

momente

REISEMAGAZIN

Sauber bleiben

Frühjahrscheck fürs Rad S. 8

Microgreens selbst anbauen

Dein Superfood von der Fensterbank S. 12

Unterwegs mit Freunden

Interview mit dem FFN Moderator
und Humorschaffenden Jan Zerbst S. 21

Lasst euch nicht die Hoffnung nehmen

Unser Plädoyer für die Hoffnung und
eine gute Grundstimmung

Seite 6



**„Da lachste dich kaputt“
Unser Buchtipp: Seite 23.**



© Foto: metronom GmbH

Liebe Fahrgäste und Freunde,

„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
durch des Frühlings holden belebenden Blick,
im Tale grünet Hoffnungsglück;
der alte Winter, in seiner Schwäche,
zog sich in rauhe Berge zurück.
Von dort her sendet er, fliehend, nur
ohnmächtige Schauer körnigen Eises
in Streifen über die grünende Flur.
Aber die Sonne duldet kein Weißes,
überall regt sich Bildung und Streben,
alles will sie mit Farben beleben;
doch an Blumen fehlt's im Revier,
sie nimmt geputzte Menschen dafür.“

Besser als Johann Wolfgang von Goethe hätten wir es auch nicht ausdrücken können – genießt den Frühling und kommt mit *metronom* raus in die blühende Natur in Niedersachsen.

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

Redaktion

Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]
Kay Steinmann [FIND]
momente@der-metronom.de

Gestaltung & Druck

FIND Druck- &
Medienwerkstatt GmbH
Poststraße 11
29553 Bienenbüttel
05823 | 9 55 66 55

Verantwortlich: Kay Steinmann
www.find-druckmedien.de
info@find-druckmedien.de

Erscheinungsweise

vierteljährlich
32.000 Exemplare

10

Reparieren statt neu kaufen?

Wann ist es sinnvoll, kaputte Haushaltsgeräte reparieren zu lassen? Wir haben für euch recherchiert.

14

Raus in den Garten – die Sonne lacht

Euer Garten wartet nur darauf, frisch herausgeputzt zu werden.

16

Biodünger selbst gemacht

DIY-Anleitung: Bau dir deine Home-Wurmbox.

18

Unterwegs mit Bahn & Bike

Von Lüneburg nach Bardowick, entlang am alten Treidelweg.

24

ArztMobil Hamburg

Wer diese Not sieht, muss handeln.

32

Mord in Klein-Borstelheim

Spiele-Tipp gegen die Langeweile.

metronom ABC

Begriffserklärungen aus der *metronom* Welt



A

Die einzelnen Baureihen der Lokomotiven werden auch anhand der **Achsfolge** unterschieden.

Laufachsen werden mit arabischen Ziffern bezeichnet und angetriebene Achsen durch große lateinische Buchstaben. Falls die Radsätze unabhängig voneinander durch eigene Motoren angetrieben werden, als sogenannter „Einzelachsantrieb“, wird dem Buchstaben eine „o“ im Index nachgestellt.

Bei mehr als zwei Radsätzen werden meist aus laufftechnischen Gründen Drehgestelle eingesetzt, auf die sich der Hauptrahmen stützt und die die ihnen zugeordneten Radsätze unabhängig führen. Drehgestelle werden mit einem Apostroph »´« gekennzeichnet, falls sie nur angetriebene oder nicht angetriebene Radsätze enthalten, bzw. mit einer Klammer „()“, wenn sie gemischt bestückt sind.

Bei Triebfahrzeugen, die aus mehreren einzeln fahrbaren Einheiten bestehen, werden die Radsatzanordnungen der einzelnen Teilfahrzeuge durch das Zeichen „+“ verbunden, z. B. bei Triebzügen. Unsere *metronom* Loks haben die Achsfolge Bo´ Bo´ und die enno Triebzüge Bo´ [Bo] [2] [Bo]Bo´.

B

Unsere Züge werden von Loks der **Baureihen** 146 und 147 gezogen. Es sind Zugloks vor modernen Doppelstockzügen, die über ein hohes Beschleunigungsvermögen verfügen. Die Baureihen sind für den Einsatz vor schweren Regionalzügen mit hohem Fahrgastaufkommen und mittleren bis großen Haltestellenabständen vorgesehen. Durch gute Beschleunigungseigenschaften können die Baureihen auf stark belasteten Hauptstrecken die knapp bemessenen Fahrzeiten einhalten und die mögliche Streckenhöchstgeschwindigkeit voll nutzen.

Motorleistung: 5.600 kW
Höchstgeschwindigkeit: 160 km/h

C

Celle ist eine Stadt südlich von Uelzen, RE2. Hier gibt es ein Schloss und eine wunderschöne Altstadt mit vielen Geschäften. Aber nicht nur das. Im Celler Bahnhof ist *metronom* für den Verkauf von Fahrkarten verantwortlich. Celle ist auch der Sitz der *metronom* MoBiCentrale. Hier verkaufen wir alle Fahrkarten für den Regional- und Fernverkehr (auch Tickets für den Fernverkehr der Deutschen Bahn). Wir haben die vollständige Palette des vorherigen Reisezentrums übernommen. Unsere MoBiCentrale bündelt möglichst viele Angebote, Services und Leistungen rund um das Thema „regionale, nachhaltige Mobilität“ an diesem zentralen Ort. Die vielfältigen Mobilitätsangebote und -leistungen greifen hier ineinander.

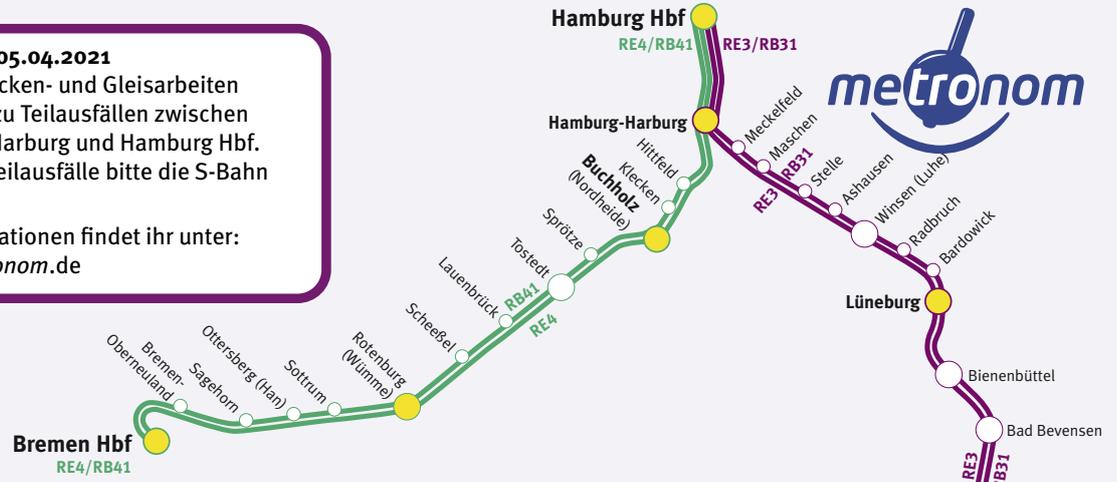
Baustellenübersicht

Alle Details und Baustellen-Fahrpläne online: www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht



**RE3
RB31**

02.04. bis 05.04.2021
Wegen Brücken- und Gleisarbeiten kommt es zu Teilausfällen zwischen Hamburg-Harburg und Hamburg Hbf. Für diese Teilausfälle bitte die S-Bahn nutzen.
Alle Informationen findet ihr unter: www.metronom.de



**RE4
RB41
RE3
RB31**

05.04.2021 bis 18.04.2021
Bremen Hbf – Hamburg Hbf
Hamburg Hbf – Hannover Hbf
Wegen Brückenbauarbeiten fallen einige Züge zwischen Hamburg Hbf und Hamburg Harburg aus. Für diese Teilausfälle bitte die S-Bahn nutzen.
Alle Informationen findet ihr unter: www.metronom.de

RE2

03.04.2021 bis 05.04.2021
Hannover Hbf – Göttingen
Am 03.04. fallen die Züge 82839 und 82841 ab Kreiensen aus. Am 04.04. fallen vereinzelt die Halte Sarstedt und Nordstemmen aus; stattdessen einzelne Halte in Barnten.
Alle Informationen findet ihr unter: www.metronom.de





vermisches

„Ich freue mich, wenn es regnet! Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem“

Karl Valentin

Es gibt unendlich viele Gründe, schlechte Laune zu haben: Das Wetter, der eigene Kontostand, der böse Nachbar, die nicht enden wollenden Corona-Einschränkungen, der nervige Job

ABER: Die schlechte Laune macht diese Dinge auch nicht besser, ganz im Gegenteil.

Deshalb halten wir für euch heute ein Plädoyer für die Hoffnung und eine gute Grundstimmung.

Wichtige Anmerkung:

Selbstverständlich gibt es Lebensumstände, auf die der folgende Text nicht zutrifft. Schwere Krankheiten, Not, der Verlust von Angehörigen oder andere persönliche Situationen können dazu führen, dass der folgende Text unangemessen wirkt. Solche Umstände sind mit dem folgenden Text ausdrücklich NICHT gemeint.

Der folgende Text ist die persönliche Meinung des Autors und lediglich als Denkanstoß gemeint.

Jeder kennt diese Menschen: Egal was passiert, sie lächeln, haben gute Laune und sehen in jeder beschissenen Situation auch noch das Positive. Wie machen die das?

Zunächst einmal: Auch diese Menschen sind mal traurig, verzweifelt oder schlecht gelaunt. Aber viel seltener. Und wenn, dann eher still. Sie tragen ihre Sorgen nicht zu Markte. Und das ist ein guter Anfang: Denn, je mehr man über große und kleine Missstände spricht, desto größer und mächtiger erscheinen sie. Deshalb:

Tipp 1:

Sprich nicht dauernd darüber, was gerade nicht gut läuft oder dich stört. Besprich deine Sorgen regelmäßig (aber nicht jeden Tag) mit wenigen, engen Vertrauten.

Ist es nicht total schön und angenehm, wenn man mit einem Lächeln durchs Leben geht?! Wir alle lieben dieses Gefühl. Die gute Nachricht ist: Gute Laune kann man sich selbst verordnen.

Die meisten von uns achten darauf, dass wir uns morgens die Zähne putzen, etwas Ordentliches anziehen, das Bett gemacht ist, und ab und zu räumen wir sogar die Wohnung

auf. Macht uns das Spaß? Nö! Und trotzdem machen wir es – weil es ja sein muss. Wir sind mehr oder weniger diszipliniert.

Wie wäre es, wenn wir auch mit unserer Stimmung ein wenig diszipliniert sind? Auch wenn es manchmal schwerfällt: Lass uns beschließen, dass wir gute Laune haben und machen es dann einfach. So wie wir die Spülmaschine ausräumen, obwohl wir dazu gerade gar keine Lust haben.

Tipp 2:

Gehirnforscher haben herausgefunden, wie man sein Gehirn bei schlechter Laune überlisten kann: Durch Grinsen bzw. bewusstes Lächeln. Such dir für 90 Sekunden einen Ort, an dem dich niemand sehen kann und grinse – so richtig breit, über das ganze Gesicht. Die Muskeln, die du dafür brauchst, senden dem (schlechtgelaunten) Gehirn die Botschaft: „Ich freue mich“ und überlisten es dadurch. Probier es aus, nach mind. 90 Sekunden Grinsen wird sich deine Stimmung langsam verbessern. Wirklich!

Ob Zeitung, Fernsehen oder online: Die Nachrichten sind voll von Problemen, Skandalen oder sogar Katastrophen. Klar – schlechte Nachrichten und Aufreger erhöhen die Auflage und verkaufen sich besser. Aber das musst du nicht mitmachen. Niemand zwingt dich, jede Nachrichtensendung zu schauen oder jeden Artikel zu lesen.

Dasselbe gilt auch für die sozialen Medien. Du musst nicht jeden geteilten Link lesen oder kommentieren. Du musst auch nicht alle Kommentare lesen. Es tut gut, Nachrichten auf das Wichtigste zu reduzieren und nicht jede Diskussion mitzumachen.

Dadurch sparst du sogar Zeit. Diese Zeit könntest du nutzen für Dinge, die wirklich gute Laune machen und Hoffnung geben. Zum Beispiel:

Raus in die Natur

Spaziergänge in der Natur mit einem wachen Blick. Schau dir die Entwicklung an. Achte auf Tiere und Pflanzen - je-

den Tag die gleichen. Dann wirst du die Veränderung oder auch die Beständigkeit wahrnehmen. Zudem steigert Zeit an der frischen Luft das Wohlbefinden. Vielleicht triffst du sogar ein paar nette fremde Personen, mit denen du auch auf Abstand in ein spannendes Gespräch kommst.

Eine aufmerksamere Gesellschaft

Soll ich meinem alten Nachbarn etwas vom Markt mitbringen? Fege ich für meine Nachbarn den Bürgersteig mit? Geht es meinen Freunden gerade gut? Was macht eigentlich meine Oma so ganz allein? Sollte ich ihr ein Paket zur Freude senden? Viele beantworten diese Fragen jetzt ohne Zucken und gehen aufmerksamer mit der Freundschaft, Familie und Nachbarschaft um. Nutze auch du die Zeit, anderen etwas Gutes zu tun. Damit tust du dir selbst ebenso etwas Gutes.

Kreative Stunden genießen

Wir haben wieder die Zeit, einem Hobby nachzugehen – Malen, Basteln, Handwerkeln, Gesellschaftsspiele, Garten, Tiere, Fahrzeuge, Kochen, Backen... was auch immer. Die Menschen werden wieder kreativ.

Dinge erledigen

Es macht nachweislich zufrieden, wenn du Dinge erledigst. Was wolltest du schon lange mal machen? Welche Projekte warten darauf, endlich umgesetzt zu werden? Schreibe sie auf eine Liste und fang an. Einfach machen. Du wirst sehen, wie gut es tut, Dinge auf der Liste abzuhaken.

