

momente

REISEMAGAZIN

Kunsthalle Bremen

Ein Gemälde von Manet ziert die Lok S. 8

Bahnhofskiosk Einbeck-Salzerhelden

Heldin Molli entkoppelt Geben vom Nehmen S. 13

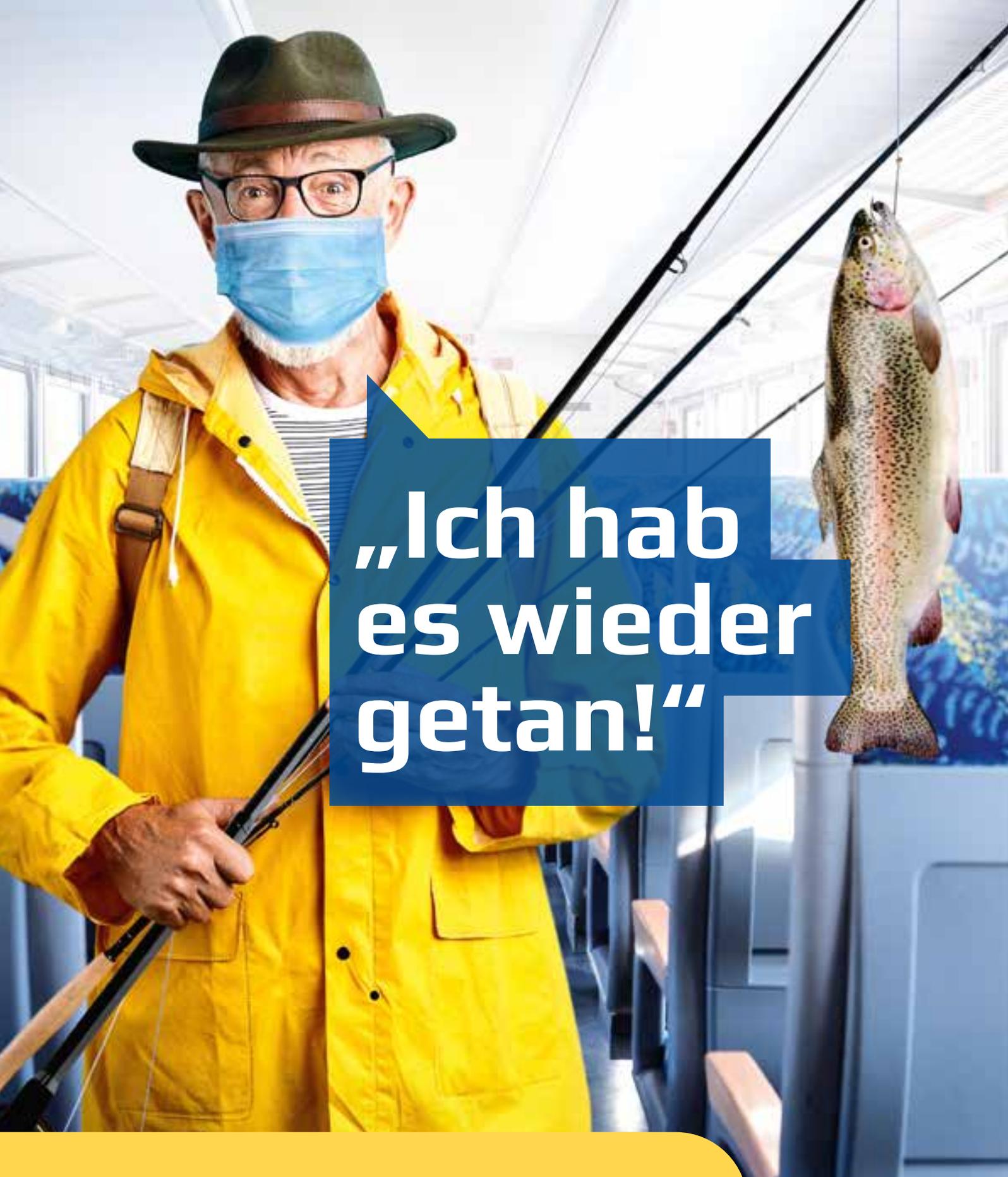
Nachts im Museum...

...ist es sehr still S. 30

Alter Provisor in Celle

In ihrem Laden für Schönes, Altes und Leckerer
braut Dörte Hirschfeld den Celler Traditionstrunk.

Seite 14



„Ich hab
es wieder
getan!“

Willkommen zurück, Gerd!

Gerd G. aus Großburgwedel fährt
nach Eschede zum Angeln.

www.metronom.de

metronom
Unterwegs mit Freunden.



Foto: metronom GmbH

Liebe Fahrgäste und Freunde,

ist es denn tatsächlich schon wieder Herbst? Ja! Endlich!

Kommt mit auf eine bunte Reise in den Stadtwald, freut euch auf leckere Überraschungen ganz in eurer Nähe und viel Futter für den Geist.

In dieser Ausgabe zeigen wir euch ganz besondere Menschen in Niedersachsen, ganz besondere Ausflugsziele und schauen auch mal hinter die Kulissen.

Bleibt fröhlich und macht euch auf den Weg, es gibt so viel zu entdecken in nah und fern.

Viel Vergnügen und gute Fahrt
Björn Pamperin und das gesamte *metronom* Team

Impressum

Herausgeber

metronom
Eisenbahngesellschaft mbH
St.-Viti-Str. 15 | 29525 Uelzen
Tel.: 05 81 | 97 164 164
www.metronom.de

Verantwortlich

Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]

Redaktion

Julia Steinberg-Böthig
Anika Werner
Marcel Baukloh
Carolin George
momente@der-metronom.de

Fotos:

Frische Fotografie
Andreas Tamme
Pexels
Pixabay
Adobe Stock

Gestaltung & Druck

FIND Druck- &
Medienwerkstatt GmbH
Poststraße 11
29553 Bienenbüttel
Tel.: 05823 | 9 55 66 55
www.find-druckmedien.de
info@find-druckmedien.de

Erscheinungsweise

vierteljährlich
20.000 Exemplare

04 Aktuelles

Baustellenübersicht, *metronom* ABC und mehr Informatives

09 Job & Karriere

Co-Working in ehemaliger Kapelle

12 Leute

Meike Karolat hat das Rote Kreuz im Herzen

13 Die gute Sache

Heldin Molli entkoppelt Geben vom Nehmen

14 Titelheldin

Alter Provisor in Celle – Laden für Schönes, Altes und Leckeres

18 Nachhaltig

Meldungen
Netzwerk für mehr Bio aus der Region

24 Ausflugsipps

Wohin in Bremen, Hamburg, Göttingen, Hannover
Nachts im Museum

32 Genussvoll

Herbstgenüsse aus dem Ofen

33 Verlosung

Zum Tatortreiniger ins Theater Lüneburg

Rubriken

- 03 Impressum
- 22 momente für Kids
- 34 Lesestoff
- 35 Rätsel, Horoskop

metronom ABC

Begriffserklärungen aus der metronom Welt

aktuelles

J

Jahresfahrplan

Was gehört zum Dezember wie „Last Christmas“ und Weihnachtskekse? Richtig, der Jahresfahrplan. Das von unseren Aufgabenträgern konzipierte Fahrplanangebot wird bei *metronom* bestellt. Unsere Verkehrsplaner beginnen jedes Jahr im September mit den konkreten Planungen für das kommende Fahrplanjahr. Die Vorbereitungen/Absprachen mit den Infrastrukturunternehmen wie DB Netz und DB Station & Service und den anderen Eisenbahnverkehrsunternehmen beginnen sogar schon viel früher. Nämlich dann, wenn der Jahresfahrplan des Vorjahres gerade abgeschlossen ist. Bei der Fahrplanerstellung sind verschiedene Faktoren bestimmend. Wir versuchen, die Wünsche von Fahrgästen und die Wünsche der Aufgabenträger mit den Gegebenheiten und Planungen der DB Netz AG zusammen zu führen und ein Ergebnis zu planen, bei dem möglichst viele Erwartungen erfüllt werden. Die Veröffentlichung erfolgt stets im November/Dezember eines Jahres.

K

„Kopf machen“ (Kurzwende):

Wenn die planmäßige Standzeit eines Zuges (z. B. in Hamburg) nicht ausreicht, um den ankommenden Triebfahrzeugführer am Fahrzeug (Steuerwagen) ablösen zu können, begibt sich der abfahrende Triebfahrzeugführer auf das Fahrzeug an der Spitze des Zuges. So werden die Wegezeiten am Bahnsteig nicht zu Lasten einer eventuellen Verspätung noch addiert.

L

Länder-Tickets

Mit den Länder-Tickets (bei uns das Niedersachsen-Ticket) kannst du mit deinen Freunden kreuz und quer durch das Bundesland fahren. Einen ganzen Tag lang mit bis zu 5 Personen. Am Geltungstag gilt es für beliebig viele Fahrten im Regionalverkehr, einschließlich des öffentlichen Nahverkehrs in teilnehmenden Verbänden oder Tarif- bzw. Verkehrsgemeinschaften. Die Nutzung von ICE, IC und EC ist ausgeschlossen. Mo - Fr gilt das Ticket ab 09:00 bis 03:00 Uhr des Folgetages, an den Wochenenden und niedersächsischen Feiertagen sowie am 24. und 31.12. bereits ab 00:00 Uhr.



Baustellenübersicht

Alle Details und Baustellen-
Fahrpläne online:
[www.der-metronom.de/fahrplan/
baustellen-uebersicht](http://www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht)



aktuelles

RB41 Hamburg Hbf – Bremen Hbf

04.10. - 12.12.2021	RB41	Bahnsteigarbeiten (Bahnsteig 6, Gleis 13 und 14)	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Hamburg-Harburg und Hamburg Hbf aus.	Die S-Bahn kann genutzt werden bzw. es wird Ersatzverkehr mit Bussen eingrichtet.
17.11. - 27.11.2021	RB41	Oberleitungsarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen von bis zu 15 min zu rechnen.	

RB31 Hamburg Hbf – Uelzen – Hannover Hbf

04.10. - 12.12.2021	RB31	Bahnsteigarbeiten (Bahnsteig 6, Gleis 13 und 14)	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Hamburg-Harburg und Hamburg Hbf aus.	Die S-Bahn kann genutzt werden bzw. es wird Ersatzverkehr mit Bussen eingrichtet.
23.11. - 26.11.2021	RB31	diverse Bauarbeiten	81647 hält nicht in Radbruch und Bardowick.	

RE2 Uelzen – Hannover Hbf – Göttingen

17.10. - 22.10.2021	RE2	Weichenbauarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen von bis zu 5 min zu rechnen.	
21.10. - 24.10.2021	RE2	Bahnsteigarbeiten und Weichenerneuerung	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen/ Zusatzhalt in Barnten.	
30.10. - 01.11.2021	RE2	Gleisbau- und Oberleitungsarbeiten	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Alfeld (L.) und Northeim aus; es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffe- nen Verbindungen wird eingrichtet.
01.11. - 09.11.2021	RE2	Gleisbau- und Oberleitungsarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen von bis zu 30 min zu rechnen, einige Haltausfälle in Sarstedt und Nordstemmen.	
13.11. - 15.11.2021	RE2	Bahnübergangsarbeiten/ Gleisbau- und Oberleitungsarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen von bis zu 30 min zu rechnen, einige Haltausfälle in Sarstedt und Nordstemmen.	

Erhaltet jede wichtige Meldung zu eurer Strecke direkt und zuverlässig
per mail. Meldet euch hier zu eurem persönlichen Baustellen-Newsletter
an: [www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht/](http://www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht)





„Bequem
ohne Bargeld“

aktuelles

BOB-Ticket-App bringt viele Vorteile

Das seit mehr als 15 Jahren für Spontan- und GelegenheitskundInnen etablierte BOB-Ticket, das die über einen Tag gebuchten Tickets im Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen (VBN) automatisch zum Tagesbestpreis abrechnet, gibt es mittlerweile auch als App.



Mehr Informationen
zur App:
www.bob-ticket.de

Alle weiteren Infos zu Tickets und zum Angebot gibt es bei den Verkehrsunternehmen
www.bsag.de,
www.bremerhavenbus.de,
www.wvg.de
www.vbn.de.

Während die bekannte grüne BOB-Chipkarte nur an den Automaten von BSAG, Bremerhaven Bus, VWG Oldenburg, DB Regio, *metronom* sowie NordWestBahn/Regio-S-Bahn buchbar ist, ist die Buchung via BOB-App nach nur drei Schritten direkt nutzbar: downloaden, registrieren, Kontodaten hinterlegen – fertig! Wer seine Reise mit der FahrPlanner-App plant, gelangt mit einem Klick in die aktivierte BOB-App, und kann dort die jeweilige Fahrt unmittelbar buchen. Aber auch die Suche nach der nächstgelegenen Haltestelle ist direkt in der BOB-App möglich.

Weitere Vorteile gegenüber der Chipkarte sind eine kontaktlose Buchung der BOB-Tickets jederzeit von jedem Ort, eine exakte Fahrtenübersicht, die jederzeitige Verfügbarkeit der Vertragsdaten sowie die Möglichkeit, mit der BOB-App zusätzliche digitale Partnerkarten zu erstellen, welche mit dem Hauptkonto verbunden sind. BOB-Chipkarten-Nutzer:innen können die Vorteile der BOB-App durch eine Verknüpfung der bestehenden Vertragsdaten über den Button „Anmelden“ sofort und ohne eine Neuregistrierung nutzen.

