

01
2025

QUADRAT

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG ■ KOSTENLOS



FIT TEAM
Faszination Bewegung -
seit 10 Jahren in Lüneburg



UNION
GLASHÜTTE/SA.



BELISAR

PERFORMANCE
MADE IN GERMANY

WWW.UNION-GLASHUETTE.COM

Juwelier
S V P K E

Große Bäckerstraße 1
21335 Lüneburg
04131 / 31713

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich hoffe, Sie hatten wunderbare Feier- und vielleicht auch Urlaubstage. Manch einer ist in die Ferien gefahren, andere haben die freie Zeit für sich und die Familie genutzt. Aber nun ist 2025 da, verbunden mit vielen guten Vorsätzen und Plänen.

Denn was gibt es nach den gemütlichen und manchmal auch etwas trägen Weihnachtsfeiertagen Schöneres, als aktiv in das neue Jahr zu starten.

Runter vom Sofa und heraus aus dem Haus – Lüneburg bietet schließlich auch im Winter jede Menge Möglichkeiten, aktiv zu sein oder etwas zu erleben.

Wer es bis jetzt noch nicht getan hat, sollte auf jeden Fall einmal die LKH-Arena besuchen, um „unsere“ SVG bei einem der dort stattfindenden Volleyball-Spitzenspiele anzufeuern. Wir berichten regelmäßig über die Mannschaft, die sich jetzt schon seit Jahren oben an der Spitze hält und in der Arena jedes Mal für großartige Stimmung sorgt und Beifallstürme hervorruft, S. 48-49.

Wer an seiner eigenen Fitness arbeiten möchte, aber stets mit dem berühmten inneren Schweinehund zu kämpfen hat, dem hilft sicherlich ein individuelles Bewegungsangebot. FIT TEAM ist mit der Leiterin Gesine Ratajczyk mit hocheffektivem Personaltraining seit zehn Jahren in Lüneburg erfolgreich, S. 10-11.

Lüneburg ist eine Stadt der Kunst und Kultur. Auch im Januar gibt es ein buntes Programm, das wirklich keine Wünsche offenlässt. Konzerte, Theateraufführungen,

Ausstellungen – die Kulturlandschaft der Hansestadt ist lebendig und vielfältig. Nutzen Sie die Tage für einen Besuch im Museum Lüneburg. Mit immer neuen Sonderausstellungen aber einer ebenso interessanten Dauerausstellung lässt sich viel über Lüneburg und seine Geschichte entdecken. Beispielhaft dafür steht unsere regelmäßige Rubrik „Museumsbesuch“, die ausgewählte Einzelobjekte präsentiert, S. 22.

Mehr als 10 000 Kinder kamen im Laufe der Jahre in der Havemann Klinik an der Barckhausenstraße zur Welt – vielleicht auch einige unserer Leser und Leserinnen. Jetzt zieht dort ein anderes Leben ein: Die Lebenshilfe übernimmt weite Teile des Gebäudes, um dort ein Kompetenzzentrum für die berufliche Qualifikation für Menschen mit Behinderungen einzurichten. Eine spannende Entwicklung, die Sie auf den Seiten 30-31 nachlesen können.



Christiane Bleumer

Lassen Sie sich von unserem Magazin wie immer gut unterhalten und informieren. Unser gesamtes Team wird auch 2025 für viele interessante Ausgaben sorgen. Versprochen!

Ihre

Christiane Bleumer

Chefredakteurin

Weil das Beste für
das Klima eine neue
Heizung ist.



Jetzt
Heizung
tauschen!

Eine klimafreundliche
Heizungslösung
für dein Zuhause: Wärmepumpe
aroTHERM plus



Wir beraten Sie gerne:

**SCHNEIDER &
STEFFENS**

HEIZUNG | SANITÄR | ELEKTRO

effizient - innovativ - regenerativ

Schneider & Steffens GmbH & Co KG
Mehlbachstrift 4 · 21339 Lüneburg



Ihre Servicenummer:

0 41 31 / 99 99 888

www.schneiderundsteffens.de



FIT TEAM



Erno Friedrich



pixabay.com/monicore



Erno Friedrich



Leuphana



Sammlung Hajo Boldt



pixabay.com

In dieser Ausgabe

Editorial	3	SVG Lüneburg	48
von Christiane Bleumer		Erfolgreiche Heimspiele sind ein Fest	
FIT TEAM	10	Horst Lietzberg	50
Hocheffektives Personaltraining seit zehn Jahren		Meine Erlebnisse mit Weltstar Caterina Valente	
HERBERGEplus	18	Reise	54
Neubau-Projekt Beim Benedikt		Trendreiseziel Japan	
Der Stadtfuchs	20	Abgelichtet	58
Ein wilder Nachbar		Große Weihnachtsgala in der LKH Arena	
Museumsbesuch	22		
Drei große Welfen			
Buchvorstellung	24		
Neues Kinderbuch von Marko Richter-Höfer			
Let's Rock	26		
Das Probenraumprojekt feiert Geburtstag			
B-Kleidungsraum	28		
Eine hilfreiche Initiative für Jedermann			
Havemann Klinik	30		
Lebenshilfe übernimmt das Haus im Roten Feld			
Gesundheit	32		
Selbstfürsorge statt Selbstkritik			
Interview	34		
Das Leuphana-Zentralgebäude als kulturelles Zentrum			
Theater Lüneburg	44		
Jahres-Vorschau und neue Stücke			
		Standards	
		Kolumne	12
		Suchbild des Monats	09
		In aller Kürze	14
		Gelesen – Buchtipps	38
		Gehört – Musiktipps	39
		Getrunken – Weintipp	39
		Neu im Kino	40, 47
		Moin! Unterwegs in Hamburg	42
		Marunde	64
		Plattsnacker	65
		Impressum & Adressen	66

**DIE ADRESSE FÜR
IHR RECHT
IN DER GOSEBURG**

*Kostenlose
Erstberatung
im Kündigung-
schutzrecht*

KGSW-ANWÄLTE

Kretschmer, Gergec,
Schulz-Weber & Coll.



Sie suchen eine kompetente, zielstrebige und individuelle Unterstützung Ihrer rechtlichen Angelegenheiten? Dann stehen wir ihnen gerne mit unserer langjährigen Erfahrung und umfassenden Beratung zur Seite. Zur Philosophie unserer Rechtsanwaltskanzlei gehören ein vertrauensvolles Mandantenverhältnis sowie zielstrebige Konfliktlösung statt langwieriger Streitigkeiten. In unserer Kanzlei steht der Mandant im Fokus. Als Ihre Anwälte in Lüneburg stehen wir Ihnen beratend und unterstützend zur Seite, dies gilt ebenso für Ihre Interessenvertretung vor Gericht. Wir helfen Ihnen als Privatperson, Unternehmer oder Verein in folgenden Fachbereichen: Verkehrsrecht, Arbeitsrecht, Baurecht, Strafrecht, Jagdrecht, Gesellschaftsrecht, Bankrecht, Grundstücksrecht, Familienrecht, Miet- und Immobilienrecht, Erbrecht, Allgemeines Zivilrecht und Forderungseinziehung.

*Kostenlose
Parkplätze
vor der Tür*

Bessemerstr. 3 · 21339 Lüneburg
Tel.: (04131) 789 600 · www.kgsw-anwaelte.de



Vandalismus

Restauratorin versucht das Stadtmodell zu reinigen



Fotos: Ed Minhoff

Auch 2025 wollen wir für Sie vieles heben & bewegen!



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

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

Die Profis für die schweren Fälle!

seit 1924
BRUNS
KRANVERMIETUNG GMBH

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



PEUGEOT NEUER 2008¹



ZU ATTRAKTIVEN KONDITIONEN

Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

AUTO
brehm

¹ PEUGEOT 2008 GT PureTech 130 EAT8, 96 kW bei U/min (131 PS bei U/min):
Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 7,7², Stadtrand 6,1², Landstraße 5,3²,
Autobahn 6,5², kombiniert 6,2²; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 140² CO₂-Klasse E.

² Angaben nach dem neu eingeführten WLTP Prüfverfahren.

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

Suchbild

Januar 2025



Wir haben ein „Lüneburger Detail“ fotografiert.
Erkennen Sie den Ausschnitt?

Wir suchen das „große Ganze“, zu dem der Ausschnitt passt!

Schicken Sie Ihre Lösung bis zum 15. Januar an gewinn@maelzer-brauhaus.de.
Zu gewinnen gibt es in diesem Monat ein Abendessen in der Mälzer Mühle für 2 Personen.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.



Lösung des Dezember-Fotos:

Ehemalige Kreissparkasse Auf dem Meere

Gewinner der Dezember-Verlosung:

Hendrik G / Gisela F



für kurze Zeit :

ZARTBITTER

das hopfenbetonte Helle

Dienstag 22. April ab 19:00

KOMISCHE NACHT

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

Im Mälzer leider bereits Ausverkauft
weitere Spielstätten möglich

immer eine Gute Idee...

PAY NOW

EAT LATER

der Geschenkgutschein für
Mälzer Brauhaus und Mühle

Winterterrasse

besucht uns gerne noch bis zum
05. Januar in unserem
winterlichen Außenbereich
an der Lüne Mühle

Glühwein, Bier
Bierbratwurst
Kaiserschmarrn....





Faszination Bewegung

FIT TEAM ist mit hocheffektivem Personaltraining seit zehn Jahren in Lüneburg erfolgreich

VON CHRISTIANE BLEUMER

„Kümmere dich um deinen Körper, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Ja, es ist ein besonderes Firmenjubiläum des FIT TEAM Standortes Lüneburg mit der CEO Gesine Ratajczyk – ein Jahrzehnt lang allzeit präsent für ihre Kundinnen und Kunden! Dies ist wörtlich zu nehmen, da es keine Tageszeit und keinen Wochentag gibt, der nicht gebucht werden könnte.

FIT TEAM Lüneburg hat sich als Marke in Lüneburg schon längst etabliert. Der Ursprung liegt übrigens am schönen Bodensee, wo 2007 der Gründer Henning Fründt diese „Bewegung“ mit initiiert hat und mittlerweile nicht nur an zahlreichen Standorten in Deutschland, sondern auch in der Schweiz und auf Mallorca zu finden ist.

Das Wertvolle sowohl für alle FIT TEAM Kundinnen und Kunden als auch für die Trainer:innen sind der einzigartige Austausch und die qualitativ hochwertigen und regelmäßigen Fortbildungen an allen Standorten über eine eigene Trainer Academy -immer auf dem neuesten Stand in allen Bereichen des Personaltrainings von der Motivationspsychologie über die Sporttherapie bis zur Trainingswissenschaft!

Gesine Ratajczyk hat die Chance genutzt, ihren eigenen Standort in Lüneburg aufzubauen. Als examinierte Sportwissenschaftlerin, der die Freude an der Bewegung und dem Sport in die Wiege gelegt wurde, hat sie das Thema zu ihrer Profession und Leidenschaft entwickelt. Hat Gesine früher noch konzeptionell im trainingswissenschaftlichen Bereich namhafter Firmen wie der Artzt Gmbh oder dem Gerätehersteller Gym 80 gearbeitet, widmet sie sich heute ausschließlich ihrem vielfältigen Kundenklientel im FIT TEAM Personaltraining.

Gesines Schwerpunkte – ganz im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses - liegen bei Menschen mit hoher Alltagsbelastung. Aber sie entwickelt individuelle Programme ebenso für Menschen, die nach Krankheiten oder im Alter einfach fitter werden möchten. Ihre Zusatzzertifizierung als Trainerin für Frauengesundheit hat ihren Focus auch auf Frauen in den Wechseljahren gelegt – ein besonderes Anliegen, da zahlreiche Beschwerden bei den Kundinnen bereits früh einsetzen, ohne einen Zusammenhang zu Menopause herstellen zu können.

Nun sagen ja bekanntlich die Kundinnen und Kunden mehr als tausend Worte. An dieser Stelle lassen wir einige von ihnen zu Wort kommen:

Fit im Alter – von Dorothee B.

Seit einem halben Jahr werde ich von Gesine wöchentlich trainiert; ich bin so happy, sie gefunden zu haben, sie macht das einfach nur großartig, so vielseitig und wir haben viel Spaß dabei. Die Betreuung ist super kompetent und Gesine strahlt einfach soviel Sympathie und Fröhlichkeit aus. Ich freue mich auf viele weitere Stunden, um im Alter fit zu bleiben.

Mehr als begeistert! – von Patrizia S.

Ich trainiere seit einigen Monaten einmal wöchentlich mit Gesine bei mir zuhause und bin mehr als begeistert! Ihre Professionalität, die individuelle Betreuung und ihre motivierende Art haben mein Training auf ein neues Level gehoben. Sie passt die Übungen perfekt an meine Bedürfnisse und Fitnessziele an, sorgt dafür, dass jede Einheit effektiv und abwechslungsreich ist. Absolute Empfehlung!

Ich bin sehr froh, dass ich Gesine kennenlernen durfte – von Ramona H.

Ich habe über mehrere Jahre anfangs 2x pro Woche und später wöchentlich in einer Kleingruppe trainiert, Koordination, Ausdauer und Kardiofitness. Zusätzlich habe ich gut mit Gesine abgenommen, hier haben wir gemeinsam Speisepläne erarbeitet, sie hatte sehr gute Rezepte für mich. Für mich ist Gesine der beste Motivator mit sehr viel Kompetenz, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit. Sie ist ein sehr guter Zuhörer, setzt Besprochenes gleich um und korrigiert die Übungen. Es macht sehr viel Spaß mit ihr, es gibt wenige sooo positive Menschen wie Gesine

Fast fünf Jahre mit Gesine! – von Wilfried B.

Ich trainiere fast fünf Jahre mit Gesine. Das Training ist anspruchsvoll, gut strukturiert, abwechslungsreich und individuell! Gesine überzeugt mit enormem Fachwissen und überträgt ihre stets gute Laune direkt auf den Kunden. Sie ist eine super Trainerin, stets motiviert und geht toll auf ihre Kunden ein – und ist auch ein wertvoller Mensch.



Mittlerweile hat Gesine auch bei namhaften mittelständischen Unternehmen in Lüneburg Akzente im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung gesetzt.

Befragt nach den Leitsätzen ihrer erfolgreichen Arbeit antwortete Gesine:

- aktives Zuhören mit Herz und Interesse am Menschen
- das richtige Maß finden
- positives Lebensgefühl entwickeln
- Mitarbeiterinnen vertrauen

Gesine sagt herzlich DANKE an alle Kundinnen und Kunden, deren Weg sie bis jetzt begleiten durfte.

Ein besonderer Dank gilt dem besten „Pferd im Stall“, wie man flapsig sagen könnte. Gemeint ist ihre Traineein Nicola von Blumenthal, die viele noch unter ihrem Namen Olianias kennen dürften. Sie hat Fit Team Lüneburg mitgeprägt, ist die Zuverlässigkeit in Person und begleitet jeden Tag mit großer Leidenschaft und Fachkompetenz ihre Kundinnen und Kunden.

„Die schönste und wichtigste Reise, auf die du dich im Laufe des Lebens begeben wirst, ist die Reise zu dir selbst.“



■ FIT TEAM Lüneburg

Gesine Ratajczyk
Tel.: (0171) 512 17 17
gesine@fitteam-personaltrainer.de
www.personal-trainer-lueneburg.de



Ja wo laufen Sie denn?

ALLGEMEINE BESONDERHEITEN VON CAREN HODEL

Na, haben Sie nach der kalorienreichen Weihnachtszeit auch ein neues Hobby für sich entdeckt? Ich jogge jetzt. Immer morgens drehe ich meine Runde durch den Wald. Falls Sie sich fragen, wie ich den inneren Schweinehund überliste: Ich verabrede mich mit Gleichgesinnten – Gruppenzwang, Sie wissen schon.... Als ich mich das erste Mal mit meinen Kolleginnen traf, war ich hochmotiviert. Bis ich ihr Outfit sah. Sie trugen hautenge Funktionshosen, atmungsaktive Trainingsjacken und neongrelle High-Tech-Sneaker. Ich trug meinen Lieblings-Hoodie aus Nickistoff, ausgelatschte Turnschuhe und eine beulige Jogginghose. Jogginghose! Ich hatte völlig vergessen, dass die heutzutage ja zu allem gut ist, was nichts mit Sport zu tun hat. Dass die Schlapperbüxe gewisse Assoziationen hervorruft. Sofa, Bier, Adipositas. Und jetzt fiel mir auch wieder der Satz von Mode-Altmeister Karl Lagerfeld ein: „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“ Kurzum: Ich fühlte mich wie eine ranzige Möhre zwischen knackigem

Gemüse. „Du brauchst richtige Laufschuhe“, sagte Mona und programmierte ihren Fitness-Tracker. „Deine Füße werden es dir danken!“

Meine Füße haben sich noch nie bei mir bedankt. Füße können nicht sprechen. Höchstens mal riechen. Aber das ist ein anderes Thema.

Trotzdem ging ich am nächsten Tag in ein Fachgeschäft für Lauf-Equipment. Herrje! Was es da nicht alles gab! Thermische Stirnbänder, Hüftgürtel mit Flaschenhalter, Stützstrümpfe mit Schockabsorptionseffekt. Die Verkäuferin sprach von Dämpfung, Abrollschutz und Bodenhaftung. Von Quicklace-Schnürsystemen, atmungsaktiven Gore-Tex-Membranen und neuartiger Sohlentechnologie. Nach dem dritten Satz war ich raus. Ich wollte doch nur ein bisschen im Laufschritt durch die Wälder. Keinen technischen Kleinwagen an den Füßen, sondern einfach nur einen Schuh. Einen links, einen rechts. „Schauen Sie mal“, fuhr die Verkäuferin fort. „Dieser eignet sich für den Einsatz bis

zu einer Stunde, maximal dreimal die Woche.“ Fast hätte ich laut losgelacht. Sind Schuhe in einer Gewerkschaft? Bekomme ich Ärger, wenn ich die Zeit überziehe? Sagt mir der Sneaker nach 55 Minuten: „Hey Baby, komm mal zum Ende“?

Mir geht dieser High-Tech-Schnick-Schnack echt auf den (Schnür-)Senke! Ich muss nicht alle drei Sekunden meine Herzfrequenz checken und mitten in der Pampa meine Route per GPS aufzeichnen. Und ich brauche auch keine App, die erst umständlich programmiert wird, bevor es losgehen kann. Genauso überflüssig: auslaufsichere Trinkflaschen mit Sicherheitsverschluss, an denen man erst das Ventil mit den Zähnen öffnen und danach wie verrückt saugen muss. Da ist das Trinken ja anstrengender als das Laufen.

Wissen Sie was? Ich habe das Geschäft mit leeren Händen verlassen und bin einfach wieder in meinem Schluffi-Outfit losgelaufen. Ganz selbstbewusst. Und wie läuft's bei Ihnen so?

GERHARD / 26.01.2025 - 13.04.2025



FIETZ

Zeichen eines Lebens

Eine Retrospektive
über das Werk

Eintritt frei

KUNSTHALLE LÜNEBURG
IN DER KULTUR BÄCKEREI

Mo–Fr: 10–18 Uhr | Sa & So: 11–17 Uhr

Dorette-von-Stern-Str. 2 | 21337 Lüneburg

www.kunsthalle-lueneburg.de

 Sparkassenstiftung
Lüneburg

In aller Kürze

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUSAMMENGESTELLT
VON LEVI LANGE (STAND: 13.12..2024)

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

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

termine@quadratlueneburg.de

Neujahrskonzert Kurhaus, Bad Bevensen Samstag, 4. Januar 19.30 Uhr

Beim diesjährigen Neujahrskonzert des Wendland-Sinfonieorchesters mit dem Dirigenten Christian Schubert werden direkt zu Anfang die ausgetretenen Pfade verlassen. Das Konzert beginnt mit der Ouvertüre von Ethel Smyth aus ihrer Oper „The Wreckers“. Es folgt das Klarinettenkonzert von Aaron Copland, ein Komponist, der u.a. für die Orchestersuite Appalachian Spring bekannt ist. Der Solist des Abends ist Martin Abendroth. Das Hauptwerk des Konzerts ist die sechste Sinfonie von Anton Bruckner - seine "keckste", wie er selbst sagte. Infos unter www.bad-bevensen.de.

