Herbst 2022

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

kostenlos
Bitte mitnehmen und nicht zurücklegen!

Kultur

Lüneburg und Umgebung fasziniert mit tollen Spätsommer-Veranstaltungen.

Freizeit

Mit Fluffy der grünen Seele schmeicheln.

Gesundheit

Mit Ernährung und Achtsamkeit unsere Imunsystem und Gesundheit stärken.

Recht

Habe ich ein Recht auf Warmwasser?

WIR VERLOSEN
Gutscheine und Theaterkarten sowie tolle Bücher zu gewinnen!

Kneipe
Restaurant
Kaffeegarten
Grüne Stute

Gaststätte
Partyservice
Räume für Ihre
Veranstaltungen

Gaststätte „Grüne Stute“
Inh. Bernhard Most
Kirchweg 15 · 21385 Brietlingen
Tel. 04133 / 3107
www.gruene-stute.de

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Samstag: 12.00 – 22.00 Uhr
Sonntag: 12.00 – 21.00 Uhr • Montag und Dienstag: Ruhetag
(Warme Küche: Mi. bis Sa.: 12.00 – 15.00 Uhr / 17.00 – 21.00 Uhr • Sonntag: 12.00 – 20.00 Uhr)

Unser Titelbild: © Syda Productions-stock.adobe.com

Man ist nie zu alt, um wild durch einen Laubhaufen zu rennen.

Autor unbekannt

Mein Senioren Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

was für ein Sommer war das bitteschön? Endlich hatten wir hier im Norden das Gefühl des Südens. Morgens schon auf der Terrasse frühstücken, abends bis in die Nacht hinein mit Freunden draußen sein und nicht gleich nach der Jacke suchen zu müssen. Herrlich, nicht wahr?
Ja, es gibt auch einige unter Ihnen, die jetzt sagen werden: „Nein. Mir war es zu heiß." Das kann ich verstehen. Da ist es nun um so erfreulicher, dass der Herbst ein wirklich abwechslungsreiches Programm bietet, bei dem Sie Ihren kulturellen Hunger stillen können. Die „Lange Nacht der Museen" lockt am 17. September mit ihren Exponaten, am 26. Oktober startet wieder das Kriminalfestival und am 15. November findet ein Comedy-Marathon in Lüneburgs Kneipen statt. Es geht also bunt in den Herbst!
Damit es auch bunt in der heimischen Küche bleibt, hat uns unserer Genussexpertin Heidrun Seiffe ein paar Tipps für die Herbstküche verraten. Mit den richtigen Gewürzen, die die Geschmacksknospen öffnen, lassen sich wahre Gaumenfreuden erleben.

In der Rubrik Gesundheit haben wir in dieser Ausgabe einen hoch interssanten Artikel über Microplastik. Natürlich haben viele von Ihnen schon das ein oder andere darüber gelesen oder gehört. Doch wir sind der Sache mal ein bisschen tiefer auf den Grund gerückt und präsentieren Ihnen einen Bericht über Mikroplastik in Lebesmitteln und Kosmetika.
Die Mikroplastikteilchen, sind das Ergebnis vieler Fehler und Versäumnisse vorher. Bei der Verschmutzung unserer Umwelt, der Meere und des Wassers im Allgemeinen fängt der Schutz schon bei der Vermeidung von Plastikmüll an. Fangen wir also an und achten wir noch stärker darauf, was wir kaufen, was drin steckt und wie es verpackt ist! Eine Plastiktüte zum Beispiel wird statistisch gesehen nur 12 Minuten lang benutzt. Danach wandert sie in den Müll, und nur 1 % aller Plastiktüten wird recycelt.
Machen Sie mit – ändern wir die Statistik zu Gunsten der Natur und der Zukunft unser aller!

Herzlichst, Ihre
Sabine Butenhoff
Herausgeberin

WWW
Sie finden uns auch online:
www.mein-senioren-magazin.de

40

20

34

9

13

46

28

Kultur & Freizeit

> Veranstaltungstipps 6

Buchvorstellung 8

THEATER-GEWINNSPIEL

3 x 2 Karten für „GREEN LIGHT“ zu gewinnen 9

RATEN UND GEWINNEN

Unser Kreuzworträtsel 10

> Veranstaltungstipps 11

Buchvorstellung 12

> Veranstaltungstipps 12

Die Genusswelt: Kulinarische Tipps vom Profi 13

Lightgreen Modemanufraktur – ökologisch, fair, regional 14

> Veranstaltungstipps 14

13. Lüneburger Krimifestival 15

Die Frau, die mit dem Rollstuhl tanzt 15

Mein Senioren-Magazin sucht Verstärkung 16

BUCHVERLOSUNG

> Buchtipp und Verlosung: Mietkosten im Griff 16

Das Literaturprogramm 17

Glanzstücke im Dialog – Ausstellung im Staatlichen Museum Schwerin 18

> Veranstaltungstipps 19

Gesundheit und Pflege

Unser Gedächtnis – wie funktioniert es? 20

Adressverzeichnis für Pflegeeinrichtungen/-dienste 22

Gesund durch die Kälte 25

Gefahr Microplastik 28

Beratung

Altersdiskriminierung: Ein Problem, von dem keiner etwas wissen will 30

Beratungsstellen 32

Mietrecht – Darf ihr Vermieter das Warmwasser abstellen? 34

Ruheplätze

Jeder trauert anders 36

Seebestattung mit Horst Hahn 40

Wohn- und Lebensart

Fugenlose Bäder von Theodor Schulz 42

Natürlich, zeitlos und schlicht – Fluffy von Gardengirls® 44

Zeit für Veränderung – REMAX 45

Pilze mit starker Wirkung gegen Viren 46

Mein Senioren-Magazin im Abo 47

Impressum 33

Veranstaltungst!pps

Multivisionsvortrag - Bali, Java, Sumatra

Bali, Java, Sumatra - drei Namen die mit exotischen Bildern, Gerüchen und Klängen in unserem kollektiven Gedächtnis verbunden sind.
Der Fotograf und Asienspezialist Peter Witt hat wieder berührende Geschichten, spannende Momente und schöne Bilder für seinen neuesten Multivisionsvortrag zusammengetragen. Dabei versteht er sich eher als Geschichtenerzähler mit journalistischem Anspruch denn als reiner Bildermensch.
Reisen Sie mit zu den Waldmenschen, denn das heißt übersetzt Orang Utan. Entdecken Sie die Reize von Palembang, der zweitgrößten Stadt Sumatras, die trotzdem in keinem Reiseführer steht und tauchen Sie ein in die Geheimnisse wunderschöner Megalithen. Besuchen Sie die untergehende Stadt Jakarta, das Zentrum Indonesiens, mit seiner kolonialen Vergangenheit.
Begeben Sie sich auf die Spuren des größten Goldschatzfundes Indonesiens, dessen 1000 Jahre alte Schmuckstücke und Ritualgegenstände Sie begeistern werden. Bewundern Sie das größte buddhistische Bauwerk Asiens, den Borobodur, ein Stein gewordenes Mandala.
Nehmen Sie Anteil am Leben eines deutschen Malers und Musikers, der in Balis Kunstszene bis heute unvergessen ist, werfen Sie einen Blick in das Leben der Balinesen abseits des Tourismus und vieles mehr.
Kurz - reisen Sie für einen Abend mit auf die andere Seite der Erdhalbkugel zu den drei wichtigsten von 17500 Inseln, aus denen Indonesien besteht.

Termin 09.09.2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 10,00 €

Vollmondwanderung

Wanderungen im Licht des Vollmonds haben schon fast eine magische Anziehungskraft. Wälder, Wiesen, Wege – alles erscheint mystisch verzaubert. Die Teilnehmer wandern gut zwei Stunden durch die Heide- und Auenlandschaft um Bad Bevensen.
Unter der ortskundigen Leitung von Christiane Wittkowski können die Teilnehmer das nächtliche Ambiente mit Vollmond genießen.

Termin 10.09.2022, 21.00 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 6,00 €

TAXI-GELLERSEN
04131 - 4 77 03
04135 - 80 999 20

LÜNEBURGER OKTOBERFEST

Wer im Herbst spontan Lust aufs Weißwurst, Brez'n und eine ordentliche Maß Bier bekommt, muss nicht ins ferne München reisen. Denn Anfang September steigt auf den Lüneburger Sülzwiesen das mittlerweile 35. Lüneburger Oktoberfest. Dabei verwandeln sich die Sülzwiesen in einen riesigen Jahrmarkt: Von Autoscooter über Breakdancer bis hin zu Geisterbahn ist hier alles dabei, was das kleine und große Besucherherz höher schlagen lässt. Die rund 60 Schausteller lassen mit ihren Ständen und Geschäften mal wieder keinen Wunsch offen. Großes Highlight ist natürlich das bayrische Bierzelt mit Platz für etwa 2.200 Besucher samt angrenzendem Biergarten. Hier erwartet die Besucher jeden Tag ein unterhaltsames Live-Programm bei freiem Eintritt. So steht einem zünftigem Lüneburger Oktoberfest nichts mehr im Wege.

Termin 9. bis 12.09. 2022

Ort Sülzwiesen Lüneburg, Pieperweg
21339 Lüneburg

Eintritt frei

Lange Nacht der Museen Lüneburg

Lüneburgs Museen machen die Nacht zum Tag! Denn von 17 bis 23 Uhr laden euch 7 Häuser gemeinsam zur Nacht der Museen in Lüneburg ein. Mit dabei sind in diesem Jahr das Brauereimuseum, das Deutsche Salzmuseum, das Feuerwehrmuseum, das Historische Rathaus, das Kloster Lüne, das Museum Lüneburg sowie das Ostpreußisches Landesmuseum. In den 7 Häusern warten dabei viele bunte und abwechslungsreiche Programmpunkte auf euch, die eure Kulturherzen höher schlagen lassen: anschauliche Kostümführungen durch heilige Hallen, mittelalterliche Schwertkampfkurse und Märchenstunden, beeindruckende Illuminationen, salzige Experimente und Genüsse, besondere Bau- und Bastelstunden und vieles mehr. Alle Museen werden an diesem Abend mit einem kostenfreien Busshuttle miteinander verbunden, der alle 20 Minuten von der Haltestelle am Ochsenmarkt abfährt. Erstmals gibt es in diesem Jahr auch einen Transfer auf dem Wasserweg: Der Salz-Ewer fährt zwischen dem Anleger an der Warburg, dem Kloster Lüne und dem Feuerwehrmuseum auf der Ilmenau für euch.
Tickets für die Lange Nacht der Museen erhaltet ihr in der Tourist-Information sowie in allen teilnehmenden Museen:

Termin 17.09.2022, von 17.00 – 23.00 Uhr

Ort Lüneburg

Eintritt Einzelkarte 10,00 Euro (erm. 5,00 Euro)
Familienkarte 22,00 Euro
Kinder bis 8 Jahren frei

Stand-up Paddling Einsteigerkurs

Das Stand-up Paddling (kurz: SUP) ist inzwischen viel mehr als nur eine reine Trendsportart auf dem Wasser. Neben der physischen & mentalen Entspannung trainiert man den kompletten Körper, speziell die Rumpf- und Tiefenmuskulatur, Gleichgewicht, Beweglichkeit und die Motorik.
Der Kurs ist perfekt für Alle, die diese Sportart einmal ausprobieren und reinschnuppern möchten.

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!

Aufgrund der Situation mit Covid-19, weisen wir darauf hin, dass alle aufgeführten Veranstaltungen sorgfältig recherchiert wurden, aber alle Termine unter Vorbehalt zu verstehen sind. Informieren Sie sich bitte immer aktuell bei den Veranstaltern, um sicher zu gehen, dass Gewünschtes stattfindet und unter welchen Regeln.

Die Teilnehmer sollten schwimmen können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung (z. B. Laufhose, Laufshirt oder Badehose) die im Fall der Fälle schnell trocknen und ein Handtuch. Schwimmweste wird gestellt.

Termin 24.09.2022, 11.30 Uhr

Ort Kurpark, Dahlenburger Straße 1, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 30,00 €

ERLEBNIS SONNTAG

Musik liegt in der Luft von Lüneburgs Gassen, wenn am 2. Oktober 2022 zum dritten Erlebnis-Sonntag des Jahres gebeten wird. Unter dem Motto „Tag der Straßenmusik“ ziehen an diesem ganz besonderen Shopping-Sonntag zahlreiche Musiker:innen und Bands durch Lüneburgs Straßen und laden euch zum gemeinsamen singen, tanzen oder einfach nur mit wippen ein. An insgesamt zehn Spots verteilt in der ganzen Innenstadt ist für die perfekte musikalische Untermalung für euren Sonntagsbummel gesorgt. Organisiert wird der Erlebnis-Sonntag wie immer gemeinsam vom Lüneburger Citymanagement und der Lüneburg Marketing GmbH. Wir bedanken uns zudem recht herzlich bei unseren Sponsoren für ihre freundliche Unterstützung.

Termin 02.10.2022, 13.00 – 18.00 Uhr

Ort Lüneburger Innenstadt

Eintritt frei

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Lüneburger Blaulichttag

Der dritte und gleichzeitig letzte Lüneburger Erlebnis-Sonntag des Jahres steht ganz im Zeichen der vielen Helfer und Retter in der Not. Beim Lüneburger Blaulichttag am 6. November 2022 präsentieren sich Bundeswehr, Polizei, Feuerwehr und viele mehr in der Lüneburger Innenstadt und informieren auf unterhaltsame und anschauliche Art und Weise über ihre für die Gesellschaft wichtige Arbeit.
Organisiert wird dieser Tag wieder vom Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V. Wenn ihr als Hilfsorganisation mit dabei sein möchtet, meldet euch gerne bei Dirk Assmann (dirkassmann@reserveniedersachsen.de). Neben dem Lüneburger Blaulichttag darf auch an diesem Sonntag wieder fleißig in Lüneburgs Geschäften und Boutiquen geshoppt werden. Bummelt gemeinsam mit Familie und Freunden durch die Lüneburger Innenstadt und findet euer modisches Accessoires für den Winter, passende Dekoartikel oder bereits das ein oder andere Weihnachtsgeschenk. Das Lüneburger Citymanagement und die Lüneburg Marketing GmbH freuen sich auf euren Besuch!

Termin 06.10.2022, von 13.00 – 18.00 Uhr

Ort Am Sande und in der Bardowicker Straße

Eintritt frei

Slow Jogging

Bei dieser neuen Trendsportart, die von dem japanischen Laufguru und Sportphysiologen Dr. Tanaka entwickelt wurde, geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Genusslaufen. Geeignet ist diese Art des Laufens deshalb für Laufanfänger/innen, erfahrene Läufer, alte und junge Menschen – quasi für jeden, der laufen möchte. Beim Laufen wird auf die richtige Schrittanzahl geachtet – zwischen 180 und 190 Schritten pro Minute trippelt man mit kleinen Schritten. Der Trainingseffekt ist bei diesem Laufen sehr hoch, zudem macht es aber auch sehr viel Spaß.
Leichte Laufschuhe sind bei dieser sanften Sportbetätigung ideal.

Termin 07.10.2022, 10.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 7,00 €

Bucht!pp

Die Rückkehr der Kraniche

Romy Fölck

Gretes Zufluchtsort ist die Natur, vor allem das Gebiet in der Elbmarsch, wo sie als Vogelwartin arbeitet. Ihr ganzes Leben hat sie hier verbracht: Erst kümmerte sie sich um ihre Tochter Anne, dann brauchte ihre Mutter Wilhelmine zunehmend Unterstützung mit Haus und Hof. Jetzt, kurz vor ihrem fünfzigsten Geburtstag, bietet sich eine Chance, aus den gewohnten Bahnen auszubrechen.
Doch als Wilhelmine stürzt, gerät Gretes Plan ins Wanken. Ihre jüngere Schwester Freya reist aus Berlin an. Will sie wirklich helfen oder vielmehr ihrem eigenen Leben entfliehen?
Auch Anne ist gekommen, um der geliebten Oma nahe zu sein. Doch das Verhältnis zu ihrer Mutter Grete ist angespannt - vielleicht weil Grete bis heute beharrlich darüber schweigt, wer ihr Vater ist.