BOB ist generell ohne Mindestumsatz, ohne Grundgebühr und gültig für alle Fahrten in Bussen, Bahnen und beteiligten Zügen im gesamten VBN-Gebiet und bietet neben günstigen Tickets für Spontan- und Gelegenheitskund:innen mit dem bekannten und inzwischen ebenfalls digitalen Bonusprogramm „Bodo Bonus“ Kunden:innen noch zahlreiche Vergünstigungen in Bremen, Bremerhaven und Oldenburg an: Kino, Kultur, Wellness, Badespaß und vieles mehr zu ermäßigten Preisen.

Bequem ein- und auschecken mit der FAIRTIQ-App

Der VBN-Tarif wird seit Kurzem auch über die FAIRTIQ-App vertrieben. Dabei handelt es sich um ein Check-In/Check-Out-System auf Smartphones. Das heißt der Fahrgast im Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen checkt sich vor Fahrtantritt ein und erzeugt so eine Fahrtberechtigung. Nach Fahrtende checkt sich der Fahrgast wieder aus. Im Gegensatz zum „klassischen“ Handy-Ticket wird bei FAIRTIQ kein Ticket, sondern lediglich eine Fahrtberechtigung ohne Angabe der Preisstufe bzw. eines Preises kontrolliert. Die Preisberechnung erfolgt im Hintergrundsystem auf den Tagesbestpreis. Wie auch bei dem VBN-Handy-Ticket sind die Tickets über FAIRTIQ nur zum sofortigen Fahrtantritt und personalisiert, somit nicht übertragbar. Die FAIRTIQ-App ist für iOS- und Android-Betriebssysteme verfügbar und kann kostenlos im App-Store oder im Google Play-Store heruntergeladen werden.

Das Sortiment umfasst folgende Tickets:

- ➔ Einzel-Tickets zum Preis eines 4erTicket-Abschnitts (alle PS)
- ➔ Kinder-Einzel-Tickets (alle PS)
- ➔ Kurzstrecken-Tickets (in HB und OL zum Preis eines 4er-Ticket-Abschnitts)
- ➔ Nacht-Tickets
- ➔ Tages-Tickets (1 Person; alle PS)
- ➔ Anschluss-Tickets (Erwachsene, Kinder)
- ➔ 1. Klasse-Zuschläge
- ➔ City-Ticket Delmenhorst



Mehr Informationen
zur App: www.vbn.de/tickets/fairtiq



Finanzielle Entschädigung bei Unpünktlichkeit



aktuelles

Der Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen (VBN) hat seine bestehende Pünktlichkeitsgarantie zur Mobilitätsgarantie erweitert. Statt Ticket-Ersatz bei Unpünktlichkeit gibt es seit 1. April 2021 Geld zurück. Das heißt: Ab einer Ankunftsverspätung von mehr als 20 Minuten bietet der Verkehrsverbund seinen Fahrgästen eine finanzielle Entschädigung an. Sie gilt für eine Vielzahl der gängigsten Tickets sowie für alle Busse, Straßenbahnen und den Schienenpersonennahverkehr (SPNV) im VBN-Land.



Rainer Counen, Geschäftsführer des Verbundes: „Mit der neuen Mobilitätsgarantie wollen wir ein positives Zeichen setzen und unsere Serviceleistungen weiter ausbauen. In und außerhalb der Pandemie können sich unsere Fahrgäste jederzeit auf unsere Mobilität verlassen! Das versprechen wir und wo die Ausnahme die Regel bestätigt, entschädigen wir unkompliziert und schnell.“

Wenn sich eine Verbindung nachweislich um mehr als 20 Minuten verspätet, wird ein Teil der Kosten erstattet. Der Grund für die Verspätung ist dabei unerheblich, für Fahrgäste und VBN zählen allein Pünktlichkeit. Bemessungsgrundlage sind dabei die aktuellen Fahrplanauskünfte des FahrPlaners (www.vbn.de und in der FahrPlaner-App). Die Erstattung erhält man mit Ticketnachweis über das Garantieformular der neuen VBN-Mobilitätsgarantie unter www.vbn.de/mobilitaetsgarantie.

Alternativ stehen VBN-Garantiekarten zur Verfügung, die in den Bussen und Bahnen sowie den Verkehrsunternehmen des VBN-Landes ausliegen. Zusammen mit dem genutzten Ticket und gegebenenfalls der Taxi-quittung kann diese dann wahlweise beim neuen Servicecenter des VBN (Am Wall 165 bis 167 in Bremen) oder in einem der Kundencenter der Verkehrsunternehmen in Bremen (BSAG), Bremerhaven (Bremerhaven Bus), Delmenhorst (Delbus) oder Oldenburg (VWG) abgegeben werden. In jedem Fall muss der Antrag binnen sieben Tagen nach Verspätung gestellt werden.

Bis zu zwei Fahrten pro Tag und zehn Fahrten pro Kalendermonat werden entschädigt. Die individuelle Entschädigungshöhe richtet sich dabei nach Ticketart und Preisstufe: Auf kürzeren Entfernungen (Preisstufen I, A, B und S) beträgt die Entschädigung bei Einzel-Tickets zwischen 1,00

und 2,00 Euro. Auf längeren Strecken (Preisstufen C bis H) werden bis zu 50 Prozent des Fahrkartenwertes erstattet. Inhaber von Zeit-Tickets (7-Tage-Tickets, Monats-Tickets, MIA-Tickets, Job-Tickets sowie in Bremen Stadt-Tickets und in Delmenhorst Senioren-Monats-Tickets) erhalten eine pauschale Entschädigung von 3,00 Euro in den Preisstufen I, A, B, C, D und S. Auf betroffenen mittleren Strecken (Preisstufe E und F) werden 4,00 Euro und auf langen Strecken (G, H) 6 Euro ausgezahlt. Auch für Anschluss-Tickets und 1. Klasse-Zuschläge wird unter den genannten Bedingungen eine pauschale Entschädigung gezahlt, wenn mit einem erstattungsfähigen Grundticket gefahren wird. Dabei werden Anschluss-Tickets mit 1,80 Euro (Erwachsene) beziehungsweise 1,30 Euro (Kinder) und 1. Klasse-Zuschläge mit 1,30 Euro pauschal erstattet. Taxikosten können bis zu einer Höhe von maximal 25,00 Euro erstattet werden, wenn das Fahrtziel mit einer Verspätung von mehr als einer Stunde erreicht werden würde (zwischen 23:00 und 05:00 Uhr gilt diese Regelung bereits ab einer halben Stunde).

Antragssteller müssen mindestens 15 Jahre alt sein und über eine IBAN-Bankverbindung verfügen. Der Erstattungsbetrag wird spätestens zwei Wochen nach dem Antrag per Überweisung gutgeschrieben.

Unter www.vbn.de/mobilitaetsgarantie finden sich umfassende Informationen zur neuen VBN-Mobilitätsgarantie und weitere Einzelheiten. Außerdem hat der VBN überall im VBN-Land Infolyer verteilt. Darüber hinaus steht die 24h-Serviceauskunft des VBN unter der Rufnummer 04 21/ 59 60 59 zur Verfügung. Die VBN-Mobilitätsgarantie wird durch den Zweckverband Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen (ZVBN) und die SPNV-Aufgabenträger, die Länder Bremen und Niedersachsen (LNVG) finanziert.





aktuelles

Manet ziert Lok und Tische



Foto: Julia Steinberg-Böthig

Es war eine ganz besondere Freundschaft: Der Kunstkritiker Zacharie Astruc war einer der ersten, der Édouard Manet verteidigte, als dieser ob seiner Werke öffentlich kritisiert wurde. Darüber hinaus verband die beiden Männer im Paris der 1860er und 1870er Jahre einiges an gemeinsamen Interessen: die Vorlieben für die japanische Kultur, die spanische Kunst und den spanischen Stierkampf, die Verehrung der alten Meister der Malerei und nicht zuletzt die Liebe zur Musik. All dies ist auch in Manets Portrait unter dem Titel „Bildnis des Zacharie Astruc“ aus dem Jahre 1866 enthalten, das seinen Freund zeigt und das – da im Besitz

der Kunsthalle – Ausgangspunkt für die Ausstellung der beiden Künstler ist, die vom 23. Oktober bis zum 27. Februar 2022 zu sehen sein wird.

Für die Kunsthalle ist dieses Bild „ein programmatisches Statement zum Geschmack der Avantgarde“ in jener Zeit. „Es ist eines der berühmtesten Bilder, das wir in unserem Bestand haben“, sagt Dorothee Hansen, die stellvertretende Direktorin der Kunsthalle und Kuratorin der Ausstellung.



Foto: Kunsthalle Bremen

Seit Juli ziert Édouard Manets Gemälde seines Freundes „Bildnis des Zacharie Astruc“ eine *metronom* Lok. Sie wird bis Ausstellungsende im kommenden Jahr im gesamten Streckennetz unterwegs sein. Auch viele große und kleine Tische der Zugflotte sind mit dem Abbild beklebt und weisen auf die Ausstellung in der Bremer Kunsthalle hin.

Die Kunsthalle zeigt in der Ausstellung „Manet & Astruc“ auch Bilder von Astruc selbst und einige Skulpturen. „Wir untersuchen die gemeinsamen Themen von Manet und Astruc“, sagt Dorothee Hansen: „Wir haben dabei nicht nur den Reiz der tollen Bilder, sondern auch den Reiz des Neuen – in diesem Kontext wurden die Werke noch nie ausgestellt.“ Von Manet sind einige seiner berühmtesten Bilder dabei, etwa „Der spanische Sänger“ oder „Der Stierkampf“. Auch das nicht minder berühmte Portrait des Dichters Emile

Zola ist zu sehen: „Zola war im Gegensatz zu Astruc eher ein Stratege, der erkannt

hat, dass er von der Beziehung zu Manet profitiert“, so Hansen: „Es geht in unserer Ausstellung auch um die Rolle von solchen Portraits – das Bild von Astruc ist eindeutig intimer als das von Zola.“ Das Musée d’Orsay in Paris, das Metropolitan Museum of Art in New York und viele weitere Sammlungen haben die Ausstellung mit bedeutenden Leihgaben unterstützt.

 Julia St.-Böthig

Zielbahnhof ist Bremen Hbf (RE4/RB41). Entfernung vom Bahnhof 1,3 km (ca. 17 min. fußläufig). Oder du nutzt den Bus 24/25 bis Domsheide. Nach ca. 400 m erreichst du die Kunsthalle Bremen.

Kunsthalle Bremen
Am Wall 207 · 28195 Bremen

Öffnungszeiten:

01.09. bis 22.10.2021: Di. 10:00 - 21:00 Uhr,
Mi. bis So. 10:00 - 17:00 Uhr, Mo. geschlossen
23.10.2021 bis 27.02.2022: Di. 10:00 - 21:00 Uhr
Mi. bis So. 10:00 - 18:00 Uhr, Mo. geschlossen





Johann Reinhardt (l.) und Niklas Keßler vor dem „Freiraum Winsen“.
Foto: Andreas Tamme



Fotos: Markus Brügge

job / karriere

Co-Working in ehemaliger Kapelle

Die Pendlerstadt Winsen/Luhe bekommt einen neuen Treffpunkt für Arbeiten mit Atmosphäre. Das Ambiente in historischen Häusern könnte schöner nicht sein, Eröffnung ist für Herbst geplant.

Die Pendlerstadt Winsen/Luhe bekommt einen neuen Treffpunkt für Arbeiten mit Atmosphäre. Das Ambiente in historischen Häusern könnte schöner nicht sein, Eröffnung ist für den Herbst geplant. Seminarräume, Büros und Schreibtische zur Miete: Winsen hat einen neuen Ort für flexibles Arbeiten, der „**Freiraum Winsen**“. Der Bedarf ist da, erste Mieter, Selbstständige und Außendienstler, in der bunten Bürogemeinschaft gibt es schon. **Schicker geht's kaum:** In einem historischen reetgedeckten Fachwerkhaus und der früheren St. Georg Kapelle aus dem 16. Jahrhundert liegt der Co-Working-Space, fußläufig zur Innenstadt und zum Bahnhof gelegen. Rund 35 Einzelarbeitsplätze und vier Seminarräume für zwei bis 50 Personen sind in den beiden Gebäuden untergebracht. Doch die Häuser sollen mehr sein als ein Ort zum Arbeiten. „Wir wollen einen guten Treffpunkt schaffen, der über das Arbeiten hinausgeht“, sagt Niklas Keßler von der Freiraum UG aus Lüneburg. „Es geht auch um die produktive Atmosphäre und Vernetzung.“ Das Konzept der mietbaren Schreibtische, Büros und Konferenzräume gibt es dort seit zehn Jahren. Zu mieten sein werden gestellte, mit ausreichend Abstand positionierte Schreibtische, ob für einzelne Tage oder ganze Monate, außerdem wird es einige abschließbare Büros geben, die die Mieter selbst einrichten können. Hinzu kommen unterschiedlich große Seminarräume, die je nach Corona-Situation von weniger oder mehr Menschen genutzt werden können. Die Lüneburger Freiraum UG fungiert als Betreibergesellschaft, Vermieter ist die Stadt Winsen. „Als Pendlerstadt wollen wir unseren Bürgerinnen und Bürgern einen Mehrwert bieten“, sagt Johann Reinhardt aus der Stadtverwaltung. Knapp 20.000 Menschen fahren täglich von Winsen nach Lüneburg und Hamburg zur Arbeit. „Es kann für viele eine Lösung sein, für die Arbeit in Winsen zu bleiben, wenn es attraktive Räumlichkeiten vor Ort gibt. Flexibles, ortsungebundenes Arbeiten

wird immer wichtiger.“ Die Stadt hofft auf einen vielfältigen Branchenmix und investierte gemeinsam mit der „Milden Stiftung“, Eigentümerin der Gebäude, etwa 350.000 Euro in das Projekt. 300.000 Euro erhält Winsen aus dem Förderprogramm „Zukunftsräume“ des Landes Niedersachsen. „Das Projekt soll helfen, Menschen aus sämtlichen Gesellschaftsbereichen beim Arbeiten zusammenzubringen und sich enger zu vernetzen“, sagte die Landesbeauftragte Monika Scherf, als die Förderzusage aus Hannover kam.