Dein Glück im Fokus! KulturBäckerei (Atelier 9) Sonntag, 5. Januar 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Britta Ullrich zeigt bei diesem Sketchnote-Workshop in Atelier 9 der KulturBäckerei, wie man auch ganz ohne Zeichentalent mit einer Kombination

aus einfachen Strichzeichnungen und Notizen den Fokus auf das Glück im Leben lenken kann. So kann 2025 kommen! Anmeldung per E-Mail: Moin@Britta-Ullrich.de, Weitere Infos: Britta-Ullrich.de.

Das Phantom der Oper Leuphana Zentralgebäude Samstag, 11. Januar 20.00 Uhr

Die große Tournee Produktion kommt zurück mit einer hochkarätigen Starbesetzung und einem meisterhaften musikalischen Arrangement. Welt-Star Deborah Sasson und Deutschlands Musical-Star Nummer 1, Uwe Kröger, vereinen erneut ihre einzigartigen Talente. Seit 2010 fesselt „Das Phantom der Oper“ des Autorenteamts Deborah Sas-



© Highlight Concerts GmbH

son und Jochen Sautter die Zuschauer allerorts. Die faszinierende Interpretation ist das Resultat meisterhafter Arrangements und sorgfältigen Feinschliffs. Das spektakuläre Bühnenbild lebt sowohl von den effektvollen, dreidimensionalen Videoprojektionen als auch von den grandiosen Bühnenelementen. Diese Neuinszenierung ist eines der erfolgreichsten Tournee Musicals Europas. Die Produktion hebt sich von allen bisherigen musikalischen Interpretationen des Literaturstoffes ab, indem sie sich näher an die Romanvorlage hält und in Teilen der von Sasson komponierten Musik bekannte Opernzitate einbindet. Freuen Sie sich auf einen großartigen Abend!

Kunst und Kultur in Ostpreußen Ostpreuß. Landesmuseum Sonntag, 12. Januar 14.00 Uhr

In der Sonntagsführung führt Dr. Gisela Aye mit besonderem Blick durch die Dauerausstellung des Ostpreußischen Landesmuseums. Die sakralen und profanen Höhepunkte werden in den verschiedenen Bereichen vorgestellt. Die bedeutende Königsberger Kunstakademie, die viele berühmte Künstler hervorgebracht hat, aber auch Einzelphänomene wie Käthe Kollwitz und Lovis Corinth können näher betrachtet und viel Wissenswertes über die ostpreußische Kultur entdeckt werden. Eine Anmeldung unter Tel. 04131 759950 oder bildung@ol-ig.de erforderlich.

Heimwärts Heinrich-Heine-Haus Mittwoch, 15. Januar 19.30 Uhr

Wie kann man ein besserer Vater als der eigene werden? Michael Lentz erinnert sich in „Heimwärts“ an die unheimlichen Jahre der alten Bundesrepublik, an eine westdeutsche Kleinstadt-Kindheit zwischen Apfelkuchen und Zorn. Regelmäßig rutscht dem Vater die Hand aus, oder man begegnet sich wortlos im Haus. Es gibt viel zu essen, und die Mutter sorgt für Ordnung und schlechtes Gewissen. Unterbrochen werden die Erinnerungen von der Stimme eines Kindes, das die alte BRD nur noch vom Hörensagen kennt – aus dem Sohn ist nun selbst ein Vater geworden. Michael Lentz, geboren 1964 in Düren, lebt als Autor, Musiker und Herausgeber in Berlin. Er wurde mehrfach ausgezeichnet.

Achtsamkeitsevent Lünebuch Donnerstag, 16. Januar 20.00 Uhr



Felician Scheu © Andres Thomae

Felician Scheu, Urban Samurai und Buchautor, und die Lüneburger Mentalcoachin Sina Knöll laden zum Achtsamkeitsevent ein. Felician Scheu erklärt, wie wir die Weisheit der friedvollen Krieger im Alltag nutzen können - Sina Knöll zeigt dazu passende Übungen, die sie mit dem Publikum gemeinsam durchführt. Felician Scheu ist Rechtsanwalt,

Japankenner und Kampfkünstler. In seinem Buch „Urban Samurai“ bringt er uns die Mentalität der alten Samurai näher. Sina Knöll, Gründerin und Coach im Lüneburger My Mind Studio, ist u.a. Meditationslehrerin und Entspannungstrainerin und Systemischer Business Coach. Tickets und Infos sind bei Lünebuch erhältlich.

Warum fallen Wolken nicht vom Himmel?

Museum Lüneburg
Samstag, 18. Januar
11.00 bis 13.00 Uhr

In der Reihe „Wissenschaft für Kinder“ veranstaltet das Museum einen meteorologischen Schnuppertag für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Dabei sind: Markus Quante, Volker Matthias (Helmholtz-Zentrum Hereon) und die Dipl.-Geografin Kristina Radke. Treffpunkt: Museumsfoyer, eine Anmeldung ist erforderlich.

Technik der Saline

Salzmuseum
Samstag, 18. Januar
14.30 Uhr

Diese Themenführung erläutert die spannenden technischen Abläufe der Salzgewinnung vom Mittelalter bis in das 20. Jahrhundert und gibt faszinierende Einblicke in die Entwicklungen und Herausforderungen der Salzgewinnung über die Jahrhunderte. Zu den besonderen Highlights zählt ein Blick in das normalerweise verschlossene Brunnenhaus über der einstigen Solequelle sowie eine Besichtigung des alten Solespeichers, die einen authentischen Einblick in die Arbeitswelt und Infrastruktur der Salzgewinnung bieten.

Winterreise

Pianokirche Lüneburg
Sonntag, 19. Januar
17.00 Uhr

Die „Winterreise“ von Franz Schubert ist der meistgespielte Liedzyklus der Welt, dennoch blieb ihr tieferer Sinn lange verborgen. Es ist weit mehr als eine unglückliche Liebesgeschichte, sondern auch eine brennend aktuelle Geschichte von Freiheit und Unterdrückung. Schubert riskierte mit dem Lesen der Gedichte von Wilhelm Müller in den Zeiten der politischen Erstarrung und Zensur eine Gefängnisstrafe und scheute dennoch nicht davor zurück, seinen gleichnamigen Zyklus zu komponieren. Bernhard Wunsch moderiert und ergänzt kleine aktuelle Texte und Instrumentalstücke. Eilika Wunsch, gebürtig aus Ostfriesland, studierte Gesang, absolvierte viele Meisterkurse und ist international gefragt. Weitere Infos und Karten auf www.pianokirche-lueneburg.de/tickets

DUO NOVE

One World
Sonntag, 19. Januar
17.00 Uhr

Diese eher selten zu hörende Duobesetzung mit Klarinette und Gitarre entfaltet ihren einzigartigen klanglichen Charme durch die Verbindung der filigranen und delikaten Gitarrenklänge mit dem ausdrucksvollen und gesanglichen Charakter der Klarinette. Die lebendig - tänzerische, leidenschaftliche aber auch ergreifend melancholische Musik Lateinamerikas bildet den Kern des Repertoires – Tango, Milonga, Choro und Samba. Kompositionen von Piazzolla, Nele-gatti, Villa- Lobos, Pixinguinha und an-



WohnStore
Die Raumgestalter

Die Profis für Ihr Zuhause!
BODEN- & MALERARBEITEN
RAUM AUSSTATTUNG
RENOVIERUNG
SANIERUNG

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

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

www.meinwohnstore.de

deren. Das alles getragen von dem traumwandlerischen Zusammenspiel der beiden Musiker Uwe Friedrich und Thomás König Pires.

Maja Raue – Kindertheater

Kaffee.haus Kaltenmoor
Sonntag, 19. Januar
15.00 Uhr

Maja Raue spielt das Kindertheater „Kollin Kläff und der König Duft“. Ein lustiges Stück mit leisen und lauten Tönen, mit einem traurigen König und einem mutigen kleinen Vogel. Die Moral von der Geschichte: Wer helfen kann, hilft auch einem pupsenden Königsman!

Wo die Heimat der Kamele ist

Foyer des Museums Lüneburg
Mittwoch, 22. Januar
18.00 Uhr

In der Mitte Asiens liegt die Mongolei. Sie besitzt zwar keine Meeresküste, aber eine Vielfalt außergewöhnlicher Landschaften, von der Nadelwald-Taiga im Norden, über verschiedene Formen der Steppengebiete zu Hochgebirgen im Westen, bis zu den „Singenden Dünen“ der Wüste Gobi im Süden. Anlässlich zweier Studienreisen besuchte Referent Dr. Bernd Nicolai gemeinsam mit befreundeten Ornithologen Teile des riesigen Landes, das zu den am dünnsten besiedelten der Erde zählt. Im Vortrag berichtet er mit vielen Bildern von seinen Erlebnissen in der Natur und von Begegnungen mit Vögeln, anderen Tieren und Menschen und ihrer entbehrensreichen Lebensweise.



Dora Heldt © Gunter Glücklich

Die Familien- angelegenheiten der Johanne Johannsen

Lünebuch
Donnerstag, 23. Januar
20.00 Uhr

Dora Heldt hat sich mit ihren Romanen und Krimis auf die Spitzenplätze der Bestsellerlisten und in die Herzen von Millionen von Leserinnen und Lesern geschrieben. Die gelernte Buchhändlerin und langjährige Verlagsvertreterin präsentiert ihren neuen Roman. Humorvoll und mit ganz viel norddeutschem Charme erzählt Dora Heldt von zwei Frauen am Wendepunkt, einem Familienunternehmen in Not und einer ungewöhnlichen Mission. Tickets und Infos bei Lünebuch.

Gesprächsfäden

Kapitelsaal, Kloster Lüne
Freitag, 24. Januar
16.00 Uhr

Dr. Hartmut Kühne studierte Evangelischen Theologie u.a. an der Theologischen Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin, wo er 1998 mit einer Arbeit zu spätmittelalterlichen Reliquienfesten promoviert. Er war von 2002 bis 2008 Wissenschaftlicher Assistent am Lehrstuhl für Christliche Archäologie, Denkmalkunde und Kulturgeschichte der Theologischen Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin. Seit 2009

ist er freiberuflich in verschiedenen Forschungsprojekten tätig. Seine Forschungen betreffen die Frömmigkeit und Kultur des Spätmittelalters und der Frühen Neuzeit. Im Kloster Lüne widmet er sich dem Thema: Mitteldeutsche Lutheraner im 16. Jahrhundert auf dem Weg nach Jerusalem.

Flächenbrand

Theater zur weiten Welt
Freitag, 24. Januar (Premiere)
19.30 Uhr

Diese Ko-Produktion vom Theater zur weiten Welt und Theater für Alle spielt hoch oben in der Luft in einem Flugzeug. Während die Passagiere noch in Zeitschriften blättern oder mit ihren Nachbarn flirten, bricht auf der Erde ein Flächenbrand aus, auch geraten die Luftströmungen über den Meeren in Unruhe. Erst als heftige Luftstöße das Flugzeug erschüttern und die Crew zunehmend angespannter wirkt, wird den Passagier*innen bewusst, dass ihr Leben vor einem radikalen Umbruch steht. Das Stück von Eve Leigh widmet sich der Frage, wie lange wir die Zukunft noch ändern können. Weitere Termine und Karten unter www.theaterzurweitenwelt.de.

Descarga Latina
Foyer Museum Lüneburg
Freitag, 24. Januar
20.00 Uhr



Descarga Latina © Ana Sofia Husemann

Mit energiegeladenem Latin Jazz der Hamburger Formation Descarga Latina startet die JazzIG in das neue Konzertjahr. Zu hören sind Kompositionen von Poncho Sánchez, Tito Puente und Dizzy Gillespie, die meisterhaft von der Band interpretiert werden. Die mitreißenden Bläsersätze und die energiegeladene Perkussion lassen niemanden ruhig sitzen und laden zum Tanzen ein. Vor dem Konzert (ab 18.30 Uhr) lädt der Timbales-Spieler und Tanzlehrer Maurizio Remedio zu einem Salsa-Workshop ein, um dem tanzbegeisterten Jazzpublikum einige Salsa-Grundschriffe beizubringen. Um Anmeldung unter info@jazzig.net wird gebeten.

Naturetec – By Open Nature

Salon Hansen
Freitag, 24. Januar
23.00 Uhr

Lasst euch dazu hinreißen, mit uns zur ersten Naturetec im Salon Hansen zu rasen, zu feiern und zu stampfen! Ab 23 Uhr könnt ihr antanzen und eure Trommelfelle die ganze Nacht zu scheppern-dem Hardtechno, treibendem Hardgroove, energetischem Peaktime und knackigem House massieren lassen.

Gerhard Fietz – „Zeichen eines Lebens“

KulturBäckerei (Kunsthalle)
Samstag, 25. Januar (Vernissage)
16.00 Uhr

Gerhard Fietz (1910–1997) hinterließ ein vielseitiges und lebendiges Werk, das in seiner Entwicklung unverwechselbar bleibt. Jedes Bild verstand er als ein „Zeichen“, das einen Meilenstein seines Lebens und seiner künstlerischen Reise markierte. Sein Leben war geprägt von



© Gerhard Fietz

fortwährender Erneuerung, von kraftvollen Farben, dynamischen Formen und einem unstillbaren künstlerischen Schaffensdrang. Ab dem 26. Januar bis zum 13. April widmet die Kunsthalle in der KulturBäckerei Lüneburg diesem außergewöhnlichen Künstler eine umfassende Retrospektive. Die Ausstellung „Zeichen eines Lebens“ zeigt Werke aus der Sammlung der Sparkassenstiftung Lüneburg sowie aus dem Nachlass von Gerhard Fietz und bietet einen Einblick in das Leben eines Künstlers. Die gezeigten Arbeiten spiegeln die unterschiedlichen Schaffensphasen von Gerhard Fietz wider: von den frühen expressiven Anfängen über abstrahierte Formen bis hin zu den eindrucksvollen, großformatigen Farbkompositionen seiner späten Jahre.

Zwischen Pinsel, Puder und Persönlichkeiten

KulturBäckerei (Kunstsalon)
Freitag, 31. Januar
19.30 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Renata Steffens erzählt an diesem Abend aus ihrem aufregenden Leben im In- und Ausland als Maskenbildnerin für Fotoshootings und Fernsehshows (NDR, SAT1, RTL, HH1, DW). Sie begegnete unterschiedlichsten Persönlichkeiten, Fotografen, Musikern, Schauspielern, Politikern, Sportlern und Moderatoren. Als ausgebildete und begeisterte Sängerin wird sie

den Abend vergnüglich, entspannend und spannend zugleich machen und gewährt einen Einblick vom Leben hinter den Kulissen.

Sörensen macht Urlaub

Leuphana Zentralgebäude
Samstag, 1. Februar
20.00 Uhr

Sven Stricker erzählt mit liebevollem Humor und einem einzigartigen Gespür von Lebensmüdigkeit und psychischen Abgründen. Die Liste der Auszeichnungen und Preise des Autors und Wortregisseurs ist beinahe so lang wie die seines Gesamtwerks. Doch Sven Stricker kommt nicht allein, er bringt prominente Begleitung mit! Mit dabei ist kein Geringerer als Bjarne Mädel, bekannter und beliebter Schauspieler, Regisseur, Autor und vor allem: Kommissar Sörensen in den Verfilmungen der Bücher. Der Musiker Jan-Peter Pflug wird die Lesung am Keyboard begleiten. Freuen Sie sich auf einen großartigen Abend!

Kunstkurs für Kinder

Wegen der großen Nachfrage bietet Igor Frank weitere Kurse für kleine Künstler und Künstlerinnen an. In dem am Donnerstag stattfindenden Kurs für Grundschul Kinder (Starttermin 23. Januar) sind noch Plätze frei. Besonderer Wert wird bei den Kursen auf die Qualität und nicht die Quantität gelegt. Die Kinder werden gemeinsam mit aus der Ukraine kommenden Kindern begleitet und präzise geschult. Auch eine Ausstellung der Werke im Mosaik sowie eine gemeinschaftliche Ausstellung im Heinrich-Heine-Haus sind geplant. Weitere Infos und Anmeldung auf: www.kunstraum-frank.de.



**GESTALTE
 DEINEN
 EIGENEN
 TEPPICH!**

**MAKRAMEE
 ACRYL POURING
 TERRAZZO-DEKO
 SCHMUCK-DESIGN
 WALLHANGINGS
 DEKOREIFEN
 U.V.M.**

Neuer Workshop:
TUFTING

In unserem Workshop erschaffst Du in 3 Stunden ein einzigartiges Kunstwerk nach Deinem ganz persönlichen Design – ob als Wandbild, Teppich oder Deko-Highlight. Mit der Tufting Gun machst Du Dein Meisterwerk zum Hingucker in Deinem Zuhause.

€ 89,00 (inkl. Material & Softgetränken)



Sülztorstr. 2
 21335 Lüneburg
 Tel.: 0157 740 71 569
friemel.stube.lg@gmail.com

Neuer Raum zum Leben

Das Neubau-Projekt HERBERGEplus Beim Benedikt soll Ende 2025 bezugsfertig sein

VON IRENE LANGE



Thorben Peters
und Manuela Grimm



Wenn Menschen ihre Wohnung verlieren und in die Obdachlosigkeit geraten, stecken vielfältige Ursachen dahinter. Arbeitslosigkeit, Krankheit, Unfall, Sucht oder Schicksalsschläge können Gründe dafür sein, dass jemand – nicht zuletzt durch damit verbundene finanzielle Schwierigkeiten – nicht mehr in der Lage ist, seinen Verpflichtungen nachzukommen. Doch bevor jemand im wahrsten Sinne des Wortes „auf der Straße“ landet, wird in der Hansestadt Hilfe angeboten. So stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des LEBENSRAUM DIAKONIE e.V. mit Rat und Tat denjenigen zur Seite, die Hilfe und Unterstützung – vor allem ein Dach über dem Kopf – benötigen.

Die bisherige Unterkunft war in die Jahre gekommen und musste abgerissen werden. Mit Hilfe von Sponsoren und Spenden, die zur Finanzierung bei-

Spenden

Bitte per Überweisung an:
Sparkasse Lüneburg
IBAN DE94 2405 0110 0050 0183 99
Konto 50 018 399 BLZ 240 501 10

tragen, konnte im Frühjahr vergangenen Jahres mit dem Neubau eines Wohn- und Arbeitsstättengebäudes auf dem Grundstück der HERBERGEplus, Beim Benedikt, begonnen werden. Hier entsteht ein dreigeschossiger Neubau mit 36 Wohneinheiten auf einer Fläche von 1.757 qm. Die 26 bis 35 qm großen Wohnungen sind barrierefrei ausgerichtet, davon sechs rollstuhlgerecht. Zudem verfügen sie über eine Grundmöblierung mit Einbauküche. Die Übergabe ist für Ende 2025 geplant. Dann werden hier wohnungslose und auch von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen jeder Altersgruppe untergebracht.

Ein Trakt mit 14 Büros, Wintergarten und Besprechungsraum ist ebenfalls barrierefrei zu erreichen. Die anwesenden Sozialarbeiterinnen und -arbeiter ermöglichen Hilfeleistung in allen prekären Lebenslagen der Bewohnerinnen und Bewohner, angefangen von Alltagsproblemen über Drogenabhängigkeit bis hin zur Job- und Wohnungssuche.

So ganz ohne Probleme verlief die Bauphase anfänglich nicht. Denn nicht nur der Baumschutz an der Grundstücksgrenze zum Kalkberg musste gewährleistet werden. Bei den Grabungen wurde eine historische Heizungsanlage aus dem 19. Jahrhundert gefunden, die aufwändigere Gründungsarbeiten erforderte. Neben Verzögerungen sind nun auch zusätzliche Baukosten entstanden. Daher sind Spenden immer noch willkommen, die helfen, zumindest einen Teil davon zu finanzieren. Ebenso trägt dazu ein Fotokalender „Leben zwischen Altstadt und Kalkberg“ zum Preis von 12,99 Euro bei, der in verschiedenen Geschäften in Lüneburg und in der Geschäftsstelle des Lebensraum Diakonie, Beim Benedikt 8a, erhältlich ist.