© Wunderlich Verlag

erhältlich bei:

BÜCHERSTUBE
vor Ort

Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

Die Rückkehr der Kraniche – Romy Fölck
336 Seiten, ISBN: 978-3-8052-0102-5,
Wunderlich Verlag, Preis: 22,00 EUR

AUTORUF
Adendorf
04131 - 220 70 70

© Stephan Ckoehler (The Cashbags)

THE CASHBAGS present: „The Johnny Cash Show“

Dieser Termin ist der Ersatztermin vom 20.11.2020 und 21.11.2020!

Nach mehreren produktiven Jahren mit Konzerten vor mehr als 60.000 Menschen in Deutschland, Tschechien, Österreich, Slowenien, Italien, Schweiz, Frankreich und Holland freuen sich die Cashbags, neue Show-Termine für das Jahr 2018 ankündigen zu können. The Cashbags um US-Sänger Robert Tyson sind mit unzähligen Konzerten seit 2008 Europas erfolgreichstes Johnny Cash Revival.
Das Quartett gleicht in Klang und Erscheinungsbild 1:1 seinem berühmten Vorbild in den späten 60ern und liefert mit authentischer Stimme, Westerngitarre, Telecaster, Kontrabass und Schlagzeug detailgenau alle Klassiker im Rahmen einer mitreißenden Show, angelehnt an die Originalkonzerte mit musikalischen Gästen wie ‚June Carter‘, ‚Carl Perkins‘ und ‚The Carter Family‘. Songs aus Johnny Cashs ‚American Recordings‘ werden mit Gitarre und Piano in einem speziellen Akustikteil zelebriert.
Im Programm stehen alle Johnny Cash-Klassiker von „Ring of Fire“, „I Walk the Line“ bis hin zu „Folsom Prison Blues“. Der mitreißende BOOM-CHICKA-BOOM-Sound macht allen auf Anhieb Spaß, das Publikum ist völlig aus dem Häuschen.
Der ‚Man in Black‘ wäre verdammt stolz auf diese 4 Jungs gewesen!

Termin 08.10.2022, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 36,20 € im VVK

LaLeLu – a cappella comedy

– Alles richtig gemacht –
Sie können gut singen. Sie sehen gut aus. Sie sind wahnsinnig komisch.
Und sie brauchen kein einziges Instrument, um musikalisch das Haus zu rocken: LaLeLu, die ultimative A-cappella-Sensation aus Hamburg! Mit ihrem einzigartigen Mix aus Gesang und Komik, Show und Parodie, Pop und Klassik begeistern LaLeLu seit über 25 Jahren mit unbändiger Spielfreude Publikum und Presse zwischen Flensburg und Zürich.
In ihrem neuen Programm „Alles richtig gemacht“ überwindet die musikalisch korrekte a-cappella-Gruppe mit ihrem Prinzip des gewaltfreien Singens, genderneutralen Tanzens und nachhaltigen Blödsinns ein für alle Mal und schlussendlich, definitiv und unabänderlich, unumstößlich und für immer unwiederbringlich mit allem Drum und Dran und letztendlich endgültig die Spaltung der Gesellschaft.

Termin 14.10.2022, 20.00 Uhr
Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg
Eintritt ab 27,40 € im VVK

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

GREEN *Light*

In seinem Tanztheaterstück GREEN LIGHT macht Olaf Schmidt die Freude am gemeinsamen Feiern zum Thema. Besonders die Gegebenheiten an den Rändern der Feste rücken für diesen Abend in den Vordergrund, die Nebenschauplätze, an denen oft die entscheidenden Dinge stattfinden: Liebesgeschichten, kleine und große Dramen, aber auch die komischen Ereignisse … In F. Scott Fitzgeralds legendärem Roman über die 1920er Jahre, THE GREAT GATSBY, ist das grüne Licht, das Gatsby von seinem Bootssteg aus sieht, das Symbol für ein ersehntes, ein erträumtes Leben. Ein Leben, das Gatsby mit seinen rauschenden Partys herbeizuzwingen versucht. Die Lust, wieder das Leben zu spüren, ist ein weiteres Thema dieses neuen Tanzabends. Olaf Schmidt beschreibt in seiner Choreografie rastlose Menschen, die sich vehement das Leben zurückerobern. Für den ersten Teil des zweiteiligen Abends hat Olaf Schmidt den Choreographen Tiago Manquinho zu dem Projekt eingeladen. Manquinho hat für seine Choreografie, die den Titel LOOK UP AND SEE THE SKIES trägt, eine Vision entwickelt, wie aus einer inneren Neuorientierung der Blick auf neue Möglichkeiten entstehen kann. So bietet der Abend GREEN LIGHT nicht nur zwei choreografische Handschriften, sondern auch zwei völlig unterschiedliche Perspektiven auf eine mögliche Zukunft. Am 8. Oktober feiert der Tanzabend Wiederaufnahme auf der großen Bühne des Theater Lüneburg.

30 Minuten vor Vorstellungsbeginn wird eine dramaturgische Einführung im Seitenfoyer angeboten.

■ Theater Lüneburg

© Bild: Andreas Tamme

THEATER LÜNEBURG

Mein Senioren-Magazin und das Theater Lüneburg verlosen

3 x 2 Karten zu gewinnen!

für „GREEN LIGHT“ am 30. Oktober 2022, um 15.00 Uhr, im Großen Haus

Unsere Gewinnfrage: Wer sah das grüne Licht vom Bootssteg aus?

Einsendeschluss: 20.10.2022

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich (per Mail) oder telefonisch benachrichtigt. Vergessen Sie daher nicht Ihren Namen und Adresse! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zuschriften per Post an: *Mein Senioren Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder*
per E-Mail: *gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de*

Kartenvorverkauf *unter Tel. 04131 / 42 10 0 oder oder www.theater-lueneburg.de, sowie direkt an der Kartenkasse des Theaters, An den Reeperbahnen 3, 21339 Lüneburg*

Öffnungszeiten der Theaterkasse für den Vorverkauf: *Mo: geschlossen*
Di – Sa: 10.00 bis 13.30 Uhr u. 17.00 bis 19.00 Uhr
So und feiertags: Nur Abendkasse, 1 Std. vor Vorstellung. Das Kartentelefon ist aktuell ***dienstags bis samstags zur Kassenzeit besetzt.***
Tel. 0 41 31 / 42 100

Zeichen für Kilokalorie		Viehhüterin	ital. Fluss zum Arno	Zeitraum; Abstand		ägyptische Hafenstadt	Zarenerlass		Luftreifen (Kurzwort)		Figur bei Shakespeare		Sportübung		Stoß- und Wurfwaffe	ein Schiff stürmen	
altägyptischer König							schöpferisches Gestalten						Absicht, Vorhaben				
Aussehen, Haltung; Fluidum (franz.)				Schulfestsaal				2	Gesteinsader		griechische Göttin					Waschmittel	
							dt. Dichter (Johann Gottfried)						Feuerkröte				
Zauberwesen; Zauberwurzel	Gesellschaftsanzug (engl.)		Entspannung zwischen Staaten	Geheimdienst der USA (Abk.)				Künstlervermittler		griechischer Buchstabe	Bewohner ein. österr. Stadt						
französischer Apfelwein		5				Amtsbezirk eines Bischofs		Endpunkt					Roman von Nabokov				7
				Bodenfläche, Gelände	Bodenerhebung		6			Drehpunkt				bereitwillig	Bienenprodukt, Brotaufstrich		engl. Komponist (Edward)
ins Eis gehauenes Loch		asiatische Rindergämse						Oper von Verdi		Kapitän bei Jules Verne		kastriertes männliches Rind			3		
					Zinnfolie									flüssiges Fett			
lateinisch: Mutter; Matrize		freundlich					Stacheltier					aus tiefstem Herzen					
					Bindewort			1	unvergorener Traubensaft					Elektronikmesse in Berlin			
Teufelsrochen		altorientalisches Reich östl. des Tigris		4			Weltalter, Ewigkeit (griech.)					Grünfläche im Dorf					

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7

Wir verlosen
2 Gutscheine
im Wert von **10,- €**

BÜCHERSTUBE vor Ort

Teilnahmebedingungen:
Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Andresse das Lösungswort per Post oder per E-Mail. Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine, die uns von der „Bücherstube vor Ort“ zur Verfügung gestellt wurden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 30.11.2022

Senden Sie das Lösungswort

per Post an:
Mein Senioren Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg

oder per E-Mail an:
gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Moving Shadows

Nach ihrem Sieg beim französischen Supertalent haben die Mobilés mit ihren „Moving Shadows“ das Publikum weltweit begeistert. Jetzt ist die Zeit reif für neue Abenteuer aus der Schattenwelt. Die Mobilés haben wieder ein rauschendes Fest für die Sinne inszeniert. Liebend, leidend, tanzend, turnend, poesievoll und witzig verzaubern sie ihr Publikum – schwarz, weiß und in Farbe. Schatten, die die Welt begeistern. Die Mobilés - 40 Jahre Jubiläumstour 40 Jahre “on Stage”! 40 Jahre begeistertes Publikum! 40 Jahre jung! „Die Mobilés“ faszinieren, berühren und begeistern ihr Publikum seit ihrer Gründung. Höhepunkt vieler Auszeichnungen: Der Gewinn des französischen Supertalents in Paris. Seitdem verzaubern die Kölner Kreativen auch weltweit die Menschen. Acht Artisten, eine Leinwand, dazu Licht und Musik, mehr braucht es nicht für eine traumhafte Reise z.B. in unsere menschliche Entstehungsgeschichte, die Höhepunkte der modernen Musik oder in das Höher, Schneller und Weiter des Sports. Mit filigranen Bildern umgarnen die Artisten, Tänzer und Pantomimen ihr Publikum. Die Moving Shadows kreieren mit erstaunlicher Präzision und verblüffender Leichtigkeit einen poesievollen Bildereigen aus fließenden Körpern, wirbeln temperamentvoll ins Licht und verschwinden wieder in der geheimnisvollen Tiefe des Raumes. Hinter der Leinwand verschmelzen ihre Körper zu Landschaften, Tieren und Gebäuden, vor der Leinwand verzaubern die Schatten ihr Publikum. Das virtuose Formenspiel entführt in eine wunderbare Welt und trifft mitten ins Herz. Beim weltgrößten Comedy-Festival „Juste pour rire“ in Montreal begeisterten sie mit Moving Shadows nicht nur das Live-Publikum und die TV-Zuschauer, sondern auch die Jury. Sie gewannen gleich zwei von insgesamt 6 Preisen, den „Kreativitätspreis“ und den Publikumspreis „Sieger der Herzen“. Das ist im Laufe der 30-jährigen Festival-Geschichte noch keiner anderen Gruppe gelungen!
www.movingshadows.de

Termin 15.10.2022, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 40,60 €

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Jörg Knör „COMEBACK des LEBENS!“

Nach gefühlt endloser Zeit und „Wir müssen Draußen bleiben“ für sämtliche Bühnenschaffenden ist bei Jörg Knör nicht nur die Sehnsucht auf „endlich wieder Live“ gewachsen, sondern auch eine neue Bühnenshow gereift.
Ein Programm voller Wertschätzung für alles, was Künstler und Zuschauer so lange vermisst haben: Applaus, Verzaubern, Berühren, Erstaunen, Erheitern... Jörg Knör musste erkennen, dass man Kultur nicht wie Klopapier hamstern und horten kann. Sie muss live geschehen, nicht gefiltert oder virtuell.
Darum ist „COMEBACK des LEBENS!“ für den Entertainer eine ganz besondere Show. Eine mit viel Anlauf, Vorfreude und Dankbarkeit.
Als Parodist hat Jörg Knör natürlich auch alle Krisen-Akteure durchleuchtet, allerdings mit der Diagnose: Nicht komisch! Wohl aber viele neue Themen: Gender-Sprache und Homeoffice, Bitcoin und E-Autos...„COMEBACK des LEBENS!“ berührt aber vor allem durch den neuen Blick auf alte überdauernden Werte - Vorbilder, Lieblings-Songs und -Legenden, die Jörg Knör selbst am meisten bedeuten.
Die Perlen von Charles Aznavour, Sammy Davis, Paolo Conte und Tom Jones in neuer Weise interpretiert. “Wie geht das? Augen zu - und es ist das Original?“ (Süddeutsche Zeitung).

TAXI-GELLERSEN
04131 - 4 77 03
04135 - 80 999 20

Bucht!pp

Nationale Interessen

Klaus von Dohnanyi

In einer Welt des rapiden machtpolitischen und technologischen Wandels müssen sich Deutschland und Europa strategisch neu orientieren: Im Wettkampf zwischen den USA und China gerät Europa bereits zwischen die Fronten. Und dies wird auch unser Verhältnis zu Russland verändern müssen. Jetzt ist ein nüchterner, illusionsloser Blick auf die neuen Realitäten notwendig, wie Klaus von Dohnanyi zeigt: Auf »Wertegemeinschaften« oder »Freundschaften« können wir nicht vertrauen, Deutschland und Europa müssen vielmehr offen ihre eigenen, wohl verstandenen Interessen formulieren und mit Realismus verfolgen. So fordert von Dohnanyi in seinem Buch grundsätzliche Kurskorrekturen …

© Siedler Verlag

erhätlich bei:

BÜCHERSTUBE vor Ort

Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

Nationale Interessen – Klaus von Dohnanyi, 240 Seiten, ISBN: 978-3-8275-0154-7, Siedler Verlag, Preis: 22,00 EUR

Und Knör schlägt den Laschen und Laschets einen so präzisen Helmut Schmidt um die Ohren, dass man sich „So Einen“ wieder wünscht.

Termin 28.10.2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 27,00 €

Stoffmarkt Lüneburg

Am Samstag, den 12. November 2022 von 10 bis 17 Uhr, gastiert der Deutsch-Holländische Stoffmarkt wieder auf der Sülzwiese in Lüneburg.
An zahlreichen kreativ dekorierten Ständen finden Nähbegeisterte von Stoffen bis Zubehör alles, rund um das Thema „Nähen“.
Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.stoffmarkt-expo.de

Termin 12.11.2022, 10.00 Uhr

Ort Sülzwiesengelände, Sülzwiesen 21339 Lüneburg

Eintritt frei

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

Horst Evers – Ich bin ja keiner, der sich an die große Glocke hängt

Horst Evers erzählt mitten aus dem Hier und Jetzt: Erlebnisse, Vorfälle und Beobachtungen, in denen er liebevoll, mit viel Witz und einer Prise Weisheit unseren Alltag, unsere zunehmend verstörende Gegenwart ins Komische verklärt.
Horst Evers erzählt Geschichten: Liest, ruft, dröhnt, zischt und wummert sie heraus, dass es nur so eine Art hat. Es ist sehr viel drin in diesem Programm, wie immer verpackt in vielen kleinen, harmlos beginnenden Geschichten. Vor allem aber ist es ein grandioser Spaß.
Aber am Besten schauen Sie sich das selbst an. Bislang hat sich das eigentlich immer für alle Beteiligten sehr gelohnt.
„Horst Evers erzählt Geschichten aus dem Alltag. Doch was als unspektakuläre Realsatire beginnt, steigert sich innerhalb kürzester Zeit in eine atemberaubend absurde Komik. Evers‘ ganzer Witz entfaltet sich dann auf der Bühne. Seine Performance ist lakonisch und geprägt von einer einzigartigen minimalistischen gestischen und mimischen Präzision.
Gleichermaßen geistreich wie schräg erlebt man in Horst Evers einen wahren Meister des literarischen Kabaretts“. (Aus der Ladation des Deutschen Kabarett-Preis). „Wie zufällig entdeckt er im Alltäglichen das Phantastische. Mit seiner grotesken Weltsicht gelingt es ihm immer wieder, die Wirklichkeit auszutricksen.“ (Aus der Laudatio des Deutschen Kleinkunstpreises).
Ausgezeichnet mit den bedeutendsten Preisen, die der deutschsprachige Kleinkunst- und Kabarettmarkt hergibt, ist er zudem Autor von zahlreichen Bestsellern.