Vielen Menschen fehlt in dieser Zeit die Hoffnung. Die Hoffnung darauf, dass die Einschränkungen bald vorbei sind, die Hoffnung, dass alles so wird „wie früher“, die Hoffnung auf Ja, worauf eigentlich?

Es gibt Grund zur Hoffnung – jeden Tag! Die Hoffnung kann ganz konkret sein oder auch allgemein und ohne konkretes Thema.

Es geht immer weiter, egal was passiert. Wir Menschen haben in der Geschichte schon so viele Dinge gemeistert. Zwei schlimme Kriege, die Pest, die spanische Grippe, Weltwirtschaftskrisen, Umweltkatastrophen. Das war alles schlimm, sehr schlimm sogar! Und trotzdem: Irgendwann wurde es besser, war es überstanden und hat zu dem guten Leben geführt, welches wir kannten.

So wird es auch diesmal sein. Es dauert manchmal länger und man braucht Geduld. Aber eins ist sicher: Nichts bleibt für immer, egal wie schlimm es gerade ist.

Schau mal: In Rekordzeit wurden mehrere wirksame Impfstoffe gegen Corona entwickelt. So etwas dauert normalerweise viele, viele Jahre. Wir haben es in knapp einem Jahr geschafft. Ja – es dauert nun etwas länger als gedacht, bis wir alle geimpft sind. Aber das schaffen wir auch noch, mit etwas Geduld und Zuversicht.

Viele alte Gewohnheiten sind durch den Lockdown und die Schutzmaßnahmen nicht mehr möglich. Wir alle vermissen es, ins Restaurant zu gehen, Freunde zu umarmen, Konzerte zu besuchen und vieles mehr. Jeder hat seine ganz persönlichen, lieb gewonnenen Dinge, die es plötzlich nicht mehr gibt. Aber wie wäre es, wenn du einfach neue Gewohnheiten entwickelst? Die alten haben ja irgendwann auch

einmal angefangen, bevor sie selbstverständlich wurden. Also: Mach was Neues, lass es zur Gewohnheit werden und freue dich darüber, dass du die Möglichkeit dazu hast. Zum Beispiel der regelmäßige Spaziergang in der Natur, kochen für und mit der Familie, das neue Hobby, das regelmäßige Telefonat mit dem besten Freund oder der Oma, Bücher lesen und vieles mehr.

Wir finden, die neuen Gewohnheiten sind mindestens ebenso schön wie die alten!

Was du noch alles tun kannst, um Hoffnung und gute Laune zu bekommen:

- Lies ein gutes Buch.
- Treibe Sport, bewege dich mehr als sonst.
- Lerne eine neue Sprache, irgendeine.
- Denk über ein Problem nach und löse es.
- Viel mit Freunden oder Familie telefonieren. Besser noch: Gespräche mit den Nachbarn über den Gartenzaun oder von Balkon zu Balkon.
- Räume auf: Ausmisten und Ordnung befriedigen den inneren Monk in dir. Verschenke das, was du selbst nicht mehr brauchst, und jemand anderes freut sich darüber
- Male etwas. Auch wenn du nicht malen kannst – male etwas. Du musst es ja niemandem zeigen, wenn du nicht willst.
- Schreibe einen Brief oder eine Postkarte an jemanden, dem du noch nie geschrieben hast (jeder freut sich darüber).
- Führe Tagebuch (richte hier den Blick auf: Was war heute gut? Wie war meine Stimmung? Was hat es mit mir gemacht?).
- Schütze dich vor Energiefressern: Manche Dinge geben einem nichts. Dann lass sie bleiben.
- Nimm dir bewusst Zeit nur für dich (ein langer Spaziergang allein, ein Vollbad, ein Zimmer für dich).
- Baue etwas selbst, was du sonst kaufen würdest.
- Repariere etwas, statt es wegzuschmeißen.
- Mach ein Lager-Feuer.
- Geh dein Blut spenden.
- Suche Zitate zu deinen Stimmungen, halte sie in deinem Tagebuch fest.
- Freue dich bewusst über das Glück von anderen. [bp]

Bist du weise, so mischst du das eine mit dem anderen und wirst weder hoffen ohne zu zweifeln, noch verzweifeln ohne zu hoffen.
(Seneca)



Sauber bleiben: Frühjahrscheck fürs Rad

vermischtes

Das erste sonnige Wochenende ist in Sicht. Der Saisonstart ist die perfekte Gelegenheit, das Fahrrad zu kontrollieren und gründlich zu putzen.

Fahrrad gründlich reinigen

Zunächst sollte das Fahrrad geputzt werden. Größeren Dreck entfernt man am besten mit Handfeger oder Bürste. An schwer zugänglichen Stellen können auch eine alte Zahnbürste oder ein Borstenpinsel zum Einsatz kommen. Anschließend mit lauwarmem Wasser und einem strapazierfähigen Lappen das Fahrrad reinigen. Ein spezieller Fahrradreiniger kann helfen, hartnäckige Verschmutzungen zu entfernen. Meistens reicht warmes Wasser mit etwas Geschirrspülmittel aber völlig aus.



1

Wasser und Bürste beseitigen auch den groben Schlamm im Stollenprofil.



2

Sorgt für freien Kettenlauf und präzises Schalten:
Zahnkranzreinigungsbürste

Kette reinigen und schmieren

Zur Reinigung der Kette lässt man sie am einfachsten durch einen trockenen Lappen laufen. Für gröbere Verschmutzungen könnt ihr eine spezielle Kettenbürste, die durch die Form ihrer Nylonborsten das Säubern von Kette, Kassetten und Kettenblättern vereinfacht, nutzen. Eure ausgediente Zahnbürste tut es aber genau so gut. Vom Schmutz befreit, wird die Kette anschließend geschmiert. Dabei helfen bestimmte – auf die Ansprüche der Kette abgestimmte – Mittel, wie z. B. Ballistol Kettenöl. Überschüssiges Schmiermittel sollte danach entfernt werden, da es als Schmutzfänger wirkt.



Reifen prüfen

Ein platter Reifen hat schon so manche Tour ruiniert. Um dem zuvor zukommen, ist eine regelmäßige Kontrolle der Reifen wichtig – natürlich auch beim Frühjahrs-Check. Prüfe, ob der Reifen an den Flanken brüchig geworden ist und ob er durch Gegenstände – wie Glasscherben, Nägel etc. – Beschädigungen abbekommen hat. Bei dieser Gelegenheit können auch Felgen und Speichen auf Beschädigungen hin überprüft werden. Ganz wichtig: Die Felgenflanken nicht mit fett- oder ölhaltigen Reinigern putzen, da es ansonsten zu Funktionsausfällen der Bremsen führen kann. Wer beim Reifen auf Nummer sicher gehen möchte, der sollte pannensichere Reifen montieren. Mit dem richtigen Reifendruck rollt es sich leichter – und mit viel natürlichem Pannenschutz, denn ein voll aufgepumpter Reifen ist insgesamt stabiler und schützt den Reifen so vor dem Eindringen von Fremdkörpern. Zur Überprüfung des Luftdrucks empfiehlt sich die gute alte »Daumenprobe«: Der Reifen sollte an der Lauffläche nicht mit dem Daumen eingedrückt werden können.

Ohne Reifenpanne ans Ziel

Pannenschutzreifen, z. B. Schwalbe Marathon plus – der pannensicherste pneumatische Reifen, den es gibt. www.schwalbe.com

3



5

Bremsen kontrollieren

Verschlissene Bremsbeläge verlangen einen rechtzeitigen Austausch. Bei mechanischen Felgenbremsen zeigen Kerben in den Bremsklötzen, ob noch Reserven vorhanden sind. Falls nicht: die Bremsklötze wechseln! Ein weiterer Indikator für einen anstehenden Austausch sind u. a. kratzende Geräusche beim Bremsen. Scheibenbremsen sind immer verbreiteter und funktionieren wetterunabhängig besser. Mit Spüli und warmen Wasser können Bremsanlagen schonend von Bremsstaub und Schmutz befreit werden.



4

Licht prüfen und einstellen

Die Lichanlage ist bei Jahresfahrern im Dauereinsatz, da sie morgens und abends immer mit Licht unterwegs sind. Doch auch im Sommer lohnt es sich, für bessere Sichtbarkeit mit Tagfahrlicht unterwegs zu sein. Falls dir mal kein Licht aufgeht, solltest du die Leitungen und Kontakte prüfen. Das durchgebrannte „Birnenchen“ ist heute Schnee von gestern. Moderne LED-Leuchten – z. B. von Busch & Müller – halten zuverlässig ein Fahrradleben lang.

Es werde Licht!
LED Lampen z. B. Busch & Müller IQ-XS Dynamo mit 70 Lux. www.bumm.de





vermisches

Reparieren statt neu kaufen.

Die Hände schwitzen und zittern leicht. Zwei blutige Anfängerinnen zerlegen ein Smartphone, rücken seinem Innenleben mit Pinzette und Spatel zu Leibe. Einschaltknopf, Kamera, WLAN-Antenne – alles muss raus. Zaghafte zupfen die beiden Frauen an Steckverbindungen, so winzig, dass sie sich kaum greifen lassen. „Richtig ziehen, aber vorsichtig“, ermuntert sie der junge Mann, der neben ihrem Tisch steht. Er weiß, wovon er redet, denn mit Handyreparaturen verdient er sein Geld. Heute aber hilft er ehrenamtlich im Repair Café.

Was belastet Haushaltskasse und Umwelt mehr – Reparieren oder Wegwerfen? Und wann ist es sinnvoll, kaputte Haushaltsgeräte reparieren zu lassen? Das haben wir für euch recherchiert.

Das Fazit: Für die Umwelt lohnt eine Reparatur in jedem Fall, oftmals auch für den Geldbeutel.

Hilfe zur Selbsthilfe

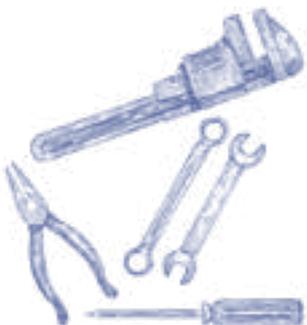
Bei Repair Cafés handelt es sich um angekündigte Treffen, an denen jeder teilnehmen kann. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe: Unter den Augen von Experten reparieren Besucher Dinge, die ihnen lieb und teuer sind, aber den Geist aufgegeben haben. Oft handelt es sich um wahre Schätze, wie Opas alten Weltempfänger oder den jahrelang bewährten Handmixer. Es empfiehlt sich eine vorherige Anmeldung.

Nur für die Ersatzteile müssen die Bastler zahlen

Weil jeder eigenhändig werkelt, ist die Reparatur selbst kostenlos. Manche Experten besorgen nach Absprache mit dem Gast die erforderlichen Ersatzteile. Die sind zu bezahlen. Wichtig: Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht. Schlägt eine Reparatur fehl, haftet das Repair Café nicht.

Neuerdings sind in Repair Cafés immer öfter Smartphone-Besitzer anzutreffen. Kein Wunder: Reparaturen in Handywerkstätten sind teuer, werden oft nachlässig ausgeführt und dauern zum Teil Wochen. Das ergab ein aktueller Test im Auftrag von Stiftung Warentest. Die Experten des für den Test beauftragten Prüfinstituts waren sich einig: Mit einer guten Anleitung kann diese Reparatur jeder technikinteressierte Laie in anderthalb Stunden selbst bewerkstelligen.

Das testen wir doch direkt mal aus und verabreden uns zur Handyreparatur in einem Repair Café in Hamburg. In einem Hinterhofatelier stehen zwei Tische aus aufgebockten Holzplatten. Hier engagieren sich unter anderem Experten, die hauptberuflich in einer Reparaturwerkstatt für Handys beschäftigt sind. Wie vereinbart, hat unser Helfer ein neues Display mitgebracht, Preis: 100 Euro.



„Viele Leute werfen Geräte beim kleinsten Defekt weg. Wir unterstützen die Idee, weniger Elektroschrott zu produzieren und gebrauchsfähige Gegenstände zu erhalten.“, erklärt mir Dieter, als ich ihn frage, was ihn bewegt, seinen eigentlichen Job so zu kannibalisieren.

Mit einem Spezielschraubendreher lockere ich winzige Schraubchen der Abdeckung. Das Werkzeug hat mir Dieter geliehen. Lautsprecher, Hauptplatine inklusive Prozessor, Frontkamera, Einschalttaste und der Motor für den Vibrationsalarm – jedes Teil muss raus. Nicht alle lassen sich einfach entfernen. Manche kleben fest, andere hängen an verzweigten Flachbandkabeln.

Mit Pinzette und Spatel löse ich erst zaghaft, dann immer beherzter die zahlreichen Kleinteile – Organtransplantation am Handy. Dabei denke ich skeptisch darüber nach, ob dieses Handy jemals wieder einen Anruf absetzen wird.

Ab und an sieht Dieter bei mir nach dem Rechten. Nach rund einer Stunde ist die Operation gelungen. Das neue Display sitzt samt Innereien auf dem alten Gehäuse. Und das Smartphone funktioniert.