■ Für Fragen stehen für den **LEBENSRAUM DIAKONIE e.V.** bereit:
Thorben Peters (Leitung HERBERGEplus), Dörthe Grimm (Fundraising, Öffentlichkeitsarbeit) und Manuela Grimm (Projekt-Koordination)
 Tel.: 04131/ 2072 86



www.ahorn-lips.de
 04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips GmbH 



Wir möchten, dass Sie sich
 gut aufgehoben fühlen.

Deswegen kümmern wir
 uns als Familie persönlich
 um jeden Trauerfall.

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

Ein wilder Nachbar

Immer mehr Füchse zieht es in die Städte

VON IRENE LANGE

Ein britischer Fuchsforscher hat einmal festgestellt: Der Fuchs ist die Katze unter den Hunden. Diese Bezeichnung trifft tatsächlich zu. Denn mit seinen wendigen, grazilen Bewegungen und der Form seiner Pupillen in den goldfarbenen Augen erinnert er tatsächlich an eine Katze, obwohl er zu den Hundartigen gehört. Geschickt kann er auch auf Mauern und Gartenzäunen balancieren und sogar Leitern erklimmen. Zudem sind Füchse - ebenso wie Hauskatzen - auf das Jagen von Mäusen spezialisiert. Wie geschickt er sich bei der Jagd verhält, kann beim sogenannten Maussprung beobachtet werden. Hat er mit seinem empfindlichen Gehör und seiner feinen Nase seine Beute unter Laub, Schnee oder Gras entdeckt, lauert er einen Augenblick bewegungslos, um dann auf die Beute mit einem Satz loszuspringen. Besonders beeindruckend ist dann sein Sprung kopfüber in den tiefen Schnee, wenn der ganze Oberkörper darin verschwindet. Nicht zuletzt seiner Anpassungsfähigkeit und Schläue verdankt das kleine Raubsäugetier schon seit einigen Millionen Jahren sein Überleben auf unserer Erde.

Von jeher hat der Fuchs die menschliche Fantasie inspiriert. Seit Jahrtausenden beschäftigen sich mit ihm viele Legenden, Mythen und Geschichten. So zählen zu den ihm nachgesagten Eigenschaften in erster Linie List und Schläue. Aber er wird auch als Schurke, Rebell oder als Held dargestellt. Tier-Epen über Meister Reineke reichen bis ins europäische Mittelalter zurück. Im Jahre 1774 verfasste sogar Johann Wolfgang von Goethe ein Epos über den schlaunen Fuchs in Versform in zwölf Gesängen, in dem die Kritik an der höfischen Gesellschaft zum Thema wurde.

Für viele Menschen zählt der Fuchs zu einem der schönsten Tiere. Leider wird ihm daher auch sein prächtiger Pelz immer wieder zum Verhängnis. Wie unser heimischer Rotfuchs mit rostrotem Fell, schwarzen Ohren und Füßen gibt es auch andere Varianten, allerdings eher mit dunkelbraunem oder sehr hellem Fell, aber auch mit zusätzlichen schwarzen Zeichnungen, teils ganz in Schwarz oder auch in Weiß beziehungsweise Silberfarben.

Bei Beobachtungen sieht man den Fuchs meist allein umherstreifen. Daher gilt er als einsamer Jäger und Einzelgänger. Doch das trifft nicht ganz zu. Zwar ist er auf Mäusejagd allein unterwegs. Aber er ist ein sozi-



ales Wesen, hat er doch Familien und Partnerschaften, in denen er mehr oder weniger monogam ist. So manches Fuchspaar bleibt ein Leben lang zusammen und zieht seine Jungen gemeinsam auf, wobei die Väter sich intensiv an der Aufzucht der Jungen beteiligen. Das ist bei Säugetieren selten der Fall, trägt jedoch sicherlich zum Überleben bei.

Nach der Paarungszeit im Winter, der sogenannten Ranz, bringen die Fähen meist zwischen Anfang März und Anfang April vier bis sechs Welpen zur Welt. Anfangs sind diese noch blind und taub und ihr Fell ist in den ersten Wochen nicht rotbraun, sondern dunkelgrau. Für einige Wochen werden sie von dem Muttertier gesäugt. Feste Nahrung bekommen sie von ihren Eltern - auch vom Fuchsvater - zunächst vorverdaut. Das bedeutet, das von den Elterntieren gefressene Fleisch wird wieder hervorgewürgt. Doch schon bald beginnen die Jungfüchse selbst nach Nahrung zu suchen. Hauptsächlich gehören dazu anfänglich Insekten wie Heuschrecken oder Käfer. Das Mäusefangen muss erst noch geübt werden. Da sind die ersten Versuche noch etwas unbeholfen.

Doch schon bald begleitet der Nachwuchs die Eltern auf kleinen Ausflügen, nicht zuletzt, um sich die Tricks beim Mäusefangen abzugucken. Zudem wird sich ausgiebig Zeit zum Kuschneln und Spielen genommen, und zwar immer noch im Beisein der Fuchsväter. Im Herbst verlassen die Jungfüchse ihr Zuhause und gehen auf die Suche nach einem neuen, eigenen Revier. Nun sind sie auf sich allein gestellt und damit auch vielen Gefahren ausgesetzt, so zum Beispiel durch den Straßenverkehr, dem viele noch unerfahrene Jungtiere zum Opfer fallen. Zu den erstaunlichen Eigenschaften der Füchse ge-

hört auch deren Fähigkeit zur lebendigen Kommunikation untereinander. Das fängt bei den Welpen an, die schon über eine ganze Reihe von Lauten verfügen, die von Quietsch- bis hin zu Quäk-Lauten reichen. Das Repertoire, über das die erwachsenen Tiere an Lautäußerungen verfügen, ist demzufolge äußerst vielseitig. Es reicht von Bellen, Knurren, Winseln und Keckern bis hin zu Geschrei und Geheul.

Immer mehr Füchse zieht es in Städte, denn die schlaunen Tiere haben es hier bequemer. Mäuse und Ratten gibt es reichlich, in Parks Müllkörbe mit Nahrungsresten. Auch in den Gärten oder Vorgärten kann im Kompost gewühlt werden oder die Futternäpfe von Haustieren können geplündert werden. Zudem gibt es reichlich Versteckmöglichkeiten, so etwa in Parkanlagen, großen Gärten, Friedhöfen. Stadtfüchse sind sogar so clever, dass sie sich mit dem Verkehr auskennen, denn nur sehr wenige von ihnen werden überfahren. Und vor dem Jäger sind sie in der Stadt sicher, denn Jagen in der Stadt ist verboten. Auch wenn der Fuchs gelernt hat, dass hier vom Menschen keine Gefahr ausgeht und er sich manchmal sogar nähert: Nicht anfassen und füttern - er ist und bleibt ein Wildtier!

Literaturempfehlung:

Spiegel-Bestseller

„Von Füchsen und Menschen“

erschienen bei National Geographic

Autorin: Wildbiologin Dr. Sophia Kimmig



Drei große Welfen

Die Gemälde des Pfalzgrafen Heinrich bei Rhein, des Kaisers Otto IV. und des Herzogs Heinrich von Lüneburg im Ausstellungsbereich zur Geschichte von Bardowick und Lüneburg.

Neue Dauerleihgaben für das Museum Lüneburg

VON DR. ULFERT TSCHIRNER,
KURATOR IM MUSEUM LÜNEBURG

Die Welfen zählen zu den ältesten Adelsgeschlechtern Europas. Über Jahrhunderte stellten sie die Herzöge von Braunschweig und Lüneburg, im 18. Jahrhundert gelangten sie zudem auf den englischen Thron und regierten bis 1866 das Königreich Hannover. Heinrich der Löwe (um 1130–1195) ist der wohl bekannteste Welfe: Er geriet in Konflikt mit Kaiser Friedrich Barbarossa, verlor schließlich seine Macht, prägte aber die regionale Geschichte, indem er Bardowick 1189 zerstörte und den Aufstieg Lüneburgs förderte. Trotz Heinrichs Ent-

machtung gelangten seine Söhne im Reich zu Ämtern und Einfluss, darunter Otto IV., der als einziger Welfe zum König und Kaiser gekrönt wurde.

Drei großformatige Bildnisse von Heinrichs Söhnen bereichern seit kurzem den Ausstellungsbereich „gründen & bauen“ im Museum Lüneburg. Das Bildnis von Heinrich, Pfalzgraf bei Rhein (1173-1227) und das von Kaiser Otto IV. (1175/76-1218) sind Werke des Braunschweiger Hofmalers Johann Christian Ludwig Tunica (1795-1868). Das Portrait des Herzogs Wilhelm von Lüneburg (1184-1213) geht auf Georg Friedrich Reichmann (1793-1853) zurück, der Hofmaler in Hannover war. Die Historienbilder wurden in den Jahren 1835 und 1836 als Deckengemälde zur Ausstattung des Rittersaals im Leineschloss Hannover geschaffen. Über das Welfenschloss Marienburg gelangten sie später auf den

Kunstmarkt und wurden dem Museum nun als Dauerleihgaben der Landschaftlichen Brandkasse Hannover, einem Unternehmen der VGH Versicherungen, übergeben.

Die großformatigen Historienmalereien ergänzen die Ausstellung über die Geschichte Bardowicks und Lüneburgs im Mittelalter. Sie stehen in einem reizvollen Kontrast zu den mittelalterlichen Fragmenten, aus denen sich unser immer bruchstückhaftes Bild der Vergangenheit zusammensetzt. Die drei Gemälde bilden die historischen Personen, über deren Leben, Handeln und äußere Erscheinung wir über die vorhandenen Quellen nur unzureichend informiert sind, ganz konkret als idealisierte Heldenfiguren ab. Damit bedienen sie das Bedürfnis nach einer einfachen und möglichst konkreten Darstellung von Geschichte.

TAG DER OFFENEN TÜR

vital und bewegt
Fitness von Frauen für Frauen

*Bei uns
trainiert Ihr
nicht allein!*

Samstag 18.01.2025
9.00 - 15.00 Uhr

JETZT NUR BEI UNS:
**DER BECKENBODENSTUHL
GOOD VIBES**

**10 Minuten
Probesitzen**



Wir finden es wichtig ...

- ... Spaß an der Bewegung zu haben
- ... ein individuelles Trainingsprogramm zu formulieren
- ... auf Wünsche und Bedürfnisse der Frauen einzugehen
- ... Übungen zu korrigieren – für ein effektives Training
- ... regelmäßige Trainingsgespräche zu führen
- ... ein „offenes Ohr“ für Anregungen und Veränderungen zu haben

1. Monat kostenlos trainieren*

* bei Abschluß eines Jahresvertrages

Wo liegt die Gummibärchenwelt?

Marko Richter-Höfer hat ein Buch für seine Tochter geschrieben. Eine Reise zu einem magischen Portal.

VON CARLO EGGELING



Doch wie kommt man(n) darauf, ein Buch zu schreiben? Antworten gibt es bei einem Kaffee im Capitol. Marko Richter-Höfer ist Diplom-Pädagoge, im Job hat er sich eine „Auszeit“ genommen. „Ich wollte immer schreiben“, sagt der 50-Jährige. Doch wie so viele habe er es „nicht durchgezogen“. In der beruflichen Pause wuchs nun eine greifbare Illusion.

„Ich habe mal Musik gemacht, als Singer und Songwriter“, erzählt der Autor. Die Lust zum Erzählen ist also schon lange da. Als Papa hat er mit seiner Tochter rumgesponnen, wie man das so macht mit einer Vierjährigen, die viele Fragen hat. Gibt es eine Feen- oder eine Gummibärchenwelt? Oder auch beide?

Schließlich hielt der Vater viele Fäden in der Hand, bei den meisten bleiben sie ein loses Knäuel. Doch Richter-Höfer verwob alles zu einer Geschichte. Aus dem „Grundgerüst“ wurde am Ende das Buch - das möglicherweise weitergeht: „Ich habe einen Folgeband im Kopf.“ Seine Tochter ist nun sieben, da braucht es andere Abenteuer.

70.000 Bücher erscheinen im Durchschnitt im Jahr in Deutschland, viele in einer Art Eigenverlag, self publishing nennt sich das. So macht es auch Richter-Höfer – allerdings sicherlich professioneller als andere. Er hat das Buch lektorieren lassen, sich über das Internet in Chile einen Grafiker für Illustrationen gesucht, hat erst einmal 100 Exemplare drucken lassen in der Hoffnung, dass er viel mehr Leser und Leserinnen findet. Zu kaufen ist das Buch bei Lünebuch und Fips sowie in der Buchhandlung in Häcklingen.

Geschichten vorlesen an einem verregneten Nachmittag oder abends am Bett kann langweilig werden, alle Bände sind, wenn man so will, irgendwann leer gelesen. Was tun? Marko Richter-Höfer schrieb selbst ein Buch für seine Tochter Ida, schon der Titel ist ein Liebesbeweis: „Ida und Soraya – das magische Portal“. Das Einhorn Soraya ist aus der eigenen Welt gefallen, wie findet es dahin zurück? Ida

ist eine Prinzessin, aber so gar nicht etepetete, sie stapft lieber in Gummistiefeln durchs Leben, und wenn die Bux dabei mal dreckig wird – na und?

In 19 Kapiteln bestehen die beiden ihre Abenteuer, als Freunde kommen sie in magische Sphären, sie suchen das Portal, um Sorayas Zuhause Tala zu entdecken.

LÜNEBURG VORFREUDE AUF 2025

VERANSTALTUNGS HIGHLIGHTS

30. März / 04. Mai
28. Sep. / 02. Nov.
Erlebnissonntage

01.-05. Mai
Frühjahrsmarkt

20.-22. Juni
Lüneburg feiert

12.-15. September
Oktoberfest

26.-28. September
Mittelalter-
Süfmeistertage

08. November
Nacht der Musik

26. November -
30. Dezember
Weihnachtsstadt

LÜNEBURG
MARKETING
GMBH



www.lueneburg.info

Mehr Platz für Musik

Zehn Jahre „Let's Rock“: Das Probenraumprojekt feiert Geburtstag

VON CHRISTIANE BLEUMER

Die Probenräume an
der Lise-Meitner-Straße



Dieses Problem kennen wahrscheinlich viele Musiker und Bands: Die Instrumente stehen bereit, gute Ideen hat man auch im Kopf – doch wo soll man bloß üben? Räumlichkeiten zu finden, die zeitlich flexibel nutzbar sind, keine Lärmbelästigung der Anwohner mit sich bringen und auch noch beheizbar und trocken sind, kann tatsächlich eine mühselige Angelegenheit sein; und das nicht nur für Newcomer Bands, sondern auch für etablierte Musikgruppen, die schon seit vielen Jahren die Musikszene von Lüneburg mitprägen. Doch in der Hansestadt ist die Situation glücklicherweise ein bisschen anders. Gut zehn Jahre ist es nun her, seit Jürgen Thiele, gelernter Radio- und Fernsichttechniker und späterer Gründer von „Profi Musik“, zusammen mit der Spar-

kassenstiftung Lüneburg eine Treuhandstiftung ins Leben rief. Das war, nachdem er seine Firma 2013 an seine Mitarbeiter übergeben hatte. Mit Carsten Junge, dem Chef der Sparkassenstiftung, konnte so der Grundstein gelegt werden, um das Projekt „Let's Rock“ zu starten und in der Lise-Meitner-Straße Proberäume zu errichten. Die Bandkultur Lüneburgs hatte plötzlich eine echte Heimat. Nach der Fertigstellung der ersten Räume stellte sich jedoch schnell heraus, dass noch mehr Bedarf an professionellen Übungsmöglichkeiten für Musikschafter in Lüneburg bestand. Ein großzügiger Erweiterungsbau mit weiteren Räumen folgte schon 2016. Im Inneren der Gebäude bietet das Projekt „Let's Rock“ den Musikern einen Bereich zum Proben, der ihnen

aufgrund einer Raum-in-Raum Bauweise, den akustischen Vorkehrungen und der Lage jede Menge Platz für musikalische Entfaltungen lässt. Die Bands können sogar alle gleichzeitig proben, ohne sich gegenseitig zu stören. Ein echter Traum für jeden Musiker. Geübt werden kann hier rund um die Uhr. In der Regel teilen sich je nach Größe der Räume jeweils zwei oder drei Bands einen Bereich. „Wie das aufgeteilt wird, damit haben weder Carsten Junge noch ich etwas zu tun; da müssen sich die Musiker untereinander einig werden. Es scheint aber gut zu funktionieren“, sagt Jürgen Thiele und ist sich sicher: „Let's Rock ist ein echter Gewinn für die Stadt“. Wo Musik gelebt wird und bis zu 17 Bands beheimatet sind, ist auch noch Platz für das seit mehr als drei

Jahrzehnten existierende Projekt „1000 Steine“ der Lüneburger Drogenberatungsstelle (drobs) und der Hansestadt. Hier geht es darum, junge Menschen über die gemeinschaftliche Erfahrung des Spielens in einer Band in einem drogenfreien Kontext zu unterstützen. „Durch eine anderweitige Nutzung der angestammten Räume wären die 1000 Steine im Jahr 2020 plötzlich heimatlos gewesen“, erinnert sich Jürgen Thiele. Und so findet seitdem auch dieses Projekt in einem weiteren Anbau geeignete Räume für die Probenarbeit. Jugendliche können ohne Instrument und musikalische Vorkenntnisse in die Welt der Musik gelangen und sich in vollausgestatteten Übungsräumen mit Schlagzeug, E-Gitarren/ Bässen, Keyboards und Gesangsanlagen kreativ ausprobieren. Der Projektleiter Eddy Büttner steht hierfür immer mit Tipps und tatkräftiger Unterstützung bereit. Das Ganze ist wie ein „U“ angelegt, so dass in der Mitte vielfältige Kommunikationsmöglichkeiten entstanden sind. Das ganze Projekt passt für Jürgen Thiele perfekt zur Let´s Rock Philosophie.

Inzwischen ist er 71 Jahre alt. „Aber ich bin im klassischen Unruhestand“, erzählt er. Ein Faible für Musik habe er immer schon gehabt, wenn gleich es auch gut gewesen sei, so Thiele selbst, dass er hauptsächlich „Schallereignissortierer“ und kein aktiver Musiker geworden sei. Ton abmischen, Verstärkeranlagen aufbauen und für die richtige Akustik sorgen – das war sein Können und seine Leidenschaft, die ihm viele namhafte Kunden von Theatern über Festivals bis hin zur Elbphilharmonie einbrachte. Doch die Förderung der Musik wie jetzt bei „Let´s Rock“ gehörte für ihn immer dazu.

Auch wenn das eigentliche Jubiläum im Dezember 2024 war, steigt die große Party erst im Frühjahr – und dann gibt es ganz sicher sehr viel Musik zu hören und zu erleben.



Jürgen Thiele

Fotos: Privat

MUSIK
TRIFFT
KUNST



KLAVIERKONZERT MIT STAR-PIANISTIN GIULIA LOPERFIDO

DONNERSTAG, 30. JANUAR, 19 UHR

Passend zum Jahresbeginn 2025 präsentieren wir die 24-jährige hochtalentierte und bereits vielfach preisgekrönte Pianistin Giulia Loperfido aus Rom. Auf dem „Roten Flügel“ wird sie uns u.a. mit großen Klassikern begeistern.

18:30 Uhr: Einlass

19:00 Uhr: Beginn des Konzerts

1. Teil: Beethoven und Schumann

Pause

2. Teil: Brahms und Shostakovich

Vor dem Beginn des Konzerts und in der Pause haben Sie Gelegenheit zur Besichtigung der Kunstsammlung und zum Erwerb von Speisen und Getränken.

Eintritt: 24 €

Eintrittskarten erhalten Sie in unserem Online Shop oder während der Öffnungszeiten im Café der Kunstsammlung.