Termin 12.11.2022, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 27,40 € VVK

DIE KOMISCHE NACHT 2022 - Der Comedy-Marathon in Lüneburg

Die Komische Nacht ist eines der erfolgreichsten Live-Comedy-Formate in Deutschland. In den schönsten Cafés, Bars und Restaurants einer Stadt erleben die Gäste und ihre Freunde bei dieser einzigartigen Show einen ausgelassenen Abend - mit bester Unterhaltung durch verschiedene Comedians, Kabarettisten, Zauberer und andere Komiker.
Der Comedy-Marathon findet bereits seit mehreren Jahren überaus erfolgreich in mittlerweile über 25 deutschen Städten (u.a. Oldenburg, Hannover, Wolfsburg, Münster, Frankfurt) statt.
In Zusammenarbeit mit mehreren Gastronomen, präsentiert die Agentur MITUNSKANNMAN.REDEN. an einem Abend verschiedene Comedians und andere Spaßmacher, die ihr Publikum abwechslungsreich und kurzweilig durch den Abend begleiten.

Fortsetzung Seite 14

Goldener Herbst

Kein Gemüse entspricht diesem Bild mehr als der goldgelbe Kürbis, der sich so vielfältig zubereiten lässt.

Der absolute Klassiker ist die cremige Kürbissuppe, die beträufelt mit Kürbiskernöl und bestreut mit leicht angerösteten Kürbiskernen (siehe Tipp) uns vom Spätsommer bis in den Winter begleitet. Diese Zubereitung ist der Klassiker, aber probieren Sie einmal die asiatisch angehauchte Variante mit Ingwer, Chili und Zitronengrasöl, dazu vielleicht ein Garnelenspießchen – Sie werden überrascht sein. Generell empfiehlt sich die Verwendung des Pumpkin-Spice-Gewürzes, dass die Süße vom Kürbis unterstützt und eine leicht pikante Note mitbringt. Das eignet sich auch für das Abschmecken von einem Kürbis-Kartoffel-Püree, perfekt zu herbstlichen Braten oder Steaks aus der Pfanne.

Nüsse in jeder Form sind auch ein typischer Begleiter der herbstlichen Küche. Ob als knusprig-gesunde Ergänzung oder auch zu vorzüglichen Ölen verarbeitet.

Oft werden die Kerne leicht angeröstet und anschließend kalt gepresst – der Vorgang der Röstung sorgt für ein noch intensiveres Aroma. Die meisten dieser köstlichen Öle sind allerdings ausschließlich für die kalte Küche geeignet sind, denn sie haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt, verbrennen also sehr schnell. Daher verwenden Sie diese Öle bitte ausschließlich für Salate, Vorspeisen, Müsli oder auch Smoothies.

Genießen Sie neben unserem Kürbiskernöl aus der Steiermark auch unsere neue Nuß-Cuvée: Eine vorzügliche Komposition aus Walnuß-, Haselnuß- und Kürbiskernöl.

Diese Öle passen in jedem Fall zu den Salaten der Saison wie Eichblattsalat oder Radicchio, gerne auch ergänzt mit den entsprechenden Früchten, die jetzt reifen, wie zum Beispiel Pflaumen, Äpfel und Birnen. Die werden entkernt und in Spalten geschnitten, vielleicht kommen noch ein paar angeröstete Nüsse (siehe Tipp) dazu? Mit unserem Gewürzpflaumen-Essig oder dem Alten-Apfel-Balsam – fertig ist Ihr perfektes Herbst-Salat-Dressing!

Freuen Sie sich auf die Gemüse und Früchte der Saison und vergessen Sie nicht: Jeder Moment ein Genuß!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihre Heidi Seiffe

Die Genusswelt

Lüneburgs kulinarisches Schatzkästchen

Rösten Sie Nüsse, Kerne und Samen vor der weiteren Verarbeitung kurz in einer Pfanne – ohne weitere Zugabe von Fett – trocken an. Durch die kurze Erwärmung gewinnen die Nüsse und Samen an Aroma. Seien es die Mandelblättchen für den Birnenkuchen, die Pinienkerne für das Pesto oder Walnüsse als Zugabe zum Salat- der Geschmack wird deutlich hervorgehoben. Aber: Dranbleiben und die Pfanne leicht bewegen, denn von jetzt auf gleich können die Nüsse verbrennen und dann werden sie bitter!

Mo.- Fr.: 10 – 18 Uhr, Sa.: 10 – 16 Uhr
Rote Straße 3, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 996 41 83
www.diegenusswelt-lueneburg.de

SINCE 2005
lightgreen
Modemanufaktur

Geöffnet

Mi. + Do. von 13.00 - 18.00 Uhr
Fr. von 13.00 - 16.00 Uhr
und nach persönlicher Vereinbarung

Agnes-Kall-Straße 3
21409 Embsen
Telefon: 04134 - 66 43
info@lightgreen-mode.de

www.lightgreen-mode.de

Lightgreen Modemanufaktur

ökologisch, fair, regional

Seit 2005 bereits fertige ich meine eigene Kollektion hier in meinem Atelier in Embsen in der Lüneburger Heide. Ich habe gesehen wie Fast Fashion produziert wird und mir wurde immer klarer, dass es weder für mich noch für die Umwelt der richtige Weg ist.
Ich fertige meine Modelle als modische und bezahlbare Alternative zur Massenware und passe die Modelle auch auf Wunsch nach Maß an. Es kommen ausschließlich Naturstoffe, nach Möglichkeit in Bio Qualität, zum Einsatz! Alle Modelle können von Gr. S – XXL in meinem Ladengeschäft in Embsen oder bequem in meinem Online-Shop bestellt werden!
Wer aber lieber in Ruhe einmal stöbern und anprobieren möchte, ist in meinen Ladengeschäft in Embsen willkommen! Langlebige Stoffe und zeitloses Design statt jedem Trend zu folgen, ist für mich ein Beitrag zu bewusstem und nachhaltigem Handeln. Für Ihr individuelles Kleidungsstück lassen sich viele Farben, Stoffe und Accessoires kombinieren. Ich freue mich auf Ihrem Besuch in meinem Ladengeschäft oder in meinem Online-Shop unter: www.lightgreen-mode.de!

■ Anja Backert

Bekannt durch Auftritte im Quatsch Comedy Club, bei Nightwash und der Komischen Nacht, garantieren die Künstler einen gelungenen Abend in geselliger Runde bei Essen und Trinken.
Die Komische Nacht präsentiert einen Querschnitt durch die aktuelle Comedyszene in Deutschland. In jedem Laden treten an einem Abend fünf Comedians jeweils 20 Minuten auf. Bei der Komischen Nacht müssen somit nicht die Besucher von Lokal zu Lokal wandern, um verschiedene Comedians sehen zu können, sondern jeder Gast kauft sich eine Eintrittskarte für sein Lieblingslokal. Die Künstler sind es, die von Club zu Club ziehen. Für sein Eintrittsgeld erhält man so ein abendfüllendes und hoch unterhaltsames Programm.

Termin 15.11.2022, 19.30 Uhr
Ort verschiedene Lokale, verschiedene Straßen, 21335 Lüneburg
Eintritt ab 26,10 €

Hafennacht - Chansons mit Seegang

„Wir spielen maritime Lieder, weil wir die See lieben und sie liebt uns auch. Unser Seemannsgarn handelt vom Weggehen und vom Wiederkommen und von der großen Sehnsucht dazwischen. Musik im Netz des Lebens. Wir interpretieren alte Lieder neu, wir erfinden eigene Stücke und wir sammeln musikalisches Strandgut, das uns gefällt“.
Hafennacht sind die Seemänner Erk Braren an der Gitarre und Heiko Quistorf am Akkordeon. Uschi Wittich singt das Meer.
Diese Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit der Initiative “Dorfraum Pattensen“.

Termin 16.11.2022, 20.00 Uhr
Ort Saal im ehem. Landgasthof Maack-Kramer, Blumenstraße 2, 21423 Winsen/Luhe
Eintritt ab 12,00 €

Ausbilder Schmidt – Schackeline, fahr mal der Panzer vor

Ja der arme Ausbilder Schmidt, früher zur guten alten Wehrpflicht war ihm fast jeder Soldat geistig überlegen: Studenten, Abiturienten und sonstige Wehrkraftzersetzer. Heute? Die Generation Kevin de Luxe kann leider gar nix. Selbst die Stiefel muss

Fortsetzung Seite 19

© matias-north.unsplash.com

13. Lüneburger Krimifestival

Wer ist denn nun der Mörder – die eifersüchtige Ehefrau, der geheimnisvolle Butler oder doch der liebenswerte Gärtner? Es wird sich wieder auf Spurensuche begeben! Das diesjährige **Krimifestival in Lüneburg startet am 26.10.** Freuen Sie sich auf einige der fantastischsten Autoren, die die Krimiszene zu bieten hat!

Mit dabei sind im Oktober unter anderem Neue Neuhaus, Kathrin Hanke, Joe Bausch, Margarete von Schwarzkopf, Martin Walker. Außerdem wird es an Halloween ein interaktives Escape Room-Leseerlebnis geben. Im SCALA wird am 31.10. ein Krimiklassiker gezeigt aus dem Jahr 1974, der den Namen „Wenn die Gondeln Trauer tragen“ trägt.

Im November geht es dann weiter mit Autoren, wie Dror Mishani, Johannes Groschupf, Tess Gerritsen, Ursula Poznanski, Romy Hausmann und Chris Carter. Am 5.11. wird es einen Stadtspaziergang zur Lüneburger Kriminalgeschichte für Kinder geben.

Lassen Sie sich begeistern und finden Sie die ein oder andere Geschichte für sich. Erfahren Sie Spannendes über True Crime Fälle und genießen Sie die Gänsehaut-Momente!

Foto: © Uwe Franzen

Die Frau, die mit dem Rollstuhl tanzt

Ein Theaterstück von und mit Ute Gebhardt

Dieses Stück handelt von einer Frau, welche unter einem seelischen Mangel und einer verdrehten Wahrnehmung leidet. Sie ordnet die Dinge anders, empfindet anders und handelt anders. Dabei versucht sie stetig ihr inneres Chaos unter Kontrolle zu bringen und Halt im Leben zu finden. Ein Versuch, der schief geht, denn als ihre Beziehung in die Brüche geht, zerbricht sie daran. Doch am dunkelsten Punkt ihres Lebens angekommen, findet sie zu sich selbst. Sie lernt sich selbst zu lieben und sich so zu nehmen, wie sie ist – mit all ihren Fehlern. Von Musik und Tanz begleitet verbindet Ute Gebhardt ihr Leben mit dem der Frau. Der Tanz ist ihre Leidenschaft. Hier kann sie sich frei fühlen, denken und handeln. Mit diesem Stück möchte die Schauspielerin, Physiotherapeutin, Hausfrau und 3-fache Mutter alle Menschen berühren und zum Nachdenken bewegen. Jeder sollte sich so akzeptieren wie er ist und die Liebe zu sich selbst entdecken.

Termin	5. und 8.10., Einlass 19.30 Uhr, Beginn 20.00 Uhr
Ort	Salon Hansen, Salzstraße 1, 21335 Lüneburg
Eintritt	13,00 €, Eintritt ab 16 Jahren
Regie	Ute Gebhardt, Regieberatung Erika Döhmen

Mein Senioren Magazin

Wir suchen zuverlässige

VerteilerInnen

„Mein Senioren-Magazin“ wird in Lüneburg und Umgebung zur kostenlosen Mitnahme ausgelegt. Für die Verteilung unseres Magazins suchen wir tatkräftige Unterstützung in Voll- oder Teilregionen, mit Pauschalvergütung. Die Verteilung erfolgt vierteljährlich, jeweils in der ersten Woche im März, Juli, September und Dezember. Sie sollten einen PKW und Führerschein der Klasse B besitzen.

Sie haben Lust dazu? Dann melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Sie erreichen uns:

Montag – Freitag: 08.00 – 16.00 Uhr
Telefon: 04131 - 247 21 08
E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de

Wir verlosen 1x1 Buch

Mietkosten im Griff

Nebenkosten, Mieterhöhung, Wohnungsmängel

Bezahlbare Wohnungen – längst nicht nur in Ballungsräumen knapp. Mehr als ein Drittel des Einkommens geht vielfach für Miete und Mietnebenkosten drauf.
In diesem Ratgeber erfahren MieterInnen, wo sie die Kostenbremse ansetzen können – von der Wohnungssuche bis zum Check von Heiz- und Betriebskostenabrechnung.

- Wann darf die Miete erhöht werden?
- Wissenswertes zu Nachmieter, Abstand und Wohnungsübergabe
- Fallstricke bei der Betriebskostenabrechnung
- Miete mindern bei Wohnungsmängeln
- Heizungs- und Warmwasserkosten entschlüsseln
- Teure Vertragsklauseln bei Klein- und Schönheitsreparaturen

Dazu aktuelle Informationen zur Mietpreisbremse, zur neuen Heizkostenverordnung und zur Kündigung bei der Umwandlung in Eigentumswohnungen. Fallbeispiele zeigen, wie finanziell günstige Regelungen aussehen. Dazu bieten wichtige Urteile und Musterbriefe das passende Handwerkszeug, um Mietkosten im Griff zu behalten. In Kooperation mit dem DMB DEUTSCHER MIETERBUND.

Das Buch ist bestellbar unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel. 0211 / 38 09-555.
194 Seiten,
Preis: 16,90 EUR,
E-Book: 12,99 EUR

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Zuschriften: *bis zum 30.11.2022 unter der Angabe Ihrer Adresse und des Stichwortes „Mietkosten“*
per Post an: *Mein Senioren-Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder*
per E-Mail an: *gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de*

Das **Literaturprogramm** *im Herbst*

Mit einer Veranstaltung der Sachbuchreihe „Was uns bewegt“ startet das Herbstprogramm des Literaturbüros Lüneburg am 8. September im Heinrich-Heine-Haus. Annette Kehnel, Professorin für Mittelalterliche Geschichte, spricht mit Jan Ehlert über ihr mit dem NDR Sachbuchpreis 2021 ausgezeichnetes Buch „Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit“. Im Oktober sind am 18. Oktober Marlen Hobrack mit „Klassenbeste“ und Nicole Mayer-Ahuja mit „Verkannte LeistungsträgerInnen“ zu Gast im Museum Lüneburg, die bekannte Journalistin Ulrike Herrmann stellt am 26. Oktober ihr neues Buch „Das Ende des Kapitalismus“ im Glockenhaus vor und Hadija Haruna-Oelker spricht am 30. November im Heine-Haus über „Die Schönheit der Differenz“.

Julia Franck/Foto: © Mathias Bothor

© Verlag Blessing

Julia Franck wurde einem großen Publikum bekannt mit ihrem Roman „Die Mittagsfrau“, ausgezeichnet mit dem Deutschen Buchpreis 2007 und in 35 Sprachen übersetzt. Am 20. September liest sie als Ehrengast 2022 aus ihrem aktuellen Buch „Welten auseinander“. Mit dem Heinrich-Heine-Stipendium wird der literarische Nachwuchs gefördert. Für das Jahr 2022 haben Deniz Ohde und Yannic Han Biao Federer jeweils ein dreimonatiges Stipendium erhalten. Sie lesen am 27. September im Heine-Haus.

In der Reihe „Ausgewählt“ ist Helga Schubert, Ingeborg-Bachmann-Preisträgerin 2021, zu Gast. Außerdem stellt Karen Duve ihren neuen Roman „Sisi“ vor, über Elisabeth als Kaiserin, die ihrer Zeit oft weit voraus war und trotzdem bis heute unterschätzt wird, und die Comiczeichnerin Birgit Weyhe, ausgezeichnet mit dem Max und Moritz-Preis 2022, spricht mit Jakob Hoffmann über ihre Graphic Novel „Rude Girl“, die Lebensgeschichte der afroamerikanischen Germanistik-Professorin Priscilla Layne. Alle Termine unter www.literaturbuero-lueneburg.de.

