

NR. 386 - JANUAR 2020

33. JAHRGANG

®

SUBWAY[®].DE

Anzeige



**DAS GROSSE
SCHLAGER
FEST.XXL**

mit Marianne Rosenberg u.v.m.
3. Mai | Volkswagen Halle

**GREEN
TWENTIES**

Was wir tun können auf Seite 8 >>>



TOGETHER
WE ARE
STRONG.

*
BE
A
PART
OF
US.

* WIR SIND
OFFIZIELLER SPORTMEDIZINISCHER
KOOPERATIONSPARTNER
der Profimannschaften der New Yorker Lions und
der Basketball Löwen, der Hockeyabteilung des
BTSV Eintracht sowie des Nachwuchsleistungs-
zentrums der Eintracht Braunschweig.

HEH HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

Editorial Inhalt

NR. 386 • JANUAR 2020



Neues Jahr, neues Glück!

Hoffentlich seid ihr gut reingerutscht. Ob gediegen mit viermal hintereinander „Dinner For One“ auf dem Sofa oder Totalabsturz wie im „Kronleuchter“ (Seite 44) – mit dem beginnenden Jahr holen uns schließlich auch immer wieder die selbstauferlegten guten Vorsätze ein. Manche gehen schon nach Stunden Hops, andere vielleicht später. Aber wollen wir zu Beginn dieser neuen Dekade nicht mal wirklich was verändern? Zumal es für viele Dinge, die längst nicht mehr nur uns selbst betreffen, ja schon 5 nach 12 ist? Daher rufen wir einfach mal die „Grünen Zwanziger Jahre“ aus – mehr in unserem Schwerpunktthema ab Seite 8.

Bei allen Kompromissen, allem Good-Will und Verzicht sollte dennoch der Spaß im Leben nicht hinten anstehen. Vergesst also nicht, es euch hin und wieder auch mal gut gehen zu lassen, zum Beispiel beim großen Schlagerfest.XXL im Mai in der Volkswagen Halle, wo neben anderen wichtigen Genrevertretern von damals bis heute auch Schlager-Queen und SUBWAY-Januar-Titellady Marianne Rosenberg auftreten wird (Seite 16). Kontrastprogramm in beschaulicherem Format gibt's in diesem Monat in einem neuen Venue, dem Spunk im Westlichen, mit einer der wichtigsten Braunschweiger Underground-Bands der vergangenen 20 Jahre, mehr auf Seite 22. Besondere Kinoerlebnisse verspricht euch unsere neue Beitragsreihe „Charakterkinos“ (Seite 40).

Was sonst noch so ging, geht und gehen wird, erfahrt ihr von uns auch in 2020 und stetig natürlich auch auf www.subway.de.

*Bleibt gut drin – und nicht vergessen: Go Green!
Euer Benjamin*

Herausgeber und Verlag

oeding magazin GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig
Telefon (05 31) 4 80 15-0
Telefax (05 31) 4 80 15-79
www.oeding-magazin.de

Chefredaktion

Benjamin Bahri
redaktion@oeding.de

Redaktion

Louisa Ferch, Sven Gebauer, Simon Henke,
Dieter Oßwald, Chris Rank, Denise Rosenthal

Produktionsleitung & Layout

Christina Carl

Gestaltung

Lars Wilhelm, Ivonne Jeeze, Ben Oertel

Titelfoto

Nicolas Bary & Laurent Koffel

Kundenberatung

Stefanie Himstedt (0531) 4 80 15-127
Agentur HaTo (05 31) 4 80 15-130

Es gilt die Anzeigenpreisliste 1/2019.

Druck

oeding print GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Zeichnungen etc.

Honorare für Veranstaltungs-Fotos sind vom jeweiligen Veranstalter zu tragen!

Alle Terminangaben ohne Gewähr!

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Autors wieder – nicht aber unbedingt die der Redaktion bzw. des Verlages.

Der Rechtsweg ist bei Verlosungen/Preisausschreiben grundsätzlich ausgeschlossen. Die Verlosungen sind auf subway.de ab 5. des Monats zu finden. E-Mail: redaktion@oeding.de

Keine Haftung für weiterführende Links und QR-Codes.

Nachdruck aller Beiträge (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der oeding magazin GmbH. Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Verwendung ist nur mit Genehmigung möglich.

Vertrieb

new city media GmbH
Hintern Brüdern 23
38100 Braunschweig
Telefon (05 31) 39 00 702
Telefax (05 31) 39 00 753
www.newcitymedia.de

SUBWAY ist eine eingetragene Marke der oeding magazin GmbH.

Besuchen Sie uns im Internet, Mediadaten für alle Produkte unter www.oeding-magazin.de

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.oeding-magazin.de/agbs.