KUNSTSAMMLUNG

HENNING J. CLAASSEN

Öffnungszeiten: Do - So / 10 - 17 Uhr

St.-Ursula-Weg 1 21335 Lüneburg

Tel. 04131 2260081

info@kunstsammlung-henningjclaassen.de

www.kunstsammlung-henningjclaassen.de



Jede Spende hilft

Der B-Kleidungs-Treff in Scharnebeck ist eine hilfreiche Initiative für jedermann

VON IRENE LANGE



Es ist schon beeindruckend, was im Laufe von zehn Jahren aus einer überschaubaren ehrenamtlichen Initiative zur Kleiderspende für Geflüchtete entstanden ist. Alles begann 2015 in den Räumlichkeiten des ehemaligen Krankenhauses in Scharnebeck, das zur Flüchtlingsunterkunft umfunktioniert wurde. So konnten dort Menschen hauptsächlich aus Syrien, Afghanistan und Sudan untergebracht werden.

Da fast alle nur mit dem angekommen waren, was sie auf dem Leibe trugen, galt es zunächst, dass neben der Verpflegung auch für Bekleidung gesorgt werden musste. Dieser Notstand brachte Brigitte Müller aus Scharnebeck auf die Idee, hier ihre Hilfe anzubieten. Gemeinsam mit Freundinnen und Freunden traf sie sich zu einem Gespräch mit Joschka Schiller, der unter anderem die Aufgaben in der Unterkunft koordinierte. Dieser konnte schon einen beachtlichen gespendeten Bekleidungsberg vorweisen. So machten sich die ersten Helfer und Helferinnen sogleich an die Arbeit und richteten in der Unterkunft eine Kleiderkammer ein - wobei weitere 20 Ehrenamtliche mithalfen. An Kleiderspenden kam schließlich so viel zusammen, dass der Bedarf der Geflüchteten bald gedeckt war. So wurde der Entschluss gefasst, für die Allgemeinheit etwas zu tun.

„Anfänglich haben wir alles noch im Keller des Krankenhauses gelagert und sortiert“, erinnert sich Brigitte Müller. „Schnell wurden uns die Sachen förmlich aus der Hand gerissen“. Doch im Dezember 2018 konnte das Krankenhaus nicht mehr genutzt werden. Glücklicherweise stand kurze Zeit später eine freigewordene ehemalige Lagerhalle in Scharnebeck Im Ölkamp 10 zur Verfügung. Seit diesem Zeitpunkt steht der B-Kleidungs-Treff unter der Trägerschaft des Vereins Lebensraum Diakonie und wird zudem seit einem Jahr auch von der Samtgemeinde Scharnebeck unterstützt. Mittlerweile engagieren sich 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ehrenamtlich, um die reichlich eingehenden Kleider, Wäsche und Haushaltswaren-Spenden zur sortieren und für den Verkauf bereitzustellen.

Auf 140 Quadratmetern gibt es ein beachtliches Angebot an modischer und sehr gut erhaltener Bekleidung für Männer und Frauen, aber auch Baby- und Kinderbekleidung sowie Spielsachen.

Inzwischen ist aus der Initiative zur Gründung des B-Kleidungs-Treff Scharnebeck (B-K-T) eine Institution geworden, die ehrenamtlich, nachhaltig und darüber hinaus auch praktisch und unkompliziert hilft. Denn im Laufe der wenigen Jahre des Bestehens hat der Verkauf beachtliche Summen erbracht, die wiederum breitflächig an Einrichtungen und Projekte in der Region verteilt werden. Nach Abzug von Miete, Nebenkosten, Steuern und Investitionen können immer wieder soziale Projekte mit größeren Geldspenden unterstützt werden. Dies ist den vielen Spendern zu verdanken, nicht zu vergessen die tatkräftige Hilfe der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Denn alle, die hier Kleidung kaufen, handeln nicht nur nachhaltig und ressourcenschonend, sondern unterstützen das Ehrenamt und vor allem andere Menschen in Not. Wohin die Erträge aus den Spenden gegangen sind, davon zeugen die vergrößerten Kopien der Spendenschecks an einer Wand im Verkaufsraum.

Vor kurzem lud der B-Kleidungs-Treff zu einem Abendshopping bei einem Gläschen Sekt ein. Über ein ausgesprochen lobendes Feedback von den Besucherin-

nen und Besuchern freute sich das engagierte Team sehr. Auch André Novotny von der Stiftung Hof Schlüter zeigte sich beeindruckt von der Einrichtung. Eine enge und gute Zusammenarbeit besteht mit der Flüchtlingssozialstation Scharnebeck. Besonderer Dank gilt auch Lothar Wölk vom DLRG Bardowick und Walter Beck von der Schlüter Stiftung, die nicht nachgefragte Waren abholen.

Wie Brigitte Müller betont, ist jede Spende willkommen. Sie verbindet damit jedoch die Bitte, diese aus Platzgründen in kleineren Mengen und nur in einwandfreiem Zustand abzugeben. Größere Mengen an gepflegter Kleidung werden nach Absprache angenommen.

Weitere Informationen unter
www.lebensraum-diakonie.de.
Ansprechpartnerin: Brigitte Müller

■ **B-Kleidungs-Treff-Scharnebeck**
 Im Ölkamp 10, 21379 Scharnebeck
 Öffnungszeiten: montags von 9.00 bis 18.00 Uhr



Ein neues Kapitel der Klinik Havemann

Die Lebenshilfe übernimmt das Haus im Roten Feld und gründet ein Kompetenzzentrum. Es soll Menschen mit Behinderungen auf ihrem Weg in die Arbeitswelt unterstützen.

VON CARLO EGGELING

Dr. Angela und Dr. Wolfgang Schäfer ist es wichtig, dass Ihr Haus für soziale Zwecke genutzt wird. Die beiden Mediziner praktizierten bis 2021 in der Klinik im Roten Feld.

Mehr als 10 000 Kinder kamen an der Barckhausenstraße zur Welt, jetzt zieht ein anderes Leben in die Klinik Havemann ein: Die Lebenshilfe übernimmt weite Teile des Gebäudes zum Anfang des Jahres 2025, um dort ein Kompetenzzentrum für die berufliche Qualifikation für Menschen mit Behinderungen einzurichten. Dr. Angela und Dr. Wolfgang Schäfer, Eigentümer des Hauses, freuen sich über die neuen Mieter. Es gebe eine soziale Nutzung, das sei ihnen wichtig, und: „Das Konzept ist brilliant, das möchten wir unterstützen. Hier gelingt eine Verknüpfung von den Werkstätten und dem ersten Arbeitsmarkt.“

„Das ist das Ziel“, sagt auch Katja Zobel. Sie leitet den Werkstattbereich der Lebenshilfe. In den Werkstätten, Einrichtungen für Kinder und Wohngruppen betreut das soziale Unternehmen an 41 Standorten mit rund 1000 Mitarbeitern „Kunden“. Vor einem halben Jahrhundert gründete sich die gemeinnützige GmbH. Damals wie heute wollte und will man Menschen mit Handicaps integrieren. Doch für einige gibt es andere Möglichkeiten, als beispielsweise in den Werkstätten am Vrestorfer Weg zu arbeiten.

Nachdem die Lebenshilfe eine Zweigstelle an der Bessemer Straße in der Goseburg aufgegeben hat, suchte sie eine neue Bleibe für den Zweig berufliche Bildung. Dort geht es unter anderem darum, wie sich ein „Kunde“ selbst einschätzt, was er möchte und welche Perspektiven er verfolgt. Welche Unterstützung benötigt der Interessent? Unterstützung bei diesem Weg gibt es gut zwei Jahre.

Der zweite Ansatz verbirgt sich hinter dem Kürzel QUBI, das steht für Qualifikation, Unterstützung, Be-



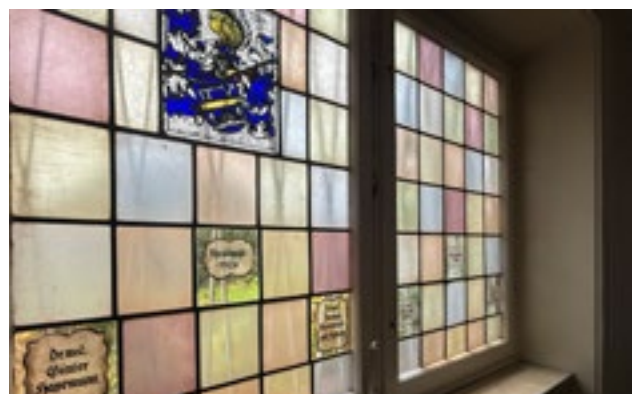


ratung und Integration. Man kann es als eine Art Scharnier zwischen Lebenshilfe und Unternehmen sehen. Eine Kundin möchte beispielsweise nicht mehr im Gartenbau oder im Küchenbereich der Lebenshilfe arbeiten, sondern in einem Betrieb des sogenannten ersten Arbeitsmarktes.

Die Interessentin arbeitet dann in einer regulären Firma, ist aber weiterhin Mitarbeiterin der Lebenshilfe. Fachkräfte aus dem Fachdienst QUBI begleiten den Prozess. Sind am Ende Betrieb und Klientin zufrieden, stellt das Unternehmen die Frau ein. Katja Zobel sagt: „Das gelingt uns öfter.“ Rund 50 Frauen und Männer durchlaufen das Programm, das von der Agentur für Arbeit unterstützt wird.

Im Obergeschoss beziehen Kolleginnen Büros, welche die Arbeit der Schulassistenten koordinieren, die in den Schulen im Landkreis Lüneburg Unterstützungsleistungen für Schüler und Schülerinnen mit Teilhabebedarfen erbringen.

Das Kompetenzzentrum im Roten Feld ist ein großer Schritt für die Lebenshilfe, mitten im Wohngebiet, stadtnah, gut zu erreichen auch mit dem Bus. Dass der Standort eine langfris-



Die Fotos geben einen Eindruck von der ehemaligen Privatklinik Havemann, die im Oktober 1954 eröffnet wurde. Das Fenster wurde damals eingebaut, Ultraschall steht an einem der ehemaligen Behandlungsräume.

tige Perspektive eröffnet, beweist schon der Mietvertrag, der auf 20 Jahre abgeschlossen wurde.

Handwerker haben Wände herausgenommen und das Haus durch Stahlkonstruktionen abgestützt, sie verlegten Elektroleitungen, bauten Brandschutztüren ein. So wandelten sich im Erdgeschoss Patientenzimmer in Konferenz- und Tagungsräume, im ersten Stock finden nun Büros Platz – hell und freundlich mit einem Blick auf den Garten.

Zur Erinnerung: Die Klinik Havemann eröffnete im Oktober 1954, also vor 70 Jahren. Damals sei die Barckhausenstraße ein Feldweg gewesen. „Das Haus lag am Ende der Stadt“, sagt Dr. Wolfgang Schäfer. Doch dahinter wuchsen später Mehr- und Einfamilienhäuser zum Stadtteil zusammen. Als Privatklinik von der Familie Havemann gegründet, wandelte sie sich. Seit den 1980er Jahren kennen die Lüneburger das Haus als gynäkologische Praxis und Geburtsklinik. Hier wirkte Wolfgang Schäfer, seine Frau Angela, geborene Havemann, betrieb im ersten Stock eine internistische Praxis. 2021 schlossen sie ihr Haus. Doch die Frauenarztpraxis besteht mit anderen Medizinerinnen weiter.



Selbstfürsorge statt Selbstkritik

Ein liebevoller und entspannter Start ins neue Jahr

Das neue Jahr ist da – und mit ihm die altbekannten Vorsätze: mehr Sport, weniger Zucker, bessere Organisation, vielleicht auch endlich den Keller entrümpeln. Doch mal ehrlich: Wie oft halten solche Pläne wirklich länger als ein paar Wochen? Schon der kleinste Rückschlag – eine ausgelassene Sparteinheit oder ein Stück Kuchen zu viel – reicht oft, um uns das Gefühl zu geben, versagt zu haben. Aber genau hier liegt das Problem: Unser Fokus auf Perfektion und unsere ständige Selbstkritik machen uns das Leben unnötig schwer. Warum also nicht dieses Jahr anders starten? Mit mehr Selbstfürsorge und weniger Selbstverurteilung.

Selbstfürsorge statt Selbstkritik bedeutet, sich selbst mit Verständnis, Geduld und einem Hauch Humor zu begegnen. Fehler gehören dazu – sie sind nicht das Ende der Welt, sondern Teil des Lebens. Statt sich ständig für das zu schelten, was nicht perfekt läuft, könnten Sie sich dieses Jahr vornehmen, die wichtigste Beziehung Ihres Lebens zu pflegen: die zu sich selbst.

Freundlichkeit beginnt bei sich selbst

Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie Sie mit sich selbst sprechen, wenn etwas nicht klappt? Oft sind wir uns selbst gegenüber unsere größten Kritiker. Ein kleiner Fehler und die innere Stimme meldet sich sofort: „Das war ja wieder typisch!“ oder „Warum kriegst du das nie hin?“ Aber würden Sie so mit Ihren besten Freunden sprechen? Wahrscheinlich nicht. Sie würden sie ermutigen, trösten und sie daran erinnern, dass Fehler menschlich sind. Warum also nicht genauso mit sich selbst umgehen?

Wenn das schwierig erscheint, hilft manchmal ein kleiner Trick: Stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr eigenes Haustier. Unsere Haustiere können so ziemlich alles tun – vom Zerkratzen der neuen Couch bis zum Ignorieren von Anweisungen – und werden trotzdem geliebt. Schenken Sie sich selbst die gleiche bedingungslose Akzeptanz.

Ein gelassener Start in den Tag

Wie der Morgen beginnt, setzt oft den Ton für den restlichen Tag. Doch anstatt sich morgens durch komplizierte To-do-Listen zu stressen, könnten Sie den Tag

mit einer kleinen, positiven Routine beginnen. Das muss keine Stunde Meditation oder ein perfekt zubereiteter Green Smoothie sein – ein Glas Wasser, ein tiefer Atemzug und vielleicht ein kurzer Blick in ein Dankbarkeitstagebuch reichen oft schon aus. Schreiben Sie jeden Morgen drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Das kann etwas Großes sein – wie ein schönes Erlebnis – oder etwas ganz Alltägliches wie der erste Schluck Kaffee.

Setzen Sie realistische Ziele

Ein häufiger Grund für Frustration ist, dass wir uns zu hohe Ziele setzen. Der Plan, fünfmal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen, klingt ambitioniert, ist aber oft schwer umzusetzen. Stattdessen könnten Sie mit kleinen, realistischen Schritten beginnen: ein täglicher Spaziergang, eine Yoga-Einheit zu Hause oder einfach öfter die Treppe anstatt den Aufzug nehmen. Diese kleinen Veränderungen summieren sich und sind einfacher in den Alltag zu integrieren.

Erlauben Sie sich, Erfolge zu feiern, egal wie klein sie erscheinen. Denn Erfolg ist nicht, wie weit Sie kommen, sondern dass Sie überhaupt losgehen.

Pausen sind erlaubt – und notwendig

In einer Welt, die Leistung häufig über alles stellt, fühlen sich Pausen manchmal wie ein Luxus an. Doch Pausen sind keine Faulheit, sondern ein wesentlicher Bestandteil der Selbstfürsorge. Ob ein heißes Bad, ein Spaziergang im Wald oder eine halbe Stunde mit einem guten Buch – solche Momente helfen, Kraft zu tanken und den Alltag gelassener zu bewältigen. Fragen Sie sich zwischendurch: „Was brauche ich gerade?“ und erlauben Sie sich, darauf zu hören. Vielleicht ist es Ruhe, vielleicht Bewegung oder einfach eine Tasse Tee in der Sonne. Selbstfürsorge ist keine Einheitsgröße – sie ist so individuell wie Sie selbst.

Fehler gehören dazu – und sind kein Drama

Perfektion ist eine Illusion, und Fehler sind nicht das Gegenteil von Erfolg, sondern ein wichtiger Teil davon. Denken Sie daran, wie Kinder lernen: Sie fallen unzählige Male hin, bevor sie laufen können. Und sie geben nicht auf – sie probieren es einfach immer wieder. Wenn Ihnen etwas nicht gelingt, lachen Sie darüber, lernen Sie daraus und versuchen Sie es erneut.

Umgeben Sie sich mit guten Menschen

Unser Umfeld hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun, die Sie inspirieren und stärken. Es ist in Ordnung, auch mal „Nein“ zu sagen, wenn jemand Ihnen Energie raubt. Und wenn das nicht immer möglich ist, können kleine Rituale – wie das Aufhängen von Fotos oder das Gestalten eines gemütlichen Bereichs zu Hause – Ihnen helfen, Ihre innere Balance zu finden.

Essen und Bewegung als Selbstfürsorge

Sehen Sie Bewegung und Ernährung nicht als Pflicht, sondern als eine Art, sich selbst etwas Gutes zu tun. Finden Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht – ob Yoga, Tanzen oder einfach ein lockerer Spaziergang. Und bei der Ernährung gilt: Balance ist der Schlüssel. Genießen Sie gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel, aber gönnen Sie sich auch den Schokokuchen, wenn Sie Lust darauf haben.

Fazit: Liebevoll durchs neue Jahr

Selbstfürsorge ist keine Selbstverständlichkeit, aber sie ist essenziell, um das Leben in vollen Zügen zu genießen. Wenn Sie lernen, freundlich mit sich selbst zu sein, Pausen einzulegen und Ihre Bedürfnisse zu respektieren, wird das Jahr 2025 nicht nur entspannter, sondern auch erfüllter. Perfektion wird überbewertet – und Sie sind wunderbar genau so, wie Sie sind.

Machen Sie sich dieses Jahr zur Priorität. Denn wenn Sie sich selbst gut behandeln, haben Sie mehr Energie, Freude und Gelassenheit – und genau das verdienen Sie.



■ **Saskia Druskeit**

Heilpraktikerin, Coach und Autorin

www.saskia-druskeit.de

Tel: 0175 546938


Castanea Resort
HOTEL | SPA | EVENT | GOLF

EVENTS & VERANSTALTUNGEN 2025



EGERLÄNDER 16.05.2025 | 19:30 UHR

Das Jubiläumskonzert zum 15-jährigen Bestehen wird mit den erfolgreichsten Stücken des bisherigen musikalischen Wirkens der 8 DKEB-Musiker ein sicher unvergesslicher Abend.

Tickets: 49,95 € p.P.



AUTORENLESTUNG **VINCENT KLIESCH** 02.08.2025 | 18:30 UHR

Seit 2010 ist Vincent Kliesch mit seinen Thriller-Serien erfolgreich. Die »Auris«-Reihe schreibt Vincent Kliesch nach einer Idee seines Freundes Sebastian Fitzek.

Tickets: 69 € p.P.



MUSICAL DINNER (DAS ORIGINAL) 19.12.2025 | 19:00 UHR

Erleben Sie die Höhepunkte aus den erfolgreichsten Musicals – eine unterhaltsame Mischung aus gastronomischen Genüssen und exklusiven Musical-Highlights!

Tickets: 113 € p.P.



MIT
MENÜ

IM CASTANEA FORUM

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

www.castanea-resort.de



21

23

Ein offenes Haus

Im Jahr 2017 wurde das vom Architekten Daniel Libeskind entworfene Zentralgebäude der Leuphana Universität auf dem Campusgelände fertiggestellt. Seitdem ist das markante Gebäude auch ein kulturelles Zentrum für die Stadt. Vincent Schmeling, Geschäftsführer der Leuphana Veranstaltungs- und Vermarktungsgesellschaft, spricht im Interview über die vielfältigen Möglichkeiten, die dieses besondere Bauwerk eröffnet.

VON CHRISTIANE BLEUMER

Gerade in letzter Zeit ist aufgefallen, dass momentan in sehr vielen Schaufenstern der leerstehenden Geschäfte aber auch an vielen anderen Stellen Plakate zu sehen sind, die für attraktive Veranstaltungen werben, die hier demnächst stattfinden. Sei es ein Queen-Konzert, diverse Partyformate und ähnliches. Werben Sie vermehrt in der Innenstadt?