Literatur *live!*

Do. 08.09. l 19.30 Uhr l Heine-Haus
Was uns bewegt
Annette Kehnel
„Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit“

Di. 20.09. l 19.30 Uhr l Musikschule
Ehrengast 2022
Julia Franck liest

Di. 27.09. l 19.30 Uhr l Heine-Haus
Heinrich-Heine-Stipendium
Yannic Han Biao Federer und Deniz Ohde lesen

Mi. 05.10. l 19.30 Uhr l Musikschule
Ausgewählt
Helga Schubert
liest aus „Vom Aufstehen. Ein Leben in Geschichten“

Mi. 02.11. l 19.30 Uhr l Heine-Haus
LiteraTour Nord
Helene Bukowski
„Die Kriegerin“

Mo. 07.11. l 19.30 Uhr l Glockenhaus
Ausgewählt
Karen Duve liest aus „Sisi“

Literaturbüro Lüneburg e.V.
Heinrich-Heine-Haus
Am Ochsenmarkt 1a
Telefon: 04131-3093687
www.literaturbuero-lueneburg.de

Glanzstücke im Dialog

Glanzstücke im Dialog
Eine Ausstellung
im Schloss Schwerin
8. Juli 2022 - 7. Januar 2024

Opulente Blumenstillleben treffen auf erlesene Trink- und Prunkgläser. Franz Hals' Lachender Knabe prostet der Liebeskranken von Jan Steen zu und neben Fabritius' Torwache stemmt sich die Glücksgöttin Fortuna gegen die Stürme des Lebens. – Erleben Sie eine exklusive Auswahl von 70 herausragenden Werken aus der renommierten Schweriner Sammlung.

Während der baubedingten Schließzeit präsentiert sich das Staatliche Museum mit der Ausstellung Glanzstücke im Dialog im Schloss Schwerin. Bekannte Gemälde der weltweit renommierten Sammlung niederländischer und flämischer Malerei des 16. bis 18. Jahrhunderts treten in einen Dialog mit erlesenen Objekten aus den reichen Schätzen des Kunsthandwerks und des Münzkabinetts.

Die exklusive Präsentation erstreckt sich über die ehemaligen Kinderzimmer im Schloss Schwerin, welche eine intime Atmosphäre vermitteln, eine intensive Betrachtung der oft kleinformatigen Werke und vielseitige Entdeckungen ermöglichen. Die thematisch angelegten Räume zu Facetten des menschlichen Lebens wie Glück, Religiosität, Alltag, weltumspannender Handel oder Natur erschließen den Besucherinnen und Besuchern die Vielfalt der Werke sowie ihre unterschiedlichen Sinnschichten und Zusammenhänge. Eine mediale Installation der Hamburger Projektionskünstlerin Katrin Bethge verbindet die gezeigten Werke mit heutigem künstlerischen Schaffen.

Die Ausstellung bietet Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, auch während der sanierungsbedingten Schließzeit des Staatlichen Museums einige der schönsten Werke in der Landeshauptstadt zu erleben. Sie gewährt gleichzeitig einen Neugier weckenden Ausblick auf die Wiedereröffnung des Museums.

Kuratorinnen und Kuratoren der Ausstellung: Dr. Gero Seelig, Dr. Karin Annette Möller, Antje-Marthe Fischer, PD Dr. Torsten Fried

■ Staatliches Museum Schwerin

Rendezvous in der Ausstellung jeden ersten Donnerstag im Monat:
06.10.22 Glanzstücke entdecken
03.11.22 Highlights der Ausstellung
01.12.22 Gläserne Kostbarkeiten

Bitte beachten Sie, dass das Staatliche Museum bis Sommer 2024 sanierungsbedingt geschlossen ist.

Staatliches Museum Schwerin
Alter Garten 3 · 19055 Schwerin
Telefon 0385-588 41 222

Ausbilder Schmidt seinen Rekruten morgens noch binden, nachdem er ihnen die Uniform rausgelegt hat und den Milchkaffee (aus Sojamilch) ans Feldbett gebracht hat. Wenn Ausbilder Schmidt früher mit seinen Männern ins Manöver zog, waren alle wieder pünktlich zum Morgenappell da. Heute? Die Hälfte der Soldaten/Innen fehlt; verlaufen, verletzt, aufgegeben, Mama angerufen um ihn/sie/es abzuholen.
In seinem neuen Programm regt sich Ausbilder Schmidt köstlich über die Bundeswehr, die heutige Jugend und über sämtliche Luschen und Luschinen auf. Comedy mit hoher Gagdichte und jede Menge Publikumsaktionen. Ja das ist auch in den 20iger Jahren des Ausbilders Mission: Anschiss für jeden, hat noch keinem geschadet. Jawoll!

Termin 19.11.2022, 20.00 Uhr

Ort Dörpschün Salzhausen,
Am Lindenberg 5B, 21376 Salzhausen

Eintritt 35,27 €

Siebenstern-Rundgang

Er ist in fast jedem Haushalt in Bad Bevensen zu finden, schmückt im Advent Fenster und Auslagen und gehört zum Heilbad in der Heide wie die Therme und die Kirche – der gedrechselte „Siebenstern“.
Bei diesem Rundgang erfahren Sie, wie der Siebenstern seinen Weg nach Bad Bevensen gefunden hat und wie es zu dem Brauchtum der „Siebenstern-Gottesdienste“ in Bad Bevensen kam. Genießen Sie Bad Bevensen im Lichterglanz.

Termin 26.11.2022, 17.00 Uhr

Ort Treffpunkt: an der Göhrde-Brückenstraße, 29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 5,00 €

Winterliche Kurparkführung

Im Dezember wird einmalig wieder die beliebte Führung von Christiane Wittkowski durch den Kurpark angeboten. Auch in dieser Jahreszeit bietet die Natur viel und eine Führung zeigt die Besonderheiten des Kurparks im Winter.
Der Kurpark ist das Herzstück der Stadt. Direkt an der Ilmenau gelegen umschließt ein etwa 12 Hektar großer Kurpark das Kurzentrum. Er ist nicht von vornherein als künstliche Parkanlage geplant und gestaltet worden, sondern organisch gewachsen und in weiten Teilen naturnah gestaltet. Die weitläufige Grünzone mit ihren alten Bäumen verbindet die Altstadt im Westen mit dem Kurviertel und geht über in die Auenlandschaft entlang der Ilmenau. Bereits Anfang der 60er Jahre wurde hier ein „Stadtgarten“ angelegt. Teile davon sind heute noch als „Rabattenpark“ in die Gesamtanlage integriert.

Termin 01.12.2022, 14.00 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 5,00 €

Ulan & Bator

Endlich! Ulan & Bator, Deutschlands feinste Absurdisten sind zurück!
In Ihrem neuen Programm ZUKUNST perlen aus den bunten Strickmützen von Ulan & Bator wieder irrwitzige Ideen: seien es Pina Bausch-tanzende Fabrikarbeiter, ein mutierter Käse, der Bleiberecht verlangt oder der zur psychedelischen Achterbahnfahrt geratene Arbeitstag im Großraumbüro -
was andere nicht einmal in Worte fassen können , spielen diese Beiden ziemlich anders gestrickten Kabarettisten in wahnwitzige Szenen.
Doch selbstverständlich gibt´s auch ein Wiedersehen mit Rudolf Nurejew, dem Stuhlkonzert und anderen ihrer Klassiker.

Termin 03.12.2022, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg / Konzertscheune
Gut Wienebüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt ab 23,00 €

Blasorchester Bad Bevensen - Adventskonzert

Das Publikum erwartet ein stimmungsvoller Abend. So werden zum Beginn der Adventszeit natürlich einige weihnachtliche Melodien im Kurhaus erklingen. Darüber hinaus werden die Musiker des jungen Orchesters unter der Leitung von Markus Nettelbeck aber auch noch weitere Stücke verschiedenster Stilrichtungen aus ihrem Repertoire zum Besten geben.

Termin 03.12.2022, 19.30 Uhr

Ort Kurhaus, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 10,00 €

© laura-fuhrmann.unsplash.com

Unser Gedächtnis

Wie funktioniert es?

Wer kennt es nicht: Dinge werden verlegt, Namen vergessen oder ein Termin wird verpasst. Aber bedeutet das gleich, dass man sich Sorgen machen muss? Nein, sagen die Hirnforscher ganz klar dazu. Soetwas ist normal, da der Grund dafür in der Arbeitsweise des Gedächtnisses liegt.

Jeder stellt sich mal die Frage: Ist meine Vergesslichkeit schon außergewöhnlich hoch? Liegen meine Gedächtnislücken noch im normalen Bereich? Liest man über Menschen wie Kim Peak, der 12.000 Bücher wiedergeben konnte oder Surrest Kumar Sharma, der rund 70.000 Nachkommastellen der Zahl Pi auswendig lernte, zweifeln wir an unserer Merkfähigkeit.

Dabei berücksichtigen wir gar nicht, was unser Gedächtnis im Alltag alles leistet. Die etwa 87 Milliarden Nervenzellen mit ihren rund 15 Trillionen Synapsen machen das Gehirn zu einem gigantischen Speicher mit enormer Kapazität. Wäre das Denkorgan also ein Videorekorder, könnte es etwa drei Millionen Stunden Filme speichern, was wiederum für rund 300 Jahre Dauerfernsehen reichen würde.

Ein gewisses Maß an Vergesslichkeit gehört zu einem gesunden Gehirn. Denn würden alle eingehenden Reize gespeichert werden, wären wir nicht länger handlungsfähig.

Mit voranschreitendem Alter wird unser Gehirn langsamer, das Langzeitgedächtnis dagegen lässt kaum nach. Dafür nimmt jedoch die Leistung des Arbeitsgedächtnisses ab. Das ist auch der Grund, warum ältere Menschen schneller den Faden verlieren.

Beim Gedächtnis kommt es nicht nur auf das Fassungsvermögen an. Bestimmte Erinnerungen sind nicht nur eine bloße Ansammlung an Fakten und Schulwissen oder Datenpunkte unseres Lebensweges. Sie sind das Grundmaterial, aus dem sich unser Selbst bildet. Das bedeutet, es verweben sich Erlebnisse und Erfahrungen mit unseren Gewohnheiten und Gefühlen. Somit wird jedem Menschen eine individuelle Persönlichkeit verliehen. Das Gehirn arbeitet im Verborgenen, sodass wir zunächst gar nicht bewusst wahrnehmen, wenn ein vergangenes Ereignis oder eine Erfahrung uns in unserer aktuellen Wahrnehmung verändert.

Geschätzt 400.000 Reize treffen jede Sekunde auf unsere Sinnesorgane, die das Gehirn sortieren, bewerten und in einem Bewusstseinsstrom einordnen muss, welcher die meisten vergessen lässt. Nur wenige Signale werden tatsächlich abgespeichert und das ist auch gut so. Ansonsten würden wir innerhalb kürzester Zeit von dieser Informationsflut überwältigt werden.

Erfahrungen und Erinnerungen werden verknüpft

Beim Abrufen unserer Erinnerungen kommen gleich mehrere wieder hoch. Diese werden nach dem Erleben miteinander verknüpft. Sobald uns dann etwas Ungewohntes passiert, zum Beispiel eine neue Umgebung, holt das Gehirn Erinnerungen an bereits ähnlich Erlebtes hervor. So können wir uns in Restaurants schneller zurechtfinden, weil wir wissen, was wir mögen oder, dass der Weg zur Toilette ausgeschildert sein wird. Unser Gehirn verbindet also Erlebnisse mit vorhandenem Wissen, wendet dieses an und fügt neue Erlebnisse hinzu.

Über die Sinnessysteme gelangen sämtliche Reize zum Hippocampus und zur Amygdala. Die Amygdala ist ein Kerngebiet des Schläfenlappens, welches die Ereignisse auf ihren emotionalen Gehalt prüft. Der Hippocampus hingegen ordnet nach der Relevanz. Dies verrichtet er während wir schlafen: Unwichtiges wird aussortiert, während Wichtiges in Bereiche der Hirnrinde verschoben wird.

Der Kern einer Erinnerung bleibt jedoch im Hippocampus gespeichert. Sodass wir blitzschnell die Erfahrung hervor holen und eine Situation einschätzen und dementsprechend reagieren können.

Wie viel Vergesslichkeit ist normal?

Auch mit gesundem Hippocampus ist kein Gedächtnis perfekt. Vergesslichkeit und Fehler gehören auf natürliche Weise dazu und haben daher nichts mit dem Alter zu tun. Dennoch fängt man schnell an, sein Gedächtnis anzuzweifeln – vor allem, wenn man ein bestimmtes Alter erreicht hat.

Untersuchungen zeigten zwar, dass das semantische Gedächtnis für Fakten und Namen im Alter langsamer und weniger präzise ist, die Gedächtnisleistung jedoch an sich nur wenig abnimmt.

Wichtig ist, sich seine Vergesslichkeit nicht einzureden. Denn wie leistungsfähig unser Gehirn ist, hängt auch davon ab, wie viel wir uns zutrauen.

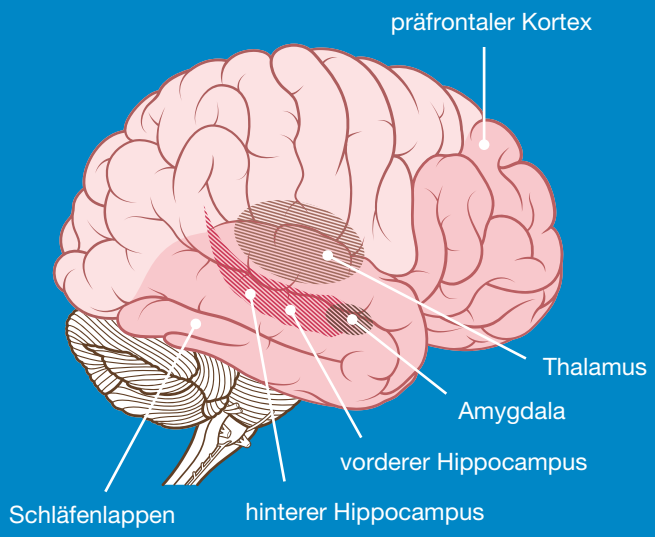
Das wir mit zunehmendem Alter schneller Dinge vergessen hängt auch damit zusammen, dass sich die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses reduziert. Somit lassen wir uns schneller ablenken und vergessen, was wir gerade tun wollten. Auch andere Faktoren, wie Schlafmangel, Stress und seelische Belastung nehmen Einfluss auf unser Arbeitsgedächtnis.

■ Quelle: www.spektrum.de

Wo sind die Erlebnisse zu finden?

Wenn wir an das Wort „Gedächtnis“ denken, denken wir vor allem an das explizite Gedächtnis. Dieses speichert Fakten, episodische und autobiografische Erinnerungen. Experten jedoch sind davon überzeugt, dass rund 70 % unseres Hirnspeichers von Gewohnheiten und Routinen, also vom sogenannten Wahrnehmungslernen beansprucht wird.

Im Gehirn gibt es keinen eindeutigen Ort, an dem Erinnerungen gespeichert werden. Jedoch gibt es bestimmte Hirnareale für das explizite Gedächtnis. Hierzu gehört der Hippocampus. Außerdem verantwortlich für das Abspeichern und Abrufen von Ereignissen, sind Teile des Stirnlappens und der Schläfenlappen. Durch das Auf und Ab der Hirnaktivität, schwingt der Hippocampus mit den Sinnes-, Gefühls- und Bewusstseinszentren des Gehirns im Gleichtakt. Zudem dient er als Filter für deklarative Gedächtnisinhalte. Dadurch gelangen diese Inhalte in die Großhirnrinde, wo sie zu ähnlichen Erinnerungen sortiert werden.