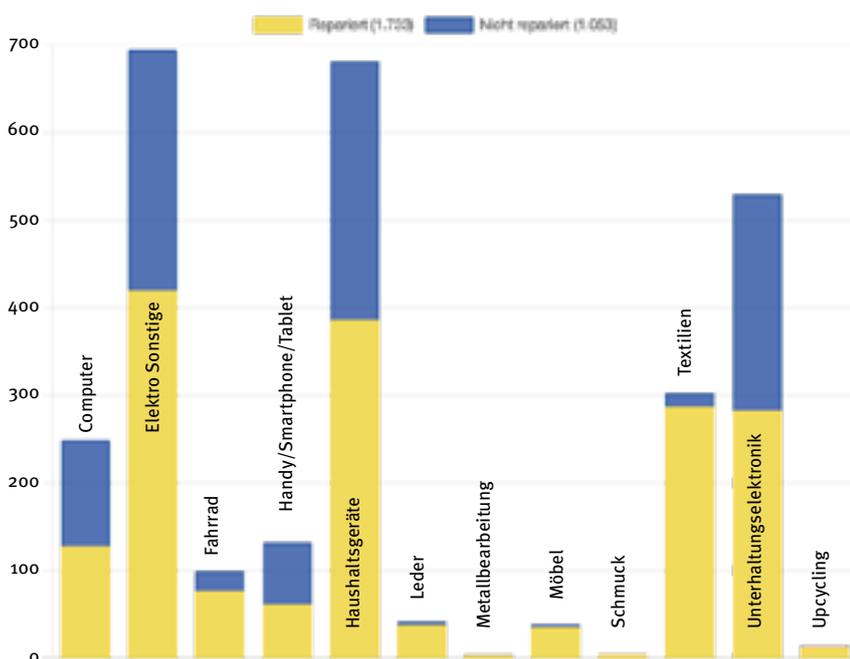
Kaffee, Tee und Lötkolben

Die Konsumenten helfen sich derweil zunehmend selbst – zum Beispiel in Repair Cafés, in denen Ehrenamtliche bei Kaffee, Tee und Lötkolben Dinge vor dem Schrottplatz bewahren. Die Initiativen schießen wie Pilze aus dem Boden. Auch im Bereich des *metronom* Streckennetzes gibt es schon viele Reparatur-Cafés. Staubsauger sind dort oft zu Gast, meist mit einfach zu behebenden Schäden wie Kabelbrüchen, defekten Kabelwicklern oder verbrauchten Motorkohlen. Auch Kaffeeautomaten, an denen Netzkabel oder Dichtungen leicht zu richten sind, sind häufige Patienten der Technikretter. „Oft müssen wir die Geräte nur reinigen und entkalken, dann laufen sie wieder.“

„Reparatur-Initiativen.de“

Reparatur-Initiativen wie Reparatur-Treffs, Repair Cafés etc. organisieren Veranstaltungen, bei denen defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre gemeinschaftlich repariert werden: elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Textilien, Fahrräder, Spielzeug und andere Dinge. Diese Treffen sind nicht-kommerzielle Veranstaltungen, deren Ziel es ist, Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen, damit die Umwelt zu schonen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben.

Ein Repair-Café, ganz in deiner Nähe, findest du im Internet unter: www.reparatur-initiativen.de/orte



Geht das noch zu reparieren?
 Grafik: Von 2.786 defekten Gegenständen konnten von den Repair Cafés des Netzwerks „Reparatur-Initiativen“ 1.053 repariert werden. Das entspricht einer Umweltentlastung von 21 t CO₂.

MICROGREENS

DEIN SUPERFOOD VON DER FENSTERBANK

vermishtes

Microgreens sind der neue, supergesunde Garten- und Food-Trend, der besonders in der Szene des Urban Gardening viele Anhänger findet.

Ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein und die Freude am Grün in den eigenen vier Wänden kombiniert mit einer platz-, zeit- und geldsparenden Herstellung leckerer Lebensmittel, sind die Auslöser für diese frische Gemüseidee.

Zwar klingt der Name „Microgreen“ ein wenig nach Gemüse aus dem Reagenzglas, tatsächlich handelt es sich dabei jedoch um die einfachste und natürlichste Form der Pflanzen – die Keimlinge. Der Wortbestandteil "Micro" beschreibt lediglich die Größe der Pflänzchen zur Erntezeit (nämlich sehr klein) und mit dem Begriff "Greens" wird die gesamte Palette an Gemüsepflanzen, Kultur- und Wildkräutern umfasst, die für diese spezielle Anbautechnik verwendet werden können. Ins Deutsche übersetzt handelt es sich bei Microgreens also um Gemüse- und Kräuterkeimlinge, die bereits als wenige Tage alte Pflänzchen geerntet und frisch verzehrt werden.

Kräuter- und Gemüsekeimlinge tragen in sich die geballte Energie, die die Pflanze benötigt, um groß zu werden. Der Anteil an Vitalstoffen ist daher in den kleinen Pflänzchen um ein Vielfaches höher als in der gleichen Menge des ausgewachsenen Gemüses. So sind die Blättchen reich an Vitamin C, das für die Immunabwehr und den Aufbau des Bindegewebes gebraucht wird. Dazu kommen B-Vitamine für die Nerven sowie Vitamin A für Haut und Augen. An Mineralstoffen finden sich Kalzium für die Knochen, Eisen für die Blutbildung und das entzündungshemmende Zink. Und die Microgreens bieten reichlich Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Aminosäuren. Sehr schnell wachsen zum Beispiel die Keimlinge von Erbsen. Nach drei Wochen kann man sie schon essen. Sie bieten alle essentiellen Aminosäuren sowie die Vitamine A, B1, B2, B6 und C. Die Blättchen des Fenchels sind reich an ätherischen Ölen, Kieselsäure und Flavonoiden. Sie schmecken süß-würzig, fast ein bisschen wie Lakritze. Amaranth ist bal-

laststoffreich, dazu liefert er viele Aminosäuren, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Er keimt langsam, bis zur Ernte dauert es etwa fünf Wochen. Ähnlich wie selbst gezogene Keim sprossen sind Microgreens also überdurchschnittlich gesund und nährstoffreich – ein sogenanntes „Superfood“. Ein weiterer Vorteil von Microgreens gegenüber herkömmlichem Kräuter- und Gemüseanbau ist, dass die Keimlinge nur sehr wenig Platz und kaum Pflege brauchen. Eine Anzuchtschale auf der Fensterbank reicht völlig aus, um die gesunden Fitmacher heranzuziehen. Ohne Düngen, Jäten und Pikieren werden die Keimlinge einfach nach zwei bis drei Wochen abgeerntet und sofort verspeist. Das ermöglicht auch Köchen und Gärtnern ohne Garten die Verwendung von frischen, supergesunden Lebensmitteln aus eigenem Anbau, selbst im tiefsten Winter.

Welches Saatgut eignet sich?

Man kann im Prinzip jedes Saatgut verwenden, empfehlenswert ist jedoch Bio-Qualität. Sehr gut eignen sich schnellwüchsige Kräuter und Gemüsesorten wie Schnittsalate, Senf, Brokkoli, Kresse, Bohnen, Minze, Pak Choi, Rauke, Brunnenkresse, Buchweizen, Rotkohl, Radieschen, Blumenkohl, Basilikum, Amaranth, Fenchel, Dill, Koriander oder Kerbel.

Rote Bete gehört zu den Microgreens mit der längsten Wachstumszeit. Große und harte Kerne und Samen, wie die von Erbsen, Bohnen, Buchweizen oder Sonnenblumen, sollten vor der Aussaat über Nacht in Wasser eingeweicht werden, um die Keimung zu beschleunigen.



MICROGREENS ANBAUEN: SO GEHT'S

Die Aussaat von Microgreens unterscheidet sich nur wenig von der herkömmlichen Gemüse-Aussaat. Jedoch kannst du Microgreens das ganze Jahr über, zum Beispiel auf der Fensterbank, aussäen. Am professionellsten sind Anzuchtschalen mit Abzugslöchern oder erdefreie Siebschalen, wie sie zum Beispiel für die Aussaat von Gartenkresse üblich sind. Es kann aber im Prinzip jede andere flache Schale wie zum Beispiel ein großer Pflanztopfuntersetzer oder eine einfache Anzuchtschale ohne Löcher in beliebiger Größe verwendet werden. Wer über keinerlei gärtnerisches Equipment verfügt, kann sogar eine Auflaufform oder eine längs aufgeschnittene Safttüte benutzen. Fülle die Schale etwa zwei Zentimeter hoch mit feinkrümeliger Kompost- oder Anzuchterde. Eine Beigabe von eingeweichten Kokosfasern erhöht die Wasserspeicherkraft und Luftdurchlässigkeit des Substrats. Säe darauf sehr dicht das Saatgut aus und drücke danach die Samen mit der Erde leicht an. Mit einer Sprühflasche wird das Ganze nun intensiv angefeuchtet. Je nachdem, ob die Samen Licht- oder Dunkelkeimer sind, wird die Schale nun abgedeckt. Am einfachsten und luftigsten geht das mit

einem Stück Pappe, welches du vorher auf die Form deiner „Pflanzschale“ zurechtschneidest. Lichtkeimer werden mit Frischhaltefolie abgedeckt. Platziere die Microgreens auf einem warmen, hellen Fensterbrett ohne direkte Sonne. Tipp: Stelle die Anzuchtschale auf ein kleines Podest, so zirkuliert die Luft auch unter der Schale optimal.

Pflege deiner Microgreens

Lüfte das Saatgut täglich zwei- bis dreimal und halte die Keimlinge gleichmäßig feucht. **Achtung:** Als Gießwasser für Microgreens eignet sich frisches, zimmerwarmes Leitungswasser. Abgestandenes Wasser und Wasser aus der Regentonne kann keimbelastet sein!

Sind die Pflänzchen nach vier bis sechs Tagen deutlich gewachsen, nimmst du die Abdeckung dauerhaft ab.

Nach 10 bis 14 Tagen, wenn sich nach den Keimblättern die ersten echten Blattpaare ausgebildet haben und die Pflänzchen etwa 15 Zentimeter hoch sind, sind die Microgreens erntereif. Schneide die Keimlinge etwa fingerbreit über der Erde ab und verarbeite sie sofort.



Eine tolle Anleitung und auch coole Startersets bekommst du im Internet unter: www.growgownut.com/anleitung/



vermisches

Frühling genießen

Raus in den Garten - die Sonne Lacht

Wenn die Aprilsonne uns ihre ersten Strahlen schickt, dann ist der Garten schon längst aus seinem Winterschlaf erwacht und wartet nur darauf, frisch herausgeputzt zu werden. Nur Beete umgraben und Unkraut zupfen war gestern.

Mit unseren Tipps erstrahlt dein Garten im neuen Glanz.



Ob bunte Blumen für den Sommer säen, die Aussaat des Gemüses vorbereiten oder neu dekorieren – im Frühling gibt es viel zu tun. Bevor es aber losgeht, solltest du dir genau überlegen, wie dein Garten in diesem Jahr aussehen soll. Wünschst du dir eine bunte Blumenwiese –ideal für Bienen – viele Gemüsesorten, die du später reichlich ernten kannst oder einen neuen Baum?

Zunächst fallen in jedem Garten viele Arbeiten an, die du erledigen musst: Beete vom Unkraut befreien, Pflanzen umtopfen und die Erde mit frischem nährstoff- und mineralienhaltigen Kompost vermengen, um so den Garten auf die warme Saison vorbereiten. Wenn du Dünger benutzen möchtest, achte darauf, dass es unterschiedliche Düngerarten gibt, deren Nährstoffverhältnisse auf die Bedürfnisse der verschiedenen Pflanzen abgestimmt sind. Nutze einen Dünger, der für deine Pflanzensorten geeignet ist. Mit dem selbst erzeugten Humus-Dünger klappt es meist am besten, sparst du Geld und du tust deinem kleinen Natur-Refugium auch noch etwas gutes. (Seite 16/17) Wenn du einen großen Garten hast, steht außerdem noch das Zurückschneiden von Gehölzen, Sträuchern und Obstbäumen an. Nimm dir an einem sonnigen Nachmittag ein Stündchen Zeit, stelle deinen Lieblingsstuhl nach draußen und genieße die frische, klare Luft. Im Garten soll schließlich nicht nur gearbeitet werden – im Gegenteil, dein Garten soll vor allem Erholung bieten.

Gartenarbeit ist für viele zu einem wichtigen Hobby geworden, bei dem man gut abschalten kann – denn eigentlich ist es heute nicht mehr notwendig, Obst und Gemüse selbst anzubauen. Aber so viel besser schmecken die Erdbeeren, wenn sie aus dem eigenen Garten kommen.

Umgraben ist kein Muss mehr

Früher galt das Umgraben der Beete im Frühjahr für viele Gärtner als ein Muss. Heute sehen das viele Fachleute anders - zumindest bei schon einmal genutzten Böden. Warum? Weil sich rund zehn Milliarden Mikroorganismen in einem Liter Boden befinden: Sie sorgen für wichtige Prozesse im Gartenboden und brauchen ein bestimmt temperiertes und feuchtes Milieu in den unterschiedlichen Bodenschichten. Durch ein Umgraben gerät diese Struktur durcheinander. Die Folge: Mikroorganismen leiden und sterben ab. Ganz nebenbei kommen durch das Umgraben Unkrautsamen an die Oberfläche und keimen. Experten raten deshalb, nur dann zum Spaten zu greifen, wenn ein bisher nicht genutzter Gartenteil neu bepflanzt oder eingesät werden soll.

Achtung, Wurzelwerk!

Ausnahmen bestätigen die Regel: Nach dem Winter sehnen sich – trotz des oben beschriebenen Prozesses – viele durch die Witterung verdichtete Gartenböden danach, aufgelockert zu werden. Besonders behutsam geht dies mit einem sogenannten Sauzahn. Mit diesem können Kompost oder Gesteinsmehle, die den Boden aufbessern, leicht eingearbeitet werden. Aber Vorsicht: Ihr dürft dabei nicht das Wurzelwerk bodendeckender Stauden, wie Frauenmantel oder Varianten des Storchenschnabels, beschädigen! Sonst wird ihr Wachstum gebremst und sie werden anfälliger für Krankheiten oder Schädlingsbefall.



Kreative Gartendeko

Auf den ersten Blick fällt es dir vielleicht nicht sofort auf, aber in deinem Haushalt gibt es viele Gegenstände, die sich gut im Garten machen würden. Zum Beispiel das alte Fahrrad mit den platten Reifen, das schon lange niemand mehr fährt. Mit einem Lackspray etwas aufgefrischt und ausgestattet mit einem Rattankorb voller frischer bunter Blumen am Lenker wird es zu einem echten Hingucker.