Vincent Schmeling: Ja, es ist definitiv mehr geworden. Wir haben in der letzten Zeit unser Marketing ausgebaut und sind verstärkt nach außen gegangen. Zusätzlich zu den Plakaten, die in Lüneburg hängen, haben wir Ende des vergangenen Jahres eine große Flyer-Aktion gestartet. 10000 Haushalte konnten Werbung im Briekasten finden. Mitte Dezember folgte noch ein zweiter Satz Flyer. Wir möchten damit noch besser auf dieses Gebäude aufmerksam machen und den Leuten nahebringen, dass man hier großartige Veranstaltungen besuchen kann. Zudem informieren wir darüber, dass man hier auch selbst tolle Events auf die Beine stellen kann.

Wissen die Lüneburger zu wenig über diesen Standort?

Vincent Schmeling: Er ist vielleicht bei einigen aus dem Gedächtnis verschwunden. Die LVV gibt es zwar seit sieben Jahren, aber man muss die Zeit der Pandemie davon abziehen. Die hat gerade im Veranstaltungsbereich viel verändert. Deswegen ist es gut,

dass wir durch die Werbung den Blick wieder auf das Zentralgebäude und das, was darin passiert, lenken. Daran arbeiten wir jetzt noch intensiver. Wir bieten deshalb in diesem Jahr noch mehr verschiedene Veranstaltungen, die Jung und Alt ansprechen.

Wie zum Beispiel HeavySaurus?

Vincent Schmeling: Genau. Die Band kommt im April wieder. Darüber bin ich sehr glücklich und stolz. Im letzten Jahr hatten wir einen guten Auftakt.

Was ist das für eine Band?

Vincent Schmeling: Die Musiker machen als verkleidete Dinosaurier Heavy Metal für Kinder. Das wird unfassbar gut angenommen; übrigens nicht nur in Lüneburg – die Band gibt dieses Jahr über 250 Konzerte in Deutschland.

Wie kann ich mir ein solches Konzert im Audimax vorstellen?

Vincent Schmeling: Die Gäste sitzen nicht auf der Tribüne. Die haben wir stattdessen eingefahren, so dass das Konzert im Stehen stattfinden kann. Vorne haben wir einen speziellen Bereich für Kleinkinder eingerichtet. Es gibt Kopfhörer und die Musik wird zudem auf Kinderlautstärke heruntergedreht. Dann wird getanzt und mitgesungen.

Wie lange dauert es, die Sitze einzufahren?

Vincent Schmeling: Weil das nicht ganz so einfach ist, wird dafür etwa ein ganzer Tag einkalkuliert. Zudem



Leuphana Zentralgebäude

muss die Parkettbestuhlung manuell herausgeräumt werden. Das ist schon recht aufwändig. Aber wir sind sehr froh, dass wir diese vielfältigen Möglichkeiten haben.

Seit einiger Zeit gibt es im Zentralgebäude auch Partys.

Vincent Schmeling: Die Partys wie Galactic Boom finden im Foyer und im Forum statt. Inzwischen konnten wir auch die legendären BSL-Partys ins Haus holen, die sich an ein Ü30 Publikum richten. Auch Lüneburger Unternehmer sind sehr gerne zu Gast auf diesen Veranstaltungen. Wir haben ein angenehmes Publikum. Aber auch für die jungen Leute von Lüneburg wollen wir einen Ort schaffen, um abends weggehen und Spaß haben zu können.

Ist das Vamos also ins Foyer umgezogen?

Vincent Schmeling (lacht): Ganz so ist es nicht, denn so viele Partys können und wollen wir nicht anbieten. Aber ungefähr alle zwei bis drei Monate wird ein solches Event geplant.

Wie erleben Sie das Zentralgebäude?

Vincent Schmeling: Es ist wunderbar, dass die Uni einen Ort zu haben, der viele verschiedene Funktionen miteinander vereint. Damit wurde ein echter Mittelpunkt auf dem Campus geschaffen. Daniel Libeskind

hat immer gesagt, er wolle eine Agora nach klassisch antikem Vorbild bauen, einen Ort der Begegnung. Genauso passiert es auch. Die Menschen sitzen auf den Sofas oder stehen in Gruppen zusammen, jemand spielt im Foyer auf dem Flügel, der wirklich von jedem benutzt werden darf, zwischendurch gibt es Gespräche. Direkt nebenan findet die Vorlesung statt, das Klippo als gastronomischer Treffpunkt ist nur wenige Meter entfernt. Regelmäßig finden hier auch von uns organisierte Tagungen, Kongresse und Konferenzen statt.

Hier gibt es perfekte Räumlichkeiten, die auch die Bewohner und Bewohnerinnen der Region anziehen. Durch das Programm, das die LVV anbietet, kommen Menschen hierher und erleben die Uni als kulturellen Treffpunkt. Dadurch ist das Gebäude auch am Wochenende und an den Abenden, wenn der reguläre Unibetrieb ruht, belebt.

In Sachen Energieeffizienz und Nachhaltigkeit hat der Bau Maßstäbe gesetzt.

Vincent Schmeling: Das stimmt. Mit nachhaltigen Materialien und energieeffizienten Technologien ist das Zentralgebäude ein Vorzeigeprojekt in Sachen ökologischer Bauweise. Es nutzt unter anderem ein ausgeklügeltes Belüftungs- und Beleuchtungssystem.

Auch die Eigenverschattung war zu Bauzeiten eine große Innovation.

Zudem hat das Gebäude ein außerordentlich gutes Verhältnis zwischen Nutz- und Gesamtfläche, da durch die besondere Aufteilung die gesamte Fläche genutzt werden kann.

„Besondere Momente und Begegnungen – dafür steht die LVV.“

Sie ermöglichen mit der LVV immer wieder besondere Momente. Seit wann sind Sie deren Geschäftsführer, Herr Schmeling?

Vincent Schmeling: Seit August 2022. Vorher war ich stellvertretender Veranstaltungsleiter im Castanea Resort Adendorf und habe unter anderem das Castanea Forum mit aufgebaut. Doch nach ein paar Jahren wollte ich eine neue Herausforderung – die habe ich hier gefunden.

Ich habe gerade die Aufstellung für 2025 gemacht. Fest gebucht sind schon über 30 Veranstaltungen im Kulturbereich. Manchmal sogar zwei an einem Tag wie zum Beispiel am 6. April. Um 15.00 Uhr findet zuerst „1000 Lights Concerts – Romantic Love Songs“ statt, um 20.00 Uhr folgt „The Music of Queen Live“. Das wird spannend.

Zum Programm gehören aber auch Kongresse, Tagungen und Seminare. Damit ziehen wir Gäste aus ganz Deutschland an. Ein weiteres Standbein sind die Abibälle, die sehr gut nachgefragt werden.

Kern des Zentralgebäudes ist das Audimax. Welche Menschen sitzen auf den 1001 Plätzen?

Vincent Schmeling: Es kommen natürlich viele Lüneburger, aber wir haben auch eine große Zielgruppe von außerhalb. Die Gäste sind aus Uelzen, Hamburg oder weiter nördlich. Bei Kulturveranstaltungen laufe ich häufig über den Parkplatz und gucke auf die Nummernschilder. Dann freue ich mich stets über den großen Einzugsbereich, den wir haben.

Das Zentralgebäude ist ein offener Ort, an dem ich die Gastronomie nutzen und Menschen begegnen kann. Besondere Momente und Begegnungen – dafür steht die LVV. Deswegen war es mir auch so wichtig, dass wir Abibälle in die Uni holen, denn da sitzt die Zukunft, die weiß, dass man dort studieren, aber eben auch feiern und Spaß haben kann.

Jesco
von Neuhoff
Werbemittelberater seit 1985

HAPTISCHE WERBUNG

**Unfassbar
fassbar**

Werbeartikel • Textildruck • Beschriftungen

Tel.: 0 41 31 - 580 63 10

Kastanienallee 2 in 21337 Lüneburg

Gelesen

VON LÜNEBUCH

Ein klarer Tag

Carys Davies

LUCHTERHAND LITERATURVERLAG



Die walisische Autorin Cary Davies hat sich in ihrem zweiten Roman eines historischen Themas angenommen. Sie erzählt von dem verarmten Pfarrer John Ferguson, der im Jahr 1843 den letzten Bewohner, Ivar, von einer einsamen Shetlandinsel holen soll, da das Weideland der Kleinbauern anders genutzt werden muss. Trotz moralischer Bedenken und großen Zweifeln seiner jungen Ehefrau nimmt er aus Geldnot diesen Auftrag an. Die Begegnung der beiden Männer ist für alle Beteiligten lebensverändernd. Ein kleiner, feiner Roman mit außergewöhnlich schöner Sprache und einem mutigen, unvorhersehbaren Ende!

Gute Gründe

Nadine J Cohen

POLA VERLAG



Yael erleidet einen Zusammenbruch. Depressionen hatte sie schon als Teenager, aber eine so schlimme Phase gab es noch nie. Jetzt muss sie es irgendwie schaffen, wieder Freude am Leben zu finden und gute Gründe, für die es sich zu leben lohnt. Ihre Schwester unterstützt sie dabei sehr entschlossen, Trost findet sie aber auch ganz unerwartet in kleinen Dingen, wie trashiger Erotikliteratur, Schwimmen im Meer und einer unkonventionellen Freundschaft. Berührend und überraschend humorvoll erzählt. Nadine J Cohen schafft es, schwere Themen wie Depressionen und Trauer auf eine so schöne und selbstironische Weise zu erzählen, dass man das Buch einfach lieben muss.

Intermezzo

Sally Rooney

CLAASSEN VERLAG



Im Schach ist ein Intermezzo ein unerwarteter Spielzug, der eine schnelle Reaktion erfordert. Das Intermezzo im Leben von Ivan und Peter ist der Tod ihres Vaters. Abgesehen von der Tatsache, dass sie Brüder sind, haben sie kaum etwas gemeinsam und haben sich mit der Zeit voneinander entfernt. Der Verlust reißt jedoch bei beiden alte Wunden wieder auf und sie sind gezwungen, sich endlich mit allen unausgesprochenen Konflikten auseinanderzusetzen. Sally Rooney beschreibt in ihrem neusten Buch so vielschichtig und echt wie noch nie die Beziehung zweier Brüder, die auf ganz unterschiedliche Weise mit ihrer Trauer umgehen, tief fallen und langsam wieder ins Leben finden. Ein sehr bewegendes Jahreshighlight!

Maya Leinenbach

Plantiful Cooking

VERLAG DORLING KINDERSLEY



Haben Sie sich auch gerade vorgenommen, gesünder zu essen und mehr selbst zu kochen? Maya Leinenbach – besser bekannt als fitgreenmind – ist Anfang 20, ihre Kochvideos schauen auf Instagram 4 Millionen Follower – und soeben ist ihr zweites Kochbuch erschienen, in dem sie unwiderstehliche, unkomplizierte vegane Rezepte für jeden Anlass präsentiert. Moment einmal: unwiderstehlich und vegan? Ja! Aus Zutaten, die in jedem Supermarkt zu finden sind. Mit charmanter Leichtigkeit kocht, brutzelt, rollt und bäckt Maya von klassischen Fleischgerichten bis zu modernem Comfort Food alles – und alles vegan. Probieren Sie es doch einmal die Goldene Suppe mit Kichererbsen-Croustons! Köstlich!

Gehört

VON CHRISTIANE BLEUMER

Part II: A New Dimension

The World of Hans Zimmer

SONY CLASSICAL



In seinem neuen Doppelalbum, das Ende Januar erscheint, lässt Hans Zimmer die ikonischen Melodien von 17 seiner legendären Soundtracks als epische Orchestersuiten neu erklingen. Zu den Höhepunkten gehören eine kurze, mitreißende Version von „Final Ascent“ aus „No Time To Die“, die wie ein Mini-Cellokonzert angelegt ist, eine klangmalerische Neuinterpretation von „A Time of Quiet Between the Storms“ aus „Dune II“ und die romantisch groß orchestrierte Suite basierend auf „The Prince of Egypt“. Außerdem gestaltet Hans Zimmer eine Suite auf Basis von „The Rock“ – einem seiner großen Klassiker der 90er-Jahre. Der Komponist hat über 500 Projekte in verschiedenen Medien vertont, die zusammen weltweit mehr als 28 Milliarden Dollar eingespielt haben. Dafür wurde er mit etlichen Preisen ausgezeichnet.

From Zero

Linkin Park

WARNER MUSIC



Nach sieben Jahren Pause veröffentlichten Linkin Park endlich ihr grandioses neues Album mit neuer Sängerin. Neben den angestammten Bandmitgliedern Mike Shinoda, Brad Delson, Dave 'Phoenix' Farrell und Joe Hahn sind nun auch Drummer Colin Brittain und die Co-Sängerin Emily Armstrong mit dabei. Die Stimme dieser Powerfrau am Mikro passt perfekt zum Alternative-Metal-Sound der Kalifornier. Die erste gemeinsame Single The Emptiness Machine stand wochenlang an der Spitze der Charts und beweist eindrucksvoll: Linkin Park sind zurück. Schon der Titel des Albums beschreibt die Mission der Band treffend: Aus dem Nichts aufzuerstehen, ohne ihre musikalischen Wurzeln zu vernachlässigen. Und so ist „From Zero“ ein mutiger Mix aus Alt und Neu geworden. Für Fans und solche, die es werden wollen.

Getrunken

VON SÖREN WABNITZ

2022 Black

BODEGAS VILANO, RIBERA DEL DUERO



Weinbau und Spanien gehören einfach zusammen. Nirgendwo sonst wird so viel Wein angebaut, mit knapp 970.000 ha Rebfläche ist Spanien das größte Weinland der Welt. Obwohl man Spanien aufgrund seiner heißen Temperaturen eher als Rotweinland einstufen würde, ist knapp die Hälfte der Fläche mit weißen Rebsorten bepflanzt. Die Tendenz geht allerdings in Richtung der roten Trauben, da durch den Klimawandel die Temperaturen steigen, was den Weißweinen Schwierigkeiten bereitet.

Die wichtigste rote Rebsorte Spaniens ist der Tempranillo. Sie macht etwa 20 Prozent der bestockten Fläche aus und wird in allen Regionen des Landes angebaut. Durch ihre kräftigen Fruchtaromen und ihr hohes Reifepotenzial erfreut sich die Rebsorte hoher Beliebtheit. Weiterhin eignet sich Tempranillo wunderbar als Cuvée-Partner, im Rioja wird er beispielsweise gern mit Garnacha und Mazuelo verschnitten. Im Ribera del Duero, welches die Heimat der Bodega Vilano ist, nennt man den Tempranillo auch Tinta del País oder Tinto Fino. Hier wird er meist reinsortig angebaut, so wie auch bei unserem aktuellen Wein des Monats.

Der Vilano Black ist ein reinsortiger Tempranillo aus knapp 100 Jahre alten Reben. Nach der Ernte reift der Wein neun Monate in gebrauchten Barrique-Fässern, was ihm Komplexität verleiht und die Tannine samtig-weich werden lässt. In der Nase erkennt man die typisch intensiven Fruchtnoten nach Brombeere und Kirsche, kombiniert mit feinen Gewürznoten. Im Geschmack kommen Schokolade, Mocca und Vanille-Noten dazu. Tief, vollfruchtig und komplex – ideal zu Wild, Käse und Tapas, oder einfach zum so Genießen!

... im Januar 2025:

Preis 9,50 €/0,75 Ltr.

Lieferung ab 12 Flaschen frei Haus

Und die Abholvergütung gilt:

12 Flaschen bezahlen 13 trinken

www.wabnitz1968.de

post@wabnitz1968.de

WABNITZ
WEINHANDLUNG

Filmtipps

VOM SCALA PROGRAMMKINO

Queer

ab 2. Januar



1950. William Lee, ein amerikanischer Auswanderer in Mexiko-Stadt, verbringt seine Tage mit viel Alkohol und Drogen und fast ausschließlich allein, abgesehen von ein paar Kontakten mit anderen Mitgliedern der kleinen amerikanischen Gemeinde. Die Begegnung mit Eugene Allerton, einem ehemaligen Soldaten, der neu in der Stadt ist, zeigt ihm zum ersten Mal, dass es möglich sein könnte, eine intime Beziehung zu jemandem aufzubauen...

Der neue Film von Luca Guadagnino (CHALLENGERS, CALL ME BY YOUR NAME) ist eine üppige, sinnliche Adaption des Kultromans von William S. Burroughs mit Daniel Craig in einer für ihn ganz neuen Rolle. QUEER ist voller Verlangen und Sehnsucht, untermalt mit der Musik von Trent Reznor & Atticus Ross.

September 5

ab 9. Januar



München, 5. September 1972. Es ist der zehnte Wettkampftag der Olympischen Sommerspiele. Erstmals seit 1936 finden sie wieder in Deutschland statt; es sollten die „heiteren Spiele“ werden und der Welt das Bild eines neuen, liberalen Deutschlands vermitteln. Um 4:40 Uhr hört die Fröhschicht des amerikanischen Senders ABC Schüsse aus dem nahe gelegenen Olympischen Dorf. Eine Gruppe palästinensischer Terroristen hat elf Mitglieder der israelischen Mannschaft als Geiseln genommen. Gegen den Widerstand der eigenen Nachrichtenabteilung berichtet das ABC-Sports-Team live über die 21-stündige Geiselnahme. Das Team um Produktionsleiter Geoff muss schwierige Entscheidungen treffen und sich mit seinem eigenen moralischen Kompass auseinandersetzen. Wie soll man über eine solche Situation berichten, wenn die Täter die mediale Aufmerksamkeit für ihre Zwecke nutzen?

A Real Pain

ab 16. Januar



David und Benji machen sich auf die Reise, um ihre jüdischen Wurzeln in Polen zu erkunden, wo ihre Großmutter aufwuchs. Doch die beiden Cousins könnten kaum unterschiedlicher sein: Während David ein durch und durch strukturierter Mensch ist, lebt Benji als impulsiver Freigeist in den Tag hinein. Diese Gegensätze führen auf ihrer Reise natürlich zu Spannungen und verstärken einen tieferliegenden Konflikt, ausgelöst durch ein Ereignis aus ihrer gemeinsamen Vergangenheit, das noch immer zwischen ihnen steht. Doch die emotionale Reise auf den Spuren ihrer Großmutter führt zu einer Annäherung, die ihnen zeigt, dass sie trotz aller Unterschiede mehr verbindet, als sie dachten.

Der Graf von Monte Christo

ab 23. Januar



Marseille, 1815. Die ganz großen Träume des jungen Edmond Dantès stehen kurz vor ihrer Erfüllung: Er wird zum Schiffskapitän befördert und kann nun endlich Mercédès, die Liebe seines Lebens, heiraten. Doch der Erfolg schürt Neid – und Dantès wird kurzerhand von Rivalen bezichtigt, Mitglied einer bonapartistischen Verschwörung zu sein. Ohne Gerichtsverfahren wird er zur Haft im Inselgefängnis Château d'If verurteilt und eingekerkert. Erst nach vierzehn Jahren gelingt Dantès eine abenteuerliche Flucht, auf der er nicht nur seine Freiheit wiedergewinnt, sondern auch in den Besitz des legendären Schatzes von Monte Christo gelangt. Nun soll ihm ein ungewöhnlicher Plan dazu verhelfen, seinen Durst nach Rache an den Verrätern zu stillen...

**DEIN KINO
LIEBT
RICHTIG
GUTE
VORSÄTZE**

#kinoliebe

2025 mehr ins Kino gehen? Aber gern!
Wir sind täglich mit einem herausragenden
Programm* für dich da.

*Wir wurden Ende Oktober von Kulturstaatsministerin
Claudia Roth ausgezeichnet und gehören damit erneut zu
den besten Programmkinos in Deutschland.



Moin!

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



Unter dem Titel „ILLUSION. Traum – Identität – Wirklichkeit“ beleuchtet die Hamburger Kunsthalle noch bis zum 6. April die verschiedenen Facetten des Themas Illusion von der Kunst der Alten Meister bis in die unmittelbare Gegenwart.