© taleseedum-stock.adobe.com

Ambulante Pflege

Adendorf

Ambulante Krankenpflege Körper & Seele
Dorfstraße 168,
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 5 91 36

Ihr Pflegeteam
Rathausplatz 6, 21356 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 24 53 53

Amelinghausen

Ambulante Hauskrankenpflege Fischer GmbH
Triangel 20
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 81 44, 24 Std. Pflegenotruf

Rollstuhltaxi
✆ 04131
22 30 200

Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH
Hinter der Worth 5a
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 26 56 57

Marianus-mobil
Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 41

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR
Bahnhofstr. 1,
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 8 20 34 24

Pflegedienst Ilmenau
Timelostr. 8b, 21407 Deutsch Evern, Tel. 0 41 31 / 263 43 0

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH
Böhmsholzer Weg 15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 2 67

Lüneburg

Amb. Psychiatrischer Pflegedienst
Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 602 30 00

ASB Kreisverband Lüneburg
Moldenweg 10-12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 66 10

Der Paritätische Lüneburg
Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 86 18 0

DRK Ortsverein Lüneburg-Stadt e.V.
An den Reeperbahnen 1a
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 66 9 - 12

DRK Augusta-Schwesternschaft e.V. Häusliche Krankenpflege
Heinrich-Heine-Straße 48,
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.
Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 13

GAR - Ganztags ambulante Rehabilitation Lüneburg GmbH
Bei der St.Lambertikirche 12
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 50

Herz & Hand Pflege- und Betreuungsdienst
Gut Wienebüttel Nr. 9
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 61 14

Home Instead Senioren- u. Familienbetreuung Lüneburg
Theodor-Marwitz-Str. 7
21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 72 06 400

MDT Agentur Marcel Modrzynski & Thorsten Hencke GbR
Rosenstraße 9
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 24 89 57

Pflege- und Therapiezentrum Gut Wienebüttel GmbH
Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 674 0

Pflegedienst „Cura“ GbR Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst
Wichernstr. 10
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 85 49

PMK-Pflegedienst GmbH
Herrman Löns Straße 30
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 73 12 73

Sozialkonzept Christinenhof GmbH
Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 2 47 40

TMK-Tagespflege mit Kompetenz GmbH
Am Ebensberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 /9 99 45 10

AUTORUF
Adendorf
✆ 04131 - 220 70 70

Verena Ruth Pflegedienst
Auf der Höhe 70g, 21339 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 40 22 88

Wir pflegen Sie e.V.
Bessemer Str. 12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 32 111

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 75 47 10

Mechtersen

Lüneburger Haus-und Familienpflege
Am Bahndamm 5
21358 Mechtersen
Tel. 0 41 78 / 3 37

Neetze

Alternative Pflege
Süttorfer Weg 20, 21398 Neetze
Tel. 0 58 50 / 97 13 42

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege Birgit Etzen
Beethovenstraße 17
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 65 13 5

Salzhausen

Interessengemeinschaft e. V.
Am Paaschberg 8,
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 1200

Heidmarkhof Pflege zu Hause
Hauptstraße 6b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 121

Heidmarkhof Betreutes Wohnen
Maschensfeld 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 98 20 10

Die Johanniter
Bahnhofstraße 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 966 201

Südergellersen

Pflegeteam Südergellersen
Petersen & Kelsen GmbH
Stoppelweg 3
21394 Südergellersen
Tel. 0 41 35 / 80 89 03

Westergellersen

Pflegedienst
Burmester & Tochter GbR
Schuhmacherstr. 1
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 83 83

Der Pflegedienst Mackenthun
Einemhofer Weg 4
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 82 32 0

Betreutes Wohnen

Adendorf

Ratsdomizil Adendorf
Drechslerstraße 2-6
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 18 07 27

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen
Am Dorfplatz 47 a+b
21335 Häcklingen
Tel. 0 41 31 / 85 58 70

Lüneburg

Domizil Bockelsberg I
Wichernstraße 36-38
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 56 74

Domizil Bockelsberg II
Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 4 83 74

Seniorenzentrum
Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 4-29
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 22 43 262

Hörladen®
Alles für dein Ohr

Gutes Hören gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag.

Ich berate Sie gern und zeige Ihnen Ihre Möglichkeiten.

Parkplätze direkt vor der Tür

barrierefreier Zugang

Hörgeräte kostenlos Probetragen

Hörgeräte auch zum Nulltarif

Bardowick
Pieperstr. 3 | **21357 Bardowick**
E-Mail: info@hoerladen.de

Tel. 04131 - 864 20 20

Scharnebeck
Bardowicker Str. 16 b | **21379 Scharnebeck**
E-Mail: scharnebeck@hoerladen.de

Tel. 04136 - 911 99 33

Mo. – Fr.: 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr • Mi. Nachmittag geschlossen

Wohnpark Schlüter
Bülows Kamp 11, 21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 8 44 35

Reppenstedt

Heidberg Domizil
Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 6 50 88

Vögelsen

Alt & Jung GbR
Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 0 41 31 / 26 59 96

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Alten- und Pflegeheim
Röntgenstraße 34,
21365 Adendorf
Tel. 04131/ 988-0

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim „Elbuferpark“
Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 0 58 54 / 9 69 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH
Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 9 32 00

Altenpflegezentrum Haus Hoheneck
Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 9 13 90

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum
Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 42

Betzendorf/Drögennindorf

Haus Herbstrose
Alter Wanderweg 4
21386 Drögennindorf
Tel. 0 41 38 / 5 10 70

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch
Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 0 58 57 / 2 91

Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“
Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 0 58 57 / 2 54

Boltersen

Seniorenpflegeheim „Zum Alten Gutshof“
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 0 41 36 / 90 80

Deutsch Evern

Senioren- und Pflegeheim Ilmenau Palais
Georg-Soltwedel-Str. 16 – 20
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 9 77 10

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“
Böhmsholzer Weg 13-15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 80 98 88

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim
Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 97 87 0

GBS Senioren-Residenz Lüneburg
Neue Sülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 71 90

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Posener Altenheim
Bernhard-Riemann-Straße 30
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 8 54 46 17

Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 77 35 00

Senioren- und Pflegezentrum Am Lambertiplatz
Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 72 80

Seniorenpflegeheim Christinenhof
Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 47 40

Seniorenheim Lüner Hof Alten und Pflegeheim e.V.
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 3 88 88

Wohnpark an der Alten Saline
Vor der Sülze 1, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 38 0

Reppenstedt

Seniorenzentrum „Haus Reppenstedt“ GmbH
Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 26 30 - 0

Vastorf

Alten und Pflegeheim „Haus Linda““
Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 0 41 37 / 49 3

Westergellersen

Alten- und Pflegeheim „Haus Albers“
Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35 / 2 16

Salzhausen

Heidmarkhof Senioren- und Pflegeheim
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72 / 900 10

AUF DIESEM LEGENDÄREN LIVE-KONZERT TRAF SIE DIE LIEBE IHRES LEBENS.

„Und jedes Mal, wenn wir zusammen die Platte hören, erzählt sie von dem langhaarigen jungen Mann, der später Vater ihrer Kinder wurde.“
Gerda T., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir auch Ihnen als Angehörige einfach persönlicher helfen und Sie entlasten können.
Senioren- und Familienbetreuung Lüneburg
lueneburg@homeinstead.de
Telefon 04131 72064 -00
WWW.HOMEINSTEAD.DE

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2022 Home Instead GmbH & Co. KG

Home Instead
Zuhause umsorgt

Gesund durch die Kälte

Den Körper auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

Die kalten Jahreszeiten bedeuten nicht nur kürzere Tage, sondern auch, wieder das ewige Schniefen und Schnupfen bei regnerischem Wetter und frostigen Temperaturen. Es ist die Zeit der Erkältungskrankheiten, gegen die wir unseren Körper stärken und schützen müssen.
Um gesund und fit zu bleiben während der Kälte, können wir unter anderem mit der richtigen Ernährung unser Immunsystem ankurbeln. In dieser Zeit sollte man viel Gemüse, Geflügel und Fisch essen.

Was stärkt uns?

Generell sollte man sich das ganze Jahr ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Saisonale Kost hat einen wichtigen medizinischen Nährwert. Denn Obst und Gemüse, das außerhalb der eigentlichen Erntezeit in Gewächshäusern angebaut wird, besitzt weniger Nährstoffe und hat wenig Geschmack.
Gerade der Herbst bietet eine große Auswahl an Obst und Gemüse. In der richtigen Kombination stärken sie die körpereigenen Abwehrkräfte und durch leckere Rezepte lassen sie sich zu köstlichen Gerichten variieren.
Ein typisch stärkende Kombination ist Ingwer und Honig. Mit heißem Wasser übergossen ergibt es ein leckeres Stärkungsmittel, das die Selbstheilung anregt und eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt.
Außerdem ein Leckerbissen ist die Rote Bete. Voller Vitamine und Spurenelemente kann es als Rohkostsalat genossen werden.
Vor allem Kohlsorten wachsen gut im Herbst. Dazu zählen Wirsing, Rotkohl, Weißkohl und – nach dem ersten Frost – Grünkohl. Sie sind preiswert und wahre Vitaminbomben. Zudem lassen sie sich auf vielseitige Arten zubereiten. Ein Salat aus Rotkohl, Apfel, Nüssen, Ingwer und Olivenöl ist schnell zubereitet und ist ein Rundumversorger. Vitamin C und A, Calcium und Kalium, Selen und Zink: Alles in einer Mahlzeit. Kohlblätter eignen sich zudem gut als Rolle. Der Grünkohl bewährt sich durch die Menge an Vitamin C und A für

den Aufbau und die Versorgung der Schleimhäute. Als echtes Wintergemüse beinhaltet es Vitamin E und B, sowie Kalium und Calcium und stärkt die Abwehrkräfte.
Lange in den Hintergrund gerückt kommt der Kürbis nun wieder aus seiner Deckung und findet immer häufiger seinen Platz in den Einkaufswagen. Ob nun als Suppe, Eintopf oder im Ofen: Der süßliche Geschmack kann toll mit Muskatnuss und Zimt kombiniert werden. Kürbisse sind reich an Vitamin C und A, Eisen, Bettkarotin sowie Magnesium.
Um sich vor Infektionen besser schützen zu können, eignen sich Lauchgewächse. Knoblauch, Zwiebeln, Porree und viele weitere beinhalten schwefelhaltige Inhaltsstoffe, die eine vorbeugende Wirkung besitzen.
Schärfe fördert die Durchblutung der Schleimhäute. Daher eignet sich hier Chili, da es die nötige Schärfe liefert und gesund ist. So können Krankheitserreger leichter abgewehrt werden.

Wie können wir uns noch stärken?

Auch Getreide und Hülsenfrüchte sollten nicht fehlen. Am Morgen ein Vollkornbrot mit Käse reicht, um in den Tag starten zu können. Der Körper wird mit Selen, Ballaststoffen und Zink beliefert. Dazu ein Apfel oder eine Birne aus der Region und für den Vitaminhaushalt ist gesorgt. Ein gutes Frühstück hilft auch sehr gut gegen Hungerattacken.
Da für den Körper auch Eisen wichtig ist, sollten Vegetarier hier besonders darauf achten, ihren Haushalt zu decken. Zu finden ist Eisen in Spinat, Brokkoli, Kohl, Rüben sowie Linsen und Bohnen. Am besten aufgenommen werden kann es in Kombination mit Vitamin-C, weshalb man darauf achten sollte, das man zum richten Obst greift!

© cala.unsplash.com

Fit durch den Herbst

Ernährung muss trotz den vielen Regeln Spaß machen, sonst folgt schnell der Frust und die Lustlosigkeit. Daher sollte man abwechslungsreich kochen und immer mal wieder neue Rezepte probieren. Um viele Nährstoffe beim Kochen zu behalten, sollte darauf geachtet werden so schonend wie möglich zu garen und winterliche Rohkostsalate zu sich zu nehmen. Das Dampfgaren und Kurzbraten bewahrt Vitamine und Mineralstoffe, sodass man sie beim Verzehr aufnimmt.

Der Energiespender

Energie ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Gesundheit und um aktiv bleiben zu können. Die Mischung aus Quark und Leinöl sorgt für einen Energieschub für die Körperzellen. Es entsteht eine Verbindung aus schwefelhaltigen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren.

Der Erkältung vorbeugen

Oft spürt man die Erkältung bevor sie hervorbricht. Bereits da kann etwas getan werden: ein Tee aus Lindenblüten, Kamillenblüten und Thymian. Die Mischung wird mit heißem Wasser übergossen und sollte dann 10 Minuten ziehen. 3 bis 4 Tassen am Tag bewirken wahre Wunder.

Neben einer vitaminreichen Ernährung ist die Bewegung an frischer Luft wichtig. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und befeuchtet die Schleimhäute. Um einer Erkältung vorzubeugen, sollte man auf warmes und festes Schuhwerk achten, damit man keine kalten Füße bekommt. ■ L. H.

Apotheken Umland

Adendorf

Apotheke am Kirchweg
Kirchweg 46,
Tel. 0 41 31 / 40 04 40

Apotheke am Rathaus
Böttcherstr. 2,
Tel. 0 41 31 / 18 70 33

Amelinghausen

Apotheke Amelinghausen
Lüneburger Str. 24,
Tel. 0 41 32 / 2 23

Bardowick

Ilmenau Apotheke
Hinter der Worth 1A,
Tel. 0 41 31 / 12 12 14

Löwen-Apotheke
Pieperstr. 12A,
Tel. 0 41 31 / 9 23 10

Barendorf

Linden Apotheke
Lüneburger Straße 10,
Tel. 0 41 37 / 80 80 06

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke
Lüneburger Str. 7,
Tel. 0 41 35 / 82 07 31

Melbeck

Apotheke am Bach
Uelzener Str. 15,
Tel. 0 41 34 / 82 44

Reppenstedt

Landwehr-Apotheke
Lüneburger Landstr. 6,
Tel. 0 41 31 / 64 45 0

Apotheke Reppenstedt
Lüneburger Str. 3,
Tel. 0 41 31 / 61565

Vögelsen

Lerchen Apotheke
Lüneburger Str. 10,
Tel. 04131 / 1 24 33

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg
Universitätsallee 13
Tel. 0 41 31 / 4 46 88

Apotheke am Kreideberg
Thorner Str. 27/29
Tel. 0 41 31 / 3 14 83

Apotheke am Kran
Lünertorstraße 5
Tel. 0 41 31 / 3 59 33

Die Alte Raths-Apotheke
Große Bäckerstraße 9
Tel. 0 41 31 / 4 23 49

Elch Apotheke
St. Stephanus-Passage 23
Tel. 0 41 31 / 8 61 30

Grapengießer Apotheke
Grapengießerstr. 48
Tel. 0 41 31 / 4 95 94

Hanse-Apotheke
Bleckeder Landstr. 37
Tel. 04131/776855

Helms Apotheke
Am Sande 16
Tel. 0 41 31 / 7 37 90

Hirsch Apotheke
Feldstr. 12, Tel.
0 41 31 / 4 16 40

Löwen Apotheke
Bardowicker Str. 19
Tel. 0 41 31 / 3 13 65

Wasserknecht Apotheke im Loewe-Center
Wulf-Werum-Str. 2
Tel. 0 41 31 / 7 89 92 66

wir leben Apotheke
Feldstr. 2a
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 70
Am Sande 32
Tel. 0 41 31 / 2 24 49 80
Häcklinger Weg 66
Tel. 0 41 31 / 6 84 87 90
Soltauer Str. 6a
Tel. 0 41 31 / 7 37 40
Moldenweg 18
Tel. 0 41 31 / 263 36 00

Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.

- Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Rückenmassage nach Breuss
- Osteopathie der Gesichts- und Kaumuskulatur
- Fußreflexzonentherapie
- Pflanzenheilkunde
- Psychologische Beratung und Astrologie

PARKPLATZ DIREKT AM HAUS!

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de
Walter-Bötcher-Str. 3a · 21337 Lüneburg (Kostenloser Patientenparkplatz, Bushaltestelle in 150 m) · Tel.: 04131/860042 · Termine nach Vereinbarung

Gefahr Mikroplastik

Mehr und mehr wird versucht, Alltagsgegenstände aus Plastik zu verbieten. Es ist also kein Geheimnis mehr, dass Plastik uns und der Umwelt schadet. Vor allem Mikroplastik rückt immer weiter in den Vordergrund.

© naja-bertolt-jensen.unsplash.com

Was ist Mikroplastik?

Mikroplastik sind Plastikteilchen (Polymere), die winzig (kleiner als fünf Millimeter) und unauflöslich sind. Sie befinden sich in vielen Gegenständen des Alltags, wie Hygieneartikel, Kleidung und Kosmetik. Bereits Wasser in Flaschen kann Mikroplastik enthalten. Hierbei muss beachtet werden, dass flüssige, wasserlösliche, gel- und wachsförmige Polymere nicht dazu gezählt werden und somit oftmals übersehen werden.

Zwei Arten

Primäres Mikroplastik: Haben die Form kleiner Kugeln und befinden sich überwiegend in Pflegeprodukten, Kosmetika Reinigungsmittel, Putzlappen und Schwämmen. Da es eine bindende Wirkung hat, wird es extra hergestellt.
Sekundäres Mikroplastik: Hierbei zerfallen größere Kunststoffteile, wie eine Plastiktüte in winzige Teilchen.