Einen großen Pluspunkt hat der zweite „Freiraum“ übrigens gegenüber dem ersten: Der Winsener „Freiraum“ verfügt über ein grünes Außengelände. Im Garten können sich Gruppen nicht nur in den Pausen treffen, sondern gleich ihr ganzes Seminar für draußen planen.

 Carolin George

www.winsen.mitfreiraum.de

Der neue Treffpunkt für Arbeit und Atmosphäre in Winsen/Luhe befindet sich in der St.-Georg-Str. 1 in Winsen (zwischen Bahnhof und Innenstadt).



Herzlich willkommen zurück im *metronom*!

promo

Zum Junggesellenabschied nach Hannover?
Zu den Alpakas in Lüneburg?
Tu auch du es wieder –
steig ein und fahre zurück ins Leben!
Willkommen zurück im *metronom*!

Mitte Juni 2021 sind wir mit unserer Kampagne „Ich hab es wieder getan“ an den Start gegangen.

Uns war es dabei wichtig, euch daran zu erinnern, wie großartig es sich anfühlt, (wieder) aktiv zu sein, wenn es die Situation zulässt.

Wir sehen begeisterte Menschen, die endlich wieder einer geliebten Freizeitbeschäftigung nachgehen. Wie immer mit einem Lächeln und Augenzwinkern.



Winsen/Luhe



Celle



Buchho



Fotos: Stein Promotions GmbH

Im Juli/August waren wir mit einem Promotion-Team an verschiedenen Standorten entlang unserer Strecken unterwegs und haben mit dem *metronom* Song und Tanz ordentlich für Stimmung gesorgt.



Hier haben wir gemeinsam gesungen, getanzt und gelacht:

- 13.07.2021 in Winsen (Luhe)
- 14.07.2021 in Rotenburg (Wümme)
- 15.07.2021 in Lüneburg
- 16.07.2021 in Einbeck
- 19.07.2021 in Buchholz (Nordheide)
- 21.07.2021 in Uelzen
- 23.07.2021 in Celle
- 28.07.2021 in Bremen
- 02.08.2021 in Hannover

Vielen Dank an alle Besucher. Wir hatten einen Riesenspaß mit euch und sehen uns wieder im *metronom*!

Außerdem haben wir einen Song geschrieben. Naja, Jan Zerbst & friends haben ihn für uns geschrieben. Aber wir feiern ihn richtig und tanzen dazu! Hört auch gern einmal rein und tanzt mit:



www.der-metronom.de/aktionen/ich-hab-es-wieder-gegan/

...holz/(N.)



Uelzen



Winsen/Luhe



Eine ehrenamtliche Helferin bereitet den Termin für die Blutspende vor.

leute

Das Rote Kreuz im Herzen



Meike Karolat ist Ansprechpartnerin, wenn die DRK-Ortsvereine Unterstützung benötigen.
Foto: DRK Uelzen

Im Leben von Meike Karolat dreht sich vieles um das DRK, sodass sich Berufliches vom Ehrenamtlichen kaum unterscheidet. Sie ist beim Kreisverband Uelzen zuständig für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und Ansprechpartnerin für alle Ortsvereine. Zudem ist sie im Vorstand des Ortsvereins Ebstorf.

Meistens sieht man sie bei den Terminen zur Blutspende: Ehrenamtliche der Ortsvereine des DRK. Doch das Team der Freiwilligen stellt noch so viel mehr auf die Beine: Bei der Hochwasserkatastrophe sammelten sie Spenden für die in Not geratenen Menschen. Als Masken benötigt wurden, setzten sich einige an die Nähmaschine und nähten Alltagsmasken. Und sie denken sich immer wieder neue Angebote aus wie PC-Kurse, Ausflüge und Spiel- und Sportnachmittage.

Meike Karolat ist Ansprechpartnerin, wenn die Ortsvereine Unterstützung benötigen. „Sie melden sich bei mir, wenn es neue Kurse gibt, und ich schreibe dann eine Pressemitteilung für die Zeitungen und unser Mitgliedermagazin ‚Wir vom DRK‘. Besonders während der Corona-Zeit gab es immer wieder das Problem, dass Freiwillige fehlten, um die Termine zur Blutspende durchzuführen.“

Viele Ehrenamtliche gehören zur Risikogruppe und blieben zu ihrem eigenen Schutz zu Hause. „Manchmal sind dann die Kinder eingesprungen, wenn es die Berufstätigkeit zuließ. Einige fanden den Tag so nett, dass sie nun mit zum festen Team gehören“, freut sich die 58-Jährige.

Das Suchen und Finden von Ehrenamtlichen bleibt aber weiterhin Thema. Deshalb sprechen viele der aktiven Mitglieder in ihren Dörfern jüngere Menschen an. Wie viel Zeit sie investieren, entscheidet jeder für sich. Einige helfen bei den Spendeterminen, backen Kuchen, andere sind bei allen Fahrten dabei. Meike Karolat sagt: „Es gibt viele Angebote, die auch für Jüngere interessant sind. Und wenn nicht, dann darf jeder seine Ideen einbringen und mitgestalten.“

Wer nun Lust hat, seinen DRK Ortsverein zu unterstützen, kann sich gern bei den Vorständen melden oder einfach die Ehrenamtlichen bei der nächsten Blutspende ansprechen.



Bald können die Helfer hoffentlich wieder Essen vom Buffet für die Spender anbieten. Wegen der Pandemie gibt es meistens Lunchpakete zum Mitnehmen.

 Anika Werner



gute sache

Heldin Mollie entkoppelt Geben vom Nehmen

Das solidarische Bahnhofscafé „Zur Mollie“ am Bahnhof Einbeck-Salzderhelden wird seit Juli ausschließlich von Ehrenamtlichen betrieben. Preise gibt es hier nicht. Jeder zahlt so viel er kann und möchte.

Der alte Name ist geblieben, ein paar Einrichtungsgegenstände auch. Aber ansonsten haben viele helfende Hände das Bahnhofscafé „Zur Mollie“ neu aufgebaut. Einer der Ehrenamtlichen ist Tobi. Die Einrichtung besteht größtenteils aus umgebauten Paletten, die gespendet wurden. Eine Glasplatte vom Tresen wurde zur Tischplatte umfunktioniert und ein Klavier in den Bahnhofraum geschoben. „Die Mollie sieht jetzt aus wie ein Hipster-Café“, lacht Tobi.

Verkauft oder besser verschenkt werden im Mitmach-Kiosk Getränke, belegte Brötchen, Kuchen und kleine Gerichte. Alles ist frisch, regional und vegan. Freiwillige backen Kuchen, belegen Brötchen und halten die Stellung am Tresen. Tobi sagt: „Die Mollie wird kollektiv betrieben. Also unkommerziell von ehrenamtlichen Leuten. Jeder kann mitmachen.“

Hier gibt es keine Preise. Jeder gibt, was er kann und mag. Tobi erzählt von zwei Schülern, die morgens vor der Schule zum Frühstück kommen und gern mal einen Euro mehr in die Spendenbox werfen „damit der Laden morgen auch noch läuft“ und von einem Bundesbanker, der mit seiner Frau zum Mittag kam und 100 Euro gab. Menschen, die sich an einem „normalen“ Kiosk das Brötchen nicht leisten könnten, werden durch die Spendenbereitschaft aufgefangen und so auch satt. Tobi sagt: „Das Solidaritätsprinzip funktioniert total gut. Guthaben wird in das Gemeinwohl ausgegeben. Das können Bahntickets sein oder ein Bike Sharing System, das einige Ehrenamtliche gerade umsetzen.“

Die Mollie soll außerdem ein Treffpunkt werden. Wer sich sein Picknick mitbringt, darf es sich hier auch gemütlich machen. In einem Bücherregal darf sich jeder bedienen, etwas zum Lesen mitnehmen und Neues beisteuern. An der Zettelwand ist Platz für Teilenswertes: Gute Bücher, Gedanken, Sprüche, Zeichnungen und mehr. Jeden Sonntag gibt es ein Konzert.

„Die Mollie ist ein Ort, an dem Geben vom Nehmen entkoppelt ist“, so Tobi.

 Anika Werner



Fotos: privat

Mit dem **metronom RE2** erreichst du bequem deinen Zielbahnhof Einbeck-Salzderhelden.

Solidarischer Mitmach-Kiosk im Bahnhof Einbeck-Salzderhelden
www.zur-mollie.de
Öffnungszeiten:
Di. - Sa.: 07:15 - 09:45 Uhr | So.: 13:00 - 16:00 Uhr,
jeden letzten So. Brunch von 10:00 - 13:00 Uhr



titelheldin

Alter Provisor - Laden für Schönes, Altes und Leckeres

Manchmal fügen sich die Dinge, ohne dass die Person selbst das Schicksal in die Hand nehmen muss. Manchmal weiß diese Person gar nicht, dass sie zum Spielball des Schicksals wird. Und manchmal fügt sich alles zurecht und wird am Ende richtig gut. So wie bei Dörte Hirschfeld.

Am Anfang dieser Geschichte sah es eher nach dem Ende aus. Dr. Jost Greve muss seine Apotheke an der Zöllnerstraße im Herzen von Celle nach fast 165 Jahren Ende 2013 aufgrund fehlender Nachfolger schließen und seine Mitarbeiter entlassen. Dörte Hirschfeld ist eine von ihnen. Sie arbeitete seit Beginn ihres beruflichen Lebens – fast 30 Jahre – als pharmazeutisch-technische Assistentin in der Apotheke. Sie liebte ihren Job, den Kontakt zu den Kunden und war lange Jahre zuständig für die Herstellung des „Alten Provisors“. Der Kräuterlikör, nach einem alten Familienrezept gebraut, ist seit mehr als einhundert Jahren eine Spezialität und gehört zum Celler Kulturgut. Hier könnte die Geschichte enden, tut sie aber nicht.

Als Dörte Hirschfeld im Dezember 2013 mit den Gedanken an die bevorstehende Schließung nach Feierabend nach Hause geht, nimmt sie einen anderen Weg als üblich. Sie schiebt ihr Fahrrad durch die Fußgängerzone der Bergstraße und bleibt vor einem heruntergekommenen Altbau von 1590 stehen. Im Schaufenster steht ein „Zu-Verkaufen-Schild“



der Bank. „Ich habe ein Foto davon gemacht, warum weiß ich bis heute nicht“, erinnert sie sich. Am nächsten Tag ruft sie bei der Bank an und fragt nach dem Haus. Doch der Mitarbeiter winkt ab, es sei mittlerweile ein Käufer gefunden. Für Dörte Hirschfeld ist das Thema erledigt. Ein paar Wochen später meldet sich ein Bekannter, er habe gehört, dass das Haus an der Bergstraße wieder zum Verkauf stünde, der ursprüngliche Käufer habe kurz vor Vertragsunterzeichnung einen Rückzieher gemacht. Ein weiterer Anruf bei der Bank, ein Termin und nur wenige Stunden später findet sich Dörte Hirschfeld in dem total heruntergekommenen Haus wieder. An ihrer Seite Freunde, Handwerker, der Immobilienberater und einer der Hauseigentümer. „Ich war begeistert von dem Haus und wusste plötzlich, hier möchte ich mich selbstständig machen – mit schönen Dingen für Haus und Garten und mit dem Alten Provisor“, erzählt Dörte Hirschfeld und die Begeisterung von damals steht ihr wieder ins Gesicht geschrieben. Sie sieht das Potential des Hauses trotz eingefallener Wände, fehlender Heizung und Küche und ohne Warmwasser. Schnell wird man sich über den Kauf- ➔



Durch eine Fügung kam eines zum anderen. Dörte Hirschfeld hat den Alten Provisor an der Bergstraße in Celle im Sommer 2014 eröffnet.



preis einig und Dörte Hirschfeld ist plötzlich Geschäftsinhaberin.

Das war im Sommer 2014. Am 20. November eröffnete sie ihren Laden. Im Alten Provisor gibt es Deko, Accessoires, Schmuck, Zierrat und Stoffe für Haus und Garten, aber auch Kaffee, Pralinen, Bonbons, Gewürze – alles aus kleinen Manufakturen. Zudem besitzt Dörte Hirschfeld die exklusiven Rechte, den Kräuterlikör „Alter Provisor“ herzustellen und zu verkaufen. „Das habe ich ja schon an meiner alten Wirkstätte getan. Mein

Chef hatte den Wunsch, dass ich das weiter tue und von ihm habe ich die Lizenz dazu erhalten“, so die heute 57-Jährige. Anfangs habe sie den Likör zu Hause in ihrer Küche gebraut, doch das war aufgrund von Platzmangel keine Dauerlösung. „Zumal der ‚Alte Provisor‘ ein halbes Jahr reifen muss, bevor er in Flaschen abgefüllt verkauft werden kann.“

Heute hat das Celler Traditionsgetränk seinen Platz im gleichnamigen Geschäft und steht passenderweise in dem alten Apothekerschrank der Rats-Apotheke. „Ich habe einiges an Mobiliar aus der Pharmazie übernommen“, sagt Dörte Hirschfeld. In mehr als 500 Schubladen und Fächern stehen ihre Waren zum Verkauf. Alles liebevoll ausgesucht und in Szene gesetzt. Zu ihren Lieferanten gehören Handwerker und kleine Unternehmen, die praktisch aus Müll wieder Schönes und Nutzwertiges machen. Nahezu jedes Teil habe eine Geschichte und neue Verwendung. Alte Deckenbalken werden zu Garderobe, Fensterläden Hingucker an Mauern, Waschzuber zu Blumenbeeten, eine Zinkwanne zum Mini-Teich.