Seit der Antike ist das Trompe-l'oeil in der Kunst weit verbreitet und erlebte vor allem in der Renaissance und im Barock eine Blütezeit. Anhand von rund 150 Gemälden, Zeichnungen, Druckgrafiken, Fotografien, Skulpturen, Installationen und Videoarbeiten spürt die Ausstellung den vielfältigen Erscheinungsformen von Hyperrealismus, Realität, Fiktion, Traum, Verwandlung und Täuschung nach. Zu den Exponaten zählen Hauptwerke der Hamburger Kunsthalle sowie Leihgaben aus nationalen und internationalen Sammlungen. Kunsttheoretische, philosophische und psychologische Positionen von Platon über Leon Battista Alberti, Friedrich Nietzsche, Theodor W. Adorno, Sigmund Freud, André Breton bis Jean Baudrillard begleiten die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema Illusion und regen dazu an, die Verlässlichkeit der eigenen Wahrnehmung und das eigene Bild der vermeintlichen Wirklichkeit kritisch zu hinterfragen. In die Ausstellungsräume ist eine Virtual Reality Station integriert, an der ausgewählte Kunstwerke näher erkundet werden können. Darüber hinaus wird die Ausstellung durch Audio-touren in der App der Kunsthalle und einen Katalog begleitet.

Wo: Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg, **Wann:** bis 6. April 2025, Di. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr, So. 10.00 bis 21.00, **Tickets:** 16 Euro regulär, 8 Euro ermäßigt, freier Eintritt für alle jeden 1. Donnerstag im Monat (18.00 bis 21.00 Uhr), **Web:** www.hamburger-kunsthalle.de

Hamburger TattooTage



Vom 24. bis 26. Januar gehen die Hamburger TattooTage in den Hamburger Messehallen in die zweite Runde. Wer auf der Suche nach dem passenden Tätowierer ist, wird hier im besten Fall direkt fündig. Die Convention vereint Tattoo, Piercing, Bodymod, Musik und Lifestyle. Bis zu 300 nationale und internationale Tätowierer, Studios und Ateliers zeigen ihr Können und präsentieren ihre Arbeiten. Besucher können sich vor Ort tätowieren lassen oder größere Projekte planen und besprechen. Neben Tattoos bietet die Veranstaltung auch ein breites Spektrum an Piercings und Schmuck. Von dezent bis auffällig, von Gold über Silber bis Schwarz - das Angebot der Aussteller ist vielfältig. Fachkundige Beratung und die Möglichkeit, sich direkt vor Ort piercen zu lassen, runden das Erlebnis ab. Einen besonderen Blick auf die Vielfalt moderner Kunst bieten auch die Art Walls. Großformatige Leinwände, Skulpturen und Street Art schaffen ein kreatives Ambiente, das begeistert und inspiriert. Viele der ausgestellten Werke können auch käuflich erworben werden. Ein weiteres Highlight: Mit einem Ticket für die TattooTage haben Besucher freien Eintritt zu den zeitgleich stattfindenden Hamburger Motorradtagen. Hier erwarten die Besucher neben einer großen Zweiradausstellung zahlreiche Händler und eine Aktionshalle.

Wo: Hamburg Messe, Eingang Ost, Bei den Kirchhöfen, 20355 Hamburg

Wann: 24. bis 26. Januar 2025

Tickets: ab 15 Euro

Web: www.hundertfarben.hamburg/startseite/hamburger-tattootage

LÜNEBURG TICKETS

DEINE HIGHLIGHTS IN 2025!

HANSE SPIRIT



Die Hamburger Spirituosenmesse HANSE SPIRIT geht in die 13. Runde: Am 24. und 25. Januar präsentieren sich in den Hamburger Messehallen wieder zahlreiche Aussteller, darunter Händler, Hersteller, Importeure und unabhängige Abfüller mit ihrem Angebot an edlen Tropfen wie Rum, Whisky, Tequila und Pisco, Edelbränden, Gin, Cognac und Wodka sowie passenden Genussmitteln wie Zigarren oder Schokolade. Wie immer gilt: Von Tag zu Tag wird es voller und wer in Ruhe genießen und fachsimpeln möchte, ist gut beraten, schon am Freitag statt erst am Samstagnachmittag zu kommen. Der Ausschank erfolgt bis maximal 15 Minuten vor Tagesschluss. Die Messe bietet nicht nur die Möglichkeit, exquisite Produkte zu entdecken und zu erwerben, sondern auch an geführten Verkostungen teilzunehmen und sich fachkundig beraten zu lassen. Ein weiteres Highlight der HANSE SPIRIT sind die angebotenen Seminare, in denen die Besucher tiefer in die Materie eintauchen und ihr Wissen über verschiedene Spirituosen erweitern können. Die Seminare bieten zudem eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Fachwissen.

Wo: MESSE HALLE B6, Eingang SÜD | U-Bahn Messehallen, 20355 Hamburg
Wann: 24. Januar 2025 ab 15.00 bis 22.00 Uhr und 25. Januar 2025 12.00 bis 20.00 Uhr
Tickets: VWK Online: Tageskarte inkl. 1 Glas = 17 Euro. Tageskasse: Tageskarte inkl. 1 Getränk = 20 Euro
Web: www.hanse-spirit.de

Fotos: Anish Kapoor_Concave Mirror Hamburger Tattotage, HANSE SPIRIT



SVG FUNCARD

GENIESS VOLLEYBALL VOM BESTEN PLATZ AUS INKL. GETRÄNKE & SNACKS



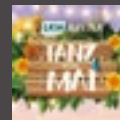
40UP

DAS ORIGINAL
SA, 18.01.25 in der Ritterakademie



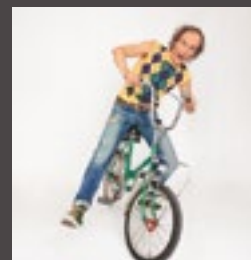
EISSELE MEETS... MICHAEL JACKSON

DON'T STOP 'TIL YOU GET ENOUGH
FR, 14.03.25 in der LKH Arena



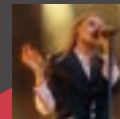
TANZ IN DEN MAI

IN DER LKH ARENA
MI, 30.04.25 in der LKH Arena



OLAF SCHUBERT & SEINE FREUNDE

SA, 14.06.25 in der LKH Arena



LEA

SOMMER 2025

SA, 02.08.25 auf dem KULTURSOMMER Lüneburg



NO ANGELS + ANNA GREY

SO, 03.08.25 auf dem KULTURSOMMER Lüneburg



SAMU HABER

SUMMER 2025

FR, 08.08.25 auf dem KULTURSOMMER Lüneburg

SICHERE DIR EXKLUSIVE ANGEBOTE UND RABATTE
MIT UNSEREM NEWSLETTER UNTER
WWW.LUENEBURGTICKETS.DE



Theater Lüneburg

Die Zukunft ist
jede Menge Theater 2025

Kartentelefon: 04131 42100 | theater-lueneburg.de



Ein guter Start ins neue Jahr

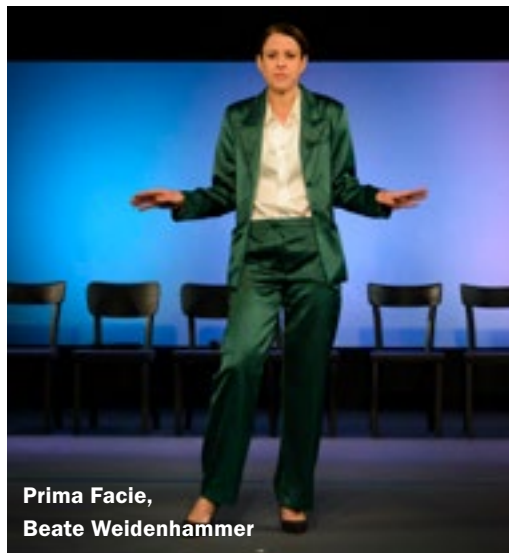
Erlebnis Theater: Auch 2025 lädt das Theater Lüneburg zu spannenden Inszenierungen und Konzerten ein

Das Theater Lüneburg startet mit guten Wünschen und zwei aufregenden Premieren ins neue Jahr: einen Tag vor dem Tanzstück **„Gefährliche Liebschaften“** feiert das Junge Musical **„Emil und die Detektive“** seine Premiere. Das Besondere an diesem Theatererlebnis für alle ab 8 Jahren ist die Besetzung: 28 Kinder und Jugendliche stehen mit den Solisten auf der Bühne und sorgen dafür, dass der Gauner Grundeis gegen Emil und die anderen 28 (Kinder-) Detektive keine Chance haben wird. „Parole Emil“ ist die klare Ansage ab 17.01. im T.3.

Ebenfalls im T.3 und für alle ab 8 Jahren versucht **„Der fabelhafte Die“**, ein Stück in Reimen und voller Phantasie, die Welt mal anders zu zeigen. Aus einem Zirkuswagen purzelt eine Truppe von Schauspieler:innen, die Geschichten von Menschen und Tieren erzählen, die einmal anders sein wollen. Einen anderen Umgang mit dem Theatererleben ermöglicht die Relaxed Performance **„Die zweite Sonne“** (für alle ab 14 Jahren). Die Inszenierung stellt die Frage, wie wir uns angesichts der Klimakrise noch verhalten können, wie wir etwas fühlen können und nicht gleichgültig werden angesichts der Komplexität des Themas. Schwere Fragen voller Leichtigkeit gestellt und dabei absurd und komisch. Dass sich irgendetwas ändern muss, ist auch eine Erkenntnis aus dem Gerichtsmonolog **„Prima Facie“**, der im T.TN gezeigt wird. Intensiv und psychologisch präzise spielt Beate Weidenhammer eine Strafverteidigerin, die sich auf Sexualstraftaten spezialisiert hat und als sie selbst zum Opfer wird, die Vorgänge im Gerichtssaal von der anderen Seite erlebt und dabei erfährt, wie es ist, als Zeugin und Opfer in dem von Männern geprägten System kaum gehört und selbst vorverurteilt zu werden. Ihr bisher fester Glauben an das Gerichtswesen wird erschüttert, ihr Leben droht auseinanderzubrechen.



Der fabelhafte Die



Prima Facie,
Beate Weidenhammer



Alice By Heart

Musikalisch hat der Spielplan in allen Spielstätten für alle Vorlieben etwas zu bieten. Im Großen Haus z.B. die gewagte und gefeierte Aufführung von **„La Traviata – eine Auferstehung“**, die zum Genießen und Diskutieren einlädt, die Musicals **„Grand Hotel“** und **„West Side Story“**, beides Abende die sich großer Beliebtheit erfreuen sowie die Schlagerette **„Petticoat und Minirock“**, die einfach gute Laune macht, egal wie grau und nass es draußen ist. Das Junge Musical **„Alice By Heart“** wird im T.3 gespielt und zeigt, was in der professionellen Arbeit mit jungen Akteurinnen und Akteuren auf die Bühne gebracht werden kann. **„Private Dancer“** von und mit Philip Richert und Daniel Stickan und die Wiederaufnahme von **„Wenn die Nacht am tiefsten“**, ein Abend mit Songs von Rio Reiser spielen im T.NT.

Gleich zweimal im Januar laden die Dramaturginnen des Theaters ins **Theatercafé** und informieren, was im Theater gerade so alles los ist. Aber auch an anderen Orten ist das Theater zu erleben: mit **„Theater trifft Kino“** zur „West Side Story“ am 12.01. im Scala Programmkino und mit **„Theater trifft Museum“** zum Jahrestag der Ausschwitz Befreiung am 26.01. im Museum Lüneburg.

Und nun das Erste zuletzt: am 01. und 02. Januar starten die Lüneburger Symphoniker mit einem Überraschungsgast ins neue Jahr. Das **„Neujahrskonzert“** wird dirigiert von Gaudens Bieri und die Moderation übernimmt unser Intendant Friedrich von Mansberg persönlich. Frohes neues Jahr!

Alle weiteren Infos finden Sie unter www.theater-lueneburg.de

Getanzte Weltliteratur

„Gefährliche Liebschaften“ ist das neue Tanzstück von Olaf Schmidt

Der Briefroman „Gefährliche Liebschaften“ von Choderlos de Laclos ist kurz vor der französischen Revolution entstanden und siedelt sich ungefähr zwischen den wüsten Texten des Marquis de Sade und den kalkulierten Spielen der Oper „Cosi fan tutte“ an. Die raffinierten und scheinbar gefühllosen Manipulationen der Marquise de Merteuil und des Vicomte des Valmont sind schockierend und unterhaltsam zugleich.

Laclos hatte seinen Roman ursprünglich als Satire auf die Zügellosigkeit der herrschenden Klasse gedacht, aber während des Schreibens scheint sich der Autor zunehmend mit seinen Figuren identifiziert zu haben, denn das Ergebnis geht über eine Satire weit hinaus. In 175 Briefen erfahren die Leserinnen und Leser aus den wechselnden Perspektiven von den erotischen Intrigen der beiden Hauptfiguren. Angriffsziel sind einerseits die Unschuld der Klosterschülerin Cécile de Volanges und andererseits die Tugend der bürgerlichen Ehefrau Madame de Tourvel.

Auf deutschsprachigen Bühnen hat sich die Theaterfassung von Heiner Müller unter dem Titel „Quartett“ als ein Dauerbrenner erwiesen. Sie reduziert die Besetzung auf die beiden Hauptpersonen, die die erotischen Verwicklungen als Gedankenspiel durchleben. Aber auch die aufwändigere Bühnenfassung von Christopher Hampton wird seit den 80er Jahren immer wieder gespielt. Hamptons Fassung war auch die Grundlage der vielleicht berühmtesten Verfilmung

mit Glenn Close und John Malkovich in den Hauptrollen. Diese Verfilmung ist aber nur eine von einem guten Dutzend an Filmversionen. Und die Begeisterung für den Roman reißt nicht ab - in den letzten Jahren sind gleich zwei TV-Serien entstanden, die sich dem Stoff auf unterschiedliche Weise widmen.

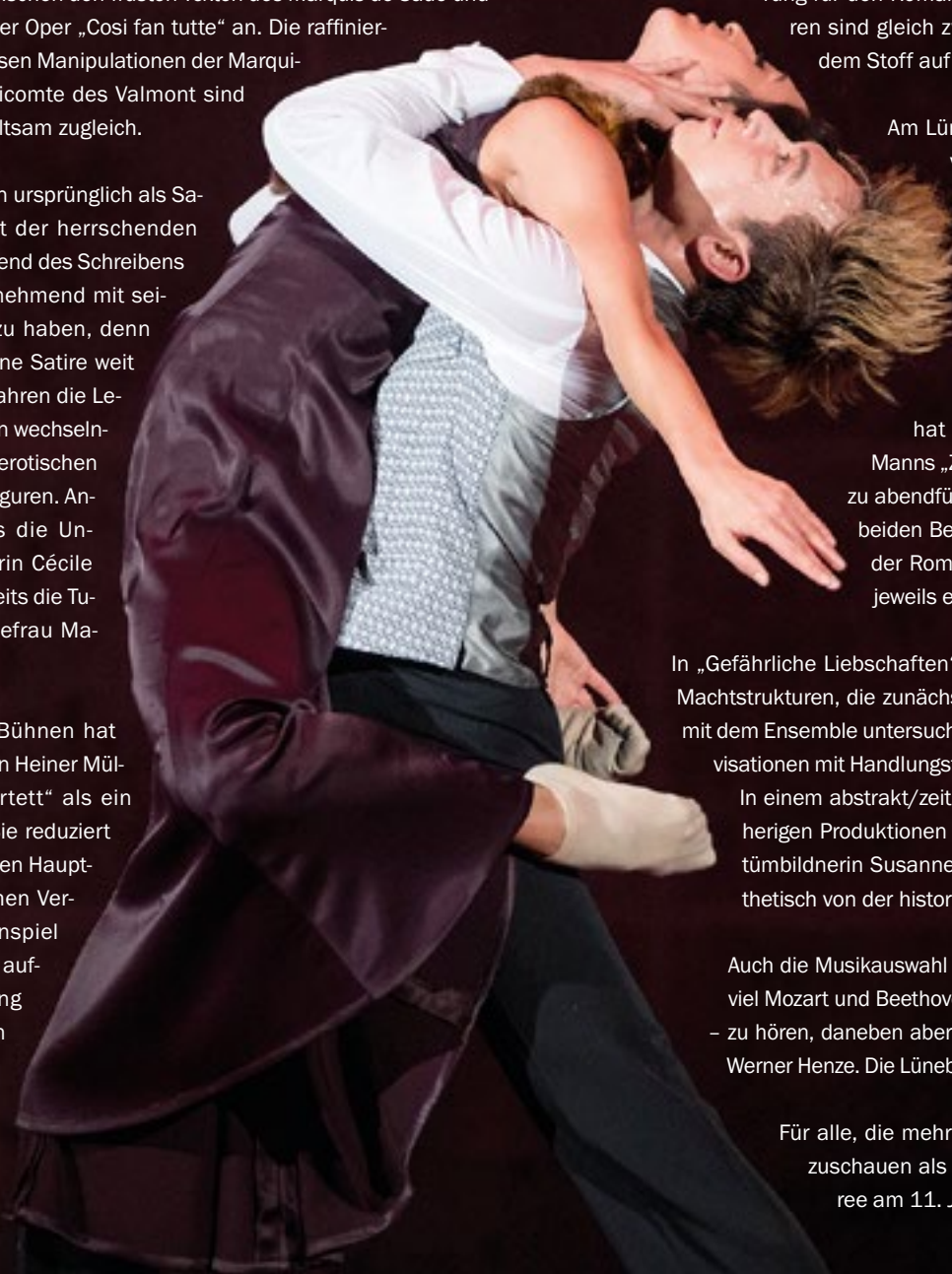
Am Lüneburger Theater ist der Tanzabend von Olaf Schmidt die erste Gelegenheit, den Stoff auf der Bühne zu erleben: getanzt!

Olaf Schmidt hat bereits Erfahrung damit, große Literatur als Vorlage für Tanztheater zu verwenden. Gemeinsam mit Boris von Poser hat er in den letzten Jahren Thomas Manns „Zauberberg“ und Dostojewskis „Idiot“ zu abendfüllenden Tanzabenden verarbeitet. In beiden Bearbeitungen war nicht die Handlung der Romane der wichtigste Aspekt, sondern jeweils ein oder zwei zentrale Themen.

In „Gefährliche Liebschaften“ geht es um zwischenmenschliche Machtstrukturen, die zunächst über Improvisationen gemeinsam mit dem Ensemble untersucht werden. Dann werden diese Improvisationen mit Handlungsfragmenten des Romans verbunden. In einem abstrakt/zeitlosen Bühnenbild – wie bei den vorherigen Produktionen von Manuela Müller – wird die Kostümbildnerin Susanne Ellinghaus mit ihren Entwürfen ästhetisch von der historischen Zeit bis ins Heute gehen.

Auch die Musikauswahl spannt diesen weiten Bogen: Es gibt viel Mozart und Beethoven – beides Zeitgenossen von Laclos – zu hören, daneben aber auch ein modernes Stück von Hans Werner Henze. Die Lüneburger Symphoniker dirigiert Tohar Gil.

Für alle, die mehr erfahren wollen – und noch lieber zuschauen als lesen - gibt es eine Einführungssoiree am 11. Januar um 18 Uhr im Großen Haus .





Ab 02. Januar 2025

BETTER MAN DIE ROBBIE WILLIAMS STORY

Der Film erzählt den Aufstieg des britischen Popsängers Robbie Williams im Laufe von drei Jahrzehnten im Stile eines satirischen Musicals. Bekannt wurde Robbie als Sänger in der äußerst erfolgreichen Boygroup „Take That“ aus Manchester in den 90er Jahren. Nach Alkohol- und Drogen-Exzessen verließ Robbie die Band im Streit und startete eine Solo-Karriere. Mit Hits wie „Old Before I Die“ und „Angels“ wurde er zum Weltstar.

Silvester Preview am 31.12.2024



Ab 23. Januar 2025

DIE DREI ??? UND DER KARPATENHUND

Nach ihrem erfolgreichen Fall in einem rumänischen Schloss sind Justus, Peter und Bob in Rocky Beach zu lokalen Berühmtheiten geworden. Bald wartet der nächste mysteriöse Fall auf das Detektiv-Trio. Mr. Prentice braucht die Hilfe der drei Jungs, denn in seiner Wohnung scheint es zu spuken. Als auch noch die wertvolle Karpatehund-Skulptur gestohlen wird, sehen Justus, Bob und Peter in der ganzen Nachbarschaft Verdächtige.



