gut zu Fuß sind und das Wetter perfekt ist, bummeln wir gleich weiter und gelangen über den Maria-Theresien-Platz ins **Museums-Quartier**, wo sich Menschen aus aller Welt treffen, um in entspannter Atmosphäre einfach das Leben zu genießen. Zurück geht es an der wunderschönen Außenfassade des „Kunsthistorischen Museums“ vorbei, Richtung Staatsoper – Heimat der berühmten **Wiener Philharmoniker** und des Opernballs.

Direkt dahinter befindet sich das legendäre „Hotel Sacher“, weltbekannt für seine Torte, die man wenigstens einmal dort probieren sollte.

Auf dem Rückweg zum Hotel entdecken wir, dass sich die Schlange zur Besichtigung des „Steffl“ aufgelöst hat und nutzen die Gelegenheit, einen Blick hinein zu werfen, bevor es nach einer kurzen Pause mit der U-Bahn zum **Wiener Prater** geht, auf dem an einem Samstagabend einiges los ist. Schon seit dem Ende des 18. Jahrhunderts ist das Viertel rund um das Rie-



Blick in die Spanische
Hofreitschule



senrad ein beliebtes Ausflugsgebiet. Kaffee- und Wirtschaftshäuser laden Einheimische und Touristen gleichermaßen ein und eine Fahrt im fast 67 Meter hohen Riesenrad gehört zum Pflichtbesuch bei einer Stippvisite. Nach ungefähr 15 Kilometer Tagesfußweg lassen wir den Tag bei einem deftigen Essen und einem Glas Sturm ausklingen. Oder waren es zwei oder drei? Egal. Gut erholt geht es jedenfalls am nächsten Morgen mit der U-Bahn zum **Schloss Schönbrunn**.

Die Eintrittskarten haben wir vorab online gekauft und so können wir ohne Wartezeiten alles bestaunen und durch die weitläufige Anlage spazieren. Dafür sollten Sie bei Interesse mehrere Stunden einplanen, je nachdem, wieviel Zeit Sie im Irrgarten verbringen - ein Spaß für die ganze Familie. Eine geführte Tour durch das Schloss rundet für „Sisi Liebhaber“ das Programm ab. Passend zum Start der neuen Netflix-Serie „Die Kaiserin“ begeistern sich auch zahlreiche junge Besucher dafür. Nebenbei lernt man eine Menge über die Geschichte.

Bevor es für uns zurück in den Norden geht, besuchen wir am Montagvormittag selbstverständlich noch den **Naschmarkt** im 6. Wiener Gemeindebezirk, Mariahilf. Der 500 Meter lange Obst- und Gemüsemarkt verblüfft durch eine umwerfende Vielfalt. Ich habe mich hier durch die Auswahl und Farben zu einer gerösteten Tomatensuppe inspirieren lassen, deren Rezept Sie auf der nächsten Seite finden.

Unbedingt probieren sollten Sie die angebotenen Kostproben der schier endlosen Händler. Zum Abschied genießen wir noch Beuschel mit Semmelknödel – ein Gericht der Wiener Küche – und einen letzten Sturm für dieses Jahr.

Gruppenreise: 10 Nächte/11 Tage ab/bis Hamburg

Schottland & Irland mit der MSC Preziosa



14. bis 24. September 2023

Innenkabine

Kreuzfahrtpreis:
ab €909,-

+ Hotel-Servicegebühr 100,- p.P.

Gesamtpreis:
ab €1009,-*

Außenkabine

Kreuzfahrtpreis:
ab €1139,-

+ Hotel-Servicegebühr 100,- p.P.

Gesamtpreis:
ab €1239,-*

Balkonkabine

Kreuzfahrtpreis:
ab €1359,-

+ Hotel-Servicegebühr 100,- p.P.

Gesamtpreis:
ab €1459,-*

* Alle Preise pro Person. Das All inklusive Getränkepaket "EASY" ist hier bereits inklusive.



Diese Erlebnisse erwarten Sie auf dieser Kreuzfahrt:

Besuchen Sie die grüne Insel Irland mit Ihren bis zu 40 verschiedenen Grüntönen, erforschen Sie das weltberühmte Loch Ness oder verkosten Sie den typisch schottischen Whisky.

MSC PREZIOSA – das in klassischem Design gestaltete Schiff wurde mit viel Liebe zum Detail und höchster Handwerkskunst entwickelt.