Wie kann Mikroplastik erkannt werden?

Schaut man sich Produktbeschreibungen genauer an, fallen einem viele Fachbegriffe und Abkürzungen auf, die mit „Poly“ oder „Acryl“ beginnen. Diese beschreiben, dass Mikroplastik im Produkt enthalten sind.

Wie findet Mikroplastik seinen Weg in die Umwelt?

Polymere sind biologisch nicht abbaubar und benötigen hunderte von Jahren, um zu zerfallen. Da sie in vielen Produkten enthalten sind, gelangen sie bei täglichen Handlungen in die Umwelt, und sei es nur bei der Nutzung der Waschmaschine. Von Pflanzen und Tieren aufgenommenes Mikroplastik landet mit ihnen auf unserem Teller.
Außerdem stellen Polymere ein zusätzliches Problem dar, denn in den Plastikteilchen befinden sich oft Schadstoffe, die sich besonders auf Meereslebewesen tödlich auswirken.

Mikroplastik bereits im menschlichen Körper nachgewiesen

Die Forscher des Fatebenefratelli Krankenhauses in Rom und der Universität Politecnica delle Marche in Ancona fanden während einer Studie zum ersten Mal Mikroplastik in einer menschlichen Plazenta. Die Studienteilnehmerinnen hatten keine Komplikationen bei der Geburt, jedoch sind die Wissenschaftler beunruhigt. Das Immunsystem könne durch das aufgenommene Mikroplastik gestört werden. Über Langzeitfolgen können bisher keine Aussagen gemacht werden. Die Forscher gehen davon aus, dass die Studienteilnehmerinnen die Partikel eingeatmet und über die Nahrung aufgenommen haben.

Gesundheitliche Gefahren

Aufgrund der Größe soll Mikroplastik eher nicht schaden, da es nicht über die gesunde und intakte Haut aufgenommen werden könne, so das Bundesinstitut für Risikoforschung. Jedoch gibt es keine Aussagen, wie sich Polymere bei kranker Haut und den Schleimhäuten verhält.
Die Weltgesundheitsorganisation kam 2019 zu einer vergleichbaren Aussage im Bezug auf unser Trinkwasser und das darin enthaltene Mikroplastik, wie das Bundesinstitut für Risikoforschung. Dennoch waren sie dafür, dass verschärftere Maßnahmen bei der Trinkwasseraufbereitung und der Abwasserbehandlung nötig sind, um vermehrt Mikroplastik, mikrobielle Erreger und Chemikalien heraus filtern zu können.

© markus-spiske.unsplash.com

© soren-funk.unsplash.com

Viele Gesundheits- und Umweltorganisationen sprechen sich für ein Verbot von Mikroplastik in Hygiene- und Kosmetikartikel sowie eine einheitlichen Kennzeichnung auf Verpackungen ohne Untergrenze der Partikelgröße aus. Zudem wird kritisiert, dass bisher keine Untersuchungen eingeleitet wurden, ob das Einatmen von Mikroplastik gefährlich ist. Mittlerweile haben sich jedoch einige Großkonzerne bereit erklärt, auf feste Kunststoffe wie Polyethylen zu verzichten. Auf der Website vom BUND finden alle Interessenten eine Auflistung (www.bund.net/meere/mikroplastik/erfolg) dieser Unternehmen.

Quelle: big-direct.de

© huy-phan.unsplash.com

Altersdiskriminierung

Ein Problem, von dem keiner etwas wissen will

Die Weltbevölkerung altert. Daran können auch Anti-Aging-Cremes oder Songs wie „Forever young“ nichts ändern. Bei den Vereinten Nationen steht das Thema „Altern“ und der Schutz älterer Menschen schon lange auf der Agenda – ohne Ergebnis.

Laut Prognosen werden im Jahre 2050 weltweit mehr Menschen über 60 Jahre alt sein als unter 15. Das stellt Gesellschaften in aller Welt vor neue Herausforderungen: Viele Sozialsysteme sind schlichtweg nicht auf die neuen Altersstrukturen ausgerichtet und kommen durch die Umverteilung von Jung und Alt ins Ungleichgewicht. Statt jedoch die steigende Lebenserwartung, den verbesserten Gesundheitszustand und die erhöhte Leistungsfähigkeit älterer Menschen als Chance zu betrachten, bestimmen Sorgen über die zunehmende Pflegelast und den gescheiterten Generationenvertrag den Diskurs. Denn „alt sein“ wird in der Regel ausschließlich mit Gebrechlichkeit, Inaktivität und Kosten in Verbindung gebracht. Neben der Tatsache, dass die negative Wahrnehmung des Alters die Potenziale älterer Menschen verkennt, ist sie außerdem die Ursache für ein unterschätztes und doch omnipräsentes Problem: die Altersdiskriminierung.

Unter Diskriminierung wird die Ungleichbehandlung von Menschen in vergleichbaren Situationen aufgrund eines schützenswerten Merkmals verstanden. Um Altersdiskriminierung handelt es sich, wenn dies aufgrund des Lebensalters geschieht. Somit umfasst „Altersdiskriminierung“ grundsätzlich auch die Diskriminierung von jungen Menschen ihres Alters wegen. In der Regel sind jedoch hauptsächlich ältere Menschen betroffen. Der Begriff „alt“ ist dabei nicht abschließend definiert. Ab wann gilt eine Person als „alt“? Reicht es, das Alter in Lebensjahren auszudrücken oder sollte der physische und geistige Zustand einer Person in die Festlegung ihres Alters mit einfließen? Spielen nicht auch das Durchlaufen bestimmter Lebensphasen sowie geographische und kulturelle Unterschiede bei der Altersbestimmung eine Rolle?

„Normalisierte“ Diskriminierung

Unabhängig davon, wie man das Alter eines Menschen letztendlich bestimmt, sind alte Menschen eine sehr heterogene Bevölkerungsgruppe. Das macht die eindeutige Feststellung von Altersdiskriminierung umso schwieriger, da häufig neben dem Alter noch andere Faktoren, wie beispielsweise der soziale Status oder das Geschlecht, eine Rolle spielen. Darüber hinaus wird der Ausschluss älterer Menschen vom gesellschaftlichen Leben oft nicht als Diskriminierung verstanden, sondern als „normal“ betrachtetet – teilweise sogar von den Betroffenen selbst. Die gesellschaftlich „normalisierte“ Altersdiskriminierung wird daher auf politischer Ebene nicht konsequent bekämpft und in vielen Fällen schlichtweg nicht erkannt.

Nichtsdestotrotz ist erwiesen, dass Menschen aufgrund ihres erhöhten Alters ungerechtfertigte Ungleichbehandlung erfahren. Laut einer Umfrage der Europäischen Kommissi-

on aus dem Jahre 2015 halten 42 % der Befragten aus 28 EU-Mitgliedstaaten die Diskriminierung aufgrund höheren Alters in ihrem Land für sehr oder relativ weit verbreitet. Direkte Diskriminierung erfahren ältere Menschen am häufigsten auf dem Arbeitsmarkt, im Bereich Finanzen und Versicherungen sowie im Gesundheitswesen. Konkrete Beispiele gibt es viele: Von Stellenangeboten, die sich auf junge Bewerber beschränken, über abgelehnte Kreditanträge, bis hin zu steigenden Versicherungsprämien und der Verweigerung von Reha- und Präventionsmaßnahmen. Auch im ehrenamtlichen Bereich und bei Freizeitaktivitäten kann das Alter zu direkter Diskriminierung führen. Einen indirekt diskriminierenden Effekt hat die zunehmende Digitalisierung verschiedener Dienstleistungen, die für ältere Generationen nicht oder nur noch schwer zugänglich sind.

Altersdiskriminierung auf der Agenda der Vereinten Nationen

Schon im Jahre 1977 diskutierte die Generalversammlung der Vereinten Nationen über die Rechte älterer Menschen und wies auf die besondere Schutzbedürftigkeit dieser Bevölkerungsgruppe hin. 1982 fand dann die erste Weltkonferenz der Vereinten Nationen zu den Rechten älterer Menschen statt und ein Weltaltenplan wurde verabschiedet. Es folgte – ganze zwanzig Jahre später – ein zweiter Weltaltenplan, mit dem Ziel, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern und die intergenerationelle Solidarität zu stärken. Menschen sollten weltweit die Möglichkeit haben, in Sicherheit und Würde zu altern und weiterhin mit vollen Rechten an der Gesellschaft teilzuhaben. Doch die Bemühungen reichten nicht aus. Im Dezember 2010 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen eine Resolution, in deren Rahmen eine Arbeitsgruppe zum Thema „Altern“ ins Leben gerufen wurde. Der Generalsekretär wurde zudem aufgefordert, einen Bericht über die weltweite Situation älterer Menschen vorzulegen. Dieser stellt insbesondere fest, dass rechtliche Verpflichtungen gegenüber Älteren zwar implizit in zentralen internationalen Menschenrechtsverträgen enthalten sind, ältere Menschen jedoch nur selten explizit erwähnt und rechtlich geschützt werden. Die Arbeitsgruppe zum Thema „Altern“ wurde daher beauftragt „schnellstmöglich“ Vorschläge für ein rechtlich bindendes Instrument zu unterbreiten, welches die Rechte und die Würde älterer Menschen schützen sollte.

Acht Jahre später liegt jedoch noch immer kein solches Instrument vor. Vom 29. März bis zum 1. April 2021 fand die elfte Sitzung der Arbeitsgruppe zum Thema „Altern“ statt. Ein Programmpunkt auf der Agenda spricht von der Sammlung „mögliche[r] Inhalte für ein multilaterales Rechtsinstrument und Identifizierung von Bereichen und Themen, in denen weiterer Schutz- und Handlungsbedarf besteht“. Ein Hoffnungsschimmer für ein internationales, rechtliches Instrument in absehbarer Zeit?

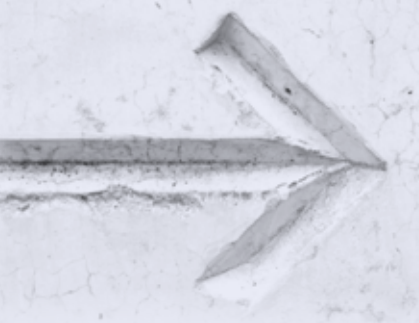
Älteren Menschen eine Stimme geben

Ein globaler, menschenrechtlicher Standard zum Schutz der Menschenrechte Älterer stellt einen wichtigen Schritt zur Bekämpfung von Altersdiskriminierung dar, reicht jedoch allein nicht aus, um das Problem zu lösen. Der rechtliche Ansatz muss einhergehen mit einer veränderten gesellschaftlichen Wahrnehmung älterer Menschen. Durch eine steigende Lebenserwartung, bessere Gesundheitsversorgung und demografische Umstände nehmen ältere Menschen – oft unbemerkt – neue, wichtige Rollen in der Gesellschaft ein: Sie bleiben länger im Arbeitsleben, kümmern sich um ältere Verwandte während sie gleichzeitig als Eltern und Großeltern fungieren und sie sind wesentlich engagierter im gesellschaftlichen Leben als ältere Menschen vorheriger Generationen.

Die Vereinten Nationen sollten deshalb ältere Menschen aktiv in die Ausarbeitung eines rechtlichen Instruments zum Schutz ihrer Rechte einbinden. Durch Konsultierungen der Zivilgesellschaft geschieht dies bereits. Man könnte jedoch noch weiter gehen und ähnlich wie im Jahre 2015 im Bereich „Jugend, Frieden und Sicherheit“, auf UN-Ebene eine partizipative Studie durchführen, bei der weltweit ältere Menschen in offenen Gesprächen zu ihren Visionen und Potenzialen befragt werden. Die Studienergebnisse könnten anschließend auf internationaler, regionaler und nationaler Ebene genutzt werden, um ältere Menschen besser einzubinden und ihnen die Möglichkeit zu geben, die Politik, die sie betrifft, aktiv selbst zu gestalten. Dabei sollte der Generationendialog gefördert werden, um Stereotype abzubauen und um das Älterwerden gesellschaftsfähiger zu machen. Schließlich wird jeder eines Tages alt sein.

■ Rebecca Fleming

BERATUNG FINDEN SIE HIER



Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen
Tel. 0 41 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen
Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 0 41 31 / 75 96 16

Alzheimer Gesellschaft
Haus der Stiftung Haus Schlüter
Apfelallee, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 76 66 56

Behindertenbeirat
Jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat 16.00 – 17.00 Uhr,
Im Glockenhaus, 2. OG (Fahrstuhl
vorhanden), Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 309 38 48

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/ Trauerbegleitung TABEA e.V.
Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.
Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.
Tel. 0 41 31 / 7 89 58 - 0 oder - 10

Caritasverband Lüneburg
Johannisstr. 36, Lüneburg
Tel. 04131 / 4 00 50-0

Demenz-FRIDA
Freiwilligenhilfe für Demenzkranke
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 0 41 31 / 2 66 69 22

Der PARITÄTISCHE
Tel. 0 41 31 / 86 18 - 0
Sprechzeiten für alle Dienste
Mo. - Do. 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Ambulante Pflege
Tel. 0 41 31 / 86 18 19
Essen auf Rädern
Tel. 0 41 31 / 86 18 16

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg
Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 - 0
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 67 36 13
Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 0 41 31 / 9 88 251

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt
An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 0 41 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 0 41 31 / 26 66 913

Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover
Mo.– Mi. 8 – 15 Uhr,
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Altenbrückerdamm 14, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 59 50

LBS IMMOBILIEN

Kennen Sie den Preis?

Wir kennen die Antwort und geben Ihnen eine professionelle Marktpreis-Einschätzung.

Carola Müller Immobilienberaterin
LBS Beratungszentrum Lüneburg
Bei der Abtspferdetränke 2 • 21335 Lüneburg
Telefon 04131 7371-40 • Mobil 0177 6485609
carola.mueller@lbs-nord.de
www.lbs-immobilien-profis.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Alle Adressen und Kontakte finden Sie auch auf unserer Website
www.mein-senioren-magazin.de

Diakonische Werk
(Diakonieverband)
Heiligengeiststr. 31,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 84 46 12

DRK-Augusta-Schwesternschaft
Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 20
Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

Ehe- und Lebensberatung
(ev. und kath.) Sprechstunden in:
Johannisstr. 36, Lüneburg
Di. 17 – 18.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus,
Mi. 15.30 – 17.30 Uhr
tel. Anmeldung: 0 41 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis
Tel. 0 41 31 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung
Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 0 41 31 / 67 90 24
Ambulante Betreuung
Tel. 0 41 31 / 67 90 24

Johanniter in Lüneburg
Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 1 92 14

KIBIS des Paritätischen
Infos/Beratung zur Selbsthilfe
Mo. – Mi. 9 –12 Uhr,
Do. 17–19 Uhr
Tel. 0 41 31 / 86 18 20 21

Pflegende Angehörige
über KIBIS-Betreuung

Posener Altenheim im Johanniterorden
Bernhard-Riemann-Straße 30,
Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 85 44 60

Seniorenbetreuung
Hohnstorf/Elbe
Tel. 0 41 39 / 69 69 266

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg
Schröderstraße 16, Lüneburg
Kostenlose Beratung
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Mo. – Mi. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 3094
ssb@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren

Stadtteilorientierte Seniorenarbeit der Hansestadt Lüneburg
Begegnen – Beraten – Informieren
Neu Hagen
Stadtteiltreff HaLo, Lossiusstr. 10
Mo. 15.00 – 16.30 Uhr
Kreideberg
Stadtteilhaus KredO,
Neuhauser Str. 3, Lüneburg
Do. 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 04131/309-3315
stse@stadt.lueneburg.de
www.lueneburg.de/senioren
KOSTENLOSE Senioren-Rechtsberatung
jeden Mo. 14 – 15 Uhr telefonisch und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat persönlich, gerne nach Vereinbarung
Tel. 04131 / 309 - 3811
KOSTENLOSE Rentenversicherungsberatung
Do. 13.00 – 17.00 Uhr u.n.V.
Tel. 0 41 31 / 3 09 - 3192
Seniorenbeirat
jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 3589

Verbraucherberatung
Tel. 0 41 31 / 4 49 57

Weißer Ring
Hilfe für Kriminalitätsopfer
Tel. 0 151 / 55 16 48 58

Impressum

BUTENHOFF
WERBEAGENTUR
& VERLAG

Herausgeber/Verlag
BUTENHOFF
Werbeagentur und Verlag
Auf der Hude 87
21339 Lüneburg
Tel. 04131 / 247 21 07 und -08
Fax 04131 / 247 21 09
www.butenhoff-werbeagentur.de

Kontakt zum Magazin
redaktion@mein-senioren-magazin.de
www.mein-senioren-magazin.de

Redaktion
Sabine Butenhoff, Christin Polednia
sowie Gastautoren (am Beitrag gekennzeichnet)

Anzeigenverkauf
Sabine Butenhoff

Grafik/Layout
Sabine Butenhoff, Christin Polednia,
Lea Hörster

Fotos
Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw. Eigentum des Beitraggebers.