Ab 30. Januar 2025

PADDINGTON IN PERU

Paddington Bär kehrt nach Peru zurück, um seine Tante Lucy zu besuchen, die dort im Ruhestand ist. Sie lebt in einem Seniorenheim für Bären, doch während Paddingtons Besuch kommen sie einem Geheimnis auf die Spur, das sie in den Regenwald führt.

Lumis Familien Preview

Am 26.01.2025



Alle Infos & Tickets auf [filmopalast.de](https://www.filmopalast.de)

f. Impalast
Dein Kino.

Sie sind wieder klasse

**Die SVG ist bestens in die neue Saison gestartet. Sie schlägt sich wacker.
Und die Heimspiele sind jedes Mal ein Fest**

VON CARLO EGGELING



Eine Neuerung gibt es beim Presseteam der SVG. Der ehemalige LZ-Sportredakteur Holger Remus (rechts) erstellt seit nunmehr sieben Jahren ehrenamtlich in Zusammenarbeit mit der SVG einen Newsletter für den Verein: Wer diesem folgt, ist bestens über die Mannschaft, aber auch darüber hinaus über die verschiedenen Ligen informiert. Inzwischen erhält Remus Unterstützung durch den Journalisten Stefan Großmann, der in der Vergangenheit für die Lünepost berichtet hat. Auch hier wieder eine Entscheidung mit Blick in die Zukunft. Remus möchte aus Altersgründen nach und nach etwas kürzer treten und arbeitet den Kollegen daher rechtzeitig ein. Die Arbeitsteilung läuft bestens, betonen beide. Parallel zu den beiden Journalisten ist die SVG auf den Social-Media-Plattformen durch weitere Mitarbeiter sehr aktiv. Dieses Feld wird immer wichtiger. Insgesamt ein gutes Fundament der Öffentlichkeitsarbeit.



Ein Sieg nach dem anderen, achtmal die volle Ausbeute von drei Punkten. Besser hätte der Start für die Volleyballer der SVG Lüneburg nicht laufen können. Sie standen wochenlang auf Platz 2 im Ranking der Bundesliga. Das lag auch daran, dass die LüneHünen nicht die schwierigsten Gegner vor sich hatten. Doch inzwischen stehen eben auch Teams wie Friedrichshafen oder die Berlin Volleys an - und damit starke Konkurrenz. Zur Einordnung: Rekordmeister Berlin ist quasi eine deutsch-amerikanische Nationalmannschaft. Fünf gehören zur deutschen Stammbesetzung, drei US-Amerikaner zum erweiterten Kader ihres Landes.

Doch nicht nur die Bundesliga fordert die Lüneburger, zum zweiten Mal laufen sie auch in der Champions League auf. Da schlagen sie sich prächtig auf hohem Niveau. Gegen den französischen Erstligisten Chaumont VB 52 gewann die SVG 3:2; gegen das polnische Weltklasse-Team von Jastrzębski Wegiel, Finalist der letzten beiden Jahre, unterlagen sie zwar 1:3, aber sie spielten zwei Sätze mit viel Tempo und guten Spielzügen - Spitzenklasse. Schlägt sich die SVG weiter gut

und holt noch zwei Siege nach Hause, käme sie gut durch die Gruppenphase und hätte die Chance, im Viertelfinale aufzulaufen.



Im internationalen Vergleich stoßen die Lüneburger dennoch an Grenzen. In Italien und Polen, aber auch in Frankreich treten Vereine an, die über einen ganz anderen, höheren finanziellen Hintergrund verfügen. In diesem Kreis kann selbst Berlin nur bedingt mithalten.

Aufgrund des frühen Redaktionsschlusses von Quadrat sind Prognosen schwierig, doch die Mannschaft von Cheftrainer Stefan Hübner steht für weitere Erfolge. Hübner und seine sein Staff treten wie des Öfteren in der Vergangenheit mit einem Team an, das sich wieder stark verändert hat, wenige Stammspieler, viele Neuzugänge. Es ist immer wieder eine Herausforderung, die Weitblick erfordert, welche Spieler man verpflichtet und wie man die Mannschaft schließlich zusammenfügt.

Bislang klappte und klappt das gut. Offenbar beweisen Coach Hübner und der Sportliche Leiter Bernd Schlesinger auch in dieser Saison wieder ein Händchen dafür. Auf jeden Fall lohnt das Zuschauen und Anfeuern in der Arena. Jedes Mal ein Fest.

Sogar das englische Königshaus lud sie ein



Caterina Valente war ein Weltstar. Sie hatte 250 Auftritte und TV Shows mit Superstars wie Dean Martin und Harry Belafonte, allein in den USA.

Meine Erlebnisse mit Weltstar Caterina Valente

VON HORST LIETZBERG

Sie konnte alles: singen, tanzen, steppen, schauspielern, hervorragend Gitarre spielen und parodieren. Außerdem lachte sie gern und oft. Heiterkeit und Fröhlichkeit waren ihr Lebenselixier. Wo immer sie auftrat, war das Publikum begeistert. Nur wenige Künstlerinnen schafften diese Vielfalt, kamen auf eine solche Beliebtheit. Und das alles mit Leichtigkeit und Charme. Man merkte nicht, wie viel Talent und Mühe dahinter steckten.

Ihr weltbekannter Name: Caterina Valente. Eine Entertainerin, die sich von Deutschland aus eine internationale Karriere aufbaute, die selbst in den USA, dem Land des Showbusiness, mit großem Respekt bestaunt wurde. Egal, ob New York oder Las Vegas – sie war eine Garantie für Erfolg und volle Häuser. Im Januar 2025 hätte sie ihren 94. Geburtstag feiern können. Sie starb am 9. September 2024 in Lugano (Schweiz), wo sie viele Jahre lebte.

Ich traf sie öfter. Einmal 1969 vor dem Start zu ihrer Deutschlandtournee. Warum sie gerade in Hamburg beginne, fragte ich sie. Caterina, mit einem Seitenblick auf ihren Mann: „Hamburg ist unsere Glücksstadt. Im Hansa-Theater lernten wir uns im Oktober 1950 kennen...“. Artisten sind abergläubisch. Auch Eric van Aro („Mein bürgerlicher Name ist schlicht Scholz aus Berlin“), der einst als einziger Artist in der Welt mit zehn Ringen jonglieren konnte, dachte so. Beide hofften, dass Fortuna sie in Hamburg nicht vergessen hatte. So kam es dann auch. Die Tournee wurde ein großer Erfolg.

Caterina Valente baute nie auf Glück allein. Eric van Aro: „Sie kann unheimlich hart arbeiten. Alles, was

sie macht, muss gut sein. Catrin ist gründlich und immer konzentriert. Ob sie nun singt, Wasserski läuft, fotografiert, spazieren geht oder mit unserem Jungen – Eric war damals zehn Jahre alt – herum tobt“, was ich in unserem Gespräch schnell bestätigt fand. Sie war mit ihren Gedanken immer bei der Sache. Sie trennte Arbeit und Familie streng voneinander. Obwohl sie beides sehr wichtig nahm, wollte sie das Eine mit dem Anderen nicht belasten.

Als ich sie nach ihren größten Erfolgen fragte, lachte sie nur: „Sie sitzen mir gegenüber. Eric senior und Eric Junior.“ Eine Frau ohne Skandale. Und im Showgeschäft ganz oben. Damals schon seit 13 Jahren. Sie hatte bereits Schallplattentitel in elf Sprachen gesungen, 250 Auftritte und TV-Shows in den USA und immer neue Angebote von drüben, was für ihre Beliebtheit spricht. Die großen amerikanischen Weltstars wie Dean Martin, Ed Sullivan, Harry Belafonte und Perry



Como wollten mit ihr auftreten. Dafür gab es Gagen, von denen ein Europäer kaum zu träumen wagte. Ihr Mann Eric van Aro, der sie nach seiner Karriere als Artist managte, erinnerte sich: „1952 verlangte ich für Catrins ersten Auftritt in Karlsruhe ganze 125 DM. Heute sagt man, wir seien für deutsche Verhältnisse zu teuer. Ich behaupte dagegen, Catrins deutsche Fernsehshows sind äußerst preiswert. Die erste Fernsehsendung von Peter Frankenfeld kostete alles in allem 900.000 DM, die zweite über 800.000 DM. Wir verlangten nur 375.000 DM...“.

Trotz der Supergagen, vor allem in den USA, vermied Caterina Valente jeden unnötigen Aufwand. Sie: „Wir kommen ohne Traumbungalow unter ewig blauem Himmel und auch ohne Marmor-Swimmingpool aus.“

Caterina Valente sang in zwölf Sprachen – Schlager, Jazz, Pop, Musical

Be
Brilliant™

WENN
DESIGN
DEN TON
ANGIBT



Styiletto IX – die schlanksten
SLIM-RIC-Hörgeräte der Welt. **Jetzt testen!**

HÖR.
SCHMIEDE.
Hörgeräte. Handwerk. Leidenschaft.

HÖR.SCHMIEDE.

Bardowicker Straße 18

21335 Lüneburg

T 04131-8849379

M lg@hoerschmiede.de

W www.hoerschmiede.de

/Hoer.schmiede

/Hörschmiede

Wir sind

HÖREXPERTEN

ihre-hoerexperten.de



Mehr erfahren!



Eine hübsche Eigentumswohnung am Luganer See (Eric: „Aus steuerlichen Gründen im Ausland“) genügt uns“. Caterina fuhr seinerzeit einen Mercedes 230 SL, ihr Manager-Ehemann einen 300er. Sohn Eric war in einem Internat in St. Gallen. Warum so bescheiden? Ihre Antwort: „Wir sind Artisten geblieben!“ Ihr Geld legten sie in einer Gaststätten-Kette in München an.

Wann immer Caterina und Eric van Aro es möglich machen konnten, waren sie mit Jung-Eric zusammen: „In großen Ferien und Weihnachten auf jeden Fall. Und wenn wir im Ausland arbeiten, holen wir ihn in den Ferien zu uns. Das hat sich wunderbar eingespielt“. Caterina war mit ihrem Leben zufrieden und wunschlos glücklich. „Show und Familie sind für mich eine Kombination. Ich glaube nicht, dass ich es zu Hause aushalten könnte. Andererseits möchte ich nicht ständig ununterbrochen arbeiten müssen“.

Ihre künstlerischen Erfolge führte Caterina Valente – neben ihrer Begabung – auf viel Fleiß zurück. „Das Schlimme in Deutschland ist, dass der Nachwuchs sich nicht über die Bühne ins Showgeschäft hocharbeiten kann“, sagte sie. „Viele werden ruckzuck vor die Kamera gestellt, singen ihr Lied und haben, womöglich mit ein bisschen Glück, gleich Erfolg. Aber sie können ihn nicht halten, weil sie ihr Metier noch nicht richtig beherrschen. Ich kann immer nur wieder raten: erst etwas lernen, sich in Beat-Scruppen bewähren und dann erst vor die Fernsehkamera treten. Übrigens: Es gibt ja auch keine bessere Schule als den Kontakt mit dem Publikum“.

Oben: "Bonjour, Kathrin", ein großer Erfolg von Caterina Valente gemeinsam mit Silvio Francesco und Peter Alexander.

Unten links: Caterina Valente und ihr charmanter Bruder Silvio Francesco. Sie traten oft gemeinsam auf und sangen und stepten zusammen.

Caterina war vernarrt in Boutiquen. Um in den Regalen zu wühlen, nahm sie sich viel Zeit. „Ich habe Glück mit meiner Taille. Bei mir braucht meist nichts geändert zu werden. Mitunter stricke ich mir auch etwas.“ Ebenso für ihren Sohn. Eric senior, ihr Mann, trug allerdings nichts von ihr. Er mochte keine Wolle. Damit sich Jung Eric in der internationalen Gesellschaft unterhalten kann, erzogen sie ihn mehrsprachig – mit 13 Jahren bereits fließend und ohne Akzent deutsch, englisch, französisch und italienisch. Sie selbst beherrschte sechs Sprachen perfekt und hatte sich vorgenommen, noch Portugiesisch und Japanisch dazu zu lernen. Ich fragte sie, welche Sprache sie wohl wählt, wenn sie gelegentlich mit ihrem Sohn schimpfen muss? „Immer Italienisch. Da kann man sich so richtig temperamentvoll Luft machen.“ Wer so viele Erfolge hatte wie Caterina Valente, kann über einen Mangel an Fans und Briefeschreibern natürlich nicht klagen. Ihr ungewöhnlichster Verehrer und Kritiker: ein deutscher Mönch in Mato Grosso (Brasilien). Er lebte dort bei der indigenen Bevölkerung und bekam von ihr die neuesten Fotos und Schallplatten. Er schrieb ihr ständig. Auch, was ihm nicht gefiel.

Caterina Valente wurde in Paris geboren. Sie wuchs in einer italienischen Varieté- und Zirkusfamilie auf. Ihr Vater war Akkordeonist, ihre Mutter machte sich als Musikclown einen großen Namen. Von ihren drei Geschwistern hatte sie zu dem sehr charmanten Silvio Francesco eine besonders herzliche Verbindung. Sie trat oft mit ihm zusammen auf. Ihr gemeinsamer Stepptanz war berühmt. Weil die Familie im Krieg in Berlin lebte, wurde sie ausgebombt. Gerade 16 Jahre alt zogen sie nach Paris zurück, wo sie zunächst als Sängerin auftrat. Auch der weltbekannte Zirkus Grock engagierte sie. Radiosender in Zürich und Baden-Baden folgten. Bedeutende Bandleader wie Kurt Edelhagen und Werner Müller zeigten Interesse, die Schallplattenindustrie griff zu und ihr Hit „Ganz Paris träumt von der Liebe“ verkaufte sich eine Million Mal.

Fortan ging's Schlag auf Schlag mit Liedern wie „Wo meine Sonne scheint“, „Spiel noch einmal für mich, Habanero“ und „Tschau, tschau, Bambina“. Da sie auch Jazz sang, wurde sie mit dem amerikanischen



Caterina Valente wird von Autor Horst Lietzberg vor ihrer Tournee in Hamburg interviewt.

Weltstar Chet Baker bekannt und nahm mit ihm Schallplatten auf. Ihre Popularität verbreitete sich weltweit. Sie wurde für den Grammy als beste Sängerin nominiert und erhielt als erste Nichtamerikanerin den Fame Award der Fernsehkritiker – überreicht von Sammy Davis Jr. 1968 bekam sie das Bundesverdienstkreuz. Sogar vom englischen Königshaus erhielt sie 1970 eine Einladung zu der alljährlichen königlichen Show „Royal Variety Performance“ im Londoner Palladium. Den Hofknicks dafür übte sie vor den Spiegeln des Ballettsaals im Fernsehstudio in Hamburg.

Ihre erste Ehe mit Eric van Aro (Gerd Scholz) wurde geschieden. Er, ein Mexiko-Fan, widmete sich danach seiner Kunstsammlung mit jahrhundertealten Skulpturen in vielbeachteten Ausstellungen. In einer zweiten Ehe heiratete sie den britischen Jazzpianisten und Komponisten Roy Budd. Sie bekam 1974, mit 43 Jahren, Sohn Alexander. Doch auch diese Ehe scheiterte. Beruflich blieb sie ganz oben. Ihre

TV-Show „Bravo Catrin“ zu ihrem 50-jährigen Bühnenjubiläum im Jahr 1986 verfolgten rund 17 Millionen Zuschauer auf dem Bildschirm. Auch verfasste sie ein Buch „Bonjour Katrin“, erschienen im Lübbe Verlag. In dieser Autobiografie vermittelt sie einen tiefen Einblick in die Alltagswirklichkeit ihres Künstlerlebens.

2005 bekam sie, neben mehr als 30 Auszeichnungen im Laufe ihrer Karriere, den Bambi-Ehrenpreis. Allmählich zog sie sich ins Privatleben zurück. Sie wusste, dass alles seine Zeit hat. Auch ihre traumhafte Karriere, in der sie mit Barbra Streisand und Liza Minnelli in einem Atemzug genannt wurde oder an die 100 Shows mit Bing Crosby hatte. So verbrachte sie ihre letzten Jahre fern vom Rampenlicht. Sie war glücklich, dass sie ihre beiden Söhne an ihrer Seite hatte. Ihre Bilanz: „Ich habe alles gemacht, was ich machen wollte – einiges besser, anderes schlechter. Wie jeder, glaube ich. Aber im Großen und Ganzen bin ich mit meiner Arbeit zufrieden“. Adieu Catrin!



In Japan reist man anders

Das Land in Ostasien hat sich in den letzten Jahren
zu einem der Trendreiseziele entwickelt

VON DENIS AMBROSIOUS



Aufgrund der momentan nicht so starken Währung ist Japan inzwischen auch für viele junge Menschen zu einer günstigen Destination geworden. Dank digitaler Übersetzungshilfen ist die Sprache kein allzu großes Hindernis mehr und die Freundlichkeit der Inselbewohner macht das Reisen in Japan zu einem mehr als angenehmen Erlebnis. Trotzdem gibt es einige Besonderheiten zu bedenken, wenn man individuell das Land erkunden möchte.

Bereits bei unserem ersten Besuch im Jahre 2018 haben wir uns in das Land der aufgehenden Sonne verliebt. Damals hatten wir das Glück, mit einem Kreuzfahrtschiff verschiedene Metropolen anzu- steuern und stets war uns klar, dass es nicht unser letzter Besuch im Land der Tradition und Moderne sein wird. Im Oktober 2024 war es dann endlich so weit und nach guter Vorbereitung und einem Japanisch Grundkurs an der Lüneburger Volkshochschule brachte uns ein Flug durch die Zeitzonen von Hamburg über Dubai nach Tokio.

Ankommen und sich der Größe Tokios bewusst werden

Mittwochabend in Hamburg gestartet, war es bei unserer Ankunft in unserem Hotel in Tokio bereits

Freitagmorgen 1 Uhr. Ich persönlich habe mit dem Jetlag keine Herausforderungen und so begannen wir gleich am Freitagmorgen – bei 29 Grad und leichten Schauern – mit unserer Erkundungstour. In wochenlanger Recherche und Feinarbeit hatte mein Mann Hendrik unsere Routen geplant, damit wir in der 622 Quadratkilometer großen Megametropole keine unnötigen Wege absolvieren müssen.

Japan ist ein absolut sicheres Reiseland und die Zuverlässigkeit der öffentlichen Verkehrsmittel ist le-

gendär. Der U-Bahn Plan und auch das Zurechtfinden an den Bahnhöfen erfordert allerdings einiges an Übung und der Kauf einer Suica Card sollte ganz oben auf der To do Liste stehen. Diese Karte lädt man mit einem gewünschten Betrag auf und kann diesen dann für U-Bahn, Busse und auch Einkäufe, zum Beispiel am Kiosk und im Supermarkt, nutzen. Online angebotene Pauschalkarten - zu einem nicht gerade günstigen Preis – sind zwar in ihrer Nutzung einfach aber weitaus teurer.



Mario Kart in Tokio



15-stöckiger Bahnhof von Kyoto

Die populären Stadtviertel Shibuya, Ginza und Shinjuku

sind mit der U-Bahn schnell erreichbar und wenn man außerhalb der Rushhour unterwegs ist, sind die Bahnen nicht voll. Aber selbst dicht an dicht gedrängt gelten stets Respekt und Höflichkeit. Niemand schubst und das Ein- und Aussteigen erfolgt nach vorhergehender Aufreihung. Sollte einem trotzdem einmal ein Missgeschick passieren, entschuldigt ein ehrliches „Sumimasen“ dieses.