Veranstalterhinweis: MSC Cruises S.A., Avenue Eugène-Pittard 40, 1206 Genf (Schweiz); Routenverlauf unter Vorbehalt

QUEEN MARY 2
Letzte Chance!
Es sind noch letzte Kabinen
frei auf der von mir begleiteten
Gruppenreise ab Hamburg im
Mai 2023
zu den „nordwestlichen
Fjorden“



REISEAGENTUR BRINKMANN | Am Sande 30a | 21335 Lüneburg | mobil: 0176 - 30 15 89 74
info@reiseagentur-brinkmann.de | www.reiseagentur-brinkmann.de | Tel.04131 - 99 44 036

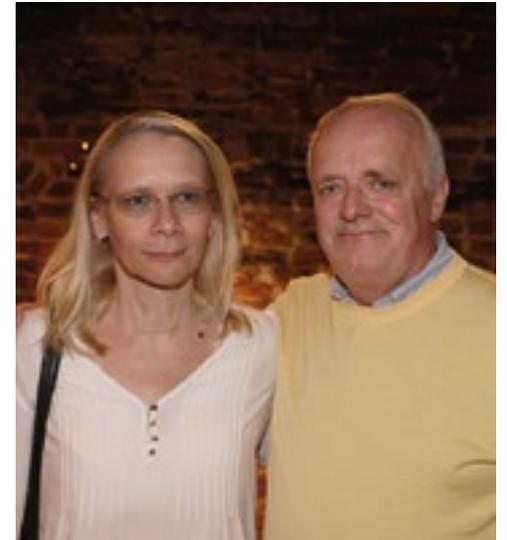
REISEAGENTUR BRINKMANN

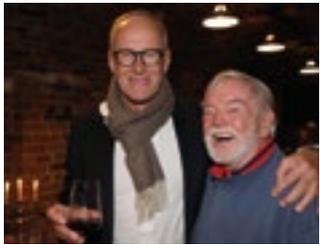
Sundowner

**Im Brau- und
Tafelhaus Mälzer**









raffauf



WULF
L Ü N E B U R G

www.wulf-mode.de

Bei der Abtspferdetränke 1

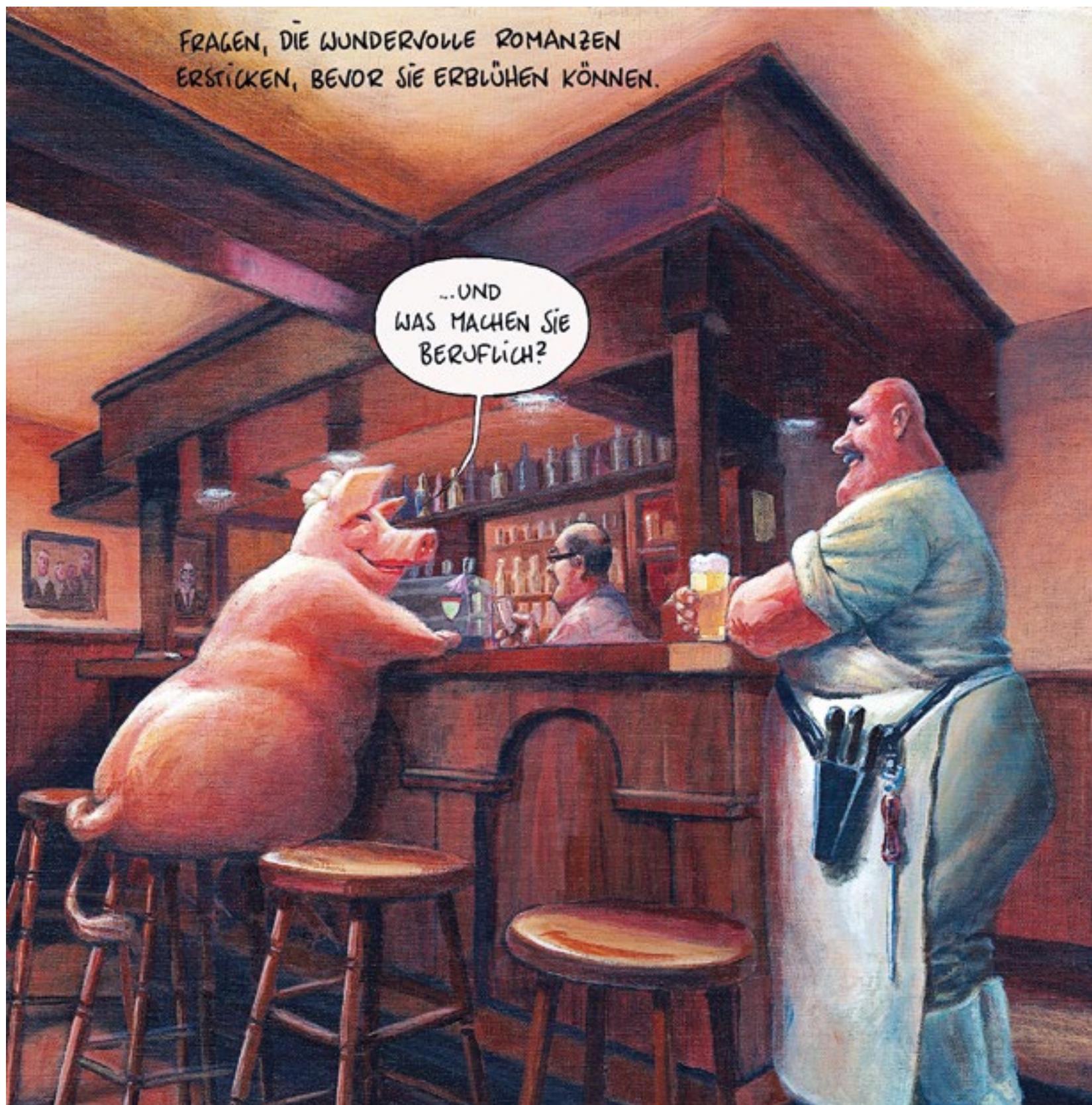
21335 Lüneburg

Tel.: (0 41 31) 85 46 750

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 10–18 Uhr · Sa 10–16 Uhr

oder nach Vereinbarung



To laat?!

VUN GÜNTHER WAGENER

So, den Blumenstruuß harr ik köfft, fein mit Freesien un lüttje Rosen, as mien Patentante Anna dat so geern lieden mých. Güstern harr ik ehr op den Wekenmarkt al dree grote, saftige Appeln köfft, de se ehr Leven lang so gern eten harr. Nu noch gau en Parkplatz söken un denn hen na dat Krankenhaus in de lüttje Stadt in de Heid, wo ik fröher mol na School hen gahn weer.

Bi dan letzten Anroop vör twee Weken harr se mi seggt, wo se liggen dee, un ik harr mi de Ruumnummer markt, ofschonst doch wedder so vele Daag in ´t Land gahn wören. Ik wull ehr glieks besöken, man mi keem so veel dortwüsch: Termine, Konferenzen un de vele Arbeit, dat ik dat einfach nich schafft harr, hierher to föhren.