Druck
Quedlinburg DRUCK GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 07. Der Inhalt dieses Magazins ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit in den Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley
Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer
Notar a.D.
Fachanwalt für Steuerrecht

Schießgrabenstraße 8/9
21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 20 10 11
Fax 04131 - 20 10 34
lueneburg@notar-ley.de
www.notar-ley.de

Bruce Mars.unsplash.com

Mietrecht

Darf Ihr Vermieter das Warmwasser abstellen?

Eine warme Dusche, ein wohltuendes Bad oder der Geschirrabwasch mit heißem Wasser: Für viele ist das Normalität. Zwar achten Verbraucher zunehmend darauf, Energie zu sparen. Doch etwas Luxus sollte es dann schon noch sein. Andererseits steigen die Energiekosten für Strom, Gas und Öl immer weiter. Da heißt es: Sparen so gut es geht. Aber dürfen Vermieter sogar darüber bestimmen, wie viel Energie ihre Mieter verbrauchen?

Als Hausbesitzer kann man selbst darüber bestimmen, wann man heiß duschen möchte oder wie warm das Badewasser sein soll. Ist das als Mieter ebenfalls möglich oder sind diese auf den guten Willen ihrer Vermieter angewiesen? Nach dem Gesetz ist der Vermieter verpflichtet, dem Mieter den „vertragsgemäßen Gebrauch“ der Mietsache zu gewähren. Dazu gehört laut Rechtsprechung der Gerichte auch die Warmwasserversorgung, und zwar „rund um die Uhr.“ Der Vermieter muss also die zentrale Warmwasserversorgung des Mietshauses das ganze Jahr über 24 Stunden am Tag in Betrieb halten. Er muss dabei zudem durchgehend ausreichend warmes Wasser mit einer Mindesttemperatur von 40 bis 50 °C zur Verfügung stellen.

Ein Vermieter darf deshalb die Temperatur des Warmwassers grundsätzlich nicht einseitig reduzieren. Eine Ausnahme gibt es nur dann, wenn alle Mietparteien im Haus einer solchen Absenkung der Wassertemperatur – und zwar ausdrücklich – zustimmen. Ein bloßer Aushang im Flur oder eine Information durch den Vermieter reicht insoweit nicht aus.

Ein Vermieter darf auch nicht einseitig festlegen, zu welchen Tageszeiten warmes Wasser verfügbar ist und wann nicht. Auch hiervon kann nur abgewichen werden, wenn entweder sich alle Mietparteien im Haus damit einverstanden erklären oder wenn dies im Falle durchzuführender Reparatur-, Wartungs- oder Baumaßnahmen erforderlich ist. Solche Arbeiten müssen dann aber auch frühzeitig gegenüber den Mietern angekündigt werden.

Wassertemperaturen von weniger als 40 °C oder die zeitweilige Einstellung der Warmwasserversorgung stellen einen Mietmangel dar. Der Mieter hat Anspruch auf Abhilfe. Er kann daneben auch die Miete kürzen, so lange das Wasser nicht warm wird bzw. es ihm nicht zur Verfügung steht. Der Mieter darf allerdings zum Beispiel nicht erwarten, dass schon nach ein paar Sekunden Wasser mit einer entsprechend hohen Temperatur aus dem Hahn kommt. Gerichte halten es teilweise für zumutbar, dass der Mieter das Wasser kurze Zeit ablaufen lassen muss, bevor warmes Wasser aus der Leitung kommt. Nach einem Urteil des AG Schöneberg muss spätestens nach 10 Sekunden bzw. höchstens nach 5 Litern Wasserverbrauch eine Temperatur von 45 °C zur Verfügung stehen. Nach einem Urteil des AG Berlin-Mitte muss der Mieter bis 15 Sekunden warten bis das Warmwasser eine Temperatur von 40 °C und 30 Sekunden warten bis das Warmwasser eine Temperatur von 55 °C erreicht hat. Wer aber beispielsweise 5 Minuten warten muss, bis das Wasser 40 °C warm wird, kann die Miete um 10 % kürzen. Wird das Wasser nur 36,5 °C warm, soll man nach Auffassung der Gerichte zwar damit putzen können, diese Temperaturen sollen indes zum Baden und Duschen ungeeignet sein.

Wichtig aber ist immer, dass der Mieter den Mangel bei seinem Vermieter anzeigt und entsprechend dokumentiert, ehe er die Miete mindert.

■ Jörg Marquard, Rechtsanwalt und Notar
Wöbken, Braune & Kollegen

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

Wir ziehen um!
Ab dem 22.09.2022 sind wir in der Anna-Vogeley-Straße 17, 21337 Lüneburg zu finden.

Kefersteinstraße 20
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 789 50 0
E-Mail: info@woebkenbraune.de
www.woebkenbraune.de

WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN
Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Mediatoren

Jeder **trauert** anders

Nur wer darüber redet, dem kann geholfen werden.

© zoe.unsplash.com

Stirbt ein nahestehender Mensch, bricht die Welt zusammen und das buchstäblich, denn über unsere Bindungen zu anderen Menschen definieren wir uns zu großem Teil. Zu Trauern ist jedoch wichtig – nur daran wandelt man.

Abschiede sind schwer

Der Psychoanalytiker Collin Murray Parker sagte einmal, dass Trauer der stärkste Stress sei, den ein Mensch erfahren könne. Laut Verena Kast, einer Schweizer Psychotherapeuten, definieren wir uns über unsere Bindungen, sodass der Tod eines geliebten Menschen unser Selbstbild in seinen Grundfesten erschüttert. Es ist daher notwendig, sich mit der Trauer zu befassen und diese zu verarbeiten. Trauer verändert die Menschen. Wir gehen bewusster durchs Leben, legen andere Maßstäbe für unseren Alltag an und entwickeln einen Blick für das Wesentliche.

Jeder trauert auf seine Weise

Wir finden für uns alle einen eigenen Weg zu trauern und haben auch ein eigenes Tempo, in dem wir diese bewältigen. Trauer wird sowohl seelisch als auch körperlich erlebt. Sie zeigt sich durch Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, tiefer Erschöpfung sowie Kopf- und Herzschmerzen. Seelisch durchlaufen wir emotionale Ausnahmezustände, wie tiefe Verzweiflung, Schmerz, Wut, Einsamkeit, Angst, Schuldgefühlen und totale Hoffnungslosigkeit. Nichts kann einem Freude bereiten.

Verschiedene Phasen der Trauer

Die Schweizer Psychologin Verena Kast stellte in den 1980er Jahren ein Phasenmodell, nach dem Modell von Psychologin Elisabeth Kübler-Ross, auf.

Diese Phasen umfassen:

Nicht-wahrhaben-wollen: Der Trauernde steht unter Schock und ist zunächst empfindungslos. Der Tod will nicht wahrgenommen werden. Es kann unterschiedlich lang dauern, bis die Realität bewusst wird.

Aufbrechende Emotionen: Ein Sturm an Emotionen wechselt sich ab. Es wird oft ein Schuldiger für den Tod des geliebten Menschen gesucht.

Sich-Trennen: Man nimmt die Umwelt, vor allem die des Verstorbenen bewusster wahr. Die Trauernden richten ihre Aufmerksamkeit auf Orte und

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor Aufgaben, die fachkundige Hilfe erfordern. Wir beraten Sie, nennen die Kosten, nehmen Ihnen alle Formalitäten ab und begleiten Sie in der schweren Zeit der Trauer.

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

- Erd-/Feuer-/See- und Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

Rote Straße 6 | 21335 Lüneburg
info@pehmoeller.de
www.pehmoeller.de

PEHMÖLLER
Bestattungshaus
24h 04131/43071

– individuelle Trauerfloristik – eigene Trauerhalle – Trauercafé – Trauerbegleitung

WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit

MENCKE
Naturstein

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
✆ 04131-52329
Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof)
21337 Lüneburg · www.mencke-naturstein.de

© joice-kelly.unsplash.com

Tätigkeiten, die im Zusammenhang mit dem Verstorbenen stehen. Hier ist es wichtig, sich vom Verstorbenen nach und nach zu lösen. Erst dann, verläuft die Trauer gut. Manch einer jedoch lebt von da an in einem Zweitleben mit dem Verstorbenen, was zur Folge hat, dass die Trauer nie überwunden wird.
Neuer Selbstbezug: Hier wird der Verstorbene zu einem inneren Begleiter. Der Verlust wurde akzeptiert und die trauernde Person ist für neue Beziehungen wieder offen.

Der Psychologe J. William Worden dagegen ist der Meinung, dass keine Trauer wie jede andere ist. Stressreaktionen seien nicht gleichmäßig und statisch. Außerdem verlaufe Trauer wellenartig, Gefühle kommen und gehen. Trauernde haben daher Aufgaben, die sie bewältigen müssen, um auch über ihre Trauer hinweg zu kommen.

Die Aufgaben Trauernder:
- den Verlust als Realität anerkennen,
- den Schmerz zulassen und erleben, aushalten
- sich der Welt anzupassen, in der der Verstorbene fehlt
- Trennung vom Verstorbenen und sich neuen Beziehungen öffnen

Wenn die Verzweiflung nicht endet

Das erste Trauerjahr galt als gesellschaftlich akzeptierter Zeitraum für das Abschiednehmen. Besonders das Datum des ersten Todestags kann es vorkommen, dass Trauernde nochmals mit Gefühlsausbrüchen zu kämpfen haben.

Komplizierte Trauer und verlängerte Trauerstörung

Wird ein Trauernder auch nach 13 Monaten nach dem Tod von den gleichen Emotionen beherrscht, spricht man von einer komplizierten Trauer oder auch verlängerten Trauerstörung. Der tiefe seelische Schmerz vergeht nicht und die Verzweiflung hält weiter an. Eine unstillbare Sehnsucht nach dem Verstorbenen besteht. Der Trauernde hat keine Empfindung für Freude und nimmt die Gegenwart nicht wirklich wahr.

Traumatische Trauer

Hierbei wird die Trauer von traumatischen Erfahrungen überlagert. Das können plötzlich auftretende Erinnerungen vom Sterbeprozess sein. Der Trauernde reagiert reizbar und angespannt. Es wird versucht, den schmerzenden Empfindungen und Gesprächen auszuweichen.

Trauern ist überlebenswichtig

Auch wenn es ein schmerzhafter und teils langer Weg ist, muss jeder trauern. Nur der, der sich eines Verlustes bewusst wird und diesen als solchen durchlebt hat, kann heilen. Irgendwann ist man wieder bereit am Leben anderer teilzuhaben. Der Schmerz wird zu einem stetigen Begleiter, aber er verändert sich und wird schwächer. Man lernt damit umzugehen und zu leben.
Heutzutage ist es leider so, dass die Gesellschaft nur einen kurzen Zeitraum zum Trauern lässt. Danach muss man wieder in der Lage sein zu „funktionieren“ und am Leben teilnehmen zu können. Dies sollte sich aber ändern, denn es kann viel schmerzhafter werden, die Trauer zu verdrängen, weil einem nicht genug Zeit bleibt, um sich zu verabschieden. Irgendwann holt sie einen doch wieder ein.

Quelle: www.ardalpha.de

© claudia-wolff.unsplash.com

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips GmbH

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

Seebestatter Horst Hahn

Ein Maulwurfshügel am Meeresgrund bleibt auf ewig

Als Veteran der Seebestatter räumt Kapitän Horst Hahn gern mit Mythen rund um diese Beisetzungsform auf. Er selbst will seine letzte Ruhe in der Ostsee finden.

Von einer Seebestattung haben nach Ansicht von Kapitän Horst Hahn viele Menschen eine falsche Vorstellung: Nach der Verbrennung werde die Asche über den Wellen verstreut und das Meer treibe sie bis nach Südamerika, wo man schon immer mal hinwollte, aber zu Lebzeiten nicht hinkam. „Das ist Quatsch“, sagt der fast 90 Jahre alte Pionier der Seebestattung aus Hamburg.

Wir sind purer Kalk

Nach der Verbrennung eines Menschen bleiben nur die Knochen übrig und die sind granuliert. Zurück bleibt also keine Asche, sondern ein Granulat. „Wir sind purer Kalk“. Bei einer Seebestattung sinkt dieses Granulat auf den Meeresboden und bildet dort ein Hügelchen.

„Auf See beigesetzt sind Sie ein kleiner weißer Hügel und der sandet ein. Das Meer hüllt Sie mit einem Mantel der Liebe ein“, erklärt Hahn mit einem lieben Ton in der Stimme. Allmählich bedecken Schwebteilchen, Seetang, Holz und Sand die menschlichen Überreste. Fische knabbern daran herum. „Der Dorsch will, dass Sie eine saubere Hülle haben.“ Aber der Kalk wird nicht gefressen.

Pionier der zivilen Seebestattung

Hahn weiß die Vorteile dieser Beisetzungsart anzupreisen: Auf einem Friedhof muss das Grab gekauft und der Vertrag nach 20 Jahren verlängert werden. „Du wirst nachher weggeschmissen, wenn du nicht mehr bezahlst“, sagt der Kapitän,

der auf die Gepflogenheiten der meisten Friedhofsbetreiber nicht gut zu sprechen ist.
Auch die Urnenbeisetzung in einem Ruhewald ist von begrenzter Dauer. „Ein Baum steht ungefähr hundert Jahre, dann wird er umgepflügt und man werde zu Müll gemacht“, erklärt er seinen Kunden. Auf dem Meeresboden bleiben die Überreste dagegen bis in alle Ewigkeit. „Auf See kümmert sich keiner darum.“ Hahn beschreibt sich als Pionier der zivilen Seebestattung in Deutschland. Bis in die 60er Jahre durften nur Marinesoldaten und Wasserschutzpolizisten auf diese Weise beigesetzt werden.
Das Gesetz aus der Nazizeit erlaubte aber Ausnahmen. Darauf hat er gepocht und seinen Anspruch durchgesetzt. Hahn war schon in jungen Jahren ein Draufgänger. Sein Onkel sei Marineoffizier gewesen, für ihn kam diese Karrieremöglichkeit jedoch nicht in Frage, weil er bei Kriegsende erst 12 Jahre alt war.
Mit 18 Jahren ging er zur französischen Fremdenlegion und fuhr auf einem Patrouillenboot vor der algerischen Küste. Doch das gefiel ihm nicht. Er ist über Bord gesprungen und hat sich nach Gibraltar gerettet. Von dort ist er nach Bremen getrampt und hat auf einem Schiff angeheuert, erzählt Hahn. Viele Jahre später war er Kapitän auf einem Frachter und fuhr Schwergutteile in den persischen Golf.
Eine Tante und ein Onkel haben ein Bestattungsinstitut in Hamburg geführt. Nach dem Tod des Onkels hat ihm die Tante das Geschäft angeboten. Weil er sich gerade mit einer Flensburgerin verlobt hatte und nicht immer die Hälfte des Jahres von ihr getrennt sein wollte, übernahm er Ende der 60er Jahre das Familiengeschäft.