Wer lieber mit dem Taxi unterwegs ist, der sollte nicht voraussetzen, dass die Fahrer Englisch sprechen. Zwar ist es in den letzten Jahren weitaus einfacher geworden sich zu verständigen, aber viele Taxifahrer haben ein Alter jenseits der 75. Eine Übersetzungsapp erleichtert die Verständigung für beide Seiten und eine mit japanischen Schriftzeichen geschriebene Anschrift sorgt dafür, dass man auch dort ankommt, wo man wirklich hin möchte. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit der Uber App gemacht, da man bei dieser direkt das Ziel vorab eingibt. Die Preise sind weitaus günstiger als in Deutschland und das Öffnen und Schließen der Türen übernimmt der Fahrer meistens elektrisch. Wer mehr als nur Tokio erkunden möchte, der sollte den Schnellzug Shinkansen nutzen. Er verbindet alle großen Städte des Landes miteinander und ist in der Regel auf die Sekunde pünktlich. Allerdings sind die Fahrten damit nicht so günstig wie man annehmen mag, und auch der bekannte Japan Rail Pass, den man für einen bestimmten Festpreis erwirbt und für eine vorab definierte Zeitspanne nutzen kann, wurde preislich angepasst. Hier gilt es vorab zu berechnen, ob sich der Kauf wirklich lohnt.



Bahnhofskiosk in Hiroshima



Familie Ambrosius im Schnellzug Shinkansen

Unsere erste Fahrt mit dem Shinkansen brachte uns in vier Stunden von Tokio nach Hiroshima. Die Fahrkarten dafür kauften wir am Schalter in Tokio. Dort wurden wir auch sehr nett auf Englisch beraten. Die futuristisch anmutenden Hochgeschwindigkeitszüge sind sehr lang. Man stellt sich bereits auf dem Bahnsteig genau dort an, wo sein Wagen halten wird. Dieses ist genau markiert und eine Sitzplatzreservierung weist den Wagen zu. Sollte man diese nicht haben, gibt es einige wenige Wagen, die man nutzen darf, um nach einem freien Platz zu suchen. In den Zügen wird nur leise geredet, aber dafür ausgiebig gegessen. An den Stationen gibt es unzählige Möglichkeiten, sich günstig zu versorgen und auch auf den Bahnsteigen warten Kioske und Automaten auf die Käuferschaft. Dabei ist die Auswahl schier endlos und für jeden Geschmack gibt es das Passende, zum Beispiel die bekannten Bento-Boxen mit eingelegtem Gemüse und Fisch.



Mit dem Schiff nach Beppu



Shinkansen Tokio-Hiroshima

Bei der Wahl seines Koffers sollte man vor Reisebeginn Sorgfalt walten lassen. Ist dieser nämlich zu groß, muss für ihn ein Kofferstellplatz gelöst werden. Alles andere Gepäck kommt in die Ablage über die Sitze – selbstverständlich versperrt kein Koffer den Gang. Die Züge sind sauber, schnell und pünktlich und machen das Reisen angenehm. Aber auch die Regionalbahn hat Charme und die historischen Züge sind eine Fahrt wert, aber davon berichte ich im nächsten Heft.

Wer es sich zutraut, kann natürlich auch mit dem Leihwagen das Land erkunden. Die Japaner sind mit gemütlichen 100 km/ h auf den gut ausgebauten Autobahnen unterwegs und die Ausschilderungen sind inzwischen alle auf Englisch. Spannend war für uns die Anmietung des reservierten Leihwagens in Beppu, einem Badeort im Süden des Landes, da niemand dort Englisch sprach. Aber auch das ist in Japan kein Problem, da man garantiert ein sicheres Fahrzeug erhält und man beim Preis und den Versicherungen nicht übers Ohr gehauen wird. Wichtig: Man benötigt zum Fahren eine japanische Übersetzung des deutschen Führerscheins. Das kann man vor Ort machen, allerdings benötigt das etwas Zeitaufwand und einen Behördenzugang. Daher entschlossen wir uns, dieses gegen eine Gebühr vorab online zu beauftragen, so dass wir einfach die Übersetzung in einem Supermarkt mit einem Code ausdrucken konnten. Ein gutes Beispiel für japanische Bürokratie, die so durch moderne Technik simplifiziert wird.

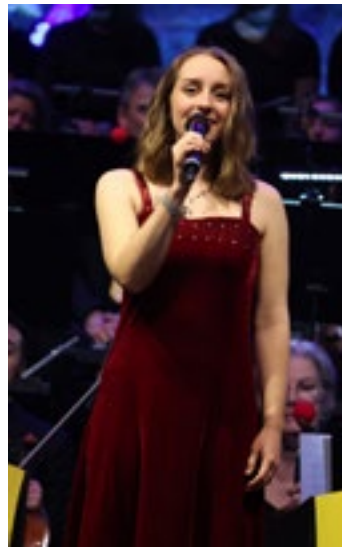
Nicht nur Züge und Flüge

verbinden die Städte, sondern auch Fähren. Wir fuhren von Beppu nach Osaka und hatten eine Dreibettsuite reserviert. Die Größe der Kabine und des Bades überraschte uns freudig und auch das Essen vom Buffett war sehr abwechslungsreich und gut. So brachte uns die „Sunflower Murasaki“, die eher einem kleinen Kreuzfahrtschiff gleicht als einer Fähre, für ca. 400 Euro über Nacht zurück in die Großstadt. Allerdings gab es hier keinerlei Sicherheitshinweise und Ansagen auf Englisch, so dass unser Japanisch Kurs doch mehr als sinnvoll war. Gut ausgeschlafen gingen wir am nächsten Morgen um 6 Uhr von Bord. Wer etwas sparen möchte, der kann auch in einem Schlafsessel die Nacht verbringen. Insgesamt ist aber diese Alternative zum Zug nicht teurer.

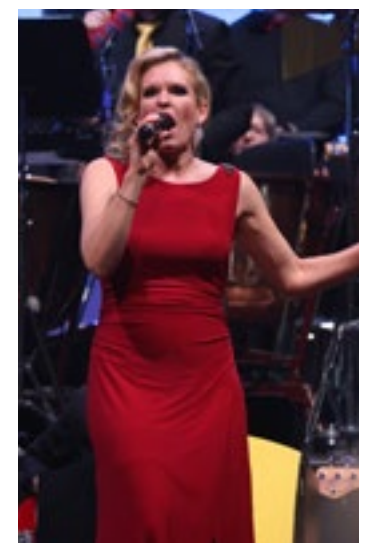
Freuen Sie sich auf meinen Reisebericht im nächsten Heft mit vielen interessanten Eindrücken und Tipps.

Zweite Große Internationale Weihnachtsgala











LÜNEBURG TICKETS



Eisele
meets...



Michael Jackson

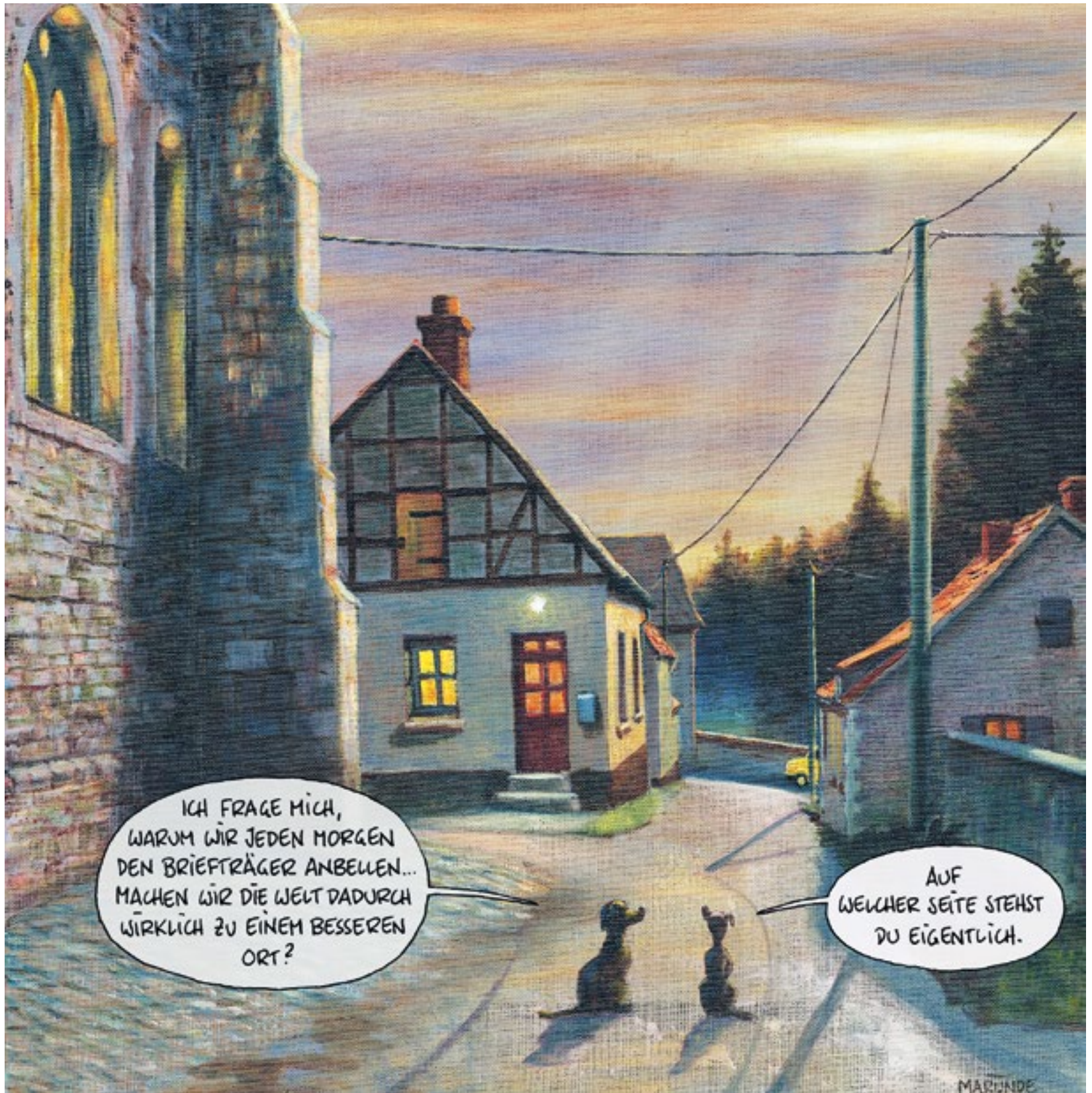
DON'T STOP 'TIL
YOU GET ENOUGH

LKH ARENA FREITAG, 14.03.2025

GROSSARTIGES MICHAEL JACKSON TRIBUTE | MIT DEN LÜNEBURGER SYMPHONIKERN UNTER DER LEITUNG VON ALEXANDER EISSELE | VOCALS: MARCO MATIAS & KAI PODACK SOWIE GUDRUN WAGNER & KIRA WOLF | MIT DEM AFROGOSPEL-CHOR | AUF GROSSER B-STAGE MIT DEN TÄNZERINNEN UND TÄNZERN DER STAGE SCHOOL HAMBURG | NEU MIT DER KATEGORIE STEH- UND TANZBEREICH | MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DES THEATER LÜNEBURG

SICHERE DIR ANGEBOTE & RABATTE MIT UNSEREM NEWSLETTER!

WWW.LUENEBURGTICKETS.DE



ICH FRAGE MICH,
WARUM WIR JEDEN MORGEN
DEN BRIEFTRÄGER ANBELLEN...
MACHEN WIR DIE WELT DADURCH
WIRKLICH ZU EINEM BESSEREN
ORT?

AUF
WELCHER SEITE STEHST
DU EIGENTLICH.

Wi snackt Platt: So kann't gahn

VUN CHRISTINE MARQUARDT

Mein, mien Naam is Alex un ik will jo mal ene dulle Geschicht vertellen.

Siet vele Johren arbeidt ik in mien Heimdörp in en Restaurant. Ik bün Kellner un meist jeden Dag is bi uns de Wirtschaft vull. Siet enige Tiet driipt sik bi uns en Stammdisch. Dat sünd jümmer so 15 bet 20 Lüüd, de aver all een paar Daag öller sünd. Se snackt Platt mitenanner, leest sik Geschichten vör un sünd all bannig nett. De mehrsten kenn ik ok.

Hüüt is dat wedder so wiet. De Stammdisch kummt as jümmers naamiddags Klock dree to'n Kaffe. De Lüüd kaamt rin, treckt sik ehre Jack ut un sett sik in den lütten Ruum nevenan. „Nu schient woll all dor to ween. Denn kann ik jo mal de Getränkewünsch opnehmen“, denk ik so bi mi. Ik nehm mi mienen lütten Block un en Schriever un gah in den lütten Ruum. Ehrlich geseggt heff ik nich nau henkeken, keen dor so allens sitt. As ik vun mienen Block hochkieken do, sitt dor twüschen all de olen Knacker doch würllich ene junge Fru. „Se hett doch sünst nie dortwüschen seten. Wat will de denn hier twüschen all de olen Lüüd? Naja, ik fraag ehr mal, wat se drinken will.“ Ik gah also na ehr hen. „Dröff ik di wat to Drinken bringen?“, fraag ik ehr, so as ik dat bi de anderen Gäst ok maakt heff. „Ik harr geern ene grote Fanta“, antert se un grient. Ik twinker ehr to. „Geern junge Fru, ik bün glieks wedder dor.“ As ik an de Theke de Getränke för de Lüüd fardig maak, denk ik so bi mi: „Se süht goot ut un schient dortau ok noch nett to ween. Naja, villicht is se nu jedet Mal dorbi, wenn de Stammdisch kummt. Man wunnern do ik mi liekers, dat se dorbi sitt.“ As ik all Getränke fardig maakt heff, gah ik mit mien Tablett torüch na den Ruum. Ik fang an to serveren. De Fanta för de junge Fru heff ik op mien Tablett so henstellt, dat ik ehr opletzt bedenken do. Is nich de fiene engelsche Oort ene Fru töven to laten, aver villicht kann ik denn noch



en paar Wöör mit ehr wesseln, schaden deit dat gewiss nich. „Eenmal diene Fanta, bitteschöön“, segg ik to ehr. „Ik dank di.“ „Geern, för ene schöne Fru do ik doch meist allens.“ Se kriggt en roden Kopp. Ogenbumsen kann ik goot. „Naja, ik mutt denn mal wietermaken.“ „Ja, maak man, ik hool di nich op junger Mann.“

Na twee Stunnen sünd de Lüüd vun'n Stammdisch weg. Ik heff nu ok nich mehr so veel to doon un kann pünktlich Fierabend maken. As ik tohuus bün, sett ik mi an mienen Laptop un kiek in mien Facebook-Profil. Ik kiek mi jümmer de ne'en Mellens an. Hüüt is dor sogar ene Naricht för mi. De Naricht is vun ene Deern. Stina M. nömmt se sik. De Naam seggt mi nix, aver as ik dat Foto seh, fallt et mi wedder in. Dat is de junge Fru, de hüüt bi den Stammdisch seten hett. „Woher weet se denn mien Naam? Naja ik lees eerstmal ehre Naricht“, denk ik so bi mi. „Moin, du hest mi hüüt in't

Restaurant bedeen un dor dach ik, ik schriev di mal an“, steiht dor binnen. Ik anter ehr: „Dat is aver bannig nett, man woher weetst du, wo ik heet?“ Na korte Tiet schriff se torüch: „Naja, ik heff op de Siet vun dat Restaurant keken un dor heff ik dien Bild sehn.“ „Dat is ja interessant. Ik heff mi blots wunnert, worüm bi all de olen Lüüd so'ne junge Fru dortwischen sitt.“ „Ja, dat glööv ik di, man ik weer mit mienen Papa dor. Dat is jo en plattdüütschen Stammdisch un wiel ik ok Platt snack, hett he mi mitnahmen.“ „Dat is aver en goden Infall vun em ween, sünst harrn wi uns nich drapen. Ik mutt nu aver na Bett, ik heff morm en langen Dag.“ „Jo, is goot, bet annermal.“ Ik klapp mienen Laptop to. „Sowat is mi noch nie passeert“, denk ik so bi mi. „Aver se is heel nett...“

Wo de Geschicht vun Stina un mi wietergahn is, vertell ik jo en Annermal.

Herausgeber

Quadrat Verlag, Edmund Minhoff
Lauensteinstraße 31–33
21339 Lüneburg
Postfach 2123, 21311 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 70 71 72
www.quadratlueneburg.de

Verleger

Ed Minhoff
minhoff@quadratlueneburg.de

Chefredakteurin

Christiane Bleumer (v.i.S.d.P.)
bleumer@quadratlueneburg.de

Redaktion

Irene Lange
Caren Hodel
Horst Lietzberg
Denis Ambrosius

Gastautoren

Carlo Eggeling
Sören Wabnitz
Levi Lange
Anna Kaufmann
Saskia Druskeit
Christine Marquardt
Dr. Ulfert Tschirner

Schlussredaktion

Martin Rohlfing

Gestaltung

Bianca Stüben, Imke Olsson
grafik@quadratlueneburg.de

Foto

Enno Friedrich
www.ef-artfoto.de
Hans-Joachim Boldt
hajo.boldt@googlemail.com

Anzeigen & Vertrieb

Ed Minhoff
anzeigen@quadratlueneburg.de

Erscheinungsweise

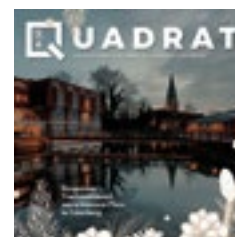
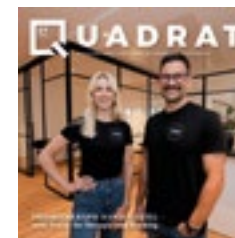
Quadrat ist monatlich und kostenlos
in Lüneburg, Adendorf, Bardowick und
Reppenstedt erhältlich.

Anzeigenpreise

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2024
vom 01.01.2024; Download unter
quadratlueneburg.de > Über Quadrat

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Copyright für eigens gestaltete Anzeigen und Texte beim
Verlag. Nachdruck und Vervielfältigungen (auch auszugs-
weise), Wiedergabe durch Film, Fernsehen, Rundfunk
sowie Speicherung auf elektronischen Medien nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte oder Fotos übernimmt der Ver-
lag keine Haftung. Mit Namen oder Initialen gekennzeich-
nete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des
Herausgebers wieder.

Die nächste Quadrat-Ausgabe erscheint Anfang Februar 2025



Quadrat abonnieren!

**12 Ausgaben Quadrat-Magazin im Jahresabo – inklusive
Versandkosten für 50,00 Euro! Senden Sie uns eine E-Mail
an info@quadratlueneburg.de unter dem Stichwort
„Quadrat-Abo“ mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift.**

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

Hier liegt das Quadrat für Sie aus

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



Elektrischer Fahrspaß jeden Tag garantiert.

Der neue Audi A6 Avant e-tron und A6 Avant e-tron performance


Exklusive Markteinführung am 7. Februar 2025

Elektrische Leistung kombiniert mit sportlichem Design: Der neue, rein elektrische Audi A6 Avant e-tron sowie A6 Avant e-tron performance. Eine faszinierende Fusion aus Design und Technologie. Erleben Sie beide Modelle ab dem 7. Februar bei uns im Audi Zentrum Lüneburg oder **bestellen Sie jetzt** schon ihr Wunschfahrzeug.

Stromverbrauch (kombiniert): 13,6-17,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO₂-Klasse: A.
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Audi Zentrum Lüneburg

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

 /mein-autozentrum.de



NEU

Einfach Dein
E-Rezept per

wir leben

App

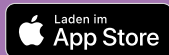
einlesen!



**App drauf • Karte dran
• wir leben kann!**

Schnell und einfach Deine E-Rezepte mit der Gesundheitskarte per App einlesen und Deine Medikamente bestellen!

Jetzt kostenlos runterladen für iOS oder Android:



**5 €
BONUS**
auf Deinen ersten
Gesundheits-
karten-Scan!*

* Gültig beim ersten Einlesen der elektronischen Gesundheitskarte und Bestellung über die wir leben • App für nicht verschreibungspflichtige Produkte (außer Bücher) ab einem Warenkorbwert von 5,- € und nur für registrierte Kunden.

**Dein Gesundheitspartner
online • www.wirleben.de**