Aver nu weer dat sowiet. Ik keek mi üm, fünn de Statschoon un ehr Krankenstuuw un wull jüst ankloppen, do seeg ik dor een Schild an de Döör: Besöcker schüllen sik mellen bi de Schwestern oder den Dokter. Ik wör stutzig. Wat harr dat to bedüden? Mit mien Appeln un Blumen in de Hand güng ik na den Statschoonsruum un fröög vorsichtig na, wat dat mit mien Tante op sik harr.

Ehr Tostand weer siet güstern düttlich leger worm, se harr en starke Sprütt kregen un se harrn ehr verleggen müss. Ik künn ehr in düssen Tostand nich besöken.

Bannig benaut stünn ik dor op den langen Fluur, wo ´t temlich ievrig to güng. Wat schüll ik maken? De Dokter harr seggt, ik künn em avends noch mol anropen. As ik dat avends dee, kreeg ik de Naricht, dat mien Tante dootbleven weer; se weer nich wedder opwaakt na den Slaganfall, den se kregen harr.

Nu seet ik dor, keek de Blumen an, de se hebben schüllt harr, un ik wüss, dat ik to laat kamen weer. Se harr sik bannig freit, as ik ehr an ´n Telefon seggt harr, dat ik gau to Besöök kamen wull. Aver nu?

Wat harr se all för mi daan in mien Kinnertiet, wat faken bün ik in de Ferien bi ehr wesen un wat hett se



all mit mi ünnernahmen, woto mien Öllern keen Tiet harrn. Se harr keen egen Kinner hatt un dorüm weer ik woll so ´n lüttjen Kinnerersatz bi ehr wesen. Ok den een oder annern Schien hett se mi tosteken in de Schooltiet un dorna bi ´t Studeren, wenn ´t Geld mol wedder knapp weer.

Na de Truerfier un den Gang op den Karkhoff heff ik mi en poor Biller hernahmen un bün noch mal so ´n poor Statschonen vun uns Tiet mitenanner dörchgahn. Wat füll mi dorbi allens wedder in, wat wi tohope beleevt hebbt. Man, fragen künn ik ehr nu nix mehr.