Fotos: Frische Fotografie



Der „Alte Provisor“...

...ist ein bekömmlicher Magenwärmer nach einem uralten Geheimrezept der ehemaligen Rats-Apotheke Celle. Der bernsteinfarbene Likör wird handwerklich und traditionell nach einem alten Familienrezept von 1910 hergestellt. Das Geheimnis des „Alten Provisors“ liegt in der besonderen Kräutermischung aus wertvollen asiatischen Gewürzen und einheimischen Kräutern. Bei den Cellern steht der Hochprozentige nicht in der Hausbar, sondern im Apothekenschrank. Schließlich regen seine Bitterstoffe die Verdauung an und der Ingwer hilft wegen seiner antiseptischen Wirkung bei Halsschmerzen und Erkältungserscheinungen. Getrunken wird der „Alte Provisor“ gern als Digestif nach einem reichhaltigen Essen.

Eine kleine Schatzkammer für Gartenfreunde ist die alte Remise im Hinterhof. Hier können die Gäste nicht nur Kaffee, Provisor-Punsch und -Cocktail genießen, sondern auch in noch mehr Altem und Schönen stöbern. Dörte Hirschfeld hat ganz offensichtlich ein Händchen für solche Dinge. Kein Wunder, seit ihrem zwölften Lebensjahr sammelt sie alte Sachen, restauriert Möbel und vor allem Stühle selbst und haucht ihnen neues Leben ein. So hat sie auch vieles in ihrem Laden selbst restauriert und dem ehemals alten, verfallenen Haus wieder neues Leben geschenkt. „Irgendwie hat sich alles ohne mein Zutun gefügt“, sagt Dörte Hirschfeld lächelnd. Hier endet diese Geschichte – allerdings nur auf dem Papier. Denn den „Alten Provisor“ gibt es weiter im gleichnamigen Laden an der Bergstraße 12 in Celle bei Dörte Hirschfeld, die den Likör dort selbst herstellt und verkauft, wie es schon seit hundert Jahren in Celle Tradition ist.

 Julia Steinberg-Böthig



Mit dem *metronom* RE2 oder RE3 nach Celle, von dort sind es rund 5 min. mit dem Fahrrad oder 12 min. zu Fuß in die Innenstadt zum „Alten Provisor“ an der Bergstraße.

Alter Provisor
Bergstr. 12
29221 Celle
www.alterprovisor-celle.de



nachhaltig



Selbst gemacht

Ingwer-Bonbons gegen Halsschmerzen

Ob Fahrtwind am Bahnsteig oder beim stürmischen Herbstspaziergang: Kaum pustet die Luft stärker um die Nase, fängt der Hals an zu schmerzen.

Hier gibt's ein Rezept für selbst gemachte Ingwer-Bonbons, die lecker schmecken, gesund und nicht alle einzeln in Papier gewickelt sind:

5 cm Ingwer schälen und raspeln. Eine Zitrone auspressen und zusammen mit dem Ingwer, 1 EL Honig in 150 ml Wasser 10 min. kochen. 250 g Zucker hinzufügen und bei niedriger Hitze auflösen. Mit einem Stäbchen in das Gemisch und danach in kaltes Wasser tunken. Wird das Gemisch fest, hat es die optimale Temperatur erreicht. Kleine Mengen in Eiswürfelbehälter kippen, einen Tag hart werden lassen und bei Halsschmerzen lutschen.

Deutschland braucht eigentlich drei Erden

Die Erde und ihre Ressourcen sind erschöpft. In jedem Jahr rechnet die Nachhaltigkeitsorganisation Global Footprint Network aus, wann der Erd-Überlastungstag ist. Dieser Tag kennzeichnet, wann wir mehr natürliche Ressourcen aufgebraucht haben als nachwachsen können. Seit den siebziger Jahren ist dieser Tag immer früher mit einer großen Ausnahme im Vorjahr. Aufgrund der Corona-Pandemie war dieser am 22. August 2020. In diesem Jahr war er wieder genauso früh wie 2019, nämlich am 29. Juli. Das bedeutet, dass wir 1,7 Erden bräuchten, um den Ressourcenverbrauch der Menschen zu decken. In Deutschland sieht es sogar noch übler aus. Würden alle Menschen auf der Welt so leben wie wir, bräuchten wir 2,9 Erden.



Foto: pixabay

Buchtipp

Ein Buch für jeden, der gerne lebt

„Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben“, weiß der bekannte Arzt und Wissenschaftsjournalist Eckart von Hirschhausen. Drei Jahre war er unterwegs und recherchierte. Er traf Wetterforscher, Klimaaktivisten und Naturschützer. Er erfuhr, dass Nutztiere den Planeten kaputt rülpsen und pupsen. Die Pandemie, der Verlust an Tieren und das Wetter, das verrücktspielt, zeigen, dass etwas mit der Welt nicht stimmt. Der Autor beschreibt, wie eng diese Krisen miteinander verbunden sind. Sein Fazit: „Wir müssen nicht die Erde retten – sondern uns.“ Positiv formuliert ist das ein Buch für jeden, der gerne lebt. Mit tollen Grafiken und Fotos und auch etwas zum Schmunzeln und Lachen.

„Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben“ von Eckart von Hirschhausen, dtv Verlagsgesellschaft, 24,00 Euro



Netzwerk für mehr Bio aus der Region

nachhaltig

Mathias Kollmann ist Geschäftsführer der Bohlsener Mühle und hat ein besonderes Netzwerk gegründet: Das Bio Food Cluster hat das Ziel, mehr Bio in den Landkreis Uelzen zu holen.

Eine Idee ist eine Chance und fängt damit an, dass sich engagierte Menschen unterhalten und gemeinsam an einem Thema arbeiten und weiterentwickeln. Im Landkreis Uelzen vernetzen sich gerade Menschen aus Wirtschaft, Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft zur Initiative Bio Food Cluster. Sie meinen, der Landkreis Uelzen sei sehr gut aufgestellt für den Bio-Food-Markt der Zukunft. Diese Stärke wollen sie nutzen und ausbauen, um sich an die Spitze des Bio-Food-Markts Europas zu etablieren.

„Mit dem Bio Food Cluster wollen wir eine Initiative haben, die die Kraft hat, etwas nach vorne zu bringen,“ so Mathias Kollmann, Geschäftsführer der Bohlsener Mühle und Gründungsmitglied. „Denn an vielen Stellen kann eine ganze Menge erreicht werden: Mehr Bio-Angebote in Kindergärten und an Schulen, mehr Verarbeiter, die vom vorhandenen Know-how in der Region profitieren.“ Oft scheitern Projekte daran, dass das nötige Wissen fehlt.

Das Bio Food Cluster ist eine Chance und fängt damit an, dass sich engagierte Menschen unterhalten und gemeinsam an Themen arbeiten und diese weiterentwickeln. Derzeit laufen die Vorarbeiten, um eine Potentialanalyse gemeinsam mit dem ÖKORegio e.V. zu erstellen.

Hast du Ideen, Anregungen, Fragen oder möchtest dich beteiligen? Dann schreib an info@bfc-uelzen.de.



Die Gründungsmitglieder des Bio Food Cluster (v.l.): Hans-Hermann Hoff, Mathias Kollmann, Kirsten Untz, Matthias Untz, Mathias Böhnke, Karsten Ellenberg, Eva Neuls, Carsten Bauck, Martin Feller, Raimund Novak, Sebastian Kohrs, Torsten Bunge





vermisches

Wir erklären Ultimate Frisbee zum Sport des Jahres!

Ich weiß nicht, wie es euch ging – aber als es endlich wieder möglich war, raus zu gehen, Sport zu treiben und Freunde zu treffen, habe ich es total übertrieben. Jeden erdenklichen Sport habe ich ausprobiert.

Aber das hier habe ich erst vor kurzem entdeckt – und es macht am meisten Spaß von allem!

Erinnert ihr euch noch an die Frisbee Scheibe aus der Kindheit? Am Strand oder in Nachbars Garten?

Sie ist wieder da – aber diesmal als richtiger Sport. Schnell, intensiv und wahnsinnig cool.

Was mir am besten gefällt: Es gibt (und braucht) keinen Schiedsrichter.

Was ist Ultimate Frisbee?

Ultimate ist ein Laufspiel, bei dem sich zwei Teams mit jeweils sieben Spielern gegenüberstehen. An den langen Enden des Spielfeldes (etwa $\frac{1}{2}$ Fußballfeld) befinden sich, wie beim American Football, zwei 15-20 Meter tiefe Endzonen. Ziel des Spieles ist es, durch Zupassen, ohne mit der Scheibe in der Hand zu laufen, diese in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen. Die Person, welche die Scheibe in der Hand hat, darf mit der Frisbee nicht laufen, sondern sich nur in einem Sternschritt, wie man ihn vom Basketball kennt, bewegen um an dem/der Gegenspieler:in vorbei zu werfen. Dafür müssen die Mitspieler:innen umso mehr laufen, denn die Scheibe muss innerhalb von zehn Sekunden weitergespielt werden.

Das „Freilaufen“ passiert dabei in Form von „Cuts“, was schnelle Richtungswechsel sind, um den/die Gegenspieler:in abzuschütteln. Wenn die Scheibe in der gegenüberliegenden Endzone gefangen wird, ist dies ein Punkt und die Teams stellen sich jeweils wieder in ihren Endzonen auf. Dann beginnt das Ganze von vorne, indem zum nächsten Punkt angeworfen wird.

Der einzige selbstregulierte Teamsport der Welt

Was Ultimate Frisbee zu einem besonderen Sport macht, ist die Selbstverwaltung der Spieler. Prinzipiell ist es ein körperloser Sport, das heißt, Tackling wie beim Football ist nicht erlaubt. Natürlich kommt es trotzdem gelegentlich zu Karambolagen oder Fouls. Ein Schiedsrichter wird jedoch nicht benötigt, da der gefoulte Spieler einfach selbst „Foul“ ruft.

Dabei wird der Spielfluss eingefroren („Freeze“), alle Spieler müssen stehen bleiben.

Auch, ob eine Scheibe im Aus gefangen wurde oder ob ein „Travel“ wie beim Basketball stattfand, obliegt der Entscheidung der Spieler.

Das fördert die Fairness und es funktioniert auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit. Zudem macht sich kein Spieler beliebt, wenn er wegen einer Kleinigkeit „Foul“ ruft oder jedes echte Foul kontert.

Die nächsten Termine:

1. Spielwochenende der Indoor-Frauen-/Open-DM: **29./30. Januar 2022**
2. Spielwochenende der Indoor-Frauen-/Open-DM: **26./27. Februar 2022**



Wer spielt Ultimate Frisbee?

Beim Ultimate stehen sich jeweils sieben Spieler:innen gegenüber. Es gibt drei verschiedene Divisionen: Männer, Frauen und Mixed. Bei Mixed spielen abwechselnd drei Männer und vier Frauen oder vier Männer und drei Frauen. Insgesamt sind die einzelnen Punkte sehr lauffintensiv, weswegen nach jedem Punkt gewechselt werden darf.

Dürfen wir vorstellen? Das „Team metronom“

Das neu gegründete Team *metronom* ist ein Frauen-Team. Wir kommen aus verschiedenen Städten in Niedersachsen und Bremen und haben uns zusammengetan, weil wir in den jeweiligen Städten nicht genug Spielerinnen hatten, um ein reines Frauenteam zu bilden.

Jetzt sind wir 14 Frauen aus Göttingen, Braunschweig, Bremen und Hannover. Manche von uns spielen schon sehr lange Frisbee, andere haben erst kurz vor Corona angefangen. Was uns alle verbindet ist, dass wir eigentlich alle in Mixed-Teams spielen, aber auch Lust haben, uns im Frauen-Ultimate zu beweisen.

Wieso nennt ihr euch „Team metronom“?

Nachdem klar war, dass wir mit den Städten Bremen, Hannover und Göttingen das Team gründen, haben wir überlegt, welchen Namen wir dem Team geben wollen. Schnell wurde uns klar, dass die *metronom* Strecke eine Verbindung zwischen den Städten ist. Außerdem ist ein Metronom auch ein Gerät, was Musiker:innen dabei hilft, das Tempo zu halten. Auch das fanden wir passend, um uns beim Sport zu motivieren. Ein Metronom hört schließlich auch nicht auf zu schlagen und daran orientiert, wollen wir auch im Spiel nicht aufhören zu laufen, zu werfen und viele Punkte zu machen.

Wo spielt ihr als nächstes?

Wir haben unser erstes gemeinsames Turnier, die Damen-DM in Aachen, Anfang September gespielt. Da wir uns als Team neu angemeldet haben, starten wir in der 2. Liga Nord.

Und? Wie ist es in Aachen gelaufen?

Unsere erste Damen-DM in Aachen war ein gelungener Auftakt für das neue Team. Wir hatten sehr viel Spaß und haben uns im Laufe des Turniers auch spielerisch immer besser zurechtgefunden. Am Schluss holten wir den vierten Platz im spielerischen und den Spiritsieg. Für uns war das Turnier eine tolle Erfahrung und die Stimmung hat auf und neben dem Feld immer gestimmt. Für die nächste Zeit haben wir uns vorgenommen, gemeinsame Trainingstage zu organisieren, damit wir beim nächsten Turnier vom ersten Moment an eingespielt sind. Außerdem wollen wir auch bei der Indoor DM antreten!

Die nächsten Spiele

Das nächste Turnier von uns wird voraussichtlich die Deutsche Meisterschaft Indoor sein, die am 29./30. Januar 2022 stattfindet.

Was sind die weiteren Planungen?

Ultimate Frisbee war, wie viele andere Sportarten auch, stark von den Corona-Einschränkungen betroffen. Gerade weil wir einen eher unbekannteren Sport betreiben, ist uns jede Art von Nachwuchs wichtig. Das ist in den letzten zwei Jahren schwer umsetzbar gewesen, da wir häufig Nachwuchsspieler:innen aus Schulen und Uni's bekommen, wo ja hauptsächlich online unterrichtet wurde.

Deswegen ist ein wichtiges Ziel, jetzt wieder neue Mitspieler:innen zu gewinnen und für Frisbee zu begeistern. Wir bieten Schnuppertrainings, Jugendtraining und auch ein Training nur für Frauen an, um hoffentlich viele Leute vom Frisbee zu begeistern und das Team wachsen sehen zu können.

Eigentlich spielen wir ab Herbst Indoor, aber auch hier warten wir zunächst ab, was in diesem Herbst möglich ist, welche Einschränkungen es eventuell gibt.

Team *metronom*

Julia, 3 Jahre Frisbee, aus Bremen. Der Zug hat vergessen am Bahnhof zu halten und musste rückwärts wieder zurück. **Malin**, 2 Jahre Frisbee, aus Göttingen.



Bin noch nie *metronom* gefahren 🤔, der fährt für mich in die falschen Richtungen.



Amelie, spiele seit 4 Jahren, aus Bremen, meist gefahrene Strecke: Uelzen – Göttingen.

Wiebke, 5 Jahre Frisbee, mein Fahrrad und ich finden die extra Fahrrad-Wagen ziemlich praktisch.



Agnes, 6 Jahre Frisbee, aus Hannover. Meist gefahrene Strecke Hannover – Hamburg



Johanna, 5 Jahre Frisbee, aus Hermannsburg, meist gefahrene Strecke Celle – Hannover. **Luisa**, 9 Jahre Frisbee, aus Göttingen, meist gefahrene

Strecke: Unterlüß - Göttingen

Steffi, 7 Jahre Frisbee, aus Braunschweig, wache nicht immer rechtzeitig zum Aussteigen auf 🤔. **Mari**, 12 Jahre Frisbee Erfahrung, aus Bremen.



Mir wollte jemand meine Blumen im Zug wegnehmen, die ich auf einem Frisbee Turnier gewonnen hab, weil er dachte, ich kümmer mich nicht drum 🤔



Dorit, 5 Jahre Frisbee, aus Bremen. Ich habe mit meinem Frisbee-Team auf dem Weg zu Turnieren schon die verschiedensten Strecken unsicher

gemacht. **Tine**, 3 Jahre Frisbee, aus Bremen. Funfact: verloren geglaubte beste Freundin wieder getroffen. 🤔👉👉

Chrissy, 9 Jahre Frisbee, aus Braunschweig. Wache Immer rechtzeitig zum Aussteigen auf 🤔



Kontakt, um es selbst einmal auszuprobieren:

📍 @bremen.Ultimate

Mail: ultimate.bremen@gmail.com



Tiere im Winter

Langsam wird es kälter und die Tiere in der Natur finden weniger Futter. Viele Vögel fliegen in den Süden, wo es warm ist. Eichhörnchen legen Vorräte an, indem sie Nüsse verbuddeln, die sie im Winter futtern können. Einige Tiere fressen sich dick und rund und machen einen Winterschlaf, wie der Igel. Wenn du ein Igelnest findest, solltest du unbedingt einen Bogen drum machen. Wenn die Igel im Winter aufwachen, finden sie wahrscheinlich zu wenig Futter und könnten sterben. Solltest du ein waches Tier finden, das eigentlich im Winter schläft, such nach einer Wildtierhilfe in deiner Nähe. Dort gibt es Menschen, die sich auskennen und den Tieren helfen, gesund und munter durch den Winter zu kommen. Ansonsten brauchst du Tieren im Winter nicht helfen. Wenn du die Vögel in deinem Garten ein bisschen unterstützen möchtest, kannst du ihnen ein Vogelhaus aufstellen. Sie freuen sich über Saaten und Körner, wenn der Boden gefroren ist oder Schnee liegt. Bitte biete ihnen kein Brot an, denn das quillt in ihrem Magen auf und führt zu Bauchschmerzen.



Wer sind eigentlich...

Dr. Lorenz Kasch und Torsten Frahm?

Diese beiden Männer sind die Chefs von *metronom*.

Dr. Lorenz Kasch ist kaufmännischer Geschäftsführer. Er ist unser Finanzprofi. Er kennt sich mit Zahlen und Geld sehr gut aus. Diese finden sich dann in riesigen Tabellen wieder, die er mit seinen Mitarbeitern

immer auf dem neuesten Stand hält. Er ist z. B. mit seinem Team dafür verantwortlich, dass alle Mitarbeiter pünktlich ihr Geld bekommen.

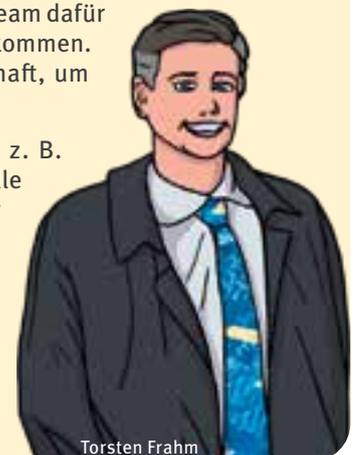
Dr. Kasch hat auch viele Kontakte zu Politik und Wirtschaft, um *metronom* auch nach außen zu präsentieren.

Torsten Frahm ist technischer Geschäftsführer. Er ist z. B.

für unsere Fahrzeugflotte verantwortlich. Er kennt alle Abläufe bei *metronom*, damit unsere Züge immer fahren. Gemeinsam mit seinen Kollegen achtet er darauf, dass alle Züge möglichst sauber, aber auf alle Fälle heile, jeden Tag auf unseren Strecken unterwegs sind. So kannst du dich bei uns wohl und sicher fühlen.

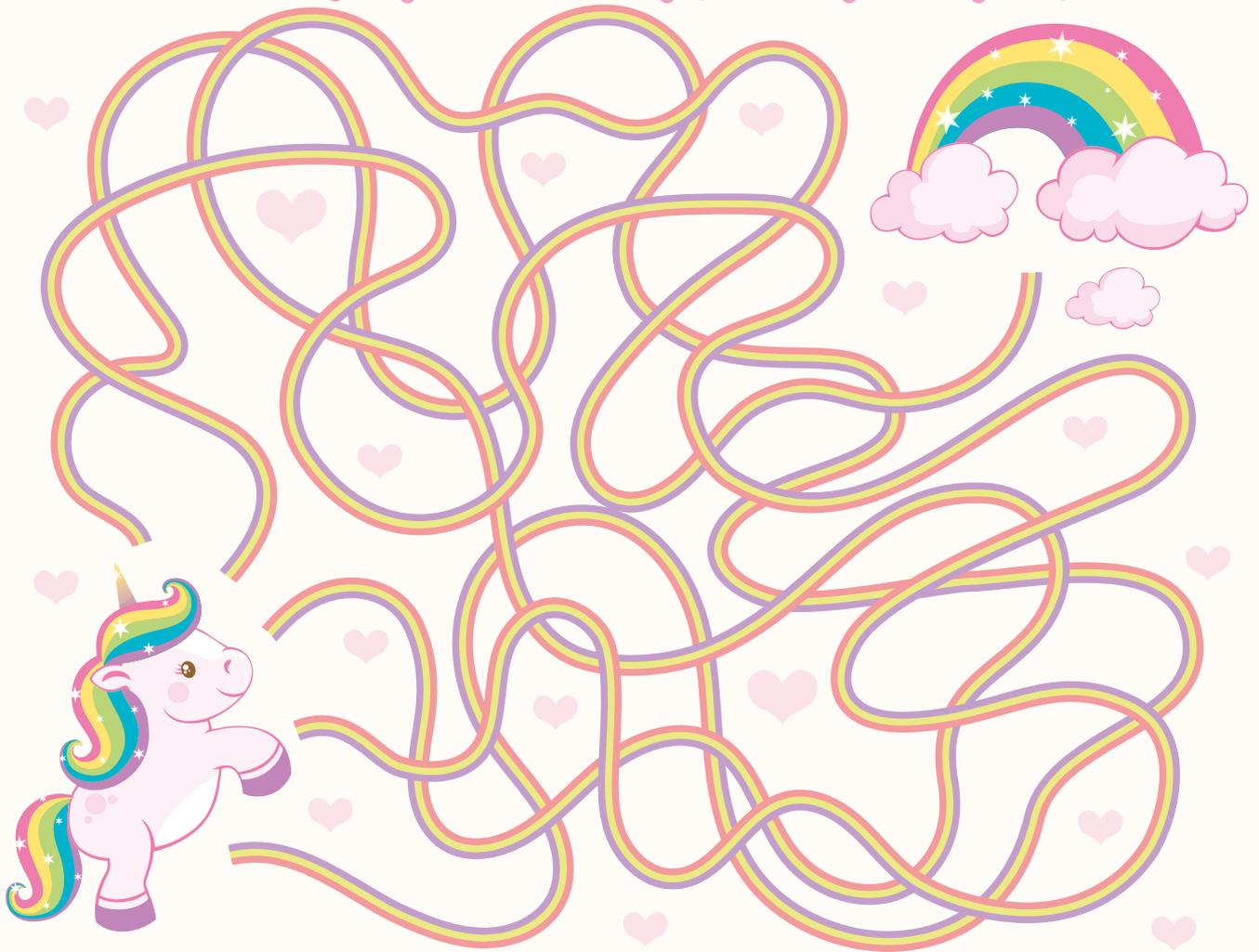


Dr. Lorenz Kasch



Torsten Frahm

Hilf dem Einhornjungen, den Weg zum Regenbogen zu finden.



Sudoku für Kids

1		7			6	4	5	
	2	5	3	4				8
	6				1		7	
	5	3					2	9
6	1				9	8		
			6		2			7
		1		9	3	2		
		8						
	4			7	8	5	9	1

Finde 10 Unterschiede



Reiseziele

von Oktober bis Dezember 2021

ausflugtipps

1



Foto: Pixabay

Wer das liest, hat Spaß

Nun ist sie wieder da, die gemütliche Jahreszeit. Endlich wieder mit einem Tee in die Decke kuscheln, ein Buch aufschlagen und in Geschichten von längst vergangenen Tagen, von Piraten und Prinzessinnen, von mordenden Gärtnern oder futuristischen Zeiten eintauchen. Rund ums Lesen gibt es viele Veranstaltungen im Herbst. Aktuelle Informationen findest du unter den Links.

- ➔ **4. September - 7. November**
Internationales Erzählfestival Bremen
www.feuerspuren.de
- ➔ **9. September - 24. Oktober**
Harbour Front Literaturfestival Hamburg
www.harbourfront-hamburg.com
- ➔ **23. Oktober - 7. November**
Göttinger Literatur Herbst www.literaturherbst.com
- ➔ **28. Oktober - 7. November**
Krimifestival Lüneburg www.luenebuch.de/krimifestival
- ➔ **9. - 12. November**
Jugendbuchwoche Hannover www.kinderkultur-stadt-hannover.de
- ➔ **15. - 19. November**
Göttinger und Northeimer Kinder- und Jugendbuchwoche www.gew-goettingen.de

2



Foto: Celle Tourismus

Allerhand Neues vom Aller-Radweg

Mehr als 300 Kilometer in sechs Etappen landschaftliche und kulturelle Vielfalt und ganz viel Natur. Das bietet der Aller-Radweg und ist deswegen auch einer der beliebtesten Radwege Deutschlands. Damit du auf deiner Radtour nichts verpasst, gibt es eine **neue Website unter www.allerradweg.de**. Hier wirst du bei der Touren-Planung unterstützt, es gibt Tipps für Unterkünfte und zur Einkehr und du kannst dich über Sehenswürdigkeiten informieren. Du bist mit dem Pedelec unterwegs? Auf der Internetseite findest du viele Stationen, wo du dein E-Bike laden kannst. Und sollte dir doch mal die Puste ausgehen, kannst du dich auf uns verlassen. An den Strecken fahren unsere Züge einige Bahnhöfe an. In unseren Fahrradwagen kannst du dein Fahrrad bequem mitnehmen. Bitte denk daran, dass dein Fahrrad eine eigene Fahrkarte benötigt.

HINWEIS

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses sollten die Angebote wie geplant geöffnet sein. Aufgrund rechtlicher Beschränkungen im Zuge der Eindämmung des Corona-Virus könnte sich dies jedoch ändern. Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Besuch direkt beim Veranstalter – z. B. auf deren Internetseite – zu informieren, ob das Ausflugsziel wie geplant geöffnet ist.



3



Foto: Pexels

Planmäßig verlaufen im Maislabyrinth

„Links“ - „Nee, rechts!“ Oder doch geradeaus? Noch bis Anfang Oktober könnt ihr euch im Maislabyrinth an der Hoftheke Knoop bei Celle planmäßig verlaufen. Doch einfach mit dem Trecker ein paar Schneisen ins Feld fahren, reichte dem Organisationsteam nicht aus. Es gibt ein Kinder- und ein großes Labyrinth, eine Bobbycar- und Kettcar-Bahn, ein Aussichtsturm zum Mogeln und ein Strohschwimmbad. Überall gibt es Sitzgelegenheiten zum Ausruhen und Picknicken. An den Wochenenden werden Erkundungstouren durch das Maislabyrinth mit vielen Infos zur Landwirtschaft geboten. Außerdem wird gegrillt. Täglich von 10 bis 20 Uhr ist geöffnet. Der Eintritt für Kinder bis 14 Jahren beträgt 2 Euro, alle anderen zahlen 3 Euro.

- ➔ Die *metronom* Züge RE2 und RE3 halten in Celle. Von hier aus ist das Maislabyrinth in 20 Minuten mit dem Fahrrad zu erreichen.

4



Foto: privat

Open-Air vor der Kulturbäckerei

Jeden zweiten Dienstag von 18:00 - 21:00 Uhr bietet Entertainer Ben Boles Künstlern seine Bühne vor der Kulturbäckerei an der Dorette-von-Stern-Straße in Lüneburg. Hier gibt es Musik, Kunst, Poetry Slam und viel mehr Unterhaltung bei freiem Eintritt. Für jeden mit einem bühnenreifen Programm findet Ben Boles ein Podium und Publikum auf der „Feierabend Kultur“. Mit dabei sind auch regionale Größen wie Herr Könnig, Jan Balyon und Jimmy Green. Die Termine für die „Feierabend Kultur“ am Dienstag sind: 19. Oktober sowie 2. und 16. November, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr.

- ➔ Mit dem *metronom* RE3/RB31 kommst du bequem nach Lüneburg. Vom Bahnhof sind es zu Fuß rund 10 min. zur Kulturbäckerei an der Dorette-von-Stern-Straße.

Genug Gedrucktes gelesen?
Folg uns auch auf Instagram und TikTok.

 @metronom_unterwegs
 @metronomunterwegs





ausflugstipps

Kunsthalle Bremen - 700 Jahre Kunstgeschichte an einem Ort

1823 wurde der Kunstverein in Bremen gegründet. Dieser erbaute vor mehr als 170 Jahren, unweit des Bremer Marktplatzes, mit der Kunsthalle Bremen das erste eigenständige Haus für eine bürgerliche Sammlung in Deutschland. Noch heute wird die Kunsthalle durch den Kunstverein in Bremen privat getragen und gehört zu den bedeutendsten und schönsten Museen in Europa. Die vielfältige Sammlung umfasst Kunstwerke aus acht Jahrhunderten.

Von Dürer über Monet und Picasso bis zu Turrell

Die Sammlungsräume bieten einen einmaligen Überblick über die Geschichte der europäischen Kunst und der internationalen Moderne: In wenigen Stunden kann hier die Malerei und Bildhauerei, die Druckgraphik und Medienkunst in ihrer Entwicklung von der Renaissance bis in die Gegenwart verfolgt werden. Ein Schwerpunkt der Sammlung: französische und deutsche Malerei des 19. und 20. Jahrhunderts. Besonders beeindruckend sind die Werke der französischen Impressionisten wie Monet, Manet und Cézanne sowie zahlreiche Gemälde von Corinth, Liebermann, Beckmann und Paula Modersohn-Becker. Wegbereiter der Medienkunst wie Cage und Paik sind mit bedeutenden Installationen vertreten. Das Kupferstichkabinett mit mehr als 200.000 Blatt Handzeichnungen und druckgraphischen Blättern ist eines der größeren Kabinette in Europa.

Bereits seit der Errichtung des ersten Museumsgebäudes 1849 besitzt die Kunsthalle Bremen zudem eine eigene kunstwissenschaftliche Fachbibliothek mit einem Bestand von knapp 95.000 Bänden. Neben einer umfangreichen Sammlung an Werkverzeichnissen, Auktions-, Ausstellungs- und Sammlungskatalogen besitzt die Bibliothek eine große Sammlung illustrierter Bücher des 15. bis 20. Jahrhunderts. Ein Teil der Bestände dieser Präsenzbibliothek sind über einen öffentlichen Online-Katalog zugänglich.

Derzeit läuft die Sonderausstellung: „Für die Kunst heute. 50 Jahre Förderkreis für Gegenwartskunst“. Denn in diesem Jahr findet die 50. Ausstellung des Förderkreis für Gegenwartskunst im Kunstverein Bremen statt. Seit 1971 ermöglicht der Förderkreis jedes Jahr eine Ausstellung zur Gegenwartskunst in der Kunsthalle Bremen und setzt sich für Ankäufe ein. Ab dem 23. Oktober gibt es eine Ausstellung zu den Künstlerfreunden Manet und Astruc.

Mehr dazu auch auf Seite 8 dieser Ausgabe unter „aktuelles“.



Fotos: Marcus Meyer



Zielbahnhof ist Bremen Hbf (RE4/RB41)
Entfernung vom Bahnhof 1,3 km (ca. 17 min. fußläufig). Oder du nutzt den Bus 24/25 bis Domsheide. Nach ca. 400 m erreichst du die Kunsthalle Bremen.

Kunsthalle Bremen
Am Wall 207 · 28195 Bremen

Öffnungszeiten:

01.09. bis 22.10.2021: Di. 10:00 - 21:00 Uhr,
Mi. bis So. 10:00 - 17:00 Uhr, Mo. geschlossen
23.10.2021 bis 27.02.2022: Di. 10:00 - 21:00 Uhr
Mi. bis So. 10:00 - 18:00 Uhr, Mo. geschlossen





Foto: Pexels

Apfel- und Kürbistag

ausflugstipps

Ein bunter Herbsttag rund um das Elbe-Tideauenzentrum mit Kürbisschnitzen und Apfelsaftpressen und Kürbissuppe essen findet am Sonntag, 24. Oktober, von 11:00 - 17:00 Uhr im Elbe-Tideauenzentrum am Moorwerder Hauptdeich statt. Veranstaltet wird der Tag von der Gesellschaft für ökologische Planung e.V.



Foto: Adobe Stock

Wer einmal dort ist, sollte sich den Besuch des Leuchfeuer Bunthauses nicht entgehen lassen. Das ist nur einen gemütlichen Spaziergang vom Elbe-Tideauenzentrum am Ende der Bunthäuser Spitze entfernt. 1904 errichtet, markierte es die Fahrwassertrennung – denn an der Bunthäuser Spitze teilt sich die Elbe für etwa 15 Kilometer in die Norder- und die Süderelbe auf und bildet ein Binnendelta. Der Spaziergang führt auf dem Leitdamm unter Linden entlang durch ausgedehnte Schilfzonen. Auf beiden Seiten des Weges begleitet euch das Wasser – die Norder- und die Süderelbe. Obwohl das Leuchfeuer Bunthaus mit einer Höhe von 6,95 Meter über dem Erdboden das kleinste Leuchfeuer Hamburgs ist, bietet sich von „oben“ ein schöner Blick auf die langgezogene Schilffläche der Bunthäuser Spitze.

Der gemeinnützige Naturschutzverein betreut 14 von insgesamt 36 Hamburger Naturschutzgebiete und hat mit dem Elbe-Tideauenzentrum eine außerschulische Bildungseinrichtung mit einem großen Veranstaltungs- und Exkursionsprogramm.

Das Ziel ist, wertvolle Lebensräume mit deren bedrohter Flora und Fauna in Hamburg zu schützen und zu bewahren. Ein wichtiger Fokus liegt auf den Gebieten der Süßwassertideelbe.

Mit dem *metronom* RE₃/RE₄ oder RB₃₁/RB₄₁ zum Hamburger Hauptbahnhof. Von dort ab Hachmannplatz mit der S₃ Richtung Neugraben nach Wilhelmsburg. Dort einmal in die Linie 351 umsteigen und bis zur Freiluftschule Moorwerder Hauptdeich fahren. Dies dauert etwa eine halbe Stunde.



Moka Efti
Foto: Joachim Gern

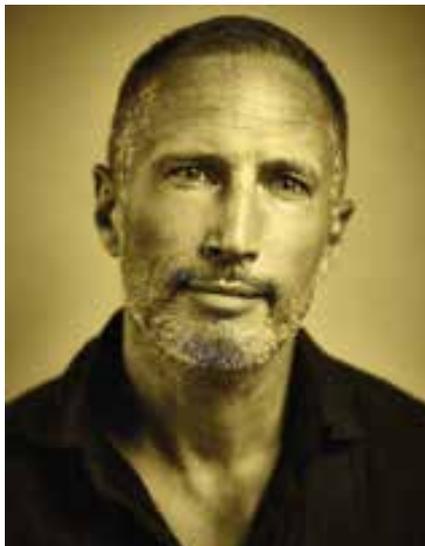
ausflugstipps

30 Jahre Lesefest in Göttingen

Der Göttinger Literaturherbst ist ein Fest der Gegenwartsliteratur. Vor rund 30 Jahren lasen erstmals Bodo Kirchhoff, Eckard Henscheid, Franz Dobler, Max Goldt, Margit Schreiner, Joseph von Westfalen, Doris Dörrie und Gisbert Haefs 1992 beim ersten Literaturherbst und schufen etwas, was in dieser Form damals in Deutschland einzigartig war: Autorinnen und Autoren treten mit ihren Büchern auf und werden von ihren Leserinnen und Lesern gefeiert.

Seitdem ist die Universitätsstadt Göttingen in jedem Herbst um viele kluge und interessante Köpfe reicher, die sich sowohl in der Stadt, als auch im Göttinger Umland an reizvollen, oftmals historischen Orten tummeln und ihr Publikum begeistern. Mal mit einer klassischen „Wasserglas-Lesung“, mal mit einer musikalischen oder gar tierischen Performance.

Vom 23. Oktober bis 7. November ist es wieder soweit: 57 Autorinnen und Autoren lesen im Saal und digital. Zur Festivaleröffnung liest Robert See-

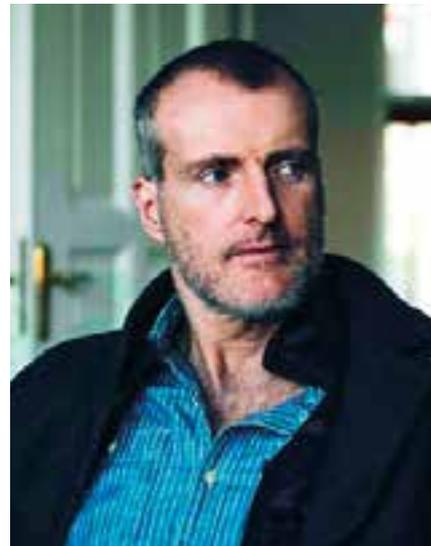


Benno Fürmann

Foto: Pascal Bunning

thaler „Der letzte Satz“ im Alten Rathaus.

Das große Finale des Festivals ist am 7. November. Damit lässt der Literaturherbst die 20er Jahre im P.S.SPEICHER Einbeck nicht nur mit dem 14-köpfigen



Robert Seethaler

Foto: Urban Zintel

Moka Efti Orchestra aufleben, sondern holt Schauspieleridol und Babylon Berlin-Darsteller Benno Fürmann aufs Podium, der aus „Der nasse Fisch“ liest, bevor die Band das Publikum begeistern wird.



ausflugstipps

Beim Asselquasselwildniswalk geht es in die Stadtwildnis von Hannover

Der „Asselquasselwildniswalk“ ist ein Hörspaziergang durch die Stadtwildnis am Lindener Berg in Hannover. An sechs Hörstationen erfahren die Hörer etwas über die Flora und Fauna sowie die Geschichte der Steinbrüche am Lindener Berg. Das Hörspiel kann kostenlos unter www.tonspur-stadtlandschaft.de/asselquasselwildniswalk/ heruntergeladen werden.

Bienen summen, Vögel zwitschern, ein bisschen Straßenlärm im Hintergrund. Dann sagt eine Stimme: „Hallo! Hallo! Ja, Sie sind ganz richtig. Hier ist das grüne Tor zur Stadtwildnis. Hier zwischen den Sträuchern.“

Eine quasselige Assel trifft auf den Kalkbrennereibesitzer Johann Egestorff. Was die beiden hören und wie es sich zu Lebzeiten im 19. Jahrhundert des Herrn Egestorff anhörte, bequasseln die beiden beim Hörspaziergang an den sechs Stationen. So wird den Hörern am Heuschreckenzirpplatz zu Ohren geführt, dass jede Heuschreckenart anders zirpt. Das Gezirpe kennt Herr Egestorff auch. Schon damals gaben die Heuschrecken ein Konzert in seinen Steinbrüchen. Dieses wurde jedoch meistens von dem lauten Klopfen seiner Arbeiter übertönt. Er sagt: „Das war, ehrlich gesagt, auch mehr Musik in meinen Ohren als dieses Gezirpe.“ Die Assel findet die passende Heuschrecke für Herrn Egestorff. Die sogenannte „Nähmaschine“ rattert vor sich hin. „Irgendwie effizient“, meint der Industrielle Herr Egestorff. „Das klingt nach der Maschinenfabrik meines Sohnes.“

An den weiteren Stationen lauschen die Hörer gemeinsam mit der Assel und Herrn Egestorff den Fledermäusen, Fröschen und Vögeln, bis schließlich alle gemeinsam als Orchester ein Konzert geben. Für den Asselquasselwildniswalk brauchen Familien etwa eine gemütliche Stunde.





ausflugstipps

Nachts im Museum... ...ist es sehr still

Draußen prasselt der Regen gegen die Fensterscheiben und macht Millionen Blasen auf dem Pflaster und der angrenzenden Ilmenau. Wir sitzen trocken und warm im „sleeperoo“ im Museum Lüneburg und schauen nach draußen auf die St. Johanniskirche, den Wasserturm und die Mühle – eine der schönsten Lüneburg-Kulissen, finde ich. Ich werde heute im Museum übernachten, in einem so genannten „sleeperoo“. Das ist vereinfacht gesagt ein sehr komfortables Zelt mitten im Ausstellungsraum zu Lüneburgs „Untergrund-Geschichte“. Und weil mir bei dem Gedanken so ganz allein nachts im Museum schlafen zu müssen doch etwas unheimlich wurde, habe ich meine Freundin Kristin mitgenommen.

Ankunft um 17:30 Uhr im Museum Lüneburg. Im Foyer werden wir in Empfang genommen. Da heute eine kleine Veranstaltung läuft, dürfen wir uns noch bis 21:00 Uhr die Ausstellung anschauen und noch einmal raus gehen, um etwas zu essen. „Danach werde das Haus abgeschlossen.“, so Museumsdirektorin Heike Düselder. Aufhalten dürfen wir uns dann lediglich in „unserem“ Ausstellungsraum, im Foyer nebenan und unten im Keller, wo die Toiletten liegen. Natürlich könne man jederzeit das Museum verlassen, dann komme man aber nicht mehr wieder hinein und der Alarm würde ausgelöst. „Ok. Solange wir zur Toilette können, sollte das kein Problem werden.“, denke ich. Vorsichtshalber gibt es aber eine Handynummer, um im Notfall den Hausmeister zu erreichen, der in der Nähe wohnt.

Wir richten uns erstmal ein und inspizieren unser heutiges Nachtlager: Das „sleeperoo“ ist ein futuristisch anmutender Würfel. Die Liegefläche ist 1,60 m breit, eine Matratze, Kissen, Decken und drum herum jede Menge Staufächer im Boden. Rechts und links „Fenster“, die abgedunkelt werden können. Über uns liegt der Blick frei auf die Deckenbeleuchtung des Museums – was uns später am Abend noch einiges Kopfzerbrechen und eine akrobatische Aktion bereiten wird. Eine „Chillbox“ mit Getränken und Knabberereien soll uns den Abend weiter verschönern. Auch wir haben vorgesorgt: Kristin packt Schokolade und Nüsse aus. Ich habe Sekt und passende Gläser mitgebracht.



Schlafen im „sleeperoo“...

...ist ein Angebot für den kleinen Ausstieg aus dem Alltag zwischendurch. Mit „sleeperoo“ wird ein außergewöhnlicher Ort für exklusive Erlebnismächte zeitlich begrenzt erschlossen und damit aufgewertet. Den „Cube“ gibt es in Deutschland rund 75 mal – drinnen wie draußen. Und zwar ohne, dass dabei Wohnraum zweckentfremdet wird. Da sich „sleeperoo“ auf seine Kernleistung beschränkt (Erlebnismacht + Chillbox) wird der Gast animiert, durch Besuch der Gastronomie vor Ort und/oder beim Host für Frühstück/Abendessen die regionalen Kreisläufe anzukurbeln. Durch Platzierung des Cube an Orten, an denen man sonst eigentlich nicht die Nacht verbringen kann, wird der Gast auf Spots in seiner direkten Nähe aufmerksam gemacht, die er sonst so nicht wahrgenommen hätte und liefert damit einen wertvollen Beitrag zur Bekämpfung des Phänomens „Overtourism“.



Fotos: Peter Eberts

Nach einem Rundgang durch die Ausstellungsräume, wagen wir uns noch einmal raus in den Regen, um in der Nähe zu Abend zu essen. Um 20:30 Uhr stehen wir wieder vor dem Haupteingang – und kommen nicht mehr rein. „Wieso? Es ist doch noch keine 21:00 Uhr?“, wundert sich Kristin. Ich klopfe, nichts rührt sich. „Ach, wir müssen über die Terrasse rein!“, lese ich die Info an der Tür.

Wenig später sitzen wir im Schneidersitz mit einem Glas Sekt in den Händen im „sleeperoo“ und schauen raus in den Regen. „Irgendwie gut, dass es regnet“, meint Kristin, „dann ist das hier noch gemütlicher, und wir müssen es nicht bedauern, dass uns ein schöner Sommerabend draußen flöten geht.“ Ich stimme ihr zu, nippe an meinem Glas und höre in die Stille. Nicht mal der Lärm der angrenzenden Hauptstraße, die direkt am Museum vorbeiführt, ist zu hören. Der Hausmeister hat vor einer halben Stunde das Haus verlassen. Wir sind jetzt ganz allein hier. „Jetzt stell dir vor, wir hören es irgendwo im Haus klappern“, fange ich an und muss grinsen, als ich Kristins entsetztes Gesicht sehe. „Nein! Hör bloß auf, ich will sowas gar nicht hören!“ Die Vorstellung ist uns beiden nicht ganz geheuer. Also, gehen wir im Laufe des Abends nur gemeinsam runter in den Keller zur Toilette.

Wir reden und genießen die Aussicht. Als uns schon fast die Augen zufallen, stellen wir fest, dass es irgendwie noch viel zu hell im Raum ist. Dadurch, dass der „sleeperoo“ in der Decke ebenfalls ein Fenster hat, leuchtet die Notbeleuchtung des Museums direkt auf unseren Schlafplatz. Mit etwas Akrobatik zweckentfremden wir den Sichtschutz für die Museumsfenster, um das „Oberlicht“ im Würfel etwas zu verdecken. Funktioniert zwar nur mäßig, aber besser als im Schlaf permanent angestrahlt zu werden. Im Freien wäre so ein Oberlicht perfekt, um nachts in den Sternenhimmel blicken zu können.

Vor dem Einschlafen höre ich noch einmal in die Stille. Nur ein ganz leises Rauschen ist zu hören. Die Lüftung? Nein, das kommt wohl eher vom Ilmenauwasser, das den Wehr draußen herunter rauscht. Ich höre weiter hinein in den Raum. Nichts. „Und wenn es jetzt doch irgendwo klappert?“, denke ich noch und schlafe ein.

Ich wache auf, weil ich zur Toilette muss. Mist, doch zu viel Sekt getrunken. Kristin schläft – auch wenn sie später behaupten wird, dass sie kein Auge zumachen konnte,

weil ich so laut geschnarcht habe. Also, muss ich allein runter in den Keller zur Toilette. Barfuß und nur im T-Shirt tapse ich durch das Foyer, 5:30 Uhr. Der Hausmeister wird wohl noch nicht da sein. Blöd, wenn ich ihm so über den Weg laufen würde. Das Klacken der Tür ins Schloss, die Spülung, das Rauschen vom Wasserhahn, alles scheint ohrenbetäubend laut. Ich tapse zurück, nehme im Augenwinkel eine Bewegung im Flur der Toilette wahr und erschrecke vor meinem eigenen Spiegelbild. Kurzes Herzrasen, dann erleichtertes Aufatmen und peinlich berührtes Kopfschütteln.

Zwei Stunden später sitzen wir fertig angezogen – der Hausmeister ist mittlerweile da – bei einer starken Tasse Kaffee im Foyer. Es war ein schöner Abend, eine wirklich stille Nacht (nur nicht für Kristin, denn sie musste mein Schnarchen ertragen) und ein komfortabler Schlaf, mitten zwischen Lüneburgs geschichtlichen Hinterlassenschaften. Ein ungewöhnlicher Ort, aber das ist ja gerade das Besondere.

 Julia Steinberg-Böthig

Fotos: Julia Steinberg-Böthig

Mit dem **metronom RE3/RB31** nach Lüneburg und von dort sind es nur fünf Minuten Fußweg zum **Museum Lüneburg an der Willy-Brandt-Straße 1**.

Museum Lüneburg
Willy-Brandt-Straße 1, Lüneburg
Gebucht wird die Übernachtung im „Cube“ über www.sleeperoo.de





genussvoll

Herbstgenüsse aus dem Ofen

Egal, ob goldener Herbst oder Schietwetter. Wenn sich das Laub bunt färbt, wird es Zeit für deftige Gerichte, die Leib und Seele wärmen. Wie praktisch, wenn man das Essen einfach in den Ofen schieben kann. Und während der Duft von gebackenen Kürbis oder Zwiebel-Tarte durch die Küche zieht, bleibt Zeit für eine Tasse Tee auf dem Sofa oder Laubfegen im Garten.

Einkaufszettel für 10 Stücke

150 g geräucherter Speck, 10 kleine Zwiebeln, 1 EL Öl, 5 EL brauner Zucker, 1 EL Tomatenmark, 5 EL Balsamico-Essig, 5 EL Rotwein, 1 Dose (à 425 ml) stückige Tomaten, Salz und Pfeffer, 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Butter, 1 Pck. (à 270 g) frischer Blätterteig

Zwiebel-Tarte mit Speckmarmelade

Für die Marmelade Speck, 2 Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Speck in einem Topf knusprig braten. Zwiebel und Knoblauch ca. 1 min. mit braten. 2 EL Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Tomatenmark einrühren. Mit Essig, Rotwein und Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 min. einkochen. 8 Zwiebeln schälen und quer halbieren. Rosmarin waschen und die Nadeln von den Zweigen streifen. 3 EL Zucker in einer ofenfesten Pfanne karamellisieren. Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in den Karamell legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (180 °C) ca. 15 min. backen.



Frische Fotografie

Zwiebel-Pfanne aus dem Ofen nehmen. Rosmarin und Butter in Stückchen darüber verteilen. Blätterteig entrollen und aus dem Teig einen Kreis (ca. 26 cm Ø) ausschneiden, dabei den Teig etwas auseinanderziehen. Auf die Zwiebeln legen und am Rand leicht andrücken. Tarte bei gleicher Temperatur 15 - 18 min. goldbraun backen. Herausnehmen, vorsichtig aus der Pfanne auf eine Platte stürzen.

Schnitzel mit Ofenkürbis und Porree-Pesto



Frische Fotografie

Porree putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 2 min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Käse reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Mandeln grob hacken. Porree, 50 g Käse, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin unter Wenden ca. 5 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne grob hacken. Paniermehl und Kürbiskerne vermischen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl-Mix wenden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 3 min. kräftig braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Schnitzel auf ein Backblech geben, mit Kürbisspalten belegen. Je ein Klecks Pesto darauf verteilen und den restlichen Käse darüberstreuen. Thymian waschen und trocken schütteln, auf die Schnitzel verteilen und im vorgeheizten Backofen (175 °C) ca. 10 min. überbacken. Zum Schluss: Oregano waschen und trocken schütteln. Backblech aus dem Ofen nehmen, Schnitzel in Streifen schneiden und anrichten. Mit Oregano garnieren.

Einkaufszettel für 10 Stücke

200 g Porree, Salz, 100 g Bergkäse, 1 Knoblauchzehe, 25 g Mandeln, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1/2 kleiner Hokkaido Kürbis, 2 EL Öl, 50 g Kürbiskerne, 70 g Paniermehl, 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g), 2 Eier, 6 EL Mehl, 100 g Butterschmalz, 4 Stiele Thymian, 3 Stiele Oregano



„Der Tatortreiniger“, Foto: Andreas Tamme

verlosung

Theater Lüneburg startet mit sieben Premieren

Von beeindruckendem Schauspiel und mitreißendem Musiktheater über bewegende Tanzstücke und Konzerte bis hin zu Kinder und Jugendtheater: Das Dreispartentheater in Lüneburg bietet ein umfangreiches Programm für alle Generationen!

Noch bis 31. Dezember steht „Der Tatortreiniger“, ein Theaterstück nach der Kultserie von Mizzi Meyer, auf dem Spielplan des T.NT Studio. „Der Tatortreiniger“ besticht durch seine ganz wunderbare Komik und die präzise geschriebenen Dialoge. Ganz weit vorne steht da natürlich Schotty, der Tatortreiniger höchstselbst. Bei der Ausübung seines Berufes trifft er auf skurrile Typen und wird mit schrägen Geschichten, Situationen und Kriminalfällen der unterschiedlichsten Art konfrontiert. Den grundsympathischen Schotty kann nichts aus der Ruhe bringen, er macht seinen Job und zeigt dabei, wenn es sein muss, klare Kante. Denn Schotty ist nicht unbedingt gebildet, dafür aber überaus intelligent und meinungsstark. In der Sparte Schauspiel stehen bis Jahresende zehn weitere Premieren und Wiederaufnahmen auf dem Programm. Da heißt es „Pinguine können keinen Käsekuchen backen“ auf der Jungen Bühne T.3 – ein herrlich-absurder Spaß für alle Menschen ab 6 Jahre. Im Großen Haus geben gleich mehrere Emporkömmlinge ein Stelldichein, die allesamt ihre Macht und ihren Einfluss missbrauchen. Einer davon ist die titelgebende Figur in „Macbeth“. Macht um der Macht willen und Machterhalt um jeden Preis: Dieser große Klassiker diente schon vielen Spielfilmen und Serien als Vorlage, wenn es um Ehrgeiz, Willkür und Machtmissbrauch ging – nicht zuletzt bei „House of Cards“.

In der Vorweihnachtszeit ist einer der ganz großen Klassiker der Kinder- und Jugendbuchliteratur auf der Bühne des Großen Hauses zu erleben: „Der satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch“. Michael Endes magische Erzählung ist das diesjährige Weihnachtsmärchen am Theater Lüneburg für alle ab 6 Jahre.