Dekoriere und bepflanze deinen Garten ganz individuell. Die alte Milchkanne, eine Schubkarre und das alte Porzellan aus dem Keller freuen sich über ein zweites Dasein im Grünen. Das unbenutzte Metallsieb aus der Küche gibt eine tolle Blumenampel ab und aus der alten Zinkwanne wird ein kleiner Gartenteich mit Seerosen und Wasserhyazinthen.

Ein echtes Highlight sind alte Tonkrüge, die du auf jedem Flohmarkt für kleines Geld bekommen kannst. Pflanze bunte Blumen in den Topf und aus ihm hinaus, sodass die Illusion entsteht, sie seien ausgekippt worden.



Echter Biodünger

ganz einfach aus deiner eigenen Kiste

vermishtes



Das darf nicht rein:

- Fleisch- und Milchprodukte
- gesalzene Speisen
- Zitrusfrüchte
- Zwiebeln
- Knoblauch
- giftige Pflanzen
- Öl

Darüber freuen sich die kleinen Kerlchen in deiner Kiste:

- alle ungesalzene Gemüsereste
- Obstreste
- zerkleinerte Eierschalen
- Pflanzenteile (nicht verholzt)
- Kaffeesatz
- Teebeutel

Wurmboxen können ganzjährig angelegt werden. Alles, was du dafür wissen musst, und welche Vorteile eine Wurmbox gegenüber dem „normalen“ Kompost hat, kannst du hier lesen.

Was sind die Vorteile von Wurmboxen im Vergleich zum herkömmlichen Kompost?

Mit einer Wurmbox kannst du auf kleinem Raum Küchenabfälle in wertvollen Biodünger verwandeln. Die Wurmbox ist kleiner als ein herkömmlicher Kompost. Außerdem ist Wurmhumus reichhaltiger als ‚normaler‘ Kompost. Er enthält die fünf- bis siebenfache Düngewirkung. Wurmkompost kann tiefer eingearbeitet werden als Kompost. UND: Mit deinen kleinen, fleißigen Wurmfreunden hast du endlich die glücklichen, genügsamen und pflegeleichten Haustiere, die du schon immer haben wolltest. :-)

Welche Würmer brauche ich für meine Wurmbox?

In der Wurmbox fühlen sich Kompostwürmer (auch Mistwürmer genannt) wohl. Im Gegensatz zu Regenwürmern arbeiten sie sich horizontal durch die Erde. Das ist für eine solche Box von Vorteil. Kompostwürmer leben nicht allein. Mit ihnen sind Bakterien, Pilze und andere Bodenlebewesen an den Umsetzungsprozessen beteiligt.

Wo bekomme ich Kompostwürmer her?

Bitte am besten jemanden, der einen Komposthaufen hat, um etwas davon. Verwende idealerweise Kompost aus zwei verschiedenen Gärten und mische ihn durch. Denn: In jedem Garten wohnen andere Tierchen. Das kann für deine Wurmbox nur gut sein.

Wenn du niemanden mit eigenem Komposthaufen kennst, ist das kein Problem. Du bekommst deine neuen Haustiere auch im Garten-Fachgeschäft, beim Fachgeschäft für Anglerbedarf oder im Internet.

Wie befülle ich meine Wurmbox zu Beginn?

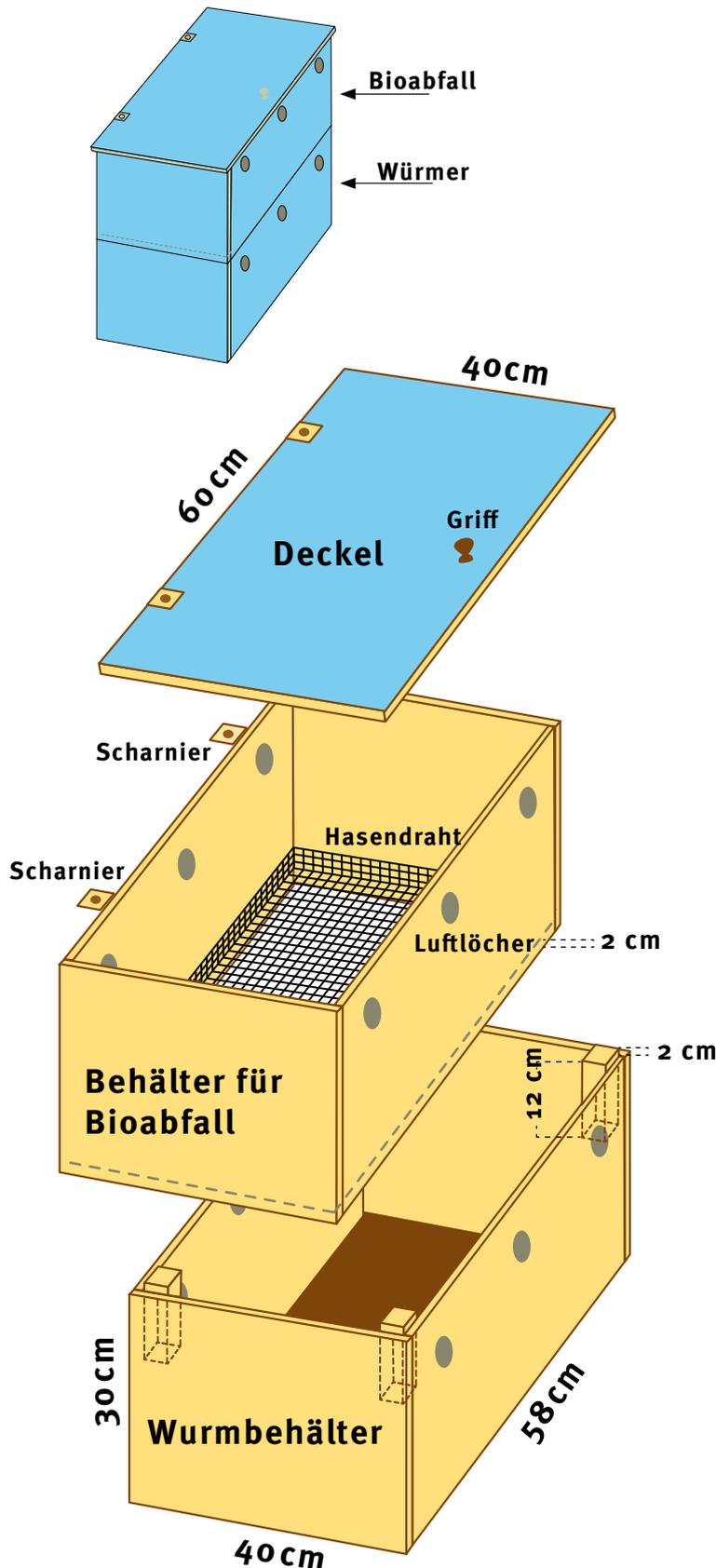
Kleide zunächst die Wände mit unbehandeltem Karton aus. Nun ziehen zwei bis drei Handvoll Kompostwürmer, etwas Rohkost und eingeweichter Karton (z. B. Eierkartons) in die Box. Überfordere deine Würmer zu Beginn nicht und verwende anfangs nicht zu viel organische Materialien. Halte deine Wurmbox feucht. Sorge aber auch dafür, dass überschüssiges Wasser abfließen kann oder gieße es ggf. selber ab.

Wo kann die Wurmbox stehen?

Wurmboxen sollten idealerweise draußen im Schatten stehen. Allerdings dürfen die Würmer im Winter nicht erfrieren. Daher sollte die Wurmbox bei unter 5 Grad Celsius vor Kälte geschützt werden. Stelle sie dafür z. B. in eine Garage oder den Keller. Wurmboxen sollten nicht in Wohnräumen gelagert werden.

Zu warm darf es auch nicht werden: Bei über 40 Grad Celsius gehen die Würmer sonst ein. Am aktivsten sind die Würmer bei 15 bis 30 Grad Celsius.

DIY-Anleitung: Bau dir deine Home-Wurmkompostkiste



Das brauchst du dafür

- 4 Bretter 40 x 30 cm, 2 cm stark
- 4 Bretter 30 x 56 cm, 2 cm stark
- 2 Bretter 40 x 60 cm, 2 cm stark
- 4 x Vierkantholz 2,8 x 2,8 x 12 cm
- Hasendraht 42 x 62 cm
- 2 Scharniere
- 1 Griff
- ein Stück Stoff
- Holzschrauben, Akkuschauber mit passendem Bohrer und Bit, Tacker, Zollstock, Forstnerbohrer

So geht´s

Untere Kiste:

Zwei Bretter mit den Maßen 30 x 56 cm mit Hilfe des Forstnerbohrers mit je 3 Löchern (Durchmesser ca. 3 cm) versehen und mit einem Stück Stoff abdecken. So bekommen die Würmer gut Luft, können aber nicht herauskriechen. Dann erst die vorgebohrten vier Seitenplatten, danach die Bodenplatten wie abgebildet montieren. Die Vierkanthölzer von innen an den Ecken verschrauben, so dass sie 2 cm über den Rand der Kiste hinaus stehen.

Obere Kiste:

Die Seiten wie bei der unteren Kiste vorbereiten und montieren. Am Boden der Kiste wird Hasendraht statt der Bodenplatte angebracht. Dazu einen Abstand von 2 cm zur unteren Kante halten, hier ragen später die Vierkanthölzer hinein. Die Scharniere für den Deckel wie abgebildet anbringen.

Deckel:

Den Griff an ein Brett von 40 x 60 cm anschrauben und das Brett an den Scharnieren an der oberen Kiste befestigen. Die Kiste sollte sich lückenlos schließen lassen.

Befüllen:

Untere Kiste mit feuchtem Papier auslegen, darauf eine Schicht Gartenerde und eine Schicht Gemüseabfälle einfüllen. Kompostwürmer (*Eisenia foetida*) dazugeben.

Für eine Wurmkompostkiste dieser Größe benötigt man 500 Würmer. Neue Bioabfälle immer in die obere Kiste einfüllen.



unterwegs

Radtour

Von Lüneburg nach Bardowick



Früher wurden auf der Ilmenau kostbare Güter von Lüneburg Richtung Ostsee transportiert. Heute, Jahrhunderte später, kann man diesen Pfad, ausgehend von Lüneburg, bis zum St. Nikolaihof in Bardowick, mit dem Rad nachfahren.

Parallel zur Ilmenau verläuft der alte Treidelpfad, von dem aus früher die Lastschiffe gezogen wurden. Acht Kilometer lang ist die Tour.

Wer genau hinsieht, entdeckt am Wegesrand auch kulturelle Spuren vergangener Zeiten. Zum Beispiel den für Lüneburg typischen „A-Stein“. Das in einen Feldstein gemeißelte gotische „A“, zusammengesetzt aus drei Buchstaben, die symbolisch für die Stadt Lüneburg stehen. Dabei handelt es sich um einen Grenzstein, der genau an der Stelle steht, wo wir Lüneburg verlassen, auf dem Weg nach Bardowick.

Am Horizont ist dann schon das Ziel dieser Tour zu sehen. Der Kirchturm von St. Nicklai in Bardowick.

Hinter einem Buchenwald macht man dann plötzlich eine Reise durch die Zeit, zurück in die Vergangenheit.

Das ehemalige Leprahospital der Stadt Lüneburg, der sog. Nikolaihof, liegt sechs Kilometer außerhalb der einstigen Stadtmauer, am Rande der Ortschaft Bardowick. Das historische Backsteinensemble ist heute eine Bücherei, die Kirche ist zu besichtigen. Die Gründungsurkunde des Hospitals hat sich nicht erhalten, und damit bleibt sein genaues Entstehungsjahr unbekannt. Die erstmalige schriftliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 1251, als der Bischof von Verden den „armen Sichen“ den Besitz des Zehnten bestätigte.

Die Bausubstanz des Hospitals reicht bis ins 14. Jahrhundert zurück, aus dem die in der jetzigen Kapelle verbauten Reste des Vorgängerbaus und das heute noch erhaltene, im Jahr 1316 errichtete, „Alte Männerhaus“ stammen. Zu der Anlage gehören noch acht weitere Gebäude, die in der Zeit vom 16. bis ins 18. Jahrhundert errichtet wurden.

Die mittelalterlichen Leprosorien waren Isolationshospitäler, da man über die Absonderung der Leprosen die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern suchte. Aus diesem Grund wurden diese stets außerhalb der Stadtmauern errichtet. Die Lage an gut frequentierten Straßen und nach Möglichkeit auch in der Nähe schiffbarer Flüsse ermöglichte zusätzliche Finanzierung der Einrichtung durch Almosen. Für den Nikolaihof sind dies die einstige Handelsstraße, die von Lübeck über Hamburg, Lüneburg, Braunschweig, Göttingen



Alle Fotos: Kay Steinmann

bis nach Frankfurt führte sowie der Fluss Ilmenau, ein Zufluss der Elbe, auf dem ein Teil des Lüneburger Salzhandels abgewickelt wurde.

Die von der Außenwelt abgeschiedenen Leprosorien waren meist ähnlich einer klösterlichen Gemeinschaft organisiert. Die für den Nikolaihof erhaltene, vom Verdener Bischof verfasste Hausordnung von 1344, beurkundet die strengen Regeln für das zurückgezogene Zusammenleben der Schwestern und Brüder. Es gab regelmäßige Gebets- und Messezeiten, zu denen alle Insassen zu erscheinen hatten, ihnen war strengstens untersagt, das Hospital ohne Erlaubnis zu verlassen, während der gemeinsamen Mahlzeiten herrschte Schweigepflicht und beim Eintritt in die Gemeinschaft war ein Keuschheitsgelübde abzulegen. Verstöße wurden hart, häufig gleich mit dem Ausschluss aus dem Hospital geahndet.

Der Nikolaihof war auch ein gut funktionierender landwirtschaftlicher Betrieb. Nicht zuletzt durch die günstigen ökonomischen Verhältnisse der Stadt Lüneburg bedingt, war er auch finanziell eine liquide Institution, die über großen Grundbesitz und beträchtliche Anteile an der Lüneburger Saline verfügte. Der angegliederte Wirtschaftshof war verpachtet und mit Abgaben belegt.