Un denn mark ik, dat ik ehr twors kennt heff, aver dat ik eigentlich gor nich wüss, wo se sik de ganze Tiet föhlt hett, wat in ehr vorgahn is, wenn se bi uns to Besöök weer. Wi hebbt uns ünnerhollen över düt un dat, över den Alldag. Aver wo dat bi ehr binnen in ehr Seel

utsehn dee, dat bün ik nich gewohr worrn un dat möök mi trorig in düsse Stünnen.

En poor Daag later heff ik mi mien Adressbook hernahmen un ehren Naam dörchstreken. As ik dat Book so dörchblädern dee, do heff ik dor noch den een oder annern Naam funnen vun Lüüd, de ok al doot bleven wören. Man, dor stünnen ok welke binnen, vun de ik al lang nix mehr hört harr. Un do heff ik mi dat Telefon hernahmen un glieks twee Lüüd an den Dag anropen.

„Ik heff jüst an di dacht, un wi hebbt uns so lang nich sehn. Ik wull mol hören, wo di dat geiht.“

Beide hebbt sik bannig freit un an ´n Enn vun dat Snacken an ´n Klöönkasten hebbt wi een Drepen afmaakt, glieks mit den Kalenner in de Hand un een fasten Dag.

Ik wull nich wedder to laat kamen.

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
Anna Kaufmann

Gastautoren

Saskia Druskeit
Birgit Kretschmer
Viktoria Wilke
Sören Wabnitz
Levi Lange
Violaine Kozycki
Günther Wagener
Carlo Eggeling
Tibias Schoo

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

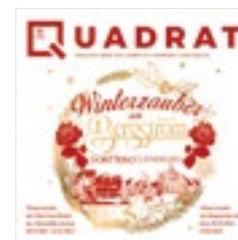
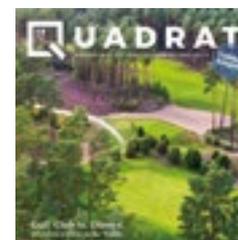
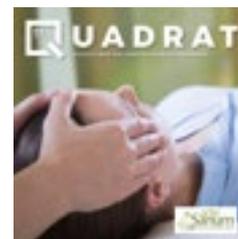
Quadrat ist monatlich und kostenlos
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und
Reppenstedt erhältlich.

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 Dezember 2022



Quadrat abonnieren!

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

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

Hier liegt Quadrat für Sie aus

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



Feiern Sie mit uns
am Bilmer Berg!

Ab dem 12. November bei uns – **der neue ID. Buzz & ID. Buzz Cargo**

Einladung zur Markteinführung:

Die Wartezeit hat ein Ende: der ID. Buzz und der ID. Buzz Cargo sind bei uns eingetroffen. Das muss gefeiert werden – und wir laden Sie daher herzlich zusammen mit der ID. Familie zur Premiere des neuen ID. Buzz ein.

Am: Samstag, den 12.11.2022 von 10 bis 16 Uhr

Bei: **Dannacker & Laudien GmbH, August-Horch-Straße 22, 21337 Lüneburg**

In allen Medien hat man schon viel über den ersten **vollelektrisch konzipierten Bus** von Volkswagen Nutzfahrzeuge gehört, gelesen und gesehen – aber nichts schlägt das Gefühl, den neuen ID. Buzz und ID. Buzz Cargo live und in Farbe zu erleben.

P.S.: Für das **leibliche Wohl** von Groß und Klein ist natürlich **ebenfalls gesorgt**. Außerdem haben wir viele **weitere Aktionen** für Sie. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen!

ID. Buzz Pro: Stromverbrauch in kWh/100 km: 18,9 (kombiniert); CO₂-Emission kombiniert in g/km: 0; Effizienzklasse: A+++
ID. Buzz Cargo: Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 22,2 - 20,4 (WLTP); CO₂-Emission in g/km: kombiniert 0.
Die Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



Nutzfahrzeuge

Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner

Autozentrum Uelzener Straße

Dannacker & Laudien GmbH

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

maz / mein-autozentrum.de



e-Rezept? Bei uns einlösen!

Auf Papier oder digital, wir kümmern uns drum!
Mehr Informationen zum e-Rezept findest Du auf:

www.wirleben.de/e-rezept

wir leben • Apotheken

5 x in Lüneburg

Feldstraße 2a • Moldenweg 18 • Am Sande 32 • Häcklinger Weg 66 • Soltau Straße 6a

1 x in Bardowick

Hamburger Landstraße 69 Mit Abholstation: Vorbestellte Medikamente 24/7 abholbereit!



BonusBon

1 x pro Kunde einlösbar

0,50€