Alte Seemannstraditionen

Gleich am Anfang sind Kunden gekommen, die ihren verstorbenen, segelbegeisterten Opa auf See beisetzen lassen wollten. Da hat er erstmals diese Dienstleistung mit seinem privaten Segelboot von Travemünde aus angeboten und durchgeführt. Bald darauf baute er sich ein 20-Meter Schiff und taufte es „Farewell 11“. Bei der Gestaltung der Seebestattung griff er auf Seemannstraditionen zurück: An der Bestattungsstelle schlägt der Kapitän achtmal die Glocke. Das sogenannte Glasen bedeutet das Ende eines Wachdienstes an Bord und das Ende der Lebenswache.
Hahn erklärt: Die Urne mit dem Granulat wird in einem Netz ins Wasser gelassen. Dazu erklinge Musik, häufig von Freddy Quinn. Dann streuen die Trauergäste Blütenblätter in die Wellen. Dreimal umkreist das Schiff den schwimmenden Blütenteppich bevor es sich mit dem Schiffshorn verabschiedet.

Gedenkfahrten für Angehörige

Der Schutz des Meeres ist dem Kapitän wichtig. Die Urnen sind aus Pappe oder ungebranntem Ton. Beide Stoffe lösen sich im Wasser auf, ohne Schadstoffe zurückzulassen. Kränze oder Blumengestecke sind nicht mehr erlaubt, seitdem sich mal ein Bürgermeister an der Lübecker Bucht über angetriebene Trauerfloristik am Strand beschwert hat.
Hahns Seebestattungs-Reederei bietet auch Gedenkfahrten für Angehörige zum Seegebiet an, in dem die Urne versenkt wurde. Günstiger ist es allerdings, an dem „Stein der Andacht“ auf dem Brodtener Ufer bei Travemünde aufs Meer zu schauen und der Verstorbenen zu gedenken. Neben Blumen legen Trauernde häufig auch Brot oder Bücher für die Toten ab. Der Kapitän wundert sich darüber: „Da ist keiner, der ein Buch liest, der Tote kann nicht lesen, der ist auf See draußen. Da kommt auch keiner, der was essen will.“

Granulat vom Hund liegt im Schrank

Für andere sentimentale Regungen hat Hahn hingegen mehr Verständnis. Kostenlos bestattet er das Granular von geliebten Haustieren zusammen mit den Überresten von Frauchen oder Herrchen.
Auch er selbst wird seine letzte Ruhe in der Ostsee zusammen mit seinem verstorbenen Hund finden.
Das Granular von Cocker Spaniel „Lucky“ liegt in seinem Schrank bereit. Die Überreste von Kater „Max“ warten in einer Pappdose auf den Tod seiner Lebenspartnerin.

■ Seebestattung-Reederei Hamburg

Seebestattungs-Reederei Hamburg
Persönliche Beratung,
unverbindliches Angebot oder Buchung
Tel. 040 50 28 92
information@seebestattung.de

Anzeige

Fugenlose Bäder
- die moderne Alternative zu Fliesen!

Ob kleine oder große Flächen – wir erfüllen ihre Wünsche mit Qualität vom Fachmann:

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Wärmedämmung

www.theodor-schulz.com
Lüneburg ✆ 04131/82880

Theodor Schulz

Fugenlose Bäder

trendig – spannungsarm – wasserabweisend

Fugenlose Bäder werden immer beliebter und rücken damit weiter in den Fokus der modernen Badgestaltung. Volimeas Produktgruppe futado hat diesbezüglich ebenfalls einiges zu bieten.
Von knalligen Rot- oder Gelbtönen bis hin zum modernen Grau oder Weiß. Futado ist in 28 verschiedenen Farbvarianten erhältlich. Der mineralische Spachtel auf Weiß- und Grauzementbasis verleiht Ihrem fugenlosen Bad Exklusivität und Frische.
Zu seiner tollen Optik ist futado sehr strapazierfähig und druckfest, sodass es großen Belastungen standhalten kann. Da der Spachtel die Rutschklassifizierung R9 besitzt, ist die Anwendung im Badbereich gesichert. Gänzlich wasserabweisend ist futado zwar nicht, jedoch gilt es als sehr nässeunempfindlich, sodass es sich auch für feuchte Bereiche, wie Duschwände eignet.

Super pflegeleicht

Wasserrückstände können ganz leicht abgewischt werden und hinterlassen keine unschönen Spuren. Das liegt unter anderem an der Pflegeleichtheit, welche es durch die fugenlose Struktur erhält, sodass sich Wände und Böden einfach abwischen und von Schmutz befreien lassen.

Für Duschen geeignet

Auch in Duschen findet futado immer mehr seine Anwendung. Die Dusche wird eine Einheit mit den Wänden und Böden des Bades und wird im gleichen Stil gehalten. Achten Sie jedoch hier genau auf die richtige Verarbeitung.

Quelle: www.volimea.de

Fotos: © Theodor Schulz

© tierre.mallorca.unsplash.com

Zeit für **Veränderung**

Eine Immobilie zu verkaufen ist immer ein kleines Abenteuer. Was ist der richtige Angebotspreis? Sind alle Unterlagen zusammengestellt? Wie viele Besichtigungen wird es wohl geben und wie verhalte ich mich bei Preisverhandlungen?

Oft fällt es auch schwer sein liebgewonnenes Heim zu verkaufen, oder man ist nicht vor Ort. Auch bleibt wenig Zeit, sich tagtäglich um den Verkauf zu kümmern und das meist über einige Wochen. Da ist es schön, jemanden an seiner Seite zu haben, der fachkompetent für diese Fragen ist. Mit Routine und ganzem Herzen, sachlich und emotionsfrei, finde ich einen Käufer für Ihre Immobilie.

Seit 10 Jahren vermittle ich jetzt mit Begeisterung Immobilien. Ich kenne die Region, den Markt und den Job. Die Bedürfnisse und Wünsche meiner Kunden stehen dabei an erster Stelle. Mein größtes Bestreben ist es, bei jeder Vermittlung alle Seiten auf rechtlich abgesicherten Wegen zufrieden, einvernehmlich und glücklich ans Ziel zu bringen.

Dafür bilde ich mich stets fort. 2019 wurde ich Sachverständige für Immobilienberwertungen D1 der DEKRA. Mit dem regelmäßigen Besuch von Schulungen und Seminaren halte ich mich fit für die Veränderungen in der Branche. Mein Unternehmen ist im Handelsregister eingetragen und über Re/Max bin ich im IVD. Wir sind bei RE/MAX ein starkes Team, dort finde ich auf alle Fragen rund um jede Immobilien eine Lösung.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf und wir finden für Sie den passenden Weg.

RE/MAX

ivd

DEKRA

Dipl.-Bauing. Ingrid Hesebeck-Keil
E i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de
T +49 04131 76 70 123

www.garten-vielfalt.de

- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der Treuhandstelle für Dauergrabpflege

TIMM
GartenBaumschule e.K.

Böhmsholzer Weg 1
21391 Reppenstedt
Tel. 04131 61 184

Natürlich, zeitlos und schlicht

Der Skandi-Look mit Fluffy von Gardengirls®

Heide, Herbst und Hygge mit der neuen Samtheide Fluffy

Der Herbst kommt – und er ist für Liebhaber skandinavischer Deko die schönste Jahreszeit. Warum? Die Natur dient jetzt als Inspirationsquelle. Bühne frei für Wolle, Felle, schöne Hölzer, dezente Formen und die Samtheide Fluffy. Ihre silberfarbenen, leicht behaarten Knospen passen ideal zum Skandi-Trend. Ihre besondere Haptik hebt sich vor allem bei Do-It-Yourself-Projekten hervor. Die robuste Pflanze ist leicht zu verarbeiten und die geschnittenen Triebe der Samtheide zeichnen sich durch eine außergewöhnliche, monatelange Langlebigkeit aus.
Die Fluffy lässt sich für die Eingangstür zum Beispiel ganz leicht in einen skandinavischen Türkranz binden. Prinzipiell kann dafür alles verwendet werden, was während der Winterzeit in der Natur zu finden ist; Moos, Tannenzapfen, Zierbeeren und Tannenzweige. Aber auch der derzeit beliebte Eukalyptus passt farblich ideal in den Fluffy-Kranz. Benötigt wird für den Kranz lediglich je nach Größe 2-4 Fluffy-Pflanzen, ein

Kranzrohling, etwas Floristendraht und einige Zweige Eukalyptus oder Zierbeeren mit der die Naturdeko an das Gestell gebunden wird.
Wenn es an die skandinavische Deko im Haus geht, sollte immer das schwedische Prinzip lagom gelten. Das bedeutet übersetzt so viel wie „nicht zu viel und nicht zu wenig“ - da passt die Samtheide ideal. Auf eine nordische Weise natürlich harmonieren als Deko-Zutaten verwaschenes Treibholz, Birkenrinde und Moos mit der laubschönen Knospenheide. Gefäße aus Steingut, Keramik, Korbgeflecht oder Glas passen im Innenbereich gut dazu. Aber auch ein elegantes Auftreten muss Fluffy nicht scheuen, etwa wenn sie mit Samt und Silber kombiniert wird. Das kann abschließend gut mit Kerzen oder Lichterketten vervollständigt werden

Damit das winterharte Heidekraut im Pflanztopf gesund bleibt, benötigt es eine überschaubare, einfache Pflege: Für die Pflanzung kann Rhododendronerde verwendet werden und ein regelmäßiges Wässern ist wichtig. Staunässe sollte vermieden werden.

■ Fotos und Beitrag von Harries Plantdesign

Fluffy von Gardengirls®

Verkaufsstart:	*ab September*
Gartencenter:	*In jedem gut sortierten Einzel- und Onlinehandel*
Bot. Name:	*Calluna vulgaris Gardengirls® Fluffy*
Besonderheit:	*flauschige, silberne Triebe zum Kuscheln bis zum Frühjahr*
Laub:	*silbernes Laub, dicke weiche Triebe*
Standort:	*geeigent als Kübelpflanze, zum Auspflanzen in den Garten, eignet sich hervorragend zur Dekoration von Garten, Balkon oder Terrasse, sowie für die moderne, naturnahe Floristik im Innenbereich*
Winterhärte:	*winterhart und mehrjährig*

SCHWEIZER
Wir kaufen Immobilien

Ob sanierungsbedürftig, in die Jahre gekommen, zu groß oder Sie möchten sich verändern –

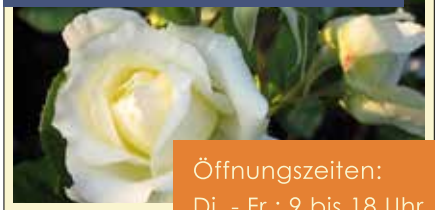
Wir kaufen Ihre Immobilie,
direkt ohne Makler und aus jedem Segment.

- Eine Besichtigung, verbindliches Kaufangebot in 48 Stunden
- Diskrete, schnelle und unkomplizierte Abwicklung
- Keine Maklercourtage und keine weiteren Kosten

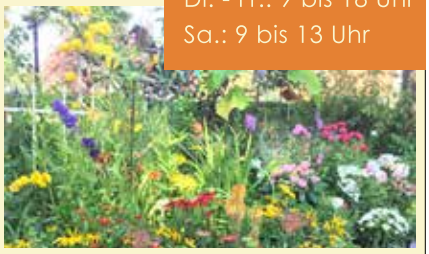
T 04131/7531753
www.schweizer.immo

Herbstliche Stauden und Gräser in großer Auswahl

Trauerfloristik im November



Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 9 bis 18 Uhr
Sa.: 9 bis 13 Uhr



Lüneburger Str. 20
21394 Kirchgellersen
Telefon: 04135-7554
Web: www.gartenschmiede.net

Pilze mit STARKER WIRKUNG gegen Viren

Viren lassen sich nur schwer bekämpfen – aktuelles Beispiel ist dafür die Corona-Pandemie. Es gibt jedoch Mittel, um unser Immunsystem für solche Fälle zu unterstützen und zu stärken. So stehen wir den winzigen Angreifern nicht hilflos gegenüber. Stärken wir rechtzeitig und dauerhaft unsere Abwehrkräfte, dann nehmen wir den Viren viel von ihrem Schrecken. Zu den besten Helfern gehören Shiitake-Pilze oder Champignons. Sie besitzen die Fähigkeit unser Immunsystem auf sichere Weise zu stärken, das Infektionsrisiko zu senken und bekämpfen Virus-Infektionen erfolgreich.

Ob HIV/AIDS, Hepatitis, Herpes oder die Grippe – die Liste ist lang und stellen Mediziner vor große Herausforderungen. Allein gegen eine gewöhnliche Erkältung gibt es kein wirkliches Heilmittel, nur Symptom-Linderung. Antibiotika gelten sonst als Wundermittel gegen Infektionen, jedoch helfen sie nur bei bakteriellen Erkrankungen.

Pilze wirken nicht nur unterstützend für das Immunsystem, sondern auch immunmodulierend. Das bedeutet, dass sie überschießende Immunkräfte, welche sich gegen den eigenen Körper wenden, abbremsen. Sie sind daher auch für Menschen gut, die an Autoimmunerkrankungen wie MS, Sklerodermie oder Psoriasis leiden. Pilze stabilisieren die Abwehrkräfte bei solchen Erkrankungen.

Wie sie das schaffen? Ihre Inhaltsstoffe attackieren die Viren von zwei Seiten: Zum einen kurbeln sie das Immunsystem an, zum anderen greifen sie die Vi-

ren selbst an. So wird eine Vermehrung verhindert und das Voranschreiten der Infektion ausgebremst. Sogenannte Beta-Glucane, eine pilzspezifische Gruppe, sind unter anderem für die Aktivierung des Immunsystems verantwortlich. Sie unterstützen und aktivieren das gesamte Abwehrsystem des Körpers. Ob Fresszellen, den Makrophagen, die Botenstoffe, Interleukine, T-Helferzellen oder Killerzellen. Sie stimulieren die Produktion von T-Lymphozyten, einer Gruppe von weißen Blutkörperchen, die als Wächter durch den Körper wandern. Da in den Knochenmarkszellen viele Abwehrstoffe gebildet werden, werden auch diese unterstützt bei der Regeneration. Hinzu kommt die Hilfe bei der Antikörper-Bildung, also dem Gedächtnis des Immunsystems gegenüber den Eindringlingen.
Wirkstoffe wie Lentinan aus dem Shiitake-Pilz verhindern gleichzeitig, dass die Viren sich an die Wirtszellen anheften, was eine Infektion erst möglich macht. Passiert es dennoch, unterdrücken sie das Kopieren des genetischen Materials der Viren und damit ihre Vermehrung in den Wirtszellen, sodass die Infektion gestoppt wird.

Quelle: www.gruenes-medienhaus.de

© thanh-soledas.unsplash.com

Jetzt kostenlos abonnieren!

Mein Senioren Magazin

… per Abo direkt ins Haus!

Das Senioren-Magazin für Lüneburg und Umgebung erscheint 4-mal im Jahr und liegt an etwa 280 Stellen kostenlos zur Mitnahme aus. Damit Sie keine Ausgabe verpassen und sich damit die Chance auf tolle Gewinne sichern, haben wir für Sie einen Abonnement-Service eingerichtet.

Machen Sie es sich bequem!
Unser Veranstaltungskalender ist prall gefüllt mit handverlesenen kulturellen Leckerbissen. Unter Rechts- und Steuerberatung finden Sie wertvolle Tipps von unseren Fachanwälten und Steuerberatern. Nutzen Sie unseren Abo-Service und bleiben Sie auf dem Laufenden.

Abonnieren leicht gemacht!
Auf unserer Website finden Sie ein Bestellformular zum Herunterladen. Oder Sie rufen uns an und wir schicken es Ihnen zu.
Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur eine Versandpauschale in Höhe von 10,00 Euro pro Jahr.

Nie mehr verpassen!

Jetzt Abo abschließen und das Magazin bequem nach Hause geliefert bekommen.

So erreichen Sie uns:
Mein Senioren-Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg
Telefon: 04131 - 247 21 08
E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de

DARAUF **VERSTEHEN** WIR UNS

Kompetente individuelle Beratung, umfassenden Service und immer ein offenes Ohr für Sie und Ihre Wünsche!

GUTSCHEIN

GRATIS HÖRTEST

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Hörtest-Termin unter:
04131 22 31 97

GUTSCHEIN

KOSTENLOS TESTEN

Tragen Sie neueste Hörgeräte 2 Wochen im Alltag zur Probe.

Einfach Gutschein(e) ausschneiden und mitbringen:

Hörpunkt Adendorf
Kirchweg 56
21365 Adendorf
Tel.: 04131 22 31 97

hörpunkt
Der Akustiker, der mich versteht