Mit dem Rückgang der Lepra als gesellschaftsbedrohende Krankheit verloren die Leprosorien ab dem 16. Jahrhundert allmählich ihre eigentliche Funktion. Im Nikolaispital wurden bereits ab 1470 auch gesunde Bürger als Pfründer aufgenommen. Allmählich wandelte sich der Nikolaihof zu einem Alters- bzw. Verarmtenheim und existiert bis heute als eine sozial agierende Stiftung.

Den Mittelpunkt der Nikolaianlage bildet die backsteinene Kapelle, die in ihrer heutigen Erscheinung aus der Mitte des 15. Jahrhunderts stammt. Es handelt sich um eine vierjochige Saalkirche mit einem polygonalen Chor und einem vorgelagerten quadratischen Westturm, in dem sich der schlichte Haupteingang befindet. Die Fassaden der Kapelle werden durch Strebepfeiler und dazwischen gelegene, im Schiff drei-, im Chor zweibahnige, Spitzbogenfenster gegliedert. An der Südseite befindet sich ein zweigeschossiger Sakristeianbau unter einem Schleppdach, im Norden ein eingeschossiger Anbau mit einem eigenen Satteldach.

Aus schriftlichen Quellen ist bekannt, dass die heutige Kapelle das Ergebnis umfangreicher Baumaßnahmen ist, die in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts stattgefunden haben. Im 1. Viertel des 15. Jahrhunderts wurde dem Bau der Westturm vorgesetzt.



Den Mittelpunkt der Nikolaianlage bildet die backsteinene Kapelle, die in ihrer heutigen Erscheinung aus der Mitte des 15. Jahrhunderts stammt.



Mit dem *metronom* RE₃/RB₃₁ erreichst du bequem deinen Zielbahnhof Lüneburg. Für dein Fahrrad haben wir sicher Platz im Fahrradwagen.

Diese Tour direkt auf dein Smartphone laden und mit der komoot-Navigation starten:



POLIZEI HAUTNAH ERLEBEN

Größtes Polizeimuseum Deutschlands

Highlightführungen mit Hamburger Polizisten, Kriminaltechnik, Kriminalfälle, Polizeigeschichte, Krimisalon



Dem Täter auf der Spur
Rallyes und Kriminal-Ermittlungen für jedes Alter, Phantombilder am Computer zeichnen, Action im echten Streifenwagen und Polizeihubschrauber-Cockpit



unterwegs

Polizeimuseum Hamburg

Krimis und True Crime im Polizeimuseum



Im größten und modernsten Polizeimuseum Deutschlands erlebst du hautnah den polizeilichen Alltag, wirst mit der Spurensicherung vertraut gemacht und erfährst mehr über die spektakulärsten Kriminalfälle der Hansestadt und die 200-jährige Geschichte der Polizei Hamburg.

Ob Bilderbuch-Suchspiel, Merkbuch-Rallye, Ermittlerspiel oder Polizeihistorisches Kreuzworträtsel – für jedes Alter gibt es spannende Begegnungen und Eindrücke mit der Hamburger Polizei. Im echten Streifenwagen geht es mit Blaulicht und Martinshorn virtuell durch die Hamburger City. Oder doch lieber mit einem Polizeihubschrauber virtuell über den Dächern der Hansestadt fliegen? An interaktiven Labortischen können die Methoden und Techniken der Kriminaltechnik ausprobiert und eigenständig Phantomzeichnungen am Computer erstellt werden.

Exponate wie die Pickelhaube aus der Kaiserzeit und der Spurensicherungskoffer aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts erzählen, wie und warum sich die Aufgaben und das Selbstverständnis der Hamburger Polizei verändert haben.

Das Polizeimuseum ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

Es werden altersgerechte museumspädagogische Führungen und Spiele angeboten.

Einzigartig und beeindruckend: Kommissare mit langjähriger Berufserfahrung stehen den kleinen und großen Besuchern zur Seite und erzählen gerne mal aus dem Nähkästchen.

Das Polizeimuseum befindet sich auf der Liegenschaft der Akademie der Polizei Hamburg, Besucher ab 16 Jahren müssen sich deshalb ausweisen können. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre haben freien Eintritt und das Museum ist barrierefrei.

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Sonntag jeweils 11:00 bis 17:00 Uhr.

Eintritt: 8 Euro, ermäßigt 6 Euro

Mehr Infos unter: www.polizeimuseum.hamburg.de

Mit dem *metronom* RE2/RE3/RB31 erreichst du Hamburg Hbf aus Richtung Hannover/Lüneburg. Wenn du aus Richtung Bremen anreisen möchtest, nimmst du die RE4/RB41. Vom Hauptbahnhof nimmst du die U1 Richtung Ohlsdorf bis zur Station Alsterdorf. Jetzt ist es noch ein kurzer Spaziergang bis zur Carl-Cohn-Str.



Jan Zerbst

**Moderator, Buchautor, Creative Director, Vater, Bahnfahrer.
momente trifft den bekannten und beliebten ffn-Moderator zum
Interview „unterwegs mit Freunden“**

momente

Moin Jan, herzlich willkommen im (virtuellen) metronom, gerne hätten wir uns für das Interview ja persönlich getroffen. Aufgrund eines kleinen, fiesen Virus sehen wir uns heute aber nur am Bildschirm. Wo erwischen wir dich gerade?

Jan

Heute ist tatsächlich mal kein Homeoffice-Tag bei mir, heute bin ich wirklich bei ffn im Sender, in Hannover in der großen Stadt.

momente

Ist es tatsächlich so, wie wir „vom Land“ uns das vorstellen im Moment, eine ausgestorbene Geister-Groß-Stadt?

Jan

Ja tatsächlich, die Fußgängerzone ist recht leer, das ist auffällig und gar nicht so ein schönes Bild. Aber die Stadt ist nicht ausgestorben, ich sehe gerade bei dem Sonnenschein vom Bahnhof bis in die kleinen Gässchen viele Menschen draußen – also es sind noch welche da.

momente

Die meisten dieser Menschen kennen dich als Moderator bei ffn, zumindest deine Stimme. Aber man hört deine Stimme kaum noch im Radio. Was machst du die ganze Zeit eigentlich?

Jan

Das ist so ja nicht ganz korrekt. Als Moderator hört man mich so tatsächlich nicht mehr. Aber ich bin trotzdem je-

den Tag im Radio, immer um viertel nach sechs in der Morningshow und nachmittags nochmal mit „Die Welt in 30 Sekunden“. Und ich mache eine weitere Rubrik, die heißt „Mälzer! Macht's! Lecker!“, das ist eine herrlich alberne Koch-Rubrik, die immer freitags bei ffn läuft, wo ich als Tim Mälzer-Parodie immer ein Gericht zusammenköchele, was irgendwie zur Woche passt und in der sehr doofe Wortspiele auftauchen.

momente

Wir haben in der momente eine Rubrik „Rezepte“. Das Rezept für diese Ausgabe wäre noch offen. Kann Tim Mälzer ein Rezept empfehlen?

Jan

Naja, ich möchte euren Lesern ja nur ernsthafte Rezepte empfehlen und nicht das, was der Tim Mälzer-Verschnitt sich da so zusammenköchelt. Letzten Freitag gab es zum Beispiel ein Menü zum Bachelor (der Fernsehshow): Ein Gericht speziell für die Mädels, um den Bachelor zu beeindrucken für alle „hohlen Früchtchen“, mit den Namen Clementine, Physalis, Charlotte und so weiter... das darf man nicht alles für bare Minze nehmen und kochen kann man das schon gar nicht

momente

Woher bekommst du die passenden Themen für die „Welt in 30 Sekunden“ oder auch Tim Mälzer?

Jan

Das ist ja das Spannende am kreativen Arbeiten, dass einem die Ideen selten am Rechner kommen, wenn man die

unterwegs mit freunden

Finger auf der Tastatur hat. Sowas fällt mir meistens im Alltag ein, abends kurz vorm Einschlafen oder auf einer Auto- und gerne auch auf einer Zugfahrt. Da kann man sich dann auch viel besser Notizen machen. Und jetzt im Moment – ich habe zwei kleine Kinder – gibt es jeden Tag ganz viel Stoff für Unterhaltung einfach so im Alltag. Früher hatte ich ganz klassisch einen Notizblock dabei, heute ist es – das ist zwar nicht ganz so romantisch, aber total praktisch – das Handy und die Notizfunktion. Oder ich spreche es sogar direkt als Sprachmemo ein.

momente

Ach, das ist ja spannend. Was ist deine ganz persönliche Meinung zu Sprachnachrichten auf WhatsApp?

Jan

(lacht) Da habe ich tatsächlich vor Kurzem eine Folge zu gemacht. Die treiben mich teilweise zur Weißglut. Also ich finde die teilweise ganz praktisch, aber wenn du dich als Radiomensch damit beschäftigst, Dinge zusammenzufassen und auf den Punkt zu bringen und dann bekommst du Nachrichten, die sind drei oder vier Minuten lang und dazwischen kommt noch Windrauschen und derjenige sagt „ach, was wollte ich denn eigentlich sagen? Aber ist ja auch egal, jedenfalls wir müssen mal wieder telefonieren“, da werde ich wirklich wahnsinnig. Das sind doch auch 4 Minuten Lebenszeit, Mensch!

Tatsächlich verschicke ich aber manchmal auch selbst Sprachnachrichten, vor allem mit meiner Frau. Einkaufslisten und sowas...

momente

Wie wird man Moderator? Und: Was wolltest du als kleiner Junge ursprünglich werden?

Jan

Ich hätte das als Kind zwar nicht so benennen können, aber ich wollte das schon immer. Irgendwas mit Medien, also Unterhaltung. Und darum geht es mir: Ich möchte Menschen unterhalten. Und auch wenn ich mich nun vorwiegend mit Humor beschäftige, geht es mir überhaupt nicht um die Schenkelklopfer oder darum, dass jemand schallend anfängt loszulachen. Mir geht es wirklich um das Lächeln, Schmunzeln und Grinsen. Auch gerade, weil ich um viertel nach 6 sehr früh morgens im Radio laufe und ich davon überzeugt bin, dass Radio es morgens einfach nur schaffen muss, die Hörer ein wenig zu unterstützen im Alltag, da bringt mich jemand auf gute Gedanken und zum Lächeln. Und wenn ich das geschafft habe, bin ich total glücklich. Das war tatsächlich schon als Kind so.

Naja, und einen klassischen Werdegang zum Moderator gibt's sowieso nicht. Ich habe ja auch einen langen Weg hinter mir. Ich habe studiert in Göttingen, bin Diplom-Sozialwissenschaftler. Du kannst Moderator aber auch als Quereinsteiger werden, wenn du einfach Lust hast, Menschen zu unterhalten und neugierig bist und bleibst.

momente

Jetzt hattest du eine Weile keine Lust – zumindest nicht darauf, die Menschen in Niedersachsen zu unterhalten. Du bist gerade erst zurück und hattest eine Auszeit vom schönsten Bundesland der Welt. Was war da los?

Jan

Ja, das stimmt. Ich bin eine Zeit lang ins zweitschönste Bundesland abgedriftet. Das war tatsächlich eine gute und auch beruflich wichtige Zeit für mich in Bayern. Ich konnte drei Jahre über den Tellerrand schauen und fand es sehr spannend zu erleben, wie andere Radio machen. Ich habe da in Bayern auch zwei Kinder bekommen, und ich möchte die Zeit nicht missen.

Aber es stimmt schon, ich bin sehr froh, dass ich zurück bin und Niedersachsen ist auch wirklich meine Heimat. Hier gehöre ich hin.

momente

Was ist der Unterschied - außer „Moin“ und „Servus“ - zwischen Bayern und Niedersachsen?

Jan

Ein besonderer Unterschied liegt für mich auch im Humor. Wir hier in Niedersachsen und auch im ganzen Norden, sind viel trockener, bissiger und ironischer als die meisten Bayern.

momente

Jetzt bist du zurück in Niedersachsen – wo ist denn dein Lieblingsplatz? Hast du einen Geheimtipp für uns?

Jan

Oh – ganz Niedersachsen ist mein Lieblingsplatz. Aber als Geheimtipp vielleicht: In Göttingen muss man zum Spazierengehen zum Kehr hoch, ein bisschen flanieren und Wildschweine füttern. Dazu liebe ich Ostfriesland, das Wendland, den Harz und die Südheide. Reicht das?

Ach ja, und meine Heimat ist ja der Elm im Landkreis Wolfenbüttel. Da empfehle ich das Reitlingstal. Dort gibt es ein ganz traditionelles, alteingesessenes Café, was so nach 50er Jahren aussieht. Das wurde irgendwann mal total uncool, wäre aber heute in der Großstadt der totale Hipster-Laden, weil es sich eben überhaupt nicht verändert hat. Die Torte schmeckt großartig dort, und du hast einen fantastischen Blick.

momente

In dieser Ausgabe der momente geht es auch um das Thema „Hoffnung“. Wie hast du die „Corona“-Einschränkungen bisher erlebt? Was macht dir Hoffnung in dieser Zeit?

Jan

Ich bleibe zuversichtlich und es geht mir gut. Zugegeben – ich bin privilegiert. Ich habe meinen neuen – alten – Job und muss mir keine Sorgen machen. Ich lebe zum Glück ländlich und habe dadurch etwas Auslauf. Ich weiß, dass es

unterwegs mit freunden

nicht jedem so gut geht. Trotzdem lohnt es sich, die Zuversicht zu behalten. Auch wenn bisher nur langsam geimpft wird, es passiert eben doch. Und es geht immer weiter, jetzt ist Frühling und dann klappt es auch mit der guten Laune. Ich versuche im Radio meinen Teil dazu beizutragen, dass man das mit dem Lächeln jeden Tag hinbekommt.

momente

Wir von metronom sind ja nicht annähernd so berühmt wie du – aber du kennst uns zum Glück. Was verbindest du mit dem metronom? Und ganz grundsätzlich: Fährst du gerne Bahn?