Weitere Publikationen sind

Eintracht Echo
Eintracht Magazin
hin&weg
Hildesheim&Garten

www.subway.de



GREEN TWENTIES

- 8 **Was geht, 2020?**
Nachhaltige Vorsätze fürs neue Jahr

KLANGFARBEN

- 14 **Support Your Scene!**
Regionale Acts on stage
- 16 **Aber bitte mit Schlager**
Das große Schlagerfest.XXL
- 18 **Frieden, Liebe und Blümchen**
Silbermond mit neuem Album auf Tour
- 22 **Hard aber herzlich**
Commercial Suicide über die Musikszene
- 24 **Wie auf Wolken**
Eule undercover: Lilly Among Clouds
- 26 **Neue Alben**

POP & KULTUR

- 28 **Menstruation und Kartoffelsalat**
Das derbe Duo Suchtpotenzial im Interview
- 30 **Back To The Roots**
Floor Wars Germany zum zweiten Mal in BS
- 33 **Neue Bücher**

FILMWELT

- 36 **Ein bisschen seelenverwandt**
Schauspieler Jan Bülow mimt Lindenberg
- 38 **Kinotipps**
„3 Engel für Charlie“
„Die Hochzeit“
„Die fantastische Reise des Dr. Dolittle“
„Little Women“
„Knives Out“
- 40 **Kult-Kino mit Herz**
Charakterkinos: Filmpalast Wolfenbüttel
- 41 **Aktuelle Streamings**

LEBEN & RAUM

- 42 **Die Kunst der Leichtigkeit**
Kulinarisch: Café Kunstpause
- 44 **Ranzig ins Jahr '20**
Sven Gebauer: Neujahr im „Kronleuchter“

CAMPUS

- 46 **Nie wieder Ritalin!**
Brainfood für Stressphasen

DIGITAL & HIGHTECH

- 48 **Der Hype ist real**
Podcast- und Comedy-Star Felix Lobrecht
- 49 **Neue Games**

TERMINE

- 50 **Regionale Events im Januar 2020**

MISC

- 4 **Impressum**
- 6 **Kurz & Knapp**
- 58 **Die nackte Wahrheit:** Simone Glindemann



Applaus für die Eule

Ob Hip-Hop, Metal, Electro oder Rock – Veranstalter *undercover* hat seit 2015 schon Vertreter aller Genres ins Eulenglück gebracht. Chefboss und Von Wegen Lisbeth haben hier ihre Karrieren begonnen und spielen nun auf den größten Festivals des Landes und auch Aggro-Rapper B-Tight kommt immer wieder gerne her. Für das Eulen-Engagement und seinen Beitrag zum Erhalt der Braunschweiger Live-Musik-Szene wurde *undercover* nun von der Initiative Musik mit dem „Applaus“-Award für eines der besten Livemusik-Programme Deutschlands ausgezeichnet. Und da uns die Förderung der regionalen Musikszene genauso wichtig ist, widmen auch wir uns monatlich der „Eule *undercover*“ – und das seit ziemlich genau zwei Jahren. Was demnächst so geht, erfahrt ihr auf Seite 24.



Jede Menge talentierte regionale Bands stehen Monat für Monat auf den Bühnen der Region. In unserer Konzertübersicht „Support Your Scene“ picken wir euch monatlich ein paar Leckerbissen raus (Seite 14). Auch die Radiosendung „Okerbühne“ widmet sich nun der regionalen Musiklandschaft und möchte auch unser „Support Your Scene“ ein wenig beleuchten – erste Sendung am 6. Januar auf Okerwelle 104,6 um 20 Uhr, von da an immer am ersten Montag eines Monats um 20 Uhr.

SUBWAY MEETS OKERBÜHNE

223. 725

Besucher verzeichnete das Braunschweiger Staatstheater in der vergangenen Spielzeit 2018/19 und damit einen Zuwachs von knapp 13 Prozent zur Vorsaison. Das Fünfspartenhaus mit Schauspiel, Tanz, Musiktheater, Staatsorchester und dem Jungen Staatstheater brachte 714 Vorstellungen auf die Bühnen des großen und kleinen Hauses, der Stadthalle, dem Burgplatz und ins Aquarium. Das Junge Staatstheater ist mittlerweile auch gesichert und wird ab 2022 in der Husarenstraße zu Hause sein. Auf eine nächste erfolgreiche Saison!

Texte Benjamin Bahri, Louisa Ferch Fotos Stadt Braunschweig / Abteilung Geoinformation, Discotier GmbH, Andreas Etter



RINGSCHLUSS!

22,5 Kilometer führt das endlich geschlossene Ringgleis nun rund um Braunschweig. Der beliebte Freizeit- und Fahrradweg wird im Frühling als grüner Stadtgürtel vom Prinzenpark über Riddagshausen bis zum Schloss Richmond richtig aufblühen. Bordsteine werden noch gesenkt, Markierungen und Beleuchtung verbessert. Wenn es wärmer wird, kann also gemütlich und erholsam das Auto stehen gelassen und das Fahrrad für den Weg zur Arbeit genommen werden.



CATO – seit 17 Jahren beliebter Anlaufpunkt für Sport