Und natürlich gibt es auch große Oper: Mozarts geniale Oper „Cosi fan tutte“. Zwar ist sie vielleicht nicht ganz so bekannt wie beispielsweise „Die Zauberflöte“ und „Figaro“ und ist doch für viele Fans der klassischen Musik die persönliche Herzensoper. Denn: Musikalisch bietet Mozarts dritte Zusammenarbeit mit dem Librettisten da Ponte alles, was diesen Komponisten zu einem der größten europäischen Künstler aller Zeiten macht. Musik, die fast schwerelos daherkommt. Musik, die in ihrer Helligkeit tief blicken und hören lässt. Ballettdirektor Olaf Schmidt

inszeniert das Werk für die Große Bühne und ist ab Mitte Oktober auch wieder als Choreograph gefragt. Er bringt den „Nussknacker“ nach Lüneburg – eine der klassischen Geschichten zur

Weihnacht, voller Fantasie und Glück, unbeschwerter Freude und angefüllt mit der fast überirdisch schönen Musik von Tschaikowsky.

Die Vorstellungen finden mit einem ausgefeilten und bereits erprobten Sicherheitskonzept statt. Was genau es beim Vorstellungsbuch zu beachten gilt, wird u. a. auf www.theater-lueneburg.de bekannt gegeben. Dort sind auch alle weiteren Stücke zu finden, die bis Dezember am Theater Lüneburg gezeigt werden. Der Vorverkauf läuft.

Mitmachen & GEWINNEN



„Pinguine können keinen Käsekuchen backen“
Foto: Andreas Tamme

Das Theater Lüneburg verlost 3 x 2 Ehrenkarten für den Tatortreiniger für die Vorstellung am 13. November, 19:00 Uhr.

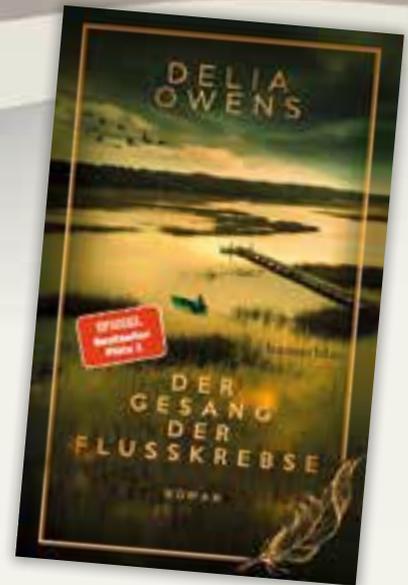
Wer gewinnen möchte, schreibt bis zum 31. Oktober 2021 eine E-Mail an

momente@der-metronom.de mit dem Betreff: Tatortreiniger. Bitte die Anschrift nicht vergessen. metronom Mitarbeiter dürfen nicht an der Verlosung teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.

Schönes

Der Gesang der Flusskrebse

Chase Andrews stirbt, und die Bewohner der ruhigen Küstenstadt Barkley Cove sind sich einig: Schuld ist das Marschmädchen. Kya Clark lebt isoliert im Marschland mit seinen Salzwiesen und Sandbänken. Sie kennt jeden Stein und Seevogel, jede Muschel und Pflanze. Als zwei junge Männer auf die wilde Schöne aufmerksam werden, öffnet Kya sich einem neuen Leben – mit dramatischen Folgen. Delia Owens erzählt intensiv und atmosphärisch davon, dass wir für immer die Kinder bleiben, die wir einmal waren. Und den Geheimnissen und der Gewalt der Natur nichts entgegensetzen können.



Spannendes

Die Karte

Er gehört zu deinem Training wie die Schuhe und der Soundtrack: Dein Fitness-Tracker, der deine Laufstrecke online teilt. Jeder weiß, wo du warst – und wieder sein wirst. Doch damit inspirierst du jemanden zu einem ganz besonderen Kunstwerk, den du besser nicht auf dich aufmerksam gemacht hättest. Er trackt deine Initialen in eine digitale Karte. Sein Zeichen, dass du die Nächste sein wirst... Lauf, so schnell du kannst – es wird dir nichts nützen. Er erwartet dich.

Ein neuer unsagbar spannender Thriller von Autor Andreas Winkelmann.

Lustiges

»Du kannst sie nicht alle töten«: Überleben unter Idioten - ein Ratgeber

Sie stehen im Supermarkt, in der U-Bahn oder an der Brüstung eines Hochhauses – Menschen! Man kann ihnen nicht entkommen und sie haben alle etwas gemein: Sie tun irgendetwas, meist nervt es ...

Alexander Prinz, den meisten wohl besser bekannt als „Der Dunkle Parabelritter“, verleiht in diesem sarkastischen Pamphlet seinem Frust über unsere Spezies Ausdruck. Er kommentiert die verschiedenen Abschnitte unseres Lebens, philosophiert über die Liebe und rechnet mit der Gesellschaft ab. Welche Kindheitstraumata sind vielleicht doch ganz nützlich? Kann der Spagat zwischen On- und Offlinewelt gelingen? Ist die Schere zwischen Arm und Reich schon stumpf? Ein humoristischer Rundumschlag mit Erleuchtungspotenzial und zugleich ein satirisches Selbstporträt der „Generation Y“.



Vorname Strawinskys	↘	Sinfonie Beethovens	kroatische Insel	Gebälkträger (Baukunst)	↘	unbestimmter Artikel	unanständiger Witz	↘	Ausruf des Missfallens	↘	Schlagader	↘	Fluss zum Rhein	↘	Fisch-, Vogel-, Fanggerät	riskant, gefährlich	↘		
Getreideart	→						Gabe, Spende	→		4			Stimmzettelbehälter	→					
Wind am Gardasee	→			Aufzug, Fahrstuhl	↻	8			Untergestell (Geschütz)		Druckbuchstabe			↻	1		Glaubensbote		
↖							Auslese der Besten	→					amerikanischer Berglöwe	→					
rücksichtsloser Mann	↖	Heimtücke	nicht satt	ungebraucht	→			↖	besitzanzeigendes Fürwort		Schlaginstrument	↖	von gewaltiger Größe	→			11		
Schmuckstein, Chalzedon	↖						ein Schiff stürmen	↖	Comicfigur von Rolf Kauka	↻	5		Drehbuch	→	↻	6			
↖	↻	7		japanische Hafenstadt	→	ein Balte					englisch: ja			↖	Übriggebliebenes	Muster, Prüfungsstück	↖	poetisch: aus Erz bestehend	
weibliche Anrede		Klosterfrau	↖						dt. Komponist (Carl)		kegelförmiges Indianerzelt		Vervielfältigung	→			↻	3	
↖					veraltet: Gehweg, Bürgersteig	→									↖	ungekocht			
schnell, sofort, sogleich		Teilzahlung	↖					voll entwickelt; erwachsen	→			↻	2	Idol, Kultfigur	→				
↖			↻	9	Leumund, Ansehen	→			prachtvolle Ausstattung	→					↖	in Geldscheinen oder Münzen			
Gallert aus Gelatine, Knochen		Nähmaterial	→					↻	10	dünn, zart	→			Fahrt mit einem Segelboot	→				

So stehen deine Sterne vom Oktober bis Dezember 2021



Widder (21.03. - 20.04.)
Im Oktober und November bist du körperlich und geistig topfit. Du hast ständig neue Ideen, die du auch schnell umsetzt. Dein Chef weiß das zu schätzen, dein Partner weniger. Macht nichts! Anfang November ist die perfekte Zeit für einen Kurzurlaub.



Stier (21.04. - 20.05.)
Du bist zurzeit besonders offen, kontaktfreudig und charmant. Kein Wunder, dass du jede Menge interessante Begegnungen hast. Für Singles der Super-Herbst! Aber auch beruflich kommst du damit gut voran. Im November ist deine Vitalität am höchsten.



Zwilling (21.05. - 21.06.)
Dies ist eine günstige Phase für Veränderungen: Im Job kannst du andere Aufgaben übernehmen, zu Hause mal die Möbel umstellen. Auch ein neues Hobby tut dir gut. Ab November wäre eine Fernreise optimal, lass dich mal auf ein Abenteuer ein!



Krebs (22.06. - 22.07.)
Du steckst voller Elan, damit lassen sich am Arbeitsplatz und zu Hause einige Altlasten abbauen. Achte im Oktober auf klare Kommunikation mit deinem Partner, um Missverständnisse zu vermeiden. Bei Entscheidungen solltest du auf deine Intuition hören.



Jungfrau (23.07. - 23.08.)
Achte im Oktober verstärkt auf deine Gesundheit (Entzündungsgefahr!), dann steht einem perfekten Jahresausklang nichts im Wege. Beruflich und privat läuft nämlich alles rund; und finanziell kannst du mit Rückzahlungen oder Boni rechnen.



Waage (24.09. - 23.10.)
Du hast blendende Aussichten auf einen Karrieresprung; verdient hättest du ihn. Im November stellt sich eine kurze Liebesflaute ein – kein Grund zur Sorge. Die (Vor-)Weihnachtszeit macht dir viel Freude, behalte dabei aber deine Finanzen gut im Blick.



Skorpion (24.10. - 22.11.)
Jetzt wird Gemeinschaft groß geschrieben. Ob interessante Unternehmungen mit Freunden oder konstruktive Teamarbeit im Job – du profitierst von Austausch und Unterstützung. Im November steht die Liebe im Vordergrund: Viel Harmonie und etwas Knistern!



Schütze (23.11. - 21.12.)
Der Herbstbeginn ist die Zeit für gemütliche Häuslichkeit. Beim Kuschneln und Kochen bist du ganz in deinem Element. Im November hast du viel Power, neigst aber auch zu Überreaktionen. Nimm am besten nichts persönlich und geh öfter zum Sport.



Steinbock (22.12. - 20.01.)
Nutze deine Kreativität, wenn es mal (beruflich) nicht nach Plan läuft. Veränderungen solltest du begrüßen. Auch wenn sie zunächst nicht verlockend aussehen, verschaffen sie dir doch mehr Freiheit. In der Liebe läuft's! Der November wird romantisch.



Wassermann (21.01. - 19.02.)
Im Job wirst du ganz schön gefordert, das beinhaltet aber auch Chancen! Da dein Energielevel im November nicht sehr hoch ist, solltest du dann in deiner Freizeit kürzer treten. Im November läufst du aber zu toller Form auf und holst alles nach.



Fische (20.02. - 20.03.)
Zu Herbstbeginn brauchst du etwas Ruhe. Reserviere Zeit für dich allein, und lass einfach mal die Seele baumeln. Im November erhältst du einen Energieschub, bist kontaktfreudig und spontan. Die ganze Zeit über gilt: Achte gut auf deine Finanzen!



Oldenburg
Wilhelmshaven
Leer
Emden
Norddeich
(Fähre Juist/
Norderney)
Bremer-
haven
Obernau-
land
Bremen-
Sagehorn
Ottersberg (Han)
Sattrum
Rotenburg
(Wümme)
Verden
(Aller)

Bremen Hbf
RE4/RB41
Osnabrück
Verden (Aller)
Nienburg (Weser)
Hannover

Hamburg Hbf
RE4/RB41
RE3/RB31

Hamburg-Harburg
Stade
Cuxhaven

Buchholz (Nordheide)
Hittfeld
Klecken
Spritze
Tostedt
Lauenbrück
Scheeßel

Rotenburg (Wümme)
Solttau (Han)
Hannover

Lüneburg
Meckelfeld
Maschen
Stelle
Ashausen
Winsen (Luhe)
Radbruch
Bardowick
Büchen, Lünebeck, Kiel

Uelzen
Solttau (Han)
Bremen
Suderburg
Unterlüß
Eschede
Celle
Lehrte
Großburgwedel
Isernhagen
Langenhagen Mitte
Celle
Lehrte
Immenshöpke
Apke
Hildesheim
Goslar
Bad Harzburg
Lehrte
Hohen-
eggelsen
Wolfwiesche
Seesen
Bad Harzburg
Weddel (Braunsch)
Helmstedt
Magdeburg

Hannover Hbf
RE2
RE30
RE2
RE30
RE50
RE2
RE30
RE50

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Göttingen
Göttingen

Wolfsburg Hbf
Stendal
Berlin
RE30
RE50

Braunschweig Hbf
Helmstedt
Magdeburg

**Verkehrsverbund
Region Braunschweig**

GVH

Hannover Flughafen
Minden
Osnabrück
Nienburg
Verden
Bremen
Walsrode
Solttau
Köln
Düsseldorf
Frankfurt
Stuttgart
Würzburg
München

Hannover Hbf
RE2
RE30
RE2
RE30
RE50
RE2
RE30
RE50

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

Hildesheim Hbf
Hildesheim
Elze (Han)
Banteln
Alfeld (Leine)
Freden (Leine)
Holzminden
Paderborn
Kreiensen
Seesen
Bad Harzburg
Einbeck Mitte
Einbeck-Salzderhelden
Bodenfelde
Nordheim (Han)
Herzberg (Harz)
Nordhausen
Nörten-Hardenberg
Bodenfelde
Göttingen
Gotha
Erfurt
Bebra, Kassel, Frankfurt
Würzburg, München

metronom

RE4/RB41

RE3/RB31

RE2

RE2

enno

RE30/RE50

**Unser Service
für dich:**



Kundenzentrum & Fundbüro

0581-97 164 164

kundenzentrum@der-metronom.de



aktuelles Fahrplanheft

Verkehrsverbünde

GVH – Großraum-Verkehr Hannover
(erweiterte Gültigkeit für Zeit-
karten unter: www.gvh.de)

HVV – Hamburger Verkehrsverbund
(erweiterte Gültigkeit für Zeit-
karten unter: www.hvv.de)

VBN – Verkehrsverbund Bremen/
Niedersachsen

VRB – Verkehrsverbund Region
Braunschweig

VSN – Verkehrsverbund
Süd-Niedersachsen