Jan

Oh, ich verbinde ganz viel mit dem *metronom*, wir haben ja schon fast eine gemeinsame Geschichte. Wie schon gesagt habe ich in Göttingen studiert und bin früher immer von Göttingen bis Hamburg mit dem *metronom* gefahren. Das hat etwas länger als mit dem ICE gedauert, war dafür aber günstiger. Ich habe damals das Niedersachsen-Ticket benutzt. Und wirklich, ganz ehrlich, ich sitze einfach gerne im Zug und habe die Möglichkeit, aus dem Fenster zu schauen und kann meine Zeitung lesen, aufs Handy starren oder eben meine Notizen machen. Und jetzt fahre ich noch lieber, weil ich von zu Hause bis in die Stadt nur 13 Minuten brauche.

Und das war jetzt tatsächlich keine bezahlte Werbung, sondern aufrichtig und ehrlich!

momente

Und weil du das so schön gesagt hast, darfst du dir zwei Dinge wünschen: Einen Wunsch ganz allgemein und einen von metronom. Was wäre das?

Jan

Ganz allgemein, dass es bergauf geht, und als wir eben über Hoffnung gesprochen haben: Dass all diejenigen, die sie noch nicht haben, die Hoffnung wiederfinden.

Als Humorschafter mag ich es nicht, wenn die Stimmung trüb ist. Deshalb soll jetzt gefälligst alles gut werden und Friede auf Erden (lacht).

Und von *metronom* wünsche und erwarte ich, dass er mich in meiner neuen Heimat täglich, pünktlich, sauber, sicher und fröhlich zu Arbeit bringt.

momente

Wie immer zum Schluss: Möchtest du unseren Lesern noch etwas mit auf den Weg geben?

Eine persönliche Botschaft? Was du (uns) schon immer mal sagen wolltest? Jetzt könntest du Dampf ablassen oder weise Worte für die Ewigkeit sprechen.

Jan

Was ich auf bayerisch ja mag, ist dieses Hemdsärmelige „pack‘ ma’s“. Das gilt sowohl für jeden Tag nach dem Aufstehen als auch für Pandemiemanagement.



Name: Jan Zerbst

Alter: 40 Jahre

Beruf: Moderator und Autor

Region: Hannover

Hobby: Kaffee & Kuchen

www.facebook.com/jan.zerbst

www.instagram.com/janzerbst

Jans Comedy anhören:

www.ffn.de

buchtipp

Jans aktuelles Geschenkbuch für alle, die gerne lachen, die das Meer lieben und die sich schon auf den nächsten Urlaub an der Küste freuen.

„Warum Lachmöwen lachen - 33 Beweise dafür, dass es am Meer am schönsten ist“.

Erschienen im Lappan-Verlag.
ISBN 9783830335627
Preis: 10,00 €





engagement ehrenamt

Medizinische Hilfe auf Rädern

ArztMobil Hamburg: Wer die Not sieht, muss handeln

Es ist bitterkalt an diesem Samstag, mittags um halb zwölf. Im Hintergrund läuft leise Musik aus einem kleinen verschrammten Kofferradio. Markus, so soll er in dieser Geschichte heißen, steht am Eingang zu Planten und Blomen, im Norden von St. Pauli. Die Kapuze seiner braunen Winterjacke hat er sich tief in sein von Falten durchzogenes Gesicht gezogen. Dazu trägt er eine beige Sommerhose und hellblaue Sneaker. Am Zaun hinter ihm lehnt sein gesamtes Hab und Gut: ein Einkaufstrolley mit Isomatte und Schlafsack sowie eine Plastiktüte. Auf dem Rücken trägt er eine alte, blaue Sporttasche, an der sich der Reißverschluss wohl schon vor längerer Zeit „verabschiedet“ hat.

Das Arztmobil ist auf den Straßen Hamburgs unterwegs, um wohnungslosen und in Not geratenen Menschen eine ambulante medizinisch-pflegerische Versorgung anzubieten. An jedem Wochenende betreuen die Krankenpfleger und Ärzte ehrenamtlich obdachlose Patienten.

Laut einer offiziellen Zählung leben in Hamburg rund 2.000 Menschen ohne Wohnung dauerhaft auf der Straße. Und diese Zahl stammt aus dem Jahr 2018. Markus ist einer von ihnen. Obdachlos – dauerhaft ohne Unterkunft. Die Gründe, die bei Markus dazu führten, dass er an einem Punkt im Leben den Boden unter seinen Füßen verloren hat, sind die Gründe, die die allermeisten Obdachlosen in ihr Schicksal führten: Ein Schicksalsschlag. Sei es, dass ein geliebter Mensch verstarb oder ein geliebter Mensch weglief oder Jobverlust oder einmal im Leben falsch abgebogen. Dann oft Flucht in Alkohol oder Drogen, um den Seelenschmerz erträglicher zu machen, Verlust des sozialen Umfelds, Verlust der Wohnung.

„Jetzt kommt das Spannendste: der Wetterbericht“, sagt Markus mit Hamburger Slang. „Gute Nachrichten! Es bleibt trocken. Aber dafür wird es kalt.“ Mit einem deutlich hörbaren Seufzer dreht er sich um und greift nach seiner Plastiktüte und dem Trolley. Vorbei an den Messehallen macht er sich trotz deutlich erkennbarem Humpeln auf den Weg.

Pfandflaschen gehören neben den Mülleimer.

„Da ist nur Müll drin.“ Markus ist an einem Mülleimer stehen geblieben und stochert mit einem Stock drin herum. Seit Corona ist eine für ihn wichtige „Einnahmequelle“ fast völlig weggebrochen. Wo keine Touristen mehr sind, da gibt es auch kaum Pfandflaschen zu finden. „Das ist mein Glücksfund von gestern Abend.“ Fast stolz präsentiert er mir zwei leere, etwas verbeulte Cola-Dosen, die obenauf in seiner Plastiktüte liegen. 50 Cent, dafür kann er sich morgen früh vielleicht ein Brötchen kaufen oder, wenn er etwas Glück hat und noch die eine oder andere Pfandflasche dazu kommt, auch noch ein Stück Wurst und vielleicht ein paar Taschentücher. Die fehlen auch ständig. „Ohne kann ich mir nicht mal die Nase putzen oder die Finger abwischen, wenn ich Pech hatte und in dem Mülleimer irgend ein klebriges Zeug war, in das ich beim Flaschensuchen reingefasst habe.“

Markus Weg führt ihn ins Zentrum von St. Pauli. Früher wohnten hier in diesem schillernden und bunten Stadtteil viele Hafearbeiter. Heute ist St. Pauli für sein Vergnügungsviertel entlang der Reeperbahn bekannt. Direkt gegenüber vom Millerntorstadion, dem Heimatstadion des Fußball-Zweitligisten FC St. Pauli, steht das Haus Betlehem. Dort gibt es jeden Morgen kostenlos Frühstück und an manchen Tagen auch ein warmes Mittagessen. Vor Corona konnten sich die Bedürftigen hier etwas aufwärmen, das geht heute nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt. Das Haus Betlehem wird von der katholischen Gemeinde St. Wilhelm getragen und von privaten Spendern finanziell unterstützt. Zu seiner Gründung vor knapp dreißig Jahren schickte Mutter Teresa vier ihrer Schwestern nach Hamburg. Mittlerweile versorgen fünf Schwestern und einige ehrenamtliche Helfer Obdachlose, vereinzelt aber auch Arbeitslose, mit Essen.

Medizinische Versorgung auf Rädern.

„Wir müssen noch ein ganzes Stück weiter,“ erklärt mir Markus, während er dabei ist, seine für heute 3. Zigarette zu drehen – mit Filter. „Mein Doc steht heute in der Düppelstraße. Sonntags sind die auch oft hier, am Haus Betlehem, aber da ist mir manchmal zu viel los, in der Düppelstraße ist es ruhiger.“ Mit „mein Doc“ meint Markus das Team vom ArztMobil Hamburg. Schon 2016 haben die Krankenpfleger und Ärzte mit einem Ehrenamts-Projekt angefangen, zunächst Lebensmittel, Kleidung und Hygieneartikel an Obdachlose auf der Straße zu verteilen. „Wir sahen, dass die Bedürftigen teilweise in einem schlechten gesundheitlichen Zustand waren und fingen an, in Hauseingängen die Menschen medizinisch zu versorgen.“, erzählt mir Julia, eine der Gründerinnen und heutige Leiterin der ArztMobil Hamburg gUG. Julia ist gelernte Kinderpflegerin. Vor dem ArztMobil hat sie schon ehrenamtlich Kinder in einer Hamburger Flüchtlingsstation medizinisch betreut. Als die Station geschlossen wurde machte sie mit einigen Kolle-



In Parks, bei Großveranstaltungen, auf der Straße: In vielen deutschen Städten sammeln Menschen Pfandflaschen und Dosen. So verdienen sie sich etwas, um Geld zum Leben zu haben. Denkt bitte dran: Pfand gehört neben den Mülleimer.





gen auf der Straße weiter. „Wer die Not sieht, muss handeln. Das ist unser Antrieb.“

„Na, Markus, wollen wir deinen Verband wechseln?“ Markus blaue Augen strahlen, als wir am ArztMobil ankommen und er so freundlich von Diana empfangen wird. Diana ist Krankenpflegerin und heute gemeinsam mit Linda, Romy und Levke im Einsatz in der Düppelstraße. Levke ist die Ärztin, genauer gesagt Fachärztin für Innere Medizin und Notärztin. Gemeinsam mit Diana und Levke verschwindet Markus im ArztMobil zur Behandlung seiner Verletzung am Bein.

Mit dem Arzt-Rucksack auf der Straße.

„Als wir unsere Patienten noch auf der Straße und in Hauseingängen behandeln mussten, war das echt schlimm für die Bedürftigen.“, erzählt mir Julia. „Es gab keinen Schutzraum, jeder der an der Straße entlanglief oder mit dem Auto vorbeifuhr konnte unseren Patienten bei der Behandlung sehen. Und du kannst dir sicher denken, dass der Patient auch mal die Hosen runter lassen muss, wenn wir eine Verletzung am Bein behandeln.“ Ja, das kann ich mir vorstellen. Schrecklich. Der vollständige Verlust der Intimsphäre des Patienten. „Einige Zeit später hatten wir die Möglichkeit, unseren ersten Bus für einen Euro im Monat zu mieten. Das „Maskenmobil“ war bis dahin als mobile „Theatermaske“ unterwegs. Das Mobil war mit kleinen Schränken, Regalen und einer Arbeitsplatte ausgestattet, die wir nutzen konnten, um unsere medizinische Ausstattung zu verstauen. Wir bauten noch einen Behandlungsstuhl ein und konnten somit den Patienten die Behandlung in unserer mobilen Arztpraxis anbieten.“, berichtet mir die engagierte Hamburgerin.

Alle Fotos: Kay Steinmann & ArztMobil Hamburg

„Es fehlt nicht nur an Essen, sondern an sozialem Kontakt.“ Normalerweise geht Maja morgens ins Internetcafé, um sich zu wärmen und Leute zu treffen. Seit sie das erste mal von Covid-19 hörte, kam zu den üblichen Sorgen auch noch Isolation dazu.

Einfach mal gehört werden.

Mal ein bisschen „klönen“. Das ist gerade für die Menschen, die meist ohne soziales Umfeld auf der Straße leben, sehr wichtig. So dauert es auch nicht lange, bis ich mit Maja ins „quatschen“ komme. Maja, ich schätze sie auf Anfang 20, freut sich gerade über ihre Papiertüte, die sie eben von „ArztMobil-Romy“ geschenkt bekommen hat. Die Tüte ist gefüllt mit allerlei Nützlichem, etwas zu essen und zu trinken, eine Corona-Maske, etwas Pflegecreme für die spröden Lippen und ein paar dicke Socken. „Immer wenn ich hierherkomme, ist da jemand von den Docs, der mich mal in den Arm nimmt. Das tut so gut. Leider geht das gerade nicht so, wegen Corona.“ Majas Augen werden traurig, als sie mir das erzählt. Aber schon beim nächsten Satz strahlt sie wieder. „Diana und die anderen Docs sind aber immer für uns da. Da kann ich mich mal richtig ausquatschen. Die Docs hören mir einfach zu.“ „Fürsorge und Respekt den Patienten gegenüber steht bei uns an erster Stelle.“, erklärt mir Romy vom Team, als sie gerade noch eine schicke, wärmende Wollmütze für Maja vorbeibringt.



Das Virus verändert alles.

