

Ausgabe 04/2021

kostenlos

# momente

REISEMAGAZIN

## Erfrischend neu!

Entspannung ist in Lüneburg ganz nah  
Seite 16

Fotos: 4RAW/Hamburg

 /metronom.Eisenbahngesellschaft  
 /metronom4me  
 @metronom\_unterwegs  
 www.metronom.de

 **metronom**  
Unterwegs mit Freunden.

# Zu Hause ist, wo WLAN ist.

Neu: mit gratis WLAN im *metronom*

Jetzt so richtig zu Hause fühlen in unseren Zügen. Immer mehr Züge fahren mit kostenlosem WLAN durch Norddeutschland. Zu erkennen am WLAN-Symbol  an den Türen.





Foto: metronom GmbH

## Liebe Fahrgäste und Freunde,

wir machen es heute kurz und knapp:

Wir wünschen euch von Herzen alles Gute für den Start ins Neue Jahr! Ob gute Vorsätze, ein neuer Job, den ganz persönlichen Traum verwirklichen oder das private Glück – wir wünschen euch, dass es gelingt!

Außerdem laden wir euch ein, mit uns auf eine winterliche Reise durch Niedersachsen zu kommen: Genießt mit uns Lichterglanz, Glühwein und viele Ausflugstipps in der ganzen Region.

Und dann werden die Tage bald auch wieder länger: Am 21.12. war Wintersonnenwende, das heißt, die Sonne geht Tag für Tag etwas früher auf und etwas später unter – bis es endlich Frühling und dann Sommer wird.

Viel Spaß beim Lesen 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

*metronom* ABC, Baustellenübersicht und mehr Informatives

## 12 Job & Karriere

Fernstudium als Karriere-Booster, Neuer Co-Working-Space im Bahnhof Eschede

## 14 Tierisch unterwegs

Mit Vierbeinern unterwegs im *metronom*

## 15 Leute

Mit 70 Jahren noch mal in die Selbstständigkeit

## 16 Titelheld

Erfrischend neu – Entspannung ist in Lüneburg ganz nah

## 20 Nachhaltig

Meldungen  
Cradle to cradle in Lüneburg

## 24 Ausflugstipps

RoXx – Klettern in Göttingen  
Kraftwerk – Finest Boulder Lounge Lüneburg  
Guten Rutsch ins kühle Nass  
Wohin in Hamburg und Bremen?  
Die Elbphilharmonie Hamburg

## 32 Genussvoll

Herzhaftes Backgemüse

## 33 Aufruf

Verratet uns eure Ausflugstipps

## Rubriken

03 Impressum  
22 momente für Kids  
34 Jahreshoroskop

# metronom ABC

## Begriffserklärungen aus der *metronom* Welt

### aktuelles



#### **mobilitätseingeschränkte Fahrgäste**

In allen *metronom* Zügen gibt es eine Einstiegsrampe im Steuerwagen, die den Zugang mit Rollstuhl komfortabel gestaltet. Wir bieten euch eine Serviceseite unter [www.der-metronom.de/service/barrierefreiheit/](http://www.der-metronom.de/service/barrierefreiheit/) an. Hier können sich Fahrgäste, die Hilfe beim Ein- oder Ausstieg brauchen, vorab informieren und anmelden. Selbstverständlich helfen wir dir auch ohne vorherige Anmeldung gern. So steht auch einer spontanen Reise nichts im Wege. Allerdings muss ein Fahrgastbetreuer zur Stelle sein, um die Einstiegsrampe zu bedienen. Sollte er sich gerade nicht am Steuerwagen befinden, kannst du ihn mit dem Ruf-Knopf neben der Tür um Hilfe bitten.

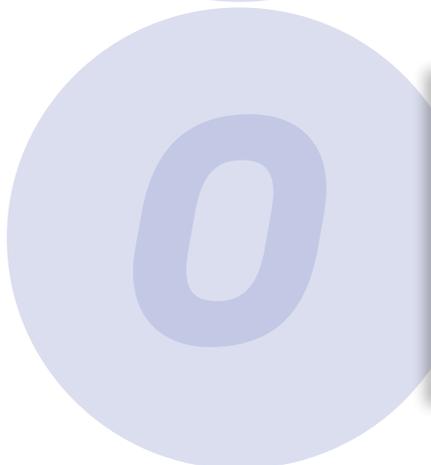


#### **Notbremse**

Sehr wahrscheinlich habt ihr sie schon einmal wahrgenommen: Die Notbremse. Klar, wir wünschen uns alle, dass sie nicht zum Einsatz kommen muss. Aber wenn es dann doch mal nötig ist, kann sie Leben retten!

Eine Notbremse ist eine Vorrichtung, die manuell ausgelöst wird und zu einer sofortigen Bremsung des Zuges führt. Sie kann durch Betätigen des roten Notbremsgriffes ausgelöst werden und soll die Möglichkeit bieten, z. B., wenn Leib und Leben in Gefahr sind, den Zug schnell anhalten zu können.

Die Notbremse ist und bleibt, wie es der Name schon sagt, für absolute Notfälle. Der Missbrauch der Notbremse ist strafbar.



#### **Oberleitung**

Auch Fahrdrabt genannt, ist der Kupferdraht, der mittig – in annähernd konstanter Höhe – über dem Gleis hängt und für die zum Fahren benötigte Stromversorgung nötig ist. In diesem „Spezialdraht“ wird eine Spannung von bis zu 15.000 Volt bereitgestellt. Das ist 65-mal mehr als in den Steckdosen bei euch zu Hause.

Es muss immer ein Sicherheitsabstand von mindestens 3 m gehalten werden, denn die Berührung kann tödlich enden.

#### **Änderungen zum Fahrplanwechsel**

Der 81636 (RB31 in Richtung Hamburg) hält nicht in Bardowick.

Der 82888 (RE2 in Richtung Uelzen) verkehrt das gesamte Fahrplanjahr mit Halt in Großburgwedel.

# Baustellenübersicht

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



aktuelles

13.01. - 31.01.2022	RE2, RE3, RB31	Bahnsteigarbeiten	Es ist mit Verspätungen von bis zu 25 min zu rechnen.	
16.01. - 20.01.2022	RE3	Oberleitungsarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	
24.01. - 31.01.2022	RB31, RB41	Oberleitungsarbeiten		
28.01. - 28.02.2022	RE3, RB31, RE4, RB41	vorbereitende Arbeiten zur Erneuerung der Eisenbahnüberführung Zollkanal	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Hamburg-Harburg und Hamburg Hbf aus.	Die S-Bahn kann genutzt werden bzw. wird Ersatzverkehr mit Bussen eingerichtet.
28.01. - 04.02.2022	RE3, RB31, RE4, RB41	Brückenbauarbeiten	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Hamburg-Harburg und Hamburg Hbf aus.	Die S-Bahn kann genutzt werden bzw. wird Ersatzverkehr mit Bussen eingerichtet.
28.01. - 30.01.2022	RE3, RB31	Brückenbauarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	
29.01. - 30.01.2022	RE2, RE3, RB31	Arbeiten an der Leit- und Sicherungstechnik	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Uelzen und Isernhagen aus.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
31.01. - 11.02.2022	RE2	Schienenschleifen u. Oberleitungsarbeiten	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Northeim und Nörten-Hardenberg aus. Es ist mit weiteren Verspätungen zu rechnen. Einige Züge halten zusätzlich in Barnten.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
02.02. - 23.02.2022	RE2	sonstige Arbeiten	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Großburgwedel und Isernhagen aus. Es ist mit weiteren Verspätungen zu rechnen. Einige Züge halten zusätzlich in Barnten.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
06.02. - 13.03.2022	RE2, RE3, RB31	Bahnsteigarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	
12.02. - 27.03.2022	RE2	Schienenschleifen, Oberleitungsarbeiten und Arbeiten an der Leit- und Sicherungstechnik	Teilweise fallen nächtliche Verbindungen zwischen Nordstemmen und Sarstedt aus. Es ist mit weiteren Verspätungen zu rechnen. Einige Züge halten zusätzlich in Barnten.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
18.02. - 21.02.2022	RE3, RB31	Schienenschleifen, Vegetations- und Bahnsteigarbeiten	Es ist mit Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	
05.03. - 12.03.2022	RB31	Weichen- und Oberleitungsarbeiten		
05.03. - 07.03.2022	RB41	Tiefenentwässerung	Teilweise fallen nächtliche Verbindungen zwischen Bremen und Lauenbrück aus.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
11.03. - 14.03.2022	RB41	Tiefenentwässerung	Teilweise fallen nächtliche Verbindungen zwischen Bremen und Lauenbrück aus.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
18.03. - 01.04.2022	RE3, RB31	Weichenerneuerung	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Winsen (L.) und Lüneburg aus.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
18.03. - 27.03.2022	RE2	div. Bauarbeiten zwischen Sarstedt und Northeim	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Sarstedt und Nordstemmen sowie zwischen Nörten-Hardenberg und Northeim aus. Es ist mit weiteren Verspätungen auch durch Umleitungen über Lehrte zu rechnen.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.
22.03. - 29.03.2022	RE2, RE3, RB31	Weichen- und Oberleitungsarbeiten	Es ist mit nächtlichen Verspätungen einzelner Verbindungen zu rechnen.	
26.03. - 03.04.2022	RE4, RB41	Geleiserneuerung	Teilweise fallen Verbindungen zwischen Bremen-Obwerneuland und Sottrum aus. Es ist mit weiteren Verspätungen auch durch Umleitungen über Verden zu rechnen.	Ersatzverkehr mit Bussen für die betroffenen Verbindungen wird eingerichtet.



Foto: Mariia Korneeva Nr. 27255908 – stock.adobe.com

aktuelles

# „Zu Hause ist dort, wo ich W-LAN habe“

Die schönsten Dinge entstehen manchmal im Verborgenen. In diesem Fall ein Service, den sich unsere Fahrgäste schon seit langem wünschen: **W-LAN in den Zügen des metronom.**

**September - November:**

- **363.000 Personen haben sich 830.500 mal eingeloggt**
- **38.000 GB Datenvolumen genutzt**
- **pro Tag werden z. Z. ca. 1.300 GB Datenvolumen genutzt**

Unsere Züge sind inzwischen 15 Jahre alt. Das ist nicht sehr alt, aber auch nicht mehr tafrisch. Deshalb führt das Land Niedersachsen als Eigentümer gerade eine großangelegte Generalüberholung aller Wagen durch. In diesem Zuge sollte dann auch W-LAN eingebaut werden. Nach und nach.

Im Sommer 2021 wurde dann aber entschieden: „Das dauert zu lange, die Fahrgäste wünschen sich das W-LAN jetzt.“ Gesagt, getan: Seitdem baut das Team in der Werkstatt Wagen für Wagen eines der größten W-LAN Netze in Niedersachsen auf.



Inzwischen sind fast 70 % aller Wagen mit einem stabilen W-LAN-Netz ausgerüstet. Bis Anfang 2022 sollen dann alle Züge fertig gestellt sein.

Die Internetverbindung für dieses W-LAN speist sich aus 14 verschiedenen SIM-Karten pro Zug, welche eine fast lückenlose Mobilfunkverbindung im gesamten Streckennetz einfangen. Pro Zug stehen somit ca. 1.400 GB Datenvolumen pro Monat zur Verfügung.

Für jeden einzelnen Fahrgast heißt das pro Tag 100 MB Datenvolumen bei voller Bandbreite. Wenn du mehr als 100 MB pro Tag im *metronom* benötigst, bekommst du auch mehr – nur mit einer etwas langsameren Geschwindigkeit. So wird das gesamte Datenvolumen gerecht unter allen Fahrgästen aufgeteilt.

Und das Beste: Das W-LAN-Angebot inkl. Datenvolumen ist für alle Fahrgäste kostenlos.

Damit sind nun endlich auch die allseits bekannten Funklöcher im Streckennetz egal. Wer kennt sie nicht? Zwischen Uelzen und Bad Bevensen, zwischen Eschede und Suderburg oder zwischen Buchholz (N.) und Scheeßel ging in Sachen Mobilfunk und Internet praktisch nichts. Viel Landschaft, wenig Empfang.

Das liegt unter anderem daran, dass die Wagen wie ein faradayscher Käfig wirken und den Mobilfunkempfang stark abschirmen. Für das neue W-LAN haben wir daher Hochleistungsantennen außen auf den Dächern der Züge installiert. Diese nehmen die Mobilfunksignale optimal auf und leiten diese Daten nahezu verlustfrei in den Fahrgastraum, wo sie per W-LAN für dich bereitgestellt werden.

### „Und was muss ich tun?“

Nicht viel: In allen Wagen mit diesem Symbol hast du freies W-LAN für dich. Sobald du eine Website oder eine App öffnest, welche eine Internetverbindung erfordert, öffnet sich ein Fenster. Einfach bestätigen und lossurfen.



Und während du WhatsApp schreibst, Nachrichten liest oder in deinem Lieblings-Online-Shop stöberst, machen wir schon weiter: Mitte 2022 gibt es dann auch ein umfangreiches Fahrgastportal, in dem du surfen kannst: Mit Echtzeitinformationen zu deiner Fahrt, regionalen News, Unterhaltung und vielem mehr.

**So wird die Fahrt im *metronom* noch besser. Aber Vorsicht: Nicht den Ausstieg verpassen, wenn du dich „wie zu Hause“ bei uns fühlst.**

# Neue 10er-Tageskarte hat viele Vorteile

aktuelles



**Die neue 10er-Tageskarte**

1x zahlen, 10x sparen.  
Jetzt testen!

Einmal zahlen, zehnmal sparen – der Hamburger Verkehrsverbund (hvv) hat im Oktober auf vielfachen Kundenwunsch eine neue, vergünstigte 10er-Tageskarte eingeführt. Der hvv reagiert damit auf die veränderte Lage auf dem Arbeitsmarkt durch die Corona-Pandemie. Viele Berufstätige, die vermehrt im Home-Office tätig sind oder nur in Teilzeit arbeiten, benötigen für sich keine Monatskarte mehr.

## Hintergrund:

Rund 25 Verkehrsunternehmen, darunter auch die *metronom* Eisenbahngesellschaft mbH, fahren im Gebiet des Hamburger Verkehrsverbundes (hvv) nach einem einheitlichen Tarif. Sie sorgen für fließende Übergänge zwischen den Verkehrsmitteln durch aufeinander abgestimmte Fahrpläne. Die von der *metronom* Eisenbahngesellschaft mbH angebotenen Zugfahrten zwischen Uelzen/Bremen und Hamburg können mit dem gesamten hvv Tarif (inklusive hvv Einzel- und Tageskarten) zwischen Bienenbüttel/Scheeßel und Hamburg-Hauptbahnhof genutzt werden. Mit hvv Zeitkarten sogar zwischen Suderburg/Sottrum und Hamburg Hauptbahnhof.

Der Verkauf und die Nutzung der 10er-Tageskarte erfolgt ausschließlich digital über die sogenannte hvv App. Fahrgäste können über diese App im Voraus eine Anzahl von zehn einzelnen Fahrtberechtigungen kaufen. Diese gelten den ganzen Tag, sind flexibel einsetzbar, müssen aber innerhalb von 30 Tagen ab dem Tag des Kaufes verbraucht werden. Kunden sparen durch das neue Angebot: Gegenüber von Online-Ganztageskarten für beispielsweise den Tarifrings Hamburg AB ist die für 59 Euro erhältliche 10er-Tageskarte um 22 Prozent günstiger. Die Gültigkeiten entsprechen denen einer normalen Tageskarte, jedoch ohne Mitnahmeregelung.

Alle weiteren Informationen zu dem neuen Angebot gibt es im Internet: [www.hvv.de](http://www.hvv.de)



## Moderate Tarifanpassung zum 1. Januar 2022



aktuelles



Die Ticket-Preise für Bus und Bahn im Gebiet des Hamburger Verkehrsverbundes (hvv) steigen zum 1. Januar 2022 um durchschnittlich 1,3 Prozent. Die moderate Tarifierhöhung orientiert sich wie im Vorjahr auch an der allgemeinen gemittelten Inflationsrate aus den Jahren 2019, 2020 und 2021. Die Erhöhung ist laut dem hvv vor allem in den weiter gestiegenen Energie- und Treibstoffpreisen für Strom und Diesel begründet.

Die Preise für eine Einzelkarte für vier Ringe steigt demnach von 7,50 auf 7,60 Euro, die Tageskarte für zwei Ringe von 8,10 auf 8,20 Euro. Die Preise für die 9-Uhr-Tageskarte (zwei Ringe) erhöhen sich von 6,70 auf 6,90 Euro und für die Monatskarte für zwei Zonen um 90 Cent von 70,40 auf 71,30 Euro.

Die Preise für Einzelfahrkarten über ein bis zwei Zonen bleiben allerdings unverändert. Das gilt auch für das Schülerticket. Außerdem bleibt der Rabatt von 7,0 Prozent auf Tickets, die online gekauft werden, bestehen.

Im Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen bleiben zum Fahrplanwechsel die Tarife unverändert.

**NEU**

**Am 12.12.2021 wird der neue Haltepunkt in Sagehorn aktiviert. Alle Züge halten dann dort.**



Liebe Fahrgäste,  
am 12.12.2021 wurde der neue Haltepunkt in Sagehorn in Betrieb genommen. Unsere *metronom* Züge halten dann ca. 800 m entfernt in westliche Richtung von dem alten Haltepunkt.



**Wir wünschen allen unseren  
Fahrgästen einen angenehmen  
Aufenthalt in unseren Zügen und  
ein gutes Neues Jahr!**

## aktuelles

# Wir sind auch an den besonderen Tagen für euch im Einsatz!

Auch wenn der Jahreswechsel in diesem Jahr erneut ohne große Silvesterfeiern stattfinden wird, werden in unseren *metronom* Zügen am 31. Dezember und am Neujahrstag viele zur Familie, Freunden oder Bekannten vor allem in die größeren Städte unterwegs sein. Wichtig zu wissen: Bei uns gibt es bezüglich der Fahrpläne zwischen Silvester und Neujahr keine nennenswerten Einschränkungen.

Am Freitag, 31. Dezember, verkehren unsere Züge wie an einem Samstag. Am Samstag, 1. Januar 2022, fahren unsere Züge wie an einem Sonntag. Im Einsatz sind so viele Züge wie an einem normalen Wochenende von Samstag auf Sonntag. Am Silvesterabend werden die Züge traditionell etwas voller besetzt sein.

Am letzten Tag des Jahres werden in unseren *metronom* Zügen rund 160 MitarbeiterInnen im Einsatz sein – etwa 65 Triebfahrzeugführer:innen und etwa 95 Fahrgastbetreuer:innen. Unsere Personal-Disponenten versuchen von allen fünf Feiertagen im Dezember unseren Mitarbeiter:innen mindestens einen freien Tag zu ermöglichen. Das heißt im Regelfall: Wer über Weihnachten Urlaub hat, der arbeitet an Silvester und umgekehrt. Dabei wird versucht, Wünsche und Vorlieben bei der Planung mit einfließen zu lassen. So sind Mitarbeiter:innen, die eigene Tiere wie etwa Hunde besitzen, gerne Silvester zu Hause. Kolleg:innen mit Kindern dagegen haben lieber an Weihnachten (gerade Heiligabend) frei.

### Unsere letzten Verbindungen in diesem Jahr:

23:11 Uhr	ab Göttingen in Richtung Hannover Hbf
23:12 Uhr	ab Bremen Hbf in Richtung Hamburg Hbf
23:33 Uhr	ab Hamburg Hbf in Richtung Uelzen
23:36 Uhr	ab Hannover Hbf in Richtung Göttingen
23:37 Uhr	ab Hamburg Hbf in Richtung Bremen Hbf
23:48 Uhr	ab Hannover Hbf in Richtung Uelzen
23:51 Uhr	ab Uelzen in Richtung Hannover Hbf
23:56 Uhr	ab Uelzen in Richtung Hamburg Hbf

### Unsere ersten Verbindungen im Jahr 2022:

00:02 Uhr	ab Hamburg Hbf in Richtung Lüneburg
00:15 Uhr	ab Bremen Hbf in Richtung Hamburg Hbf
00:33 Uhr	ab Hamburg Hbf in Richtung Uelzen
00:40 Uhr	ab Hannover Hbf in Richtung Uelzen
00:57 Uhr	ab Hamburg Hbf in Richtung Bremen Hbf
01:05 Uhr	ab Uelzen in Richtung Hamburg Hbf
01:51 Uhr	ab Uelzen in Richtung Hannover Hbf
05:08 Uhr	ab Göttingen in Richtung Hannover Hbf
06:33 Uhr	ab Hannover Hbf in Richtung Göttingen



aktuelles

## Der Ottersberger Bahnhof ist nun bunt statt schwarz-weiß

**Studierende der Hochschule für Künste im Sozialen aus Ottersberg haben die Unterführung und die Gleisauzüge zu einem großen Kunstobjekt umgestaltet.**

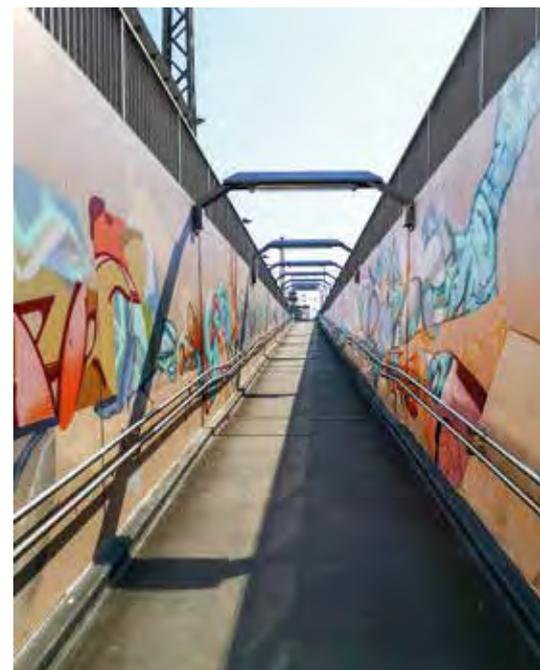
Noch vor einigen Monaten fühlten sich Passanten im Ottersberger Bahnhof gar nicht wohl. Graffiti, Parolen und Hassbotschaften waren auf die Wände geschmiert. Der Durchgang wirkte schmutzig und beklemmend. Acht Studierende an der Hochschule für Künste im Sozialen haben aus dem schwarz-weißen Bahnhof nun einen bunten Hingucker gezaubert.

Das Kunstprojekt „Bunt statt Schwarz-Weiß“ wurde von Armin Lühder geleitet. Er sagt: „Von der beklemmenden Atmosphäre der Unterführung ist nichts mehr zu spüren, dafür erstreckt sich auf den rund 1.000 Quadratmetern Wandflächen künstlerische Gestaltung in sanften Farben. Die Gestaltung besteht aus abstrakten Motiven mit verschiedenen Handschriften, welche für sich und gleichzeitig gemeinsam wirken indem sie ineinander übergehen, sich ergänzen und wie eine Metamorphose alle ankommenden und vorbeigehenden Personen begrüßen, entlangführen und hinausleiten.“

Seit der Fertigstellung am 15. Juni kamen ausnahmslos positive Rückmeldungen und von der Gemeinde sogar Folgeaufträge. Leider wurden die Wände wieder neu beschmiert. Dank des Graffiti-schutzes, der auf den Wandflächen aufgetragen wurde, konnten diese schnell beseitigt werden.

Fotos: Janina Klenke

 von Anika Werner



Am Bahnhof von Ottersberg halten die *metronom* Züge RE4 und RB41.

# Fernstudium mit Präsenz als Karriere-Booster

job / karriere

Foto: Ostfalia



Die Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften gehört mit mehr als 13.000 Studierenden an ihren vier Standorten Wolfenbüttel, Salzgitter, Wolfsburg und Suderburg zu den größten Fachhochschulen Niedersachsens. Ein breites Spektrum nehmen an der Ostfalia auch berufsbegleitende Weiterbildungskurse für HochschulabsolventInnen mit erster Berufserfahrung per Fernstudium mit Präsenz ein. Einer davon ist der seit 1998 am Standort Wolfenbüttel einmal im Jahr angebotene Studiengang „Vertriebsmanagement“ mit Abschluss Master of Business Administration (MBA). „Der MBA ist international anerkannt, akkreditiert und kann nebenberuflich erworben werden. In der Berufswelt gilt er als Karriere-Booster, da er anwendungsorientiert ist und die AbsolventInnen zeigen, dass sie den Biss und Ehrgeiz haben, sich auf diese Weise weiterzuqualifizieren“, sagt Prof. Dr. Dirk Gunther Trost. Er leitet seit 2007 Jahren diesen Studiengang und beschreibt im folgenden Interview dessen Vorzüge.

## An wen richtet sich das berufsbegleitende Weiterbildungsstudium „Vertriebsmanagement“?

**Dirk Trost:** Beispielsweise an Hochschulabsolventen, die ihre erste akademische Ausbildung abgeschlossen haben, bereits seit ein oder zwei Jahren im Berufsleben stehen und künftig eine Führungsposition anstreben. Aber auch Techniker und Ingenieure, die eine fundamentale und kompakte betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit Schwerpunkt Management/Führung suchen, Betriebswirtschaftler mit Vertriebsorientierung, berufserfahrene MitarbeiterInnen sowie Fach- und Führungskräfte, die sich weiterentwickeln oder umorientieren wollen.

## Was ist das Besondere an diesem Kurs?

**Dirk Trost:** Das Fernstudium sieht fünf bis sechs Präsenzphasen vor Ort vor. Die Absolventen lernen also nicht nur alleine vor dem Bildschirm, sondern sind in eine Gemeinschaft eingebunden. Das ermöglicht einen ganz

anderen Kontakt zu den Lehrenden und den Mitstudierenden mit spannenden Einblicken in deren Branchen. Zudem werden vor Ort auch weiche Fähigkeiten, sogenannte Soft Skills, wie Teamfähigkeit, Kommunikationsstärke, Kritik- und Konfliktfähigkeit, analytisches Denken oder Organisation trainiert. Außerdem ist die Zahl der Kurs-TeilnehmerInnen auf maximal 20 begrenzt. Das sorgt für ein effektives Lernen, einen guten Zusammenhalt und einen engen Austausch mit den Dozenten.

## Eine nebenberufliche Weiterbildung an der Hochschule im Fernstudium zum MBA klingt nicht nach einem Zuckerschlecken.

**Dirk Trost:** Das stimmt – das muss man wollen. Der Weiterbildungskurs ist fordernd, aber effizient wirksam und am Ende hoffentlich für den Einzelnen für seine Karriere auch erfolgreich. Die Teilnehmer haben aber keinen Einkommensverlust, die Präsenzen sind am Freitagnachmittag und am Sonnabend alle drei bis vier Wochen vorgesehen. Wenn es die persönlichen oder beruflichen Umstände erfordern, besteht die Möglichkeit, im Studium zu pausieren oder dieses zeitlich zu strecken.

## Wann beginnt der neue Kurs?

**Dirk Trost:** Der MBA startet regelmäßig zum Sommersemester, also zum 1. März 2022. Die Bewerbungsfrist endet Ende Januar 2022. Wer Interesse hat, der sollte sich zu unserem nächsten Infotag am Donnerstag, 13. Januar 2022, ab 18 Uhr über unsere Homepage [www.ostfalia.de/vm](http://www.ostfalia.de/vm) unter der Fakultät Verkehr-Sport-Tourismus-Medien/Weiterbildungskurse anmelden. Dort sind auch weiterführende Infos zu anfallenden Kosten und zu der Möglichkeit aufgeführt, einzelne Module aus dem Kurs ohne akademischen Abschluss zu belegen und sich entsprechende Zertifikate zu sichern.

## Anfahrt:

**Die Ostfalia in Wolfenbüttel ist vom Braunschweiger Hauptbahnhof mit dem Bus 420 ab der Haltestelle Mittelweg (etwa 10 Minuten Fahrzeit) und einem Fußweg (etwa 10 bis 15 Minuten) zügig und unkompliziert zu erreichen. Eine neue Buslinie 421 fährt seit 2021 zudem über Braunschweig-Stöckheim zur Ostfalia Wolfenbüttel. Weitere Fahrplanauskünfte gibt es unter [vrb-online.de](http://vrb-online.de) im Internet.**

Der Hauptraum mit einer Ausstellung des Naturparks Südheide.

CelleCreativ e.V.

miteinander  
mehr  
möglich  
machen

eativ.de

job / karriere

## Neuer Co-Working-Space im Bahnhof Eschede

Die Nachfrage ist so hoch, dass es eine Warteliste gibt: Mit dem Angebot von Co-Working-Arbeitsplätzen hat das „netzwerk Celle“ einen Nerv getroffen. Und weil es den Bedarf an flexibel zu mietenden Büros und Schreibtischen nicht nur in der Stadt, sondern auch auf dem Land gibt, hat die Betreibergesellschaft jetzt eine Außenstelle in Eschede eröffnet. Im alten Bahnhof können Freiberufler, Gründer, Pendler, Angestellte und Unternehmen voll ausgestattete Schreibtische und Büros mieten – inklusive 600-Mbit-SVO-Glasfaseranschluss.

„Der Bahnhof ist ein tolles Objekt für eine solche Idee“, sagt Gerrit Dehrmann, Geschäftsführerin der CelleCreativ Coworking Betreibergesellschaft mbH. „Er liegt an der viel befahrenen Nord-Süd-Achse zwischen Hamburg und Hannover und bietet wunderbare Räumlichkeiten zum Arbeiten.“ Sowohl im ehemaligen *metronom* Reisebüro als auch im Hauptraum sowie im einstigen Fahrdienstleiterbüro gebe es Möglichkeiten, Büros einzurichten. Gespräche zwischen Besuchern der im Bahnhof befindlichen Ausstellung des Naturparks Südheide und den Mietern, eine ruhige Umgebung für Reisende, die beim Warten auf den Zug ein wenig arbeiten möchten: Gerrit Dehrmann stellt sich den Bahnhof Eschede als Ort für Austausch und Verknüpfung aller Art vor.

Im Sommer 2019 waren die ersten Mieter in den Co-Working-Space am Südwall in Celle gezogen. Die Kapazitäten dort sind längst ausgeschöpft. „Wir haben gerade seit der Corona-Zeit mit dem vermehrten Home-Office einen so großen Zulauf, dass wir händeringend nach Räumen suchten“, sagt Dehrmann. Die fanden sich in der Planckstraße in Celle und jetzt eben auch in Eschede.

Gerade auch die Besprechungsräume seien für viele interessant, die kein eigenes Büro besitzen und berufliche Treffen nicht im Café durchführen können oder möchten. Die größte Nachfrage besteht laut Dehrmann allerdings zurzeit nach Einzelbüros. „Viele möchten nicht zu Hause arbeiten, aber einen Raum für sich alleine haben.“



Im Bahnhof Eschede gibt es jetzt einen Co-Working-Space. Hier ist das ehemalige Reisebüro zu sehen.





tierisch unterwegs

## Mit tierischen Freunden unterwegs im *metronom*

„Unterwegs mit Freunden“ heißt es im Slogan beim *metronom*. Auch die tierischen Freunde sind in den Zügen willkommen. Damit sich alle wohl bei uns fühlen, gibt es in der neuen Serie Tipps zum Reisen mit Hunden.

Kleine Tiere bis zur Größe einer Hauskatze dürfen kostenlos in unseren Zügen fahren. Dazu machen sie es sich in einer geschlossenen Transportbox gemütlich und reisen wie Handgepäck mit.

Hunde, die nicht in eine kleine Transportbox passen, müssen während ihrer Reise angeleint sein und einen

Maulkorb tragen. Der Maulkorb sorgt für die Sicherheit aller Reisenden, wenn es doch einmal eng und stressig werden sollte.

Bitte lass dein Tier auf dem Boden sitzen. Bring ihm gern eine Reisedecke mit, damit es sich hier ein bisschen kuschelig anfühlt. Lass deinen Vierbeiner bitte nicht auf dem Sitzplatz Platz nehmen. Das könnte für dich teuer werden, da du gegebenenfalls die Reinigungskosten zahlen musst.

Oft brauchen die Tiere eine Fahrkarte. Der Preis hängt davon ab, wo du unterwegs bist. Bitte schau immer auf unserem Streckennetz nach, in welchem Gebiet du mit deinem Hund unterwegs bist.

Beim VBN fährt der Hund zum Kinderfahrpreis mit – außer beim VBN-Semesterticket. Beim GVH benötigt dein Hund ebenfalls eine Kinderfahrkarte. Im Niedersachsentarif braucht dein Hund eine Kinderfahrkarte oder zählt als Person im Niedersachsen-Ticket. Beim Namen trägst du einfach „Hund“ ein. Im hvv, VRB und VSN fahren Hunde kostenlos mit.

 von Anika Werner

Fotos: Anika Werner





Elke Jensen, Geschäftsführerin des Start-ups CityCaddy UG, war ihr Leben lang (und ist es auch heute mit 72 Jahren noch!) agil und mit starkem Willen geprägt, sich selbst und Dinge im wahrsten Sinne des Wortes zu „bewegen“.



leute

## Mit 70 Jahren noch mal in die Selbstständigkeit

Hip, cool, jung – sind oft assoziierte Begriffe, wenn das Wort „Start-up“ fällt. Doch auch immer mehr Ältere haben mit Eintritt ins Rentenalter den Mut und Ambitionen, unternehmerisch noch einmal etwas Neues auf die Beine zu stellen. Eine von ihnen ist die Hamburgerin Elke Jensen. Sie hat sich mit 71 Jahren selbstständig gemacht. Seit April ist der CityCaddy zu haben – ein Shopper aus hochwertigen Materialien, ein Trolley und eine Gehhilfe in einem.

„Ich bin sehr gern unterwegs, zu Fuß oder auf Reisen. Dabei habe ich beobachtet, dass nichts Raffiniertes existiert, das zugleich eine sichere Fortbewegung und eine gute Körperhaltung unterstützt“. Die Idee zum CityCaddy war geboren. Ihr Leben lang war Elke Jensen der Kunst und dem Design verbunden, unter anderem als Dozentin und Professorin an der AMD, der „Akademie Mode und Design Hamburg“. Deshalb legte sie neben aller Nutzwertigkeit auch besonderen Wert auf Optik und Design. „Ob als Mensch in der Blüte des Lebens oder als Best Ager, die Freude am Schönen sollte nie nachlassen“, so die Unternehmerin.

2015 scribbelte und skizzierte die studierte Produktdesignerin erstmalig ein Modell des CityCaddy. Den ersten Prototypen baute ihr Bruder „für seine

kleine Schwester“. Es folgten sechs Jahre Produkt(weiter-)entwicklung, Testphasen, die Suche nach Investoren und Partnern, zahlreiche Besuche auf Messen und Kontaktaufnahme zu potenziellen Herstellungsfirmen. „Der Weg war lang und zäh“, berichtet Elke Jensen, „da habe ich schon eine gewisse Zurückhaltung aufgrund meines Alters gespürt.“ Auch bei einem Gespräch mit der Bankberaterin sei sie recht rasch zur wirtschaftlichen Machbarkeit und Nachfolgeregelung gefragt worden, wenig zu ihrer Erfindung an sich. „Das weckte meinen Ehrgeiz.“

2019 gründete sie für ihr Vorhaben eine Unternehmensgesellschaft. Nötiges Kapital stemmte sie mit Hilfe von „Friends & Family“, sodass keine externen Kredite benötigt wurden. Ihre privaten Geldgeber sind heute Gesellschafter. Ein guter Freund und Kaufmann beriet sie hinsichtlich des Business- und Finanzplans. Eine Freundin von ihr modelte für die Marketingaufnahmen. Elke Jensen: „Ich denke, man muss nicht alles selbst beherrschen, jedoch wissen, wie man sich organisieren kann.“ Hier liege auch ein Vorteil, wenn man auf verschiedene berufliche Etappen zurückblicken kann: Im Laufe des Lebens hat sich ein Netzwerk mit unterschiedlichen Freunden und Wegbegleitern aufgebaut.

von Julia Steinberg-Böthig



Fotos: CityCaddy/Enver Hirsch

### Das ist der CityCaddy

Ein Shopper für sicheres Gehen im ästhetischen Design, der eine gute Körperhaltung und Teilhabe in allen Lebensphasen fördert. Er hat einen stufenlos höhenverstellbaren Haltegriff, einen Wegrollstopper, ein Doppelrad und Tipphelb, verfügt über treppentaugliche Räder und ist besonders praktisch auf Reisen, denn er passt durch die Gänge öffentlicher Verkehrsmittel, insbesondere in Zügen. Stützlast: 100 kg, Traglast ca. 15 kg. Produziert und hochwertig verarbeitet wird in Manufakturen in Deutschland, mit Fokus auf Lang- & Nachhaltigkeit. Die Taschen sind individuell erhältlich und können eigenen Wünschen angepasst werden. Mehr unter [www.citycaddy.de](http://www.citycaddy.de)





titelheld

## Erfrischend neu! Entspannung ist in Lüneburg ganz nah

**Salü!** SALZTHERME  
LÜNEBURG



„Die alte Badewelt ist Geschichte. In den zurückliegenden dreieinhalb Jahren haben wir hier in der Salztherme Lüneburg – kurz SaLü – vom Keller bis zum Dach nahezu alles entfernt und erneuert. Von der Wassertechnik bis zum neuen Wasserviertel“, sagt Geschäftsführer Dirk Günther. Seit Mitte September ist das SaLü wieder geöffnet und begeistert die großen und kleinen Badegäste mit schönem Ambiente und vielen neuen Attraktionen.

Was schon am Eingang auffällt: Alles steht in Verbindung mit Lüneburg, der Heide und dem Kurpark. Farbgebung und Designelemente strahlen diese Verbundenheit aus. Naturtöne an Decken und Wänden, Birkenholz im Foyer und eine Reisigwand wie beim Gradierwerk nebenan im Kurpark auf dem Weg zur Saunawelt, die jetzt Siederei heißt.

Doch nicht nur der Look ist neu, neben der technischen Sanierung hat sich auch die Namensgebung im SaLü mehr an der alten Salz- und Hansestadt orientiert. So ist aus der Badewelt das Wasserviertel mit Lünedüne, Salzwelle, Lüner Bucht und dem Heidemoor geworden. Die Saunawelt heißt nun passenderweise Siederei und im so genannten Baumhaus finden die Gäste nun die Rutschen „Body2Racer“ und das „Blackhole“.

### **Spaß und Wellness unter einem Dach**

Nach wie vor bietet das SaLü Spaß und Wellness, Sole- und Familienbad. Das Herzstück ist die „Salzwelle“ – ehemals Wellenbad. Das hat jetzt einen flachen Strandauslauf und in der angrenzenden „Lüner Bucht“ haben Familien mit kleinen Kindern richtig Spaß mit der Baumdusche, den warmen Sitzbänken, dem Schiffchenkanal und dem Überlauf aus der Salzwelle. Nebenan im „Lütten







Stint“ gibt es weitere Attraktionen für die kleinen Badegäste, wie Kinderrutschen, Wasserkanone, Schatztruhe für Taucher, Staudamm und mehr.

Aktion für die größeren Kinder ab 8 Jahren und junggebliebene Erwachsene gibt es im Baumhaus: Die Doppelwettkampfrutsche „Body2Racer“ bietet Rutschenspaß auf 140 Metern Länge mit einem Gefälle von bis zu 10 Prozent und einer möglichen Rutschengeschwindigkeit von rund 20 km/h. Sie verfügt über einen Startcountdown, eine Winner-Loser-Dusche und Zeitmessung. Die „Blackhole“ begeistert auf 140 Metern Länge mit Lichteffekten und einem interaktiven Spiel, bei dem man via Touchpoints Jagd auf Heidschnucken machen kann.

Entspannung finden die Gäste auf einer Liegefläche in der „Lünedüne“ und im „Heidemoor“, wo man sich in den zwei Becken „Heiderauschen“ und „Heidelauschen“ im warmen Solewasser nahezu schwerelos buchstäblich treiben lassen kann.

Und im „Außenteich“ kann man bei wohligen 32 Grad Wassertemperatur ganzjährig unter freiem Himmel baden und einfach mal gegen den Strom schwimmen, sich in der Grotte hinterm Wasserfall treiben lassen oder es sich auf den Sprudelliegen bequem machen.

#### Siederei und Kleine Sauna

Hier wird es heiß, denn in den zwei Saunalandschaften mit insgesamt sieben Schwitzräumen, davon fünf Erlebnissaunen, einem Heide-Dampfbad und verschiedenen Aufgüssen kommt jeder Gast so richtig schön ins Schwitzen. Für Entspannung und eine rundherum wohlige Zeit sorgen zudem Whirlpool, Kaminzimmer, Rosentepidarium oder viele Massage-Angebote.

#### Neue Technik für mehr Nachhaltigkeit

Nicht nur optisch hat sich einiges verändert. Auch die gesamte Technik wurde modernisiert. „So sparen wir durch die neuen Beckenwasserpumpen durchschnittlich 50 Prozent an Strom im Vergleich zu den alten Pumpen“, erklärt

## Zahlen, Daten Fakten

- Bauzeit: 3,5 Jahre, von Januar 2018 bis September 2021
- 3.500 Tonnen Beton wurden zu Beginn abgetragen
- 350 Tonnen Stahl verbaut
- 75 Kilometer Elektrokabel gezogen
- 1.500 Meter Regen- und Schmutzwasserleitungen verbaut
- 2.000 Meter Trinkwasserleitungen gezogen
- 30 Kilometer Kabel für die Mess- und Regeltechnik verlegt
- 4 Kilometer Beckenwasserverrohrung verlegt
- 18.000 Quadratmeter Fliesen verlegt
- 63 neue Duschen und 24 neue WCs installiert
- 1.200 Leuchten und Notleuchten angebracht
- Kosten: rund 25 Millionen Euro



Dirk Günther. „Über die gesamte Lebensdauer bedeutet das eine CO<sub>2</sub>-Einsparung von rund 6.600 Tonnen.“ Die neuen raumluftechnischen Anlagen und die Heizungs- und Warmwasserzirkulationspumpen sorgen ebenfalls für erhebliche Strom- und CO<sub>2</sub>-Einsparungen. Ebenso wie die neuen LED-Beleuchtungen. „Da hat sich unser Stromverbrauch um fast 60 Prozent im Vergleich zum Altbestand verringert.“

#### Kleinigkeiten und Seelenfutter

Natürlich wird im neu gestalteten SaLü auch für ausreichend Stärkung gesorgt: Im Foyer gibt es ein schönes Restaurant, das auch ohne SaLü-Besuch besucht werden kann. Und nebenan im Kiosk gibt es neben Kaffee und Snacks to go auch Bademode und ein kleines Equipment für noch mehr Spaß im Wasser. Im Bad selbst im Wasserviertel bietet das SB-Restaurant „Knuts“ von Pommes und Currywurst bis zu Salaten und Ofenkartoffeln eine große Auswahl an kleinen und großen, herzhaften und süßen Speisen zur Stärkung Zwischendurch.



 von Julia Steinberg-Böthig

**Anfahrt: Mit dem RE3/RB31 erreichst du Lüneburg. Von dort nimmst du die Buslinie 5011 (Richtung Häcklingen/Rettmer - Haltestelle Postamt oder Uelzener Straße, Kurzentrum) oder die Buslinie 5003 (Richtung SZ Oedeme - Haltestelle Soltauer Straße, Kurzentrum) oder die Buslinie 5007 (Richtung Im Allerbruch - Haltestelle Soltauer Straße, Kurzentrum) direkt zur Salztherme Lüneburg (Kurzentrum Lüneburg). Die Buslinien verkehren alle 20 min.**





Foto: Achim Wagner, Nr. 452702553 – – stock.adobe.com

## Mit dem Rad zum Einkaufen und bis zu 800 Euro kassieren

Bis Ende des Jahres lohnt es sich besonders, auf das Rad umzusteigen: Noch bis zum 31. Dezember haben alle Niedersachsen die Möglichkeit, eine Förderung beim Kauf eines Lastenrades, e-Lastenrades oder Lasten-S-Pedelecs zu beantragen. Voraussetzung ist, dass das Rad mindestens 40 Kilogramm zuladen kann und überwiegend für den Transport von Gütern dient. Für ein Lastenrad gibt es 400 Euro, für die Anschaffung eines e-Lastenrades oder Lasten-S-Pedelecs 800 Euro, die nicht zurückgezahlt werden müssen. Das spart auf Dauer nicht nur Spritkosten, sondern ist auch gut für die Umwelt. Alles Informationen und die Antragstellung gibt es unter [www.nbank.de](http://www.nbank.de)

## Geschenkverpackungen mit Mehrwert

Kurz nach dem Auspacken landet das Geschenkpapier im Müll – wie schade um das schöne Papier und wie schlecht für die Umwelt. Hier kommen ein paar Ideen für schicke und nachhaltige Verpackungen:

Nutze Dinge, die du ohnehin im Haus hast. Das können Gläser, Packpapier oder Kartons sein. Kauf schöne Geschirrtücher und wickle das Geschenk darin ein. So wird die Verpackung einfach weiter genutzt. Unter dem Namen „Furoshiki“ findest du im Internet viele Anleitungen, wie du Geschenke kunstvoll in Tücher wickeln kannst.

Aus Stoffresten lässt sich ganz einfach eine Tasche nähen. Oder du nutzt einen fertigen Jutebeutel als Verpackung. Anschließend kann der Beschenkte seine Tasche zum Einkaufen nutzen. Oder umgekehrt: Zerschneide alte Zeitschriften oder Zeitungen und stelle dein Geschenkpapier selbst her. Am besten suchst du ein passendes Thema: So bekommt dein Nachbar die Seite mit dem ungelösten Sudoku, die Nichte süße Tierbilder und die Freundin Rezepte.



Foto: pixabay

## Umrüsten auf LED lohnt sich

Wer zu Hause seine Beleuchtung auf light-emitting diodes, kurz LED, umstellt, hat viele Vorteile: LED-Lampen bringen es auf eine Lebensdauer bis zu 60.000 Stunden mit voller Power. Der Energieverbrauch reduziert sich um rund 80 Prozent im Vergleich zu herkömmlichen Lampen. Es lohnt sich, direkt alte Glüh- und Halogenlampen auszutauschen. Obwohl du erst einmal Geld für neue Beleuchtung ausgeben musst, hast du am Jahresende wahrscheinlich schon etwas gespart. Zudem leuchten LED sofort hell, lassen sich dimmen und es gibt sie in einer großen Farbauswahl von warmweiß über neutral bis kaltweiß. Es gibt sie auch in bunt: Mit sogenannten RGB-Leuchtmitteln kannst du jede beliebige Farbe einstellen. Mit einem Smart-Home-System kannst du sogar Szenarien wie Sonnenaufgang, Unterwasser oder Gewitter simulieren. LEDs kommen im Gegensatz zu Energiespar- und Leuchtstofflampen ohne giftige Substanzen aus. Sie können als Elektroschrott entsorgt und zunehmend wiederverwertet werden.



Foto: pexels

# „Cradle to cradle“ - Kreislauffähiger Laden in Lüneburg

Das Bio-Unternehmen Bohlsener Mühle hat in Lüneburg an der Grapengießerstraße 45 einen ehemaligen Friseursalon zu einem Verkaufsladen umgebaut. Geschäftsführer Mathias Kollmann ist Nachhaltigkeit auch beim Ladenbau wichtig. Fast alles, was in dem 100 Quadratmeter großen Geschäft verbaut wurde, kann nach dem „cradle to cradle“-Prinzip zurückgebaut und wiederverwendet werden.

Architekt Diplom-Ingenieur Hartmut Tromberend erinnert sich: „Überall war Kunststoff verbaut. Lampen mit Plastikschirmen baumelten von der Decke, die Frisiertische waren aus furniertem Pressholz und der Fußboden aus PVC. Da habe ich eine ästhetische Krise bekommen.“ Die Einrichtung des ehemaligen Friseursalons wurde demontiert, sortenrein getrennt und entsorgt. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern spart auch Entsorgungskosten.

Jede Schraube, jeder Kleber und auch die Wandfarbe mussten auf ihre Kreislauffähigkeit untersucht werden. Beim „cradle to cradle“-Prinzip können biologische Materialien als Nährstoffe dem Kreislauf zurückgeführt werden.

„Der modulare Aufbau der einzelnen Elemente ermöglicht die Wiederverwendbarkeit von kompletten Möbelstücken, sodass wir andere Nutzungen entwickeln oder das vorhandene Produkt auch upcyclen können,“ so Philip Luthardt, Leitung Nachhaltigkeitsmanagement bei der Bohlsener Mühle.

Im technischen Kreislauf soll alles sortenrein trennbar sein. So kann eine Schraube wiederverwendet oder eingeschmolzen und zu etwas Neuem in Form gebracht werden. „Nichts müsste nach dem Rückbau unserer Einrichtung auf der Mülldeponie entsorgt werden“, sagt er.

Auch KundInnen haben die Möglichkeit, hier möglichst umweltbewusst einzukaufen: Im Unverpackt-Bereich können sie Kerne, Körner und Müslis in ihre eigenen Behälter abfüllen. Zudem sind alle Produkte der Bohlsener Mühle bio-zertifiziert - und das schon seit 1979.



Philip Luthardt ist die Leitung für Nachhaltigkeitsmanagement in der Bohlsener Mühle.



Fliesen wurden mit einem Lehmkleber auf eine Unterkonstruktion aus Massivhölzern und verschraubten Fermacellplatten aufgebracht. Am Ende kann der Tresen wieder in seine Einzelteile – Holzbalken, Fermacellplatten, Schrauben und Fliesen – zerlegt werden.



Gemeinsam mit Lüneburger Handwerksbetrieben wurden alte Techniken, wie das Verkleben von Kacheln mit Lehmkleber und das Streichen der Wände mit Kreidefarbe neu belebt und in einem Designkonzept, das die alte Baustruktur mit modernem Design ergänzt, zu einem einzigartigem Ladenbaukonzept vereint.

## Angeber-Wissen über Schnee

Schnee ist kalt, nass und schmeckt nach nichts. Es gibt aber noch viel mehr über die weißen Eiskristalle zu wissen:

- Alle Schneeflocken haben sechs Zacken. Es wurden aber noch nie zwei gleiche gefunden.
- In den Flocken sind kleine Luftbläschen eingeschlossen. Fallen sie ins Wasser, entsteht dabei ein schriller Ton, als wenn sie schreien. Der Ton liegt bei einer Frequenz zwischen 50 und 200 Kilohertz. Menschen können den Schrei deshalb nicht hören.
- Schnee ist nicht immer weiß. Manchmal fällt roter „Blutschnee“, der durch Sand oder Algen gefärbt ist. Tipp: Niemals gelben Schnee essen! Wahrscheinlich hat hier ein Hund gepinkelt.
- Wenn viel Schnee liegt, solltest du unbedingt eine Sonnenbrille tragen. Der Schnee reflektiert das Licht so stark, dass du eine Art Sonnenbrand auf dem Auge bekommen kannst. Das tut weh und kann für Sehstörungen sorgen.
- Wenn du durch eine Schneelandschaft spazierst, fühlt sich die Welt ein bisschen leiser an. Das ist tatsächlich so. Die Luft im Schnee schluckt den Schall und sorgt dafür, dass Geräusche leiser sind.

Foto: Pixabay

## Wer ist eigentlich...

### ...der neue Bundeskanzler Olaf Scholz?

Olaf Scholz ist am 14. Juni 1958 in Osnabrück geboren. Er wuchs in Hamburg-Rahlstedt auf und hat sich früh für Politik interessiert. Mit 17 Jahren trat er in die SPD ein. Er sagte: „Für mich ist die SPD die einzige Partei, für die es um jede und jeden in der Gesellschaft geht.“ Er hat als Anwalt gearbeitet, und als Erster Bürgermeister in Hamburg wurde er bei einem seiner Besuche bei uns im März 2014 „metronom Ehrenlochkührer“. Ein Ziel von ihm ist es, dass alle Familien so viel Geld bekommen, damit die Kinder gut aufwachsen und sich ihre Hobbys leisten können.

In der Schule mochte er Sport am wenigsten. Heute joggt oder rudert er zwei bis drei Mal pro Woche. Zudem wandert er gern und macht Radtouren mit seiner Frau Britta Ernst. Olaf Scholz liest gern und viel. In einem Interview verriet er, dass er die Schlümpfe ganz lustig findet.

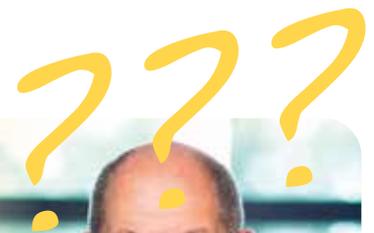


Foto: Thomas Trutschel / Photothek



Finde 10 Unterschiede :



Sudoku für Kids



Foto: industrieblick Nr. 84838571 - stock.adobe.com

## ausflugtipps

# RoXx - Klettern in Göttingen

Das RoXx-Kletterzentrum des Hochschulsports bietet für ambitionierte Sportkletterer sowie für neugierige Klettereinsteiger gleichermaßen gute Bedingungen. Auf 1300 qm Seilkletterfläche mit 11 Meter bis 14 Meter hohen Wänden und 450 qm Boulderfläche kann fleißig geklettert werden. Um die gesamte Anlage zu nutzen, musst du dich selbst sichern können. Dazu kannst du dich für das Probeklettern oder auch den Einsteigerkurs anmelden.

 von Kay Steinmann, cre8

## Ob Schnuppern oder Dauergast - das RoXx bietet verschiedene Tarife an!

<b>Tageskarten</b>	Student/DAV Gö Bedienstete Gäste Klettern 7,50 €, 9,00 €, 10,50 €
<b>Öffnungszeiten</b>	Mo-Fr: 10:00 bis 23:00 Uhr Sa & So: 10:00 bis 21:30 Uhr

Bitte informiere dich vor deinem Besuch über die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen unter: [www.my.sport.uni-goettingen.de/roxx](http://www.my.sport.uni-goettingen.de/roxx)  
Aktuell ist eine vorherige Anmeldung notwendig, und es gilt die 2G-Regelung.



Winter-  
öffnungszeiten

Mo. bis Fr.  
13 bis 22:30 Uhr

Sa. und So.  
11 bis 21:00 Uhr

Foto: Martina Nr. 239565148 – stock.adobe.com

ausflugstipps

# KraftWerk - Finest Boulder Lounge in Lüneburg

## „Bouldern ist wie Klettern – nur besser.“

Du brauchst keine Vorerfahrung, keinen Kurs und keine spezielle Ausrüstung. Schau einfach im KraftWerk vorbei und probiere es aus.

Es geht darum, möglichst schwierige Kletterstellen zu bewältigen. Das Wort „möglichst“ beschreibt es schon: Die Schwierigkeit passt sich dem Können an. Für jeden – vom „Sporttotalverweigerer“ bis zum „Bewegungscrack“ ist etwas dabei.

Das Wort „bouldern“ leitet sich aus dem Wort „boulder“ ab – das englische Wort für Felsblock. Die Ursprünge dieser Sportart liegen zwar am Fels, jedoch kann prinzipiell alles „bebouldert“ werden. Die Not macht erfinderisch – gerade im maximal hügeligen Norddeutschland.

## Wie stelle ich mir das „bouldern“ im KraftWerk vor?

An maximal 4,50 m hohen, speziell gefertigten Wänden in fast allen erdenklichen Formen wird ohne Seilsicherung an Griffen, Tritten und Strukturen gebouldert. Damit dabei der Kopf heil bleibt, sind alle Bereiche mit Weichbodenmatten ausgelegt.

Alles was du brauchst sind ein Paar saubere Hallenschuhe (Kletterschuhe können geliehen werden) und eventuell Chalk (Magnesia), falls du zu feuchten Händen neigst. Das war's. Bouldern kann man alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, in einer Gruppe.

## Worauf wartest du noch?

von Kay Steinmann, cre8

Die KraftWerker GmbH & Co. KG  
Pulverweg 6 | 21337 Lüneburg

Bitte informiere dich vor dem Besuch über die aktuell gültigen Corona-Schutzmaßnahmen unter: [www.kraftwerk-lueneburg.de](http://www.kraftwerk-lueneburg.de).



Hier gilt aktuell die 2G-Regelung. Informiert euch vor eurem Besuch über die tagesaktuellen Regelungen.

Anreise: Lüneburg erreichst du mit dem *metronom* RE3/RB31. Vom Bahnhof aus gehst du die Bahnhofstraße nach Süden und folgst links der Bahnhofstraße. Biege rechts in die Dahlenburger Landstraße ab. Nach etwa 100 m erreichst du den Pulverweg.

ausflugstipps

# Guten Rutsch ins kühle Nass!

Viele Menschen zieht es in den Wintermonaten in die Thermen. Der größte Spaß sind die Wasserrutschen. Lasst euch mitreißen und testet die tollsten Rutschen im Streckennetz.

Ganz bequem suchen  
und buchen über unsere  
metronom App:



**Bremen Hbf**

**Freizeitbad Vegesack**  
[www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)  
60 Meter lange Wasserrutsche mit  
Sternenhimmel und Blitzeffekten  
50 Meter lange Turborutsche



Der Bremer Bäder  
Sögestraße 22  
28195 Bremen

**Hamburg Hbf**

RE4/RB41 RE3/RB31

**Hamburg-Harburg**

**Buchholz  
(Nordheide)**  
Hittfeld  
Klecken  
Spröze

Meckelfeld  
Maschen  
Stelle  
Ashausen  
Winsen (Luhe)  
Radbruch  
Bandowick

**Lüneburg**

**Salztherme Lüneburg**  
[www.salue.info](http://www.salue.info)  
140 Meter Rutsche mit interaktivem Spiel  
Doppelrutsche mit Zeitmessung



Kurzentrum Lüneburg  
Kurmittel GmbH  
Uelzener Str. 1-5  
21335 Lüneburg

**Bremen Hbf**

**hvv**

**Uelzen**

Eschede  
Celler Badeland  
77er Straße 2  
29221 Celle

**Celle**

**Badeland**  
[www.cellar-badeland.de](http://www.cellar-badeland.de)  
Wildbergbach  
60 Meter Tunnelrutsche



Badeland Wolfsburg  
Allerpark 4  
38448 Wolfsburg

Wasserwelt Langenhagen  
Theodor-Heuss-Straße 60  
30853 Langenhagen



**Wasserwelt Langenhagen**  
[www.wasserwelt-langenhagen.de](http://www.wasserwelt-langenhagen.de)  
98 Meter Reifenröhrenrutsche  
mit Lichteffekten

**Langenhagen  
Mitte**

Großburgwedel  
Isernhagen  
Doilbergen  
Dechenhausen  
Meinersen  
Leiferde

**Badeland Wolfsburg**  
[www.badeland-wolfsburg.de](http://www.badeland-wolfsburg.de)  
110 Meter Rutsche mit Illusions-  
screen UV-Bildern  
139 Meter Reifenrutsche,  
begleitet von Illustrationen  
und Soundeffekten



**Hannover Hbf**

aquaLaatzium Freizeit-GmbH  
Hildesheimer Straße 118  
30880 Laatzien



**AquaLaatzium**  
[www.aqualaatzium.de](http://www.aqualaatzium.de)  
95 Meter Doppelrutsche  
mit Zeitmessung

**GVH**

Nordstemmen  
Elze (Han)  
Banteln

**Hildesheim Hbf**

**Wasserparadies Hildesheim**  
[www.wasserparadies-hildesheim.de](http://www.wasserparadies-hildesheim.de)  
100 Meter Riesenrutsche mit  
Infinity Jump  
Steilwandrutsche



Wasserparadies Hildesheim  
Bischof-Janssen-Straße 30  
31134 Hildesheim

Wasserwelt  
Am Schützenplatz 1  
38114 Braunschweig



**Braunschweig Hbf**

**Wasserwelt Braunschweig**  
[www.wasserwelt-bs.de](http://www.wasserwelt-bs.de)  
88 Meter Reifenrutsche mit Musikwahl  
50 Meter Turbo-Doppel-Rutsche mit Zeitmessung

Alfeld (Leine)  
Freden (Leine)  
Kreiensen

Einbeck-Salzderhelden

**VSN**

Northeim (Han)  
Nörten-Hardenberg

**Göttingen**

**Badeparadies**  
[www.badeparadies.de](http://www.badeparadies.de)  
71 Meter Reifen Wildwasserrutsche  
52 Meter Steilrutsche mit Zeitmessung



Badeparadies Eiswiese  
Windausweg 60, 37073 Göttingen



ausflugstipps

## 30 Jahre Schmidts Tivoli



von links: Corny Littmann, Mary Roos und Udo Lindenberg auf der Jubiläumsgala zum 30. Geburtstag des Schmidts Tivoli.

Was für ein Fest: Als bestens aufgelegter Gastgeber führte Schmidt-Hausherr Corny Littmann durch ein buntes, prall bestücktes Jubiläumsprogramm zum 30. Geburtstag vom Schmidts Tivoli. Neben Songs und Szenen aus dem St. Pauli Musical „Heiße Ecke“, das pünktlich zum runden Geburtstag an der traditionsreichen Kiez Bühne seine Wiederaufnahme feiert, gratulierten Schmidt-KünstlerInnen wie Emmi & Willnowsky, Wolfgang Trepper, Bodo Wartke und die „Queen of Comedy“ Elke Winter.

Im Publikum amüsierten sich unter den geladenen 280 Gästen unter anderem Innensenator Andy Grote, Udo Lindenberg, Mary Roos, Rolf Zuckowski, Gayle Tufts, Jane Comerford, Hamburg-Tourismus-Geschäftsführer Michael Otremba sowie Nachbar Thomas Collien vom St. Pauli Theater.

Hamburgs Erster Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher gratulierte der Traditionsbühne: „Besonderes Theater, intelligente Unterhaltung, mitreißende Shows: Das Schmidt steht für Kreativität, Toleranz und Vielfalt.“

Quelle: Schmidts Tivoli

Fotos: Morris MacMatzen





ausflugstipps

## Sonderausstellung „Up to Space“ in Bremen

Mit der Frage „Möchte ich ins Weltall reisen?“ beschäftigt sich noch bis zum 20. April 2022 die Sonderausstellung „Up to Space“ im Universum® Bremen. Anhand interaktiver Exponate, Augmented-Reality-Animationen und originaler Objekte lernen große und kleine Gäste den Alltag von Astronautinnen und Astronauten kennen, erkunden Raketentechnik und staunen über kosmische Phänomene. Sie können zum Beispiel in einer optisch rotierenden Röhre die im All vorhandene Orientierungslosigkeit erleben oder sich mithilfe eines Greenscreens auf die ISS „beamen“.

Begleitend dazu gibt es das „Science-Quiz“, das zu kurzweiligen Experimenten zum Staunen, Rätseln und Verstehen einlädt. Wie fliegen Raketen ins Weltall? Womit werden sie angetrieben? Was geschieht dabei in ihrem Innern? Bei jedem Experiment könnt ihr eure Antwort auf eine auf eine Frage abgeben und merkt schnell, Raketenwissenschaft muss gar nicht so kompliziert sein, wie man immer sagt! Das circa 20-minütige Ratespiel findet täglich um 13 und 15 Uhr statt. Die Teilnahme ist im Ticket enthalten.

Das Science-Quiz findet dem Hygienekonzept des Universum® entsprechend mit begrenzter Personenanzahl statt, eine Anmeldung erfolgt je nach Verfügbarkeit der Plätze direkt vor Ort.



Sonderausstellung Up-to-Space Greenscreen



Sonderausstellung Up-to-Space Schwindeltunnel





ausflugstipps

## Die Hamburger Elbphilharmonie - Industriedenkmal mit avantgardistischer Glaskrone

Foto: Thies Raetzke

Schon von Weitem kann ich Hamburgs neues Wahrzeichen sehen: Die Elbphilharmonie reicht 110 Meter hoch in den Himmel und dominiert die Kulisse der HafenCity am rechten Ufer der Norderelbe direkt an der Spitze des Großen Grasbrooks. Ich bleibe auf der Brücke ein paar hundert Meter vor dem Prachtbau stehen und lasse das Bild auf mich wirken: Ich sehe eine Collage aus Alt- und Neubau: Ein massiger Sockel, dem, wie ich später erfahren werde, ehemaligen Kaispeicher A, ein Industriedenkmal im Backsteinmantel, und einer schillernd verglasten High-End-Krone.

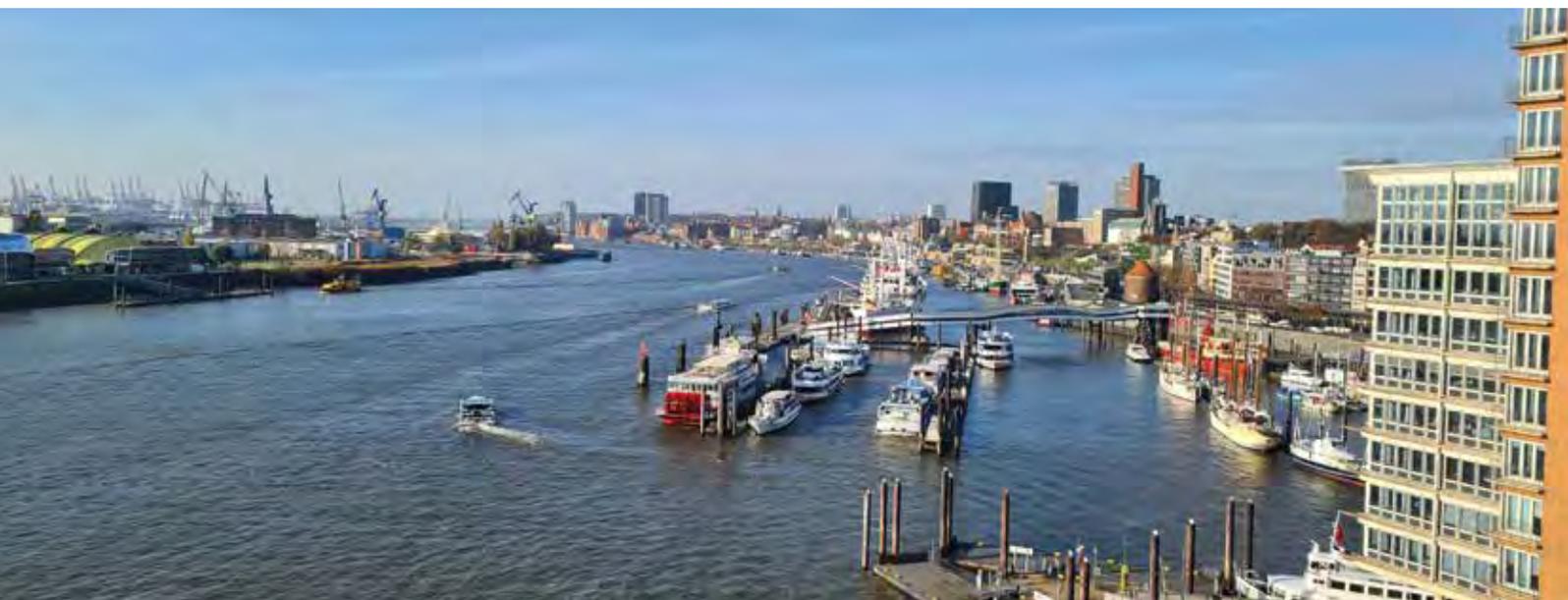


Foto: Julia Steinberg-Böthig





Foto:Iwan Baan



Foto:Iwan Baan

Zu einem Konzert hat es mich bislang noch nicht in die „Elphi“ gezogen, doch eine Plaza-Führung wollte ich schon immer machen. Heute ist es soweit: Bei strahlend blauem Himmel und herrlichem Sonnenschein, möchte ich an einem November-Vormittag einen Blick auch in das so viel beachtete Gebäude werfen.

Was mich noch vor dem Betreten irritiert: Ein repräsentatives Eingangsportal, wie man es bei einem derartigen Bau erwartet, gibt es nicht. Eine im Verhältnis kleine Tür reicht ins Innere. Gleich daneben die wie ein extra-breites Maul anmutende Parkhauszufahrt. Ich bin ein bisschen enttäuscht. Doch meine Enttäuschung ist vergessen, als ich den ersten Fuß in die „Elphi“ setze: Der Zutritt hinauf zu den Konzertsälen folgt über eine schier endlose Rolltreppe. Es ist eher eine Zufahrt durch eine mit Tausenden gläserner Pailletten besetzten weißen Röhre. Die extralangen und sanft gebogenen Rolltreppen tragen hinauf in das Herz des Gebäudes. Zweieinhalb Minuten lang dauert die Fahrt, dessen Ende ich erst ganz zum Schluss zu sehen bekomme. Jetzt bin ich schon auf dem Niveau der öffentlichen, von 9 bis 24 Uhr zugänglichen, Plaza. Von dort aus führt ein offener Wandelgang um das ganze Gebäude herum. Die Aussicht auf den Hafen und die Stadt ist an diesem Vormittag besonders schön. Hier gibt es ein Restaurant, ein Deli und einen Souvenirshop.

Die Plaza ist quasi das Dach des Kaispeichers. Deren Boden ist mit rund 188.000 roten Ziegelsteinen gepflastert, die nach den Vorgaben der Architekten dem Aussehen des historischen Speichers entsprechen. „Zur Realisierung suchten die Bauleute extra eine Ziegelei, die diese Ziegel sogar mit kleinen Fehlern nach dem Vorbild vom Kaispeicher brennen konnte“, erzählt Gästeführerin Desirée van de Pol. Auf diesen wurde der Aufbau mit der markanten Glasfassade gesetzt, die an Segel, Wasserwellen, Eisberge oder einen Quarzkristall erinnert. Von der Plaza gelangt man zu den beiden Konzertsälen, zum ansässigen Hotel „The Westin“ mit 244 Zimmern, zu den sieben „Kai-Studios“ und zu den 45 privaten Apartments. Ich staune. Man kann in der Elbphilharmonie wohnen?! „Die Apartments sind alle verkauft. Die waren ganz schnell weg“, sagt Desirée van de Pol und fügt verschmitzt lachend hinzu: „Für rund 10 Millionen Euro je Wohnung ein Schnäppchenpreis.“

Während der rund einstündigen Führung höre ich viele Zahlen, Superlative und Besonderheiten: „Die Planungen für die Elbphilharmonie in der Hamburger Hafencity reichen zurück bis ins Jahr 2001. Damals präsentierte der Investor und Architekt Alexander Gérard vor dem Hamburger Senat seine Idee einer Konzerthalle auf dem Kaispeicher A. Ursprünglich sollte das Konzerthaus im Herbst 2010 eröffnet werden und den Steuerzahler 77 Millionen Euro kosten. Doch es kam bei dem Projekt immer wieder zu Verzögerungen, die Kosten explodierten“, erzählt Desirée van de Pol. Am Ende kostete der Bau dem Steuerzahler 789 Millionen Euro. Die feierliche Einweihung des Konzertbereichs erfolgte am 11. und 12. Januar 2017 – nach fast einem Jahrzehnt Bauzeit.

Die Elbphilharmonie hat 26 Geschosse. An ihrem höchsten Punkt an der Kaispitze ist sie rund 110 Metern hoch, der niedrigste Punkt an der Ostfassade liegt etwa 30 Meter tiefer. Es gibt den großen Konzertsaal mit 2.100 Sitzplätzen, einen kleinen Saal mit 550 Plätzen sowie einen dritten Saal, das Kaistudio 1, mit 170 Sitzplätzen.

Meine Plaza-Führung reicht tatsächlich nur bis zu eben dieser (was dennoch sehr lohnend ist und ich hiermit unbedingt empfehle). In den Großen Konzertsaal geht es nicht. Aber dazu weiß Desirée van de Pol jede Menge zu erzählen: „Im Großen Konzertsaal befindet sich das Orchester in der Mitte des Saales, während die Ränge zu einem steilen Zuschauerkessel hinaufgehen. Eine bauliche Meisterleistung, denn aus Schallschutzgründen ruht der 12.500 Tonnen schwere Saal auf 362 riesigen Federpaketen und ist damit auf 50 Meter Höhe vom restlichen Gebäude entkoppelt. Für die perfekte Akustik wurde ein besonderes Material entwickelt, die so genannte „Weiße Haut“. Das sind 10.000 Gipsfaserplatten, die basierend auf 3-D Berechnungen individuell gefräst sind. Sie reflektieren den Klang in jeden Winkel und sorgen so für perfekten Hörgenuss im gesamten Konzertsaal.“

Gästeführerin Desirée van de Pol verabschiedet uns nach einer guten Stunde. Ich bleibe noch auf der Plaza und mache draußen nochmal einen Rundgang. Die Aussicht ist einfach traumhaft und weckt beim Anblick der vielen Frachter und Schiffe im Hafen Fernweh.

Ich lasse mich von der Rolltreppe wieder nach unten tragen und gehe Richtung U-Bahn-Station, bleibe aber noch einmal auf der Brücke stehen und werfe einen Blick zurück. Die Sonnenstrahlen spiegeln sich in der Glasfassade. Die gebogene Struktur lässt das Licht wie Wellen wirken. „Einfach schön“, denke ich und nehme mir vor, ganz bald ein Konzert besuchen zu wollen. Beschwingt gehe ich nach Hause.

 von Julia Steinberg-Böthig

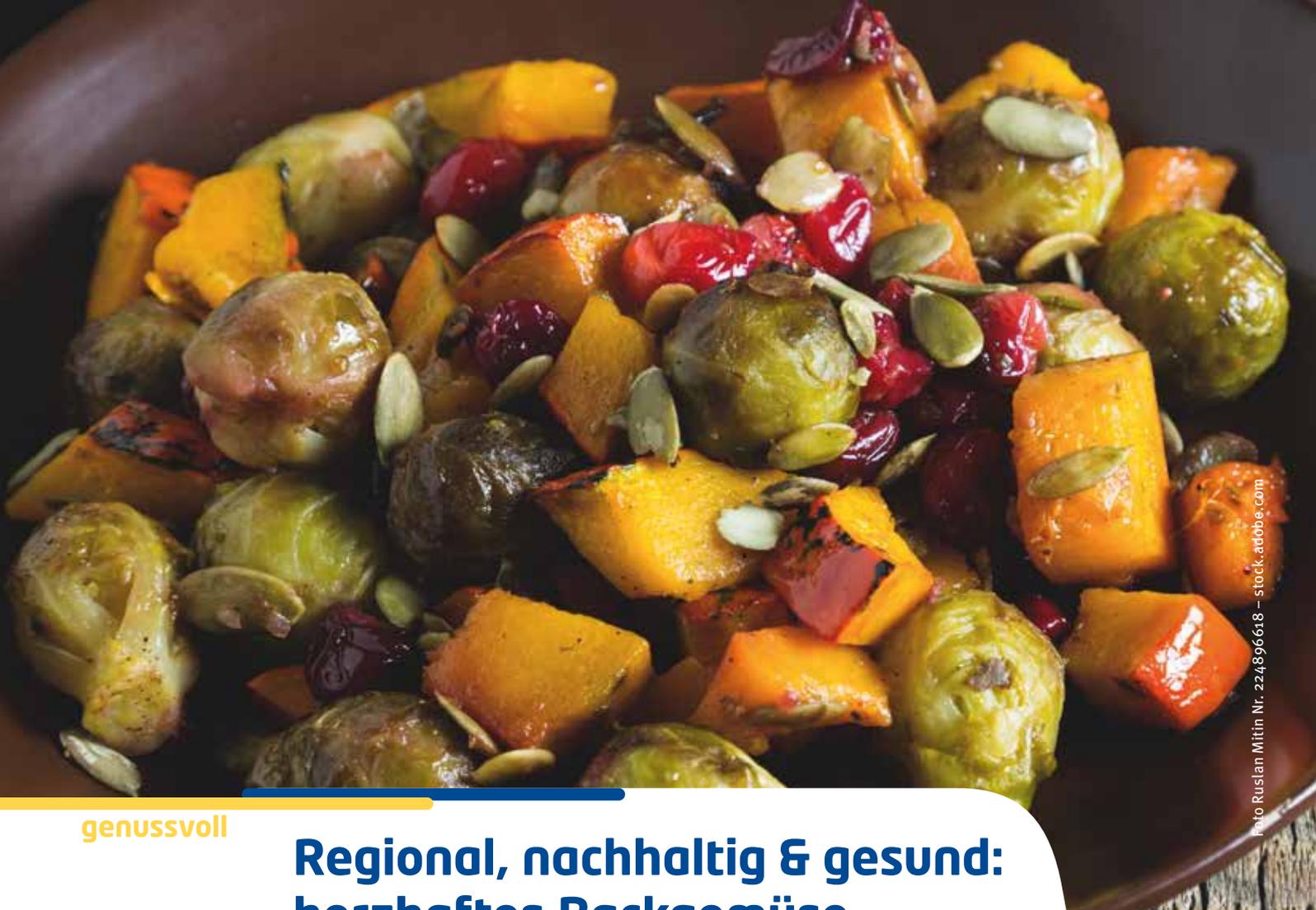


Foto Ruslan Mitin Nr. 224896618 – stock.adobe.com

genussvoll

## Regional, nachhaltig & gesund: herzhaftes Backgemüse

### Zutaten:

- frischer Rosenkohl
- Blumenkohl im Ganzen
- Romanesco im Ganzen
- Frische, grüne Bohnen
- Frische Möhren, möglichst klein/jung
- Dicke, weiße Bohnen / Palbohnen
- Bunte Mischung frischer Kräuter (z.B. für „Frankfurter, grüne Soße“)

### Zubereitung:

- Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die halben Köpfe in eine Schüssel geben und mit reichlich Olivenöl vermengen. Grobes Salz dazugeben.
- Richtig gut durchmischen, damit das Öl in die Köpfe einziehen kann und sich das Salz gut verteilt.
- Den Blumenkohl in ca. 2-3cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten mit reichlich Olivenöl einpinseln oder einreiben.
- Mit grobem Salz bestreuen.
- Mit dem Romanesco so verfahren wie mit dem Blumenkohl.
- Die grünen Bohnen putzen und in einer Schüssel ebenfalls mit Olivenöl und Salz vermengen.

- Die Möhren putzen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Die Schnitze mit reichlich Olivenöl einpinseln oder einreiben.
- Mit grobem Salz bestreuen.
- Die weißen Bohnen in einen Topf geben und in Salzwasser so lange köcheln, bis sie schön weich sind.
- 2-3 Backbleche mit Backpapier auslegen. Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen. Dabei darauf achten, dass sich das Gemüse auf dem Backblech nicht vermischt, sondern jeweils alleine liegt. Also z.B. ½ Blech mit Rosenkohl, die andere Hälfte Möhren. Das überschüssige Öl aus den Schüsseln ebenfalls auf den Blechen verteilen.
- Die Bleche in den vorgeheizten Backofen schieben, gerne in mehreren Etagen gleichzeitig.
- Bei ca. 160°-180° backen, bis das Gemüse schön braun ist.
- Die weißen Bohnen abgießen und mit ein wenig Salz bestreuen.
- Die Kräuter fein hacken.
- Das fertige Gemüse nach Belieben auf dem Teller anrichten, die weißen Bohnen dazugeben.
- Alles mit reichlich gehackten Kräutern bestreuen.
- Dazu passt frisches Baguette mit ein wenig Butter.

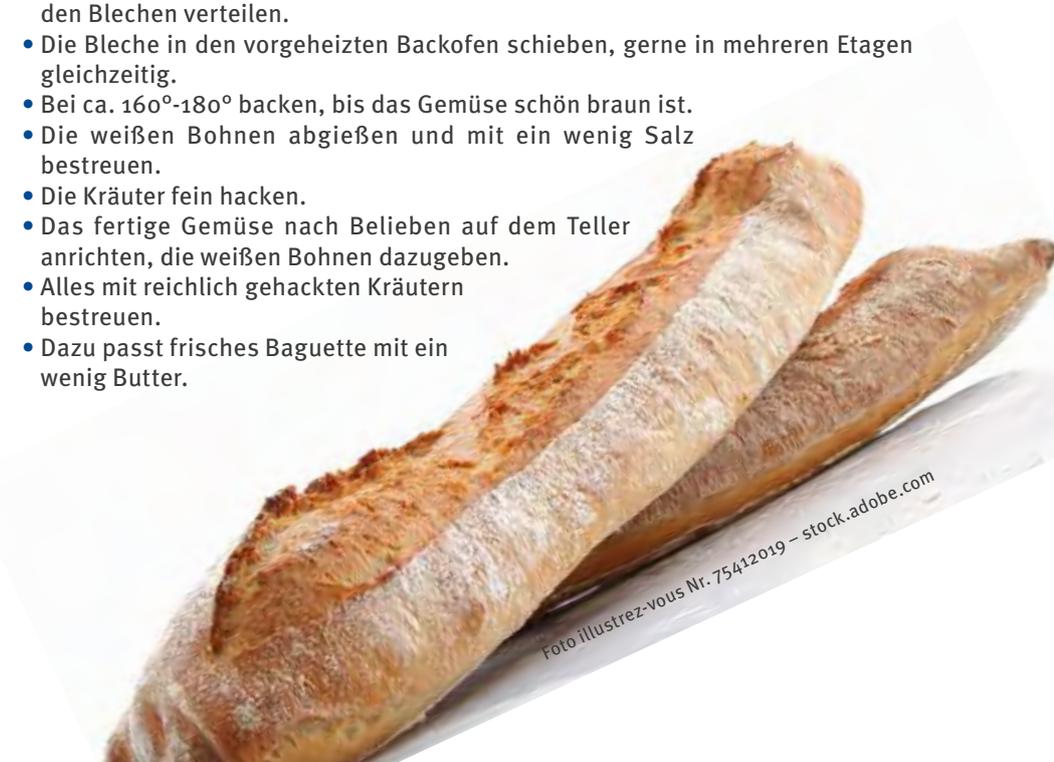


Foto illustrez-vous Nr. 75412019 – stock.adobe.com



geheimtipp

## Wer hat einen Tipp?

Das kleine, feine Café mit dem gewissen Etwas, der Laden mit langer Familiengeschichte und tollem Service, der Markt, mit den ganz besonderen Angeboten. Menschen, die etwas Besonderes gemacht haben, sich für das Allgemeinwohl eingesetzt haben oder dein ganz persönlicher Held des Alltags. Wir bitten um Unterstützung, damit wir ein noch informativeres und noch lesenswerteres Magazin für euch machen können. Dazu brauchen wir eure Unterstützung: Verratet uns eure Geheimtipps oder macht Helden des Alltags auf uns aufmerksam. Gern würden wir künftig diese und andere Menschen, Veranstaltungen oder Familienunternehmen in der momente vorstellen.

### Wichtig ist nur:

Es muss mit dem *metronom* erreichbar sein, damit auch andere Leser:innen diese Geschäfte oder Veranstaltungen erreichen können.

Für alle eingesandten Tipps und Hinweise, die wir im kommenden Jahr veröffentlichen, bekommst du als Tippgeber ein tolles **metronom Fanpaket** geschenkt.

Schickt uns eure Anregungen und Vorschläge bis zum 31. Januar 2022 an [momente@der-metronom.de](mailto:momente@der-metronom.de)

# So stehen deine S



## Widder (21.03. - 20.04.)

Wer sich nach einer ruhigen und soliden Partnerschaft sehnt, der kommt 2022 sicher auf seine Kosten. Saturn fördert aus dem Wassermann heraus die Beständigkeit und macht verlässlich. Das kann auch den feurigen und dynamischen Widdern nicht schaden. Nicht zuletzt tut Jupiter sein Übriges, um dich in der Liebe auf die Sonnenseite zu setzen. Im Jahr 2022 dürfen Widder beruflich aufatmen. Saturn ist in den befreundeten Wassermann gewechselt. Insbesondere für die frühen Widder-Geburtstage bedeutet dies: Berufliche Ziele, die man sich jetzt steckt, lassen sich mit Saturns Hilfe gut erreichen. Er sorgt für die nötige Disziplin und Ausdauer. Prima Voraussetzungen also, um im Job Neues in Angriff zu nehmen. Wenn du schon länger vorhattest, etwas mehr für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, dann bietet dir Jupiter 2022 die Gelegenheit dazu. Bis auf wenige Wochen von Mitte Mai bis Ende Juli unterstützt er dich nach Kräften. Um diese Phase optimal zu nutzen, solltest du selbst aktiv werden.



## Stier (21.04. - 20.05.)

Bereits im vergangenen Jahr sorgte Uranus für Unruhe. Und das wird sich auch 2022 noch nicht ändern. Unter seinem Einfluss neigen insbesondere die Anfang Mai geborenen Stiere zu vorschnellen Reaktionen. Um Fehlentscheidungen zu vermeiden, solltest du in Ruhe überlegen, bevor du handelst. Auch Saturn macht es den frühen Stier-Geborenen nicht immer leicht. Dabei zeigt er den Betroffenen jedoch nur Dinge auf, die aus dem Lot geraten sind. Es kann sein, dass du häufiger das Gefühl hast, im Job auf der Stelle zu treten. Vorhaben, die du anpacken möchtest, geraten ins Stocken und finanziell läuft womöglich nicht immer alles rund. Auch hier macht sich Saturn bemerkbar. Trotzdem bitte nicht aufgeben: Halte deine Ziele im Auge und überdenke alles noch einmal gründlich. Kurzschlusshandlungen sollten Stiere unbedingt vermeiden. Die Unruhe durch Uranus und die Verzögerungen, die Saturn mit sich bringt, können den Stieren ganz schön auf die Nerven gehen. Gerade in solchen Phasen ist es jedoch besonders wichtig, die eigene Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren. Gönn dir genug Auszeiten und Pausen. Besonders gut geeignet für Erholung und Regeneration sind dank Jupiter die Wochen zwischen Mitte Mai und Ende Juli.



## Zwillinge (21.05. - 21.06.)

Zwillinge sind von Natur aus lebhaft und kontaktfreudig. Saturn bringt nun etwas Ruhe in dein Privatleben. Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, um Beziehungen zu festigen. Einziger Wermutstropfen: Neptun hält sich nach wie vor in den Fischen auf und vernebelt einigen Zwillingen einen klaren Blick auf die Dinge. Um sich vor Enttäuschungen zu schützen, solltest du Dinge ruhig hinterfragen – besonders, wenn es sich um neue Kontakte handelt. Mit Saturn und Jupiter im Trigon finden Zwillinge in diesem Jahr sehr gute Voraussetzungen, um beruflich voran zu kommen. Wenn du schon länger neue Projekte ins Auge gefasst hast oder Vorgesetzte von deinen Qualitäten überzeugen möchtest: Jetzt ist der Zeitpunkt dafür gekommen, um auf der Karriereleiter ein ordentliches Stück nach oben zu steigen. Und auch finanzielle Vorhaben lassen sich nun verwirklichen. Saturn schenkt den Zwillingen die Disziplin und Konsequenz, die sie benötigen, um erforderliche Maßnahmen durchzuziehen. Gesundere Ernährung, das Rauchen aufgeben? Handel jetzt, die Erfolgsaussichten sind bestens. Aber auch die Zwillinge, die sich gerade wohl in ihrer Haut fühlen, sollten diese günstige Phase nicht ungenutzt verstreichen lassen. Jupiter unterstützt alle Aktionen zum Wohle Ihrer Gesundheit.



## Krebs (22.06. - 22.07.)

Uranus bewegt sich 2022 weiter durch den Stier und steht damit in einem günstigen Sextil zu den Krebsen. Es kann so manch positive Überraschung auf dich warten, neue Kontakte versprechen Abwechslung. Das heißt auch für die oftmals empfindsamen Krebse: Sei offen! Langjährige Beziehungen erhalten neuen Schwung. Sowohl beruflich als auch finanziell dürfen die Krebse entspannt auf das neue Jahr blicken. Heftiger Gegenwind oder Hindernisse sind nicht zu erwarten. Dafür steht möglicherweise die eine oder andere positive Überraschung ins Haus. Wer weiß, welche unverhofften Chancen sich daraus ergeben. Die Gesundheit ist das höchste Gut. Auch Krebse sollten 2022 stets einen Blick auf ihr Wohlbefinden richten, auch wenn du nicht unbedingt mit größeren Störungen rechnen musst. Neptun macht die Krebse phasenweise etwas verträumt. Das schadet nicht, dennoch solltest du zum Ausgleich ausreichend Aktivitäten und Sport ins Programm aufnehmen.



## Löwe (23.07. - 23.08.)

Schon im Vorjahr ging es in Liebesdingen unruhig zur Sache und daran wird sich 2022 noch nicht wirklich etwas ändern. Vielleicht läuft in Beziehungsangelegenheiten schon länger etwas nicht mehr rund und du verspürst den Drang, unbedingt etwas verändern zu müssen. Allerdings neigen Löwen jetzt dazu, Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen. Dabei wäre es gerade in solchen Phasen angebracht, alles in Ruhe zu überdenken. In finanziellen Belangen und auch am Arbeitsplatz stehen Löwen vor Herausforderungen. Du wirst vermutlich mehr als einmal das Gefühl haben, nicht vorwärts zu kommen. Lass dich bitte nicht entmutigen! Übe dich aber auch nicht in Schnellschüsse! Neben dem strengen Saturn hält sich auch Jupiter im Wassermann auf. Er mahnt vor Übertreibungen und Selbstüberschätzung. Achte darauf, dir immer wieder kleine Auszeiten zu nehmen. Die häufig nicht ganz einfachen Einflüsse von Saturn, Jupiter und Uranus können auf Dauer ganz schön an den Kräften zehren. Regelmäßige sportliche Aktivitäten tragen ebenfalls dazu bei, möglichen Frust abzubauen. Allerdings gilt auch hier: Bitte nicht übertreiben!



## Jungfrau (24.08. - 23.09.)

Jungfrauen gehören nicht unbedingt zu den Menschen, die ein Faible für Überraschungen haben. Dennoch solltest du 2022 Veränderungen gegenüber ruhig offener sein. Dank Uranus ist in den kommenden Monaten die eine oder andere positive Wendung möglich. Ein wenig zur Vorsicht mahnt Neptun, der bisweilen den klaren Blick trüben kann. Schau genau hin – das sollte dir als Jungfrau jedoch nicht schwerfallen. Uranus sorgt in beruflichen und finanziellen Belangen immer wieder für positive Wendungen. Nutze die Chancen, die sich daraus ergeben können! Die späten Jungfrau-Geburtstage dürfen außerdem auf die Kraft von Pluto setzen. Er schenkt dir aus dem Steinbock heraus jede Menge Durchsetzungsvermögen. Aber gerade wenn es gut läuft, solltest du aber trotzdem bescheiden bleiben! Jungfrauen sind von Natur aus diszipliniert. Das kommt Menschen dieses Sternzeichens auch in gesundheitlichen Dingen immer wieder zu Gute. In der Phase von Mitte Mai bis Ende Juli spürest du jedoch verstärkt den Drang, es dir richtig gutgehen zu lassen. Dagegen ist generell gar nichts zu sagen, im Gegenteil. Achte nur darauf, das rechte Maß einzuhalten.

# Sterne 2022



## Waage (24.09. - 23.10.)

Saturn im Wassermann ist dir freundlich gesonnen. Das wirkt sich auch positiv auf die Liebe aus. Bisher lockere Beziehungen können sich festigen, in bestehenden Partnerschaften läuft es wieder rund. Viel Lebensfreude verspricht zudem Glücksplanet Jupiter, der sich den Großteil des Jahres ebenfalls im Wassermann aufhält. Nutze diese Phase unbedingt, um die schönen Dinge des Lebens zu genießen. Saturn verleiht Ausdauer und Disziplin. Wer konsequent an seinen Zielen arbeitet und sich am Arbeitsplatz engagiert, darf auf den entsprechenden Erfolg hoffen. Ein nächster Schritt auf der Karriereleiter, eine Gehaltserhöhung: Die Voraussetzungen sind bestens! Lasse dich aber nicht unnötig in Machtspielen hineinziehen! Mit der positiven Energie von Jupiter und Saturn im Rücken sollten Waagen die Zeit nutzen, um gesundheitlich für Stabilität zu sorgen. Denn Waagen geraten gerne einmal aus der Balance, deshalb ist auch das körperliche Wohlbefinden enorm wichtig. Treibe regelmäßig Sport, das wirkt sich positiv auf dein Allgemeinbefinden aus und hilft gerade den Pluto-Geplagten, Stress abzubauen.



## Skorpion (24.10. - 22.11.)

Uranus sorgt weiterhin für Unruhe bei den Skorpionen. Es mag manches geben, was dir in Beziehungen aktuell nicht passt. Du neigst zu spontanen Entscheidungen, doch gerade die bringen leider nicht die Lösung des Problems. Auch, wenn's schwerfällt: Denke noch einmal in Ruhe über alles nach und handel dann erst. Bleibe geduldig. Für Entspannung und angenehme Stunden in der Liebe sorgt dagegen Jupiter. Saturn steht im Wassermann und damit im Quadrat zu dir. Du hast das Gefühl, jeder möchte dir Steine in den Weg legen. Berufliche Pläne oder finanzielle Vorhaben lassen sich nicht so zügig erledigen, wie du dir das vorstellst. Bleibe möglichst gelassen, übereile nichts und überprüfe alle wichtigen Dinge. Die Spannungen, denen Skorpionen durch die Einflüsse von Uranus und Saturn ausgesetzt sind, können sich auch auf dein Wohlbefinden auswirken. Umso wichtiger, dass du möglichst mit Gelassenheit reagierst und dir genug Erholungsphasen gönnst. Eine gute Zeit dafür bietet sich in den Wochen zwischen Mitte Mai und Ende Juli.



## Schütze (23.11. - 21.12.)

Saturn und Jupiter im Wassermann: Wenn das keine erfreulichen Vorzeichen sind! Beide Planeten stehen im freundlichen Sextil zu dir und sorgen dafür, dass es 2022 in Liebe und Partnerschaft rund läuft. Saturn fördert die Beständigkeit in Beziehungen. Jupiter schenkt Lebensfreude, genieße diese Zeit! Lediglich Neptun kann einigen Schützen die Suppe etwas versalzen. Er macht anfällig für Illusionen. Beruflich und finanziell können Schützen jetzt viel erreichen. Saturn stützt dich mit Ehrgeiz und Disziplin aus, Jupiter schenkt dir immer wieder das nötige Quentchen Glück. Du bist auf der Erfolgsspur, nutze diese Zeit! Auch finanzielle Vorhaben stehen unter einem guten Stern. Aufpassen sollten nur die Geburtstage, die von Neptun betroffen sind. Unter seinem Einfluss könntest du die Dinge anders beurteilen als sie tatsächlich sind. Du bist voller Lebensfreude und Optimismus und das ist prima! Als Schütze sitzt du generell nicht gerne tatenlos herum. Die günstigen Einflüsse von Saturn und Jupiter unterstützen dich jetzt zusätzlich darin, aktiv etwas für dein Wohlbefinden zu tun.



## Steinbock (22.12. - 20.01.)

Steinböcke schätzen gemeinhin solide und gut funktionierende Partnerschaften. Uranus im Stier kann dir dennoch die eine oder andere Überraschung bescheren – im positiven Sinne! Bleibe entspannt und schaue, was kommt. Mitte Mai bis Ende Juli sorgt zusätzlich Jupiter für schöne Momente. Neptun verleiht den Steinböcken eine gute Intuition. Du kannst dich auf dein Bauchgefühl verlassen. Steinböcke punkten vor allem durch Ausdauer und Disziplin, sie sind verlässliche Mitarbeiter und souveräne Chefs. In den kommenden Monaten darfst du immer wieder auf die eine oder andere positive Wendung hoffen. Pluto kann dir jedoch ganz schön viel aufhalsen. Reagiere bitte, bevor es zu viel wird! Steinböcke sollten generell darauf achten, sich genug Auszeiten zu nehmen. Du bist oft so mit deinen Pflichten und Aufgaben beschäftigt, dass du nicht immer gleich merkst, wenn eine Pause notwendig ist. Gönn dir ruhig mal etwas.



## Wassermann (21.01. - 19.02.)

In den kommenden Monaten gilt es, die eine oder andere Herausforderung anzunehmen. Treffe notwendige Entscheidungen wohl überlegt. Schützenhilfe bietet Glücksplanet Jupiter. Bis Mitte Mai und dann wieder ab Ende Juli bietet er die Chance, sich den schönen Dingen zuzuwenden. Im Februar sorgt Venus in deinem Zeichen zusätzlich für Entspannung. Hektik und Unruhe prägen immer wieder die Situation am Arbeitsplatz. Projekte geraten ins Stocken, Vorgesetzte und Kollegen spielen nicht so mit wie du es dir vorstellst. Und auch finanziell darst du im Moment keine Höhenflüge erwarten. Das ist aber kein Grund, gleich die Flinte ins Korn zu werfen. Bleibe bitte am Ball und lass dich nicht entmutigen! Dein Herrscherplanet Uranus stachelt dich phasenweise richtig auf. Diese innere Unruhe und Unausgeglichenheit begegnen Wassermänner am besten mit Bewegung an der frischen Luft. Auch gezielte Entspannungsübungen wären in solchen Phasen hilfreich – sofern du dich dazu durchringen kannst.



## Fische (20.02. - 20.03.)

In der Liebe dürfen sich die Fische-Geborenen auf ein interessantes Jahr freuen. Uranus im Stier bildet ein angenehmes Sextil zu dir. Er fördert neue Bekanntschaften und sorgt dafür, dass es auch in bereits bestehenden Partnerschaften nicht langweilig wird. Lass dich bitte nur nicht von Neptun an der Nase herumführen. Der Blick durch die rosarote Brille kann den Blick bisweilen etwas trüben. Das sieht doch prima aus: Uranus wartet in der nächsten Zeit mit manch positiver Überraschung auf. Höre neue Vorschläge und Ideen ruhig an – wer weiß, was sich daraus so alles machen lässt! Bleibe neugierig. Jetzt hast du die Kraft, deine Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Pläne und Vorhaben, die du jetzt in Angriff nimmst, stehen unter denkbar guten Sternen. Auch mit Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden machen sich die günstigen Voraussetzungen in diesem Jahr bemerkbar. Du fühlst dich wirklich pudelwohl. Es wäre aber beinahe zu schade, sich jetzt buchstäblich auf die faule Haut zu legen. Werde aktiv, suche dir Sport- und Wellnessangebote, die zu dir passen.



**Bremen Hbf**  
RE4/RB41  
→ Oldenburg  
Wilhelmshaven  
Leer  
Emden  
Norddeich  
(Fähre Juist/  
Norderney)  
Bremer-  
haven  
→ Soltau, Uelzen  
Verden (Aller)  
Nienburg (Weser)  
Hannover

**Hamburg Hbf**  
RE4/RB41  
RE3/RB31  
→ Neumünster  
Kiel  
Itzehoe  
Flensburg  
Lübeck  
Puttgarden  
Kopenhagen  
Westerland (Sylt)  
→ Büchen, Schwerin, Berlin

**Hamburg-Harburg**  
→ Stade  
Cuxhaven  
Hittfeld  
Klecken  
Buchholz  
(Norderheide)  
→ Soltau (Han)  
Hannover

**hvv**

**175 JAHRE**  
**Celle - Harburg**  
**Eisenbahnstrecke**  
1847-2022

**GVH**

**Hannover Hbf**  
RE2  
RE30  
→ Minden  
Osnabrück  
Köln  
Düsseldorf  
Frankfurt  
Stuttgart  
Würzburg  
München  
→ Hannover Flughafen  
Nienburg  
Verden  
Bremen  
Walsrode  
Soltau  
→ Berlin, Leipzig  
Lehrte  
Immensen-  
Anpke  
Hildesheim  
Goslar  
Bad Harzburg

**Lüneburg**  
→ Dannenberg Ost  
Bienenbüttel  
Bad Bevensen  
Uelzen  
→ Soltau (Han)  
Bremen  
→ Salzwedel  
Stendal  
Magdeburg

**Verkehrsverbund**  
Region Braunschweig

**Göttingen**  
RE2  
→ Bodenfelde  
Nörten-Hardenberg  
Herzberg (Harz)  
Nordhausen  
→ Bebra, Kassel, Frankfurt  
Würzburg, München

**Braunschweig Hbf**  
RE30  
RE50  
→ Helmstedt  
Magdeburg  
→ Gifhorn  
Uelzen  
→ Seesen  
Bad Harzburg



**online**  
**Fahrplanauskunft**

- Verkehrsverbünde**
- GVH** – Großraum-Verkehr Hannover (erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: [www.gvh.de](http://www.gvh.de))
  - hvv** – Hamburger Verkehrsverbund (erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: [www.hvv.de](http://www.hvv.de))
  - VBN** – Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen
  - VRB** – Verkehrsverbund Region Braunschweig
  - VSN** – Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen

- metronom**
- RE4/RB41**
  - RE3/RB31**
  - RE2**
  - RE2**
- enno**
- RE30/RE50**

**Unser Service für dich:**



**Kundenzentrum & Fundbüro**  
0581-97 164 164  
[kundenzentrum@der-metronom.de](mailto:kundenzentrum@der-metronom.de)