Als Doc Levke mit der Behandlung fertig ist, nutze ich noch kurz die Chance, ein Thema anzusprechen, was mich in dieser gerade vor dem aktuellen Hintergrund der Pandemie jetzt bewegt: **„Inwiefern hat sich die Situation für eure Patienten durch Corona verändert?“**

„Wir haben als Team beschlossen, die Sprechstunden mit dem ArztMobil an den Wochenenden und Feiertagen weiter aufrecht zu erhalten. Viele Ganztagesstätten und Projekte mussten aufgrund von Corona vorerst schließen. Für unsere Patienten ist die Zeit wirklich schwierig. Es gibt kaum Orte, wo sie sich einfach mal aufwärmen können, geschweige denn waschen oder duschen. Zusätzlich haben die Bedürftigen kaum zu essen, da Flaschen sammeln, betteln sowie der Verkauf von Hinz und Kunzt gerade nicht mehr möglich ist. Wir bleiben in jedem Fall im Einsatz für unsere Patienten. Da unser Projekt sich rein aus Spenden finanziert, sind wir auf Sach- und Geldspenden angewiesen. Verbandsmaterialien, Wundauflagen, Desinfektionsmittel, Rollstühle, Unterarmgehstützen sind immer knapp und dadurch willkommene Spenden.“ Sachspenden können direkt über Julia unter julia@arztmobilhamburg.org oder unter 0173-9897208 gemeldet werden. Auch freuen wir uns immer über tatkräftige Mithilfe, insbesondere von Ärzten oder medizinischem Fachpersonal, im Team. [kay]

Spendenkonto:

ArztMobil Hamburg gUG
(haftungsbeschränkt)

IBAN: DE92201900030019626100
BIC: GENODEF1HH2
(Hamburger Volksbank)

Verwendungszweck:
„Spende ArztMobil Hamburg“



„Wir behandeln jeden, der Hilfe benötigt, kostenfrei, respektvoll und immer auf Augenhöhe - ohne Nachweis von Krankenversicherung und Personalien. Unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Lebensweise.“



Reiseziele von März bis Juni 2021

unterwegs

1



Foto: © Planetarium Hamburg

Hamburg | Planetarium im Stadtpark

Hamburgs Ort mit den schönsten Sternen liegt mitten im Stadtpark. Hier stehen dir die Türen zum Weltall das ganze Jahr über offen. Geh auf Entdeckungsreise ins Weltall und die Vergangenheit und die Zukunft der Erde! 2020 feierte das Planetarium Hamburg seinen 90. Geburtstag – es ist eins der ältesten und gleichzeitig modernsten Planetarien der Welt. Die Erde und ihr Platz im Kosmos stehen im Zentrum des Programms, das jeden Monat knapp 200 Veranstaltungen umfasst, viele davon in 3D-Bildwelten und 3D-Sound. Im Programm findest du auch Live-Konzerte, Licht- und Lasershows, Lesungen uvm. Das technisch hervorragend ausgestattete Sternentheater bietet Shows für Anfänger und Fortgeschrittene, für Erwachsene und Kinder, für Wissenshungrige und Musikliebhaber.
www.planetarium-hamburg.de

- ➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf (RE3/RB31; RE4/RB41)
U3 bis Borgweg, Bus 179 bis Stadtpark, dann ca. 3 min Fußweg. Oder U1 bis Hudtwalckerstraße, Bus 20 oder 26 bis Haltestelle Ohlsdorfer Straße, dann ca. 5 min Fußweg.

2



Foto: © Heideregion Uelzen

Bad Bevensen | Minigolf & More

Der nächste Ausflug: Ziel Minigolfplatz Bad Bevensen! Ob du mit deiner Familie, deinen Freunden oder Kollegen oder gar alleine kommst, auf dem Minigolfplatz in Bad Bevensen kannst du in schöner Lage direkt an der Ilmenau am Rande des Kurparks auf einer traditionellen Anlage minigolfen, Tretboot und Kanu fahren, ein Eis essen oder dir ein Mietrad leihen. Hier findest du ein idyllisches Ausflugsziel!

Ort:

Eckermannstraße, 29549 Bad Bevensen

Öffnungszeiten:

Di bis So: 10:00 - 18:00 Uhr

Eintrittspreis:

3,50 € pro Erwachsenen.

Es gibt Ermäßigung für Familien mit 2 Erwachsenen und 2 Kindern.

www.minigolf-bad-bevensen.de

- ➔ Zielbahnhof ist Bad Bevensen (RE3/RB31)
Entlang Bahnhofsstraße in die Innenstadt. Rechts ab in die Lüneburger Straße und nach 100 m links in die Pastorenstraße. Nach der Kurve folgst du dem kleinen Gehweg links hinein bis zum Minigolfplatz (an der Kreuzung hältst du dich rechts).

3



Foto: © Kanu Aktiv

Bienenbüttel | Kanu aktiv Tour

Bienenbüttel ist dank der Anbindung an das *metronom* Netz, der am besten geeignete Ort, von dem aus du in einer Kanutour in die Salzstadt Lüneburg paddeln kannst. Die etwa vier Stunden (Paddelzeit) lange Strecke führt dich durch wunderschöne und abwechslungsreiche Natur – etwa die Hälfte der Strecke liegt in einem Naturschutzgebiet – bis direkt in die Innenstadt Lüneburgs. Dank der Größe des Flusses und seiner Fließgeschwindigkeit bist du auch als Einsteiger nach unserer ausführlichen Einweisung und nach kurzer Eingewöhnung zügig unterwegs und bringst es auf ganze 22 Kilometer pures Naturerlebnis.

Ort: Kirchplatz 4, 29553 Bienenbüttel

Öffnungszeiten:

täglich nach Reservierung

www.kanuaktiv.de

- ➔ Zielbahnhof ist Bienenbüttel (RE3/RB31)
Vom Bahnhof durch die Bahnhofstraße bis zum Kreisverkehr an der Michaeliskirche. Hier hältst du dich links in die Niendorfer Straße. Du erreichst nach etwa 200 m die Ilmenaubrücke und den direkt dahinter liegenden Kanuanleger.

4



Foto: © P.S. Speicher Einbeck

Einbeck | Lkw & Bus Depot

Das PS.Depot Lkw+Bus gehört zum PS.SPEICHER in Einbeck und beherbergt die historischen Nutzfahrzeuge, wie Feuerwehrautos, Busse, Baumaschinen und Lanz. Das Depot wird ausschließlich von ehrenamtlichen Mitarbeitern betreut und hat vom 28. März bis 7. November jeden Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

Ort:

Otto-Hahn-Park, 37574 Einbeck

Reisezeit:

28.03.2020 bis 07.11.2021

Öffnungszeiten:

Samstags ab 10:00 Uhr

Eintrittspreis:

10,00 €

www.ps-speicher.de/de

➔ Zielbahnhof ist Einbeck-Salzerhelden (RE2)

Mit der RB86 von Einbeck-Salzerhelden zur Station Einbeck Otto-Hahn-Straße. (Fahrplanauskünfte findest du im Internet: www.bahn.de)
Das PS.Depot befindet sich gegenüber der Haltestelle.



Foto: © Landpark Lauenbrück

HINWEIS

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



5

Lauenbrück | LandPark

Der LandPark Lauenbrück – der Tier-, Kultur- und Landschaftspark zwischen Hamburg und Bremen – bietet für die ganze Familie, Enkel und Großeltern faszinierende Momente und Erholung inmitten alter Haus- & Nutztierrassen. Der LandPark Lauenbrück ist komplett barrierefrei angelegt und bietet euch mit seinem Mehrgenerationen-Parkkonzept die Möglichkeit, den direkten Kontakt von Mensch und Tier zu erleben, z. B. beim Eselreiten für Kinder. Kulinarische und regionale Genüsse aus dem Café-Bistro LandHof runden den Ausflug ab.

Ort: Wildpark 1; 27389 Lauenbrück

Öffnungszeiten:

täglich ab 08:00 Uhr bis Einbruch der Dämmerung (ca. 18:00 Uhr)

www.landpark.de

➔ Zielbahnhof ist Lauenbrück (RE4/RB41)

Vom Bahnhof aus erreichst du den LandPark mit dem Bürgerbus Fintel, Linie 872. (Fahrplanauskünfte findest du im Internet: fintaushuttle.de/linien/)

Unnützes Wissen

Ein Strauß könnte einen Marathon in 45 Minuten laufen.

Skorpione können bis zu zwei Jahre ohne Nahrung auskommen.

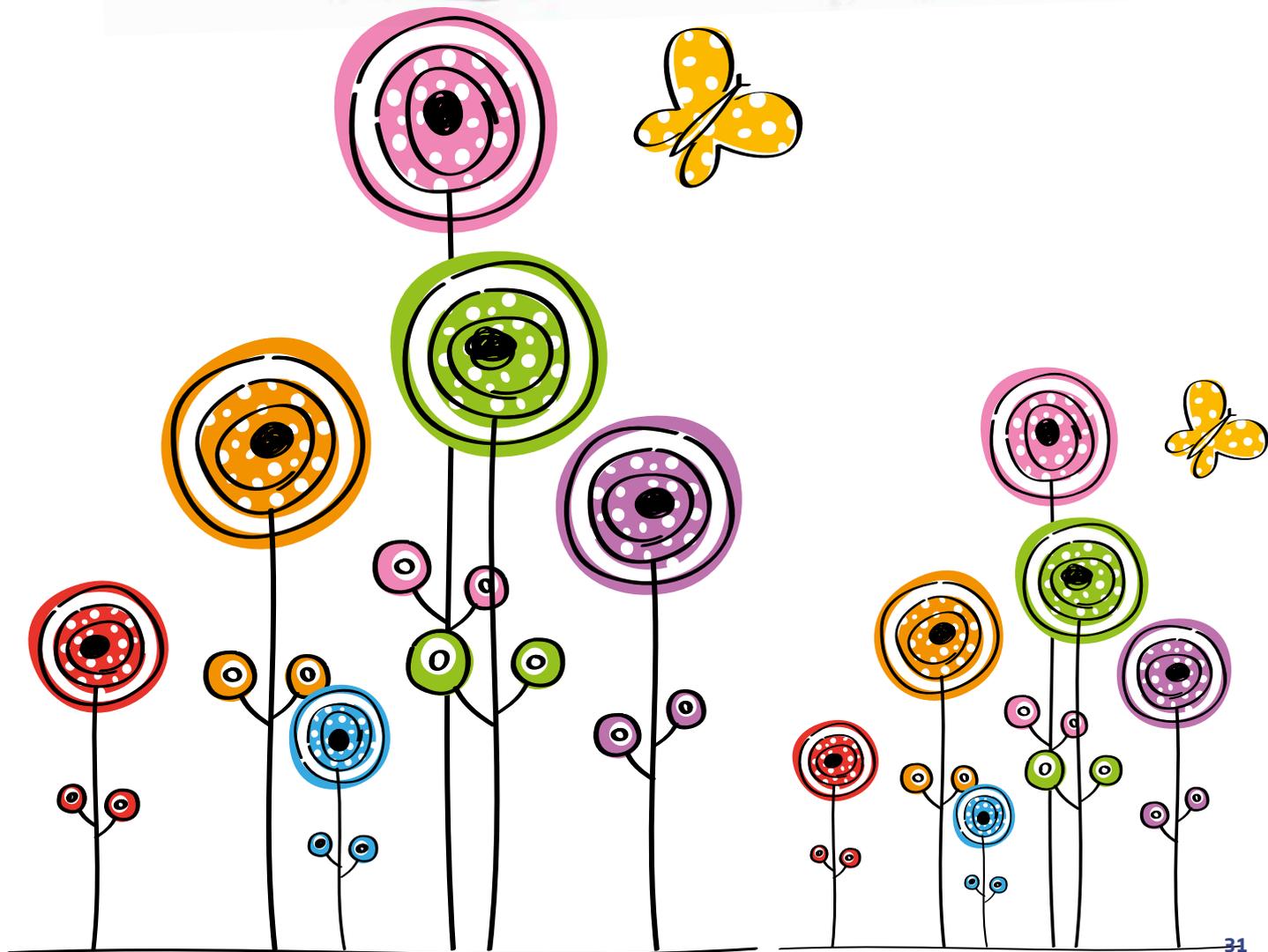
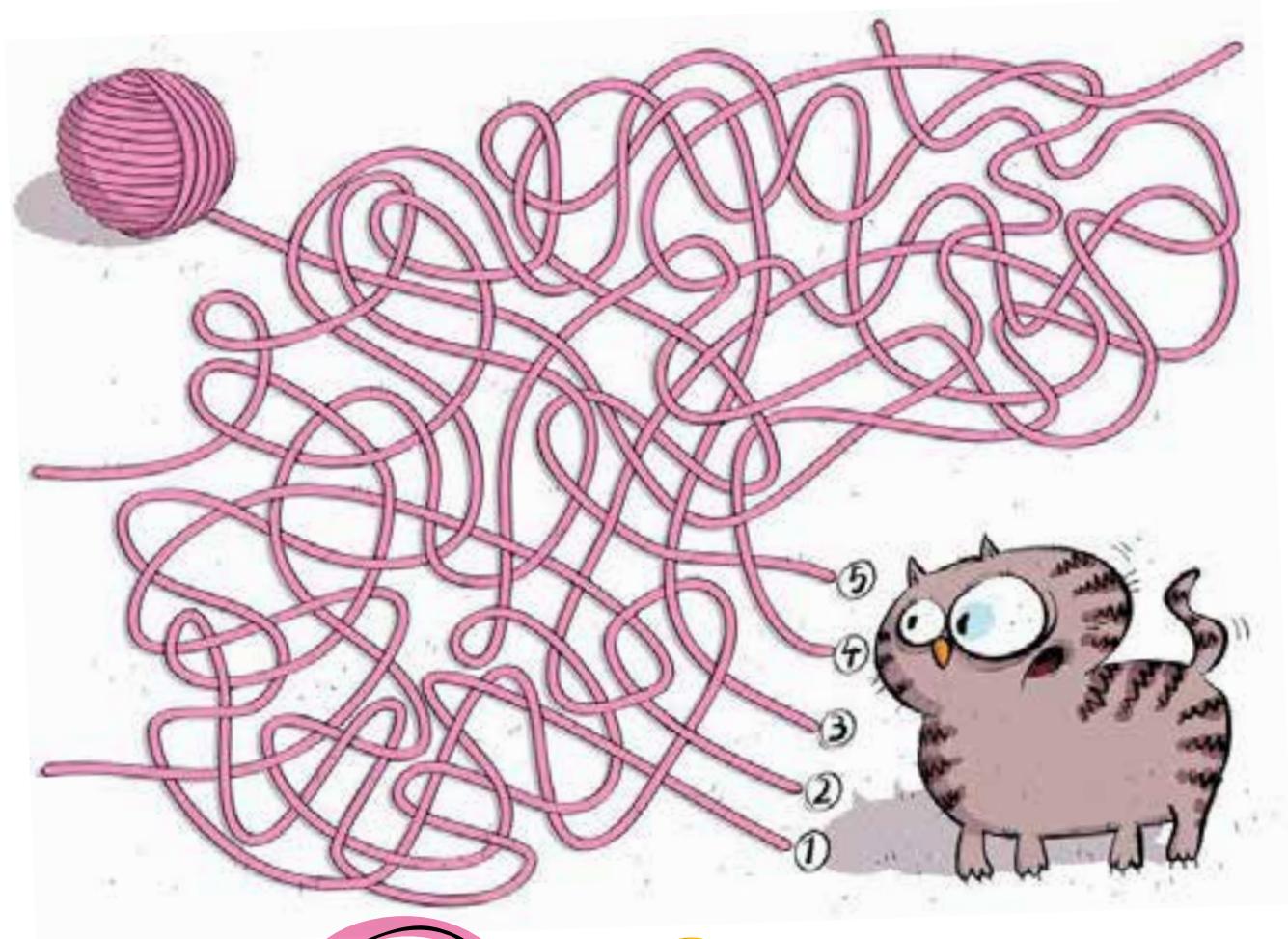
Kühe haben beste Freunde und sind gestresst, wenn sie getrennt sind.

SUDOKU FOR KIDS

	6		5		2
5		3		1	4
	1	2		6	
3		6	2		1
6				2	
2	3	1	4		6

Dem Maler sind 7 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.







MORD IN KLEIN-BO

Unser Spiele-Tipp: Hidden Games Tatort - tolle und fesselnde Unterhaltung für Alle!

Ihr bekommt mit Der Fall „Klein Borstelheim“ einen dicken Umschlag mit allerhand Beweismaterial in Papierform vorgesetzt, welchen es heißt durchzuarbeiten und den Mörder zu finden. Ihr solltet hierfür auch ein internetfähiges Gerät griffbereit haben, denn auch im Internet müsst ihr auf Spurensuche gehen. Auf der Rückseite des Umschlags findet ihr eine knappe Anleitung, welche den Fall kurz umreißt und euch vier Fragen mit auf den Weg gibt, die es zu beantworten gilt.

Die Beweismittel

Wie auch in anderen Krimispielen finden sich im besagten Umschlag eine große Menge an diversen Unterlagen. Dies kann erst einmal bei Anfängern für ein wenig Überforderung sorgen. Aber hier geht es nun einmal um klassische Polizeiarbeit und Beweismittelsichtung. Irgendwo muss man ja anfangen. Hidden Games Tatort hilft mit einem großen Poster, welches als Art Mindmap dient. Sie bietet für die Spieler eine gute Übersicht über die handelnden Personen, inklusive Fotos und vereinzelt Informationen zu diesen. Das sorgt für einen erleichterten Spieleinstieg. Andere Spiele der Art bieten so etwas bisher nicht.

Das Beweismaterial ist ansonsten vielseitig und vor allem abwechslungsreich gestaltet. Ihr müsst Briefe und Chatprotokolle lesen, Flyer und Zeitungsanzeigen durchforsten, Fingerabdrücke vergleichen und Listen abgleichen. Alles ist mit viel Liebe zum Detail erstellt worden und trägt zum authentischen Look und der Glaubwürdigkeit des Falls bei.

Der Spielablauf

Der Spielablauf von Hidden Games Tatort unterscheidet sich nicht groß von den anderen bekannten Krimispielen. Wie auch im echten Leben verschafft man sich einen Überblick über die gesamten Dokumente und sortiert diese. Das Spiel lässt euch freie Hand, wie ihr mit den entsprechenden Unterlagen umgeht. Doch ihr arbeitet nicht nur offline. Eure Recherchen finden auch im Internet statt.

Hidden Games Tatort lebt davon, dass ihr in der Gruppe recht strukturiert das Beweismaterial bearbeitet, Thesen aufstellt, diese wieder verwirft und in der Gruppe diskutiert.

Habt ihr das gesamte Material durchgearbeitet, gilt es nun, die vier Fragen zu beantworten, welche euch am Anfang auf der Rückseite des Spielumschlags gestellt wurden. Die Antworten könnt ihr dann über die Website von Hidden Games verifizieren. Zum Finale könnt ihr euch dann noch eine 5-minütige professionell eingesprochene Audiodatei auf der Website anhören, welche euch den gesamten Fall inkl. Lösung noch einmal zusammenfasst.

Das Hinweissystem

Auf der Website von Hidden Games Tatort findet ihr zu den Beweismaterialien diverse Hinweise. Wenn ihr nicht weiterkommt, solltet ihr euch anschauen, mit welchen Materialien ihr bisher wenig anfangen konntet und eines der entsprechenden Suchwörter auf der Website auswählen.



ORS' TELHEIM.

HIDDEN
GAMES

Unser Fazit:

Hidden Games Tatort bietet tolle und fesselnde Unterhaltung für Alle, die diese Art von Krimispielen lieben. Wir hatten auf jeden Fall unglaublich viel Spaß und auch eine dritte Mitspielerin, die diese Art von Spielen noch nicht kannte, war danach Feuer und Flamme für das Spielprinzip. Es macht einfach Spaß, sich durch das Beweismaterial durchzuwühlen und miteinander diverse Thesen zum Fall aufzustellen, welche sich bewahrheiten oder auch im weiteren Spielverlauf als absurd herausstellen können. Hier greift alles nahtlos ineinander und wirkt wenig aufgesetzt.

Diese Lokalität und auch die Figurenkonstellation machen es zum „Tatort“ unter den Krimispielen.

Also, falls einmal sonntags nur eine Wiederholung von Tatort läuft oder dieser ausfällt, warum nicht selbst zum Kommissar werden und ermitteln?

Wir können Hidden Games Tatort nur wärmstens empfehlen. Hidden Games Tatort könnt ihr direkt bei Hidden in Hamburg, Braunschweig oder Hannover erwerben, wenn ihr vor Ort einen Escape Room spielt.

Falls ihr nicht dazu kommt, dann könnt ihr es auch direkt Online über deren Website bestellen.

Preis: 23,90 €

www.hidden-games.de/krimispiele





**GRILL
WOCHENENDE**

Frühlings-Power-Salat mit Kichererbsen und Quinoa

Quinoa heiß spülen und ca. 20 min in Wasser bissfest kochen und halb auskühlen lassen. Kichererbsen abtropfen lassen, Karotten reiben, Schalotten und Datteln fein schneiden, Pistazien hacken und alles mit dem Quinoa und den Rosinen vermischen. Für das Dressing die Petersilie fein hacken, mit Olivenöl, Zitronensaft, Gewürzen und Honig vermischen und gut unter den Salat heben. Schmeckt großartig lauwarm.

Einkaufszettel

- 100g Quinoa (findet ihr im Supermarkt bei der Hirse, Leinensamen, Bulgur u.ä.)
- 1 Dose Kichererbsen
- 4 mittlere Möhren, gerieben
- 4 Schalotten
- 8 getrocknete Datteln
- Eine Handvoll Rosinen
- Eine gute Handvoll Pistazien
- 5 EL gutes Olivenöl
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Prise Salz
- Prise Kreuzkümmel (Pulver)
- Prise Chilli (Pulver)
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL Honig

Dazu passt am besten eine frische Lachsseite vom Grill:

Wir empfehlen, den Lachs 3 bis 4 Std. vor dem Grillen zu marinieren:

Dafür mischen wir etwas Sojasauce, den Saft einer Zitrone und einen guten Schuss flüssigen Honig. Nach Belieben kann noch brauner Zucker und etwas süße Chilisauce dazu gegeben werden. Den Lachs immer wieder mit der Marinade bestreichen und gut abgedeckt kaltstellen.

Den Lachs mit der Hautseite auf dem Grill oder in einem Oberhitze grill gut garen und sofort servieren.

Rätselspaß für Erwachsene



ein Mineral	↘	römische Göttin der Morgenröte	↘	stilles des Binnen-gewässer	↘	schriftl. festge-haltenes Recht	↘	Roman von Emile Zola	↘	masken-tüchliches Bühnen-werk	↘	Darst. über Groß-städten	↘	zum Ab-schluss bringen	↘	rollen, kullern	↘	dt. Maler, Grafiker (Lmfl)	↘	Schluss e. Venet. Musik-stückes
geeignet sein	→									breitige Masse							Stadt in NRW, am Hellweg			wütender Kämpfer
feuchter Wiesengrund	↙					Keim-träger; Lappe	↙	8				griechi-scher Redner	↙	abs. feiglich (latr-inisch)	↙					
↖	↖	4								Fisch-er	↖						europä-ischer Strom			
sich sehr bemühen; nach etw. trachten	↖	Süd-slawin	↖	Garp, Atomge-meinschaft (Kurzwort)	↖	Aktion, Hand-lung	↖			Lärm, großes Aufreihen (sog.)	↖	sich lebhaft bewegen (sich ...)	↖	gehen lassen, zulassen	↖					
Szenbild des christ-lichen Glaubens	↖							10	ein Eltern-teil			wirb-liches Bühnen-stück	↖			nach-sinnen, über-legen	↖		1	
↖						Wett-kampf-sücht; Manne	↖		Menge v. einem Li-ter Bier (bayer.)					Binde-wort			kleines morder-artiges Raubin-ner	↖	ein Be-wohner Belgiens	Gesichts-Übung
ein Farbton	↖	Bart-abnahme	↖							2	por-trich-Frühling	↖		Fährte, Abdruck		Fußl, Befre-ienheit				
↖								7	Amulet, Glücks-bringer										Kle-Z. Land-kreis Rostock	
Amst-tracht	↖	Wortlaut	↖								Zitter-pappel	↖			acht-armiger Kopf-fächer					6
↖									unber-schnittener Artikel					Leib-baum, Rüter				Hering-win		
17. Prä-sident der USA (Richard)	↖	Alt, gäl-isches Nach-tigewesent	↖								heftiger Unwille	↖			3	Organ des Harn-systems				5

So stehen deine Sterne vom März bis Juni 2021



Widder (21.03. - 20.04.)
Dein Ehrgeiz ist geweckt, du möchtest weiterkommen. Die Richtung ist klar, die Kraft schwankt. Gönn dir genügend Entspannungsphasen und Zeit für kuschelige Zweisamkeit. Dann gehst du strahlend und nicht erschöpft ins Ziel.



Stier (21.04. - 20.05.)
Der Frühling zeigt sich für dich von seiner schönsten Seite. Zeit für achtsames Genießen, etwas Dankbarkeit und kreative Tätigkeiten. Außerdem kannst du derzeit gut Andere unterstützen. Das kommt bei Gelegenheit zurück.



Zwilling (21.05. - 21.06.)
Läuft bei dir! Und sollte doch mal etwas ins Stocken geraten, stehen Freunde parat. Außerdem profitierst du auch von Netzwerken. Nutze deine körperliche Fitness, um ein regelmäßiges Sportprogramm einzurichten.



Krebs (22.06. - 22.07.)
Der Frühling beflügelt: Du wirst noch aktiver und kommunikativer. Gute Gelegenheit für Kurzurlaub, Weiterbildung oder körperliche Herausforderungen. Ab Mai weht dann auch ein frischer Wind durch dein Liebesleben!



Löwe (23.07. - 23.08.)
Du kannst es dir rundum gut gehen lassen. Dinge, die du auf den Weg gebracht hast, stabilisieren sich und tragen erste Früchte. Im Mai hast du ein besonders gutes Händchen für Geldangelegenheiten. Investieren erlaubt!



Jungfrau (24.08. - 23.09.)
Bis Mitte Juni bist du sehr dynamisch und willensstark. Steuer mutig große Ziele an, du wirst sie erreichen! Im Juni spielt die Romantik eine große Rolle. Ob frisch verliebt oder länger liiert – keiner kommt zu kurz.



Waage (24.09. - 23.10.)
Wenn neue Aufgaben anstehen oder Ideen auftauchen – nicht gleich drauf stürzen, sondern erst in Ruhe einen Plan machen. Sonst droht Überforderung. Ab Juni bist du voll in deiner Kraft und erhältst dazu noch jede Menge Unterstützung.



Skorpion (24.10. - 22.11.)
Du steckst voller Lebensfreude und Optimismus und hast insofern eine umwerfende Ausstrahlung. Dadurch ergeben sich tolle Chancen. Im Job öffnen sich plötzlich Türen. Gesundheitlich nichts über-treiben!



Schütze (23.11. - 21.12.)
Wenn du bemerkst, dass du viel für Freunde tust oder dich im Job aufopferst – tritt auf die Bremse! Konzentriere dich wieder auf persönliche Ziele und Bedürfnisse. Im Juni ergeben sich neue, interessante Kontakte.



Steinbock (22.12. - 20.01.)
Dich reizt das Abenteuer? Dann lege gleich los! Ob flirten, reisen, Neues ausprobieren, alles steht unter einem guten Stern. Wichtig ist, dass du dabei mehr auf deine innere Stimme achtest als auf das, was andere sagen.



Wassermann (21.01. - 19.02.)
Der Job hält dich ganz schön auf Trab, dabei würdest du gern mehr relaxen und den Frühling genießen. Halte durch, ab Juni wird es ruhiger. Dann hast du mehr Zeit und Energie für dich und vor allem für das schöne Thema Partnerschaft.



Fische (20.02. - 20.03.)
Du bist offen, fit und unternehmungslustig. Wenn dein Partner nicht mitzieht, gehe eben alleine los. So ganz harmo-nisch läuft es im Beziehungs-leben sowieso derzeit nicht. Macht nichts, du hast trotzdem jede Menge Spaß.



Bremen Hbf
RE4/RB41

Hamburg Hbf
RE4/RB41 RE3/RB31

Hamburg-Harburg
Buchholz (Nordheide)

Lüneburg

Uelzen

Hannover Hbf

Hildesheim Hbf

Wolfsburg Hbf

Braunschweig Hbf

Göttingen

metronom

RE4/RB41

RE3/RB31

RE2

RE2

enno

RE30/RE50

Verkehrsverbände

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

HVV – Hamburger Verkehrsverbund
(erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: www.hvv.de)

VBN – Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen

VRB – Verkehrsverbund Region Braunschweig

VSN – Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen

Unser Service für dich:



Kundenzentrum & Fundbüro
0581-97 164 164
kundenzentrum@der-metronom.de

www.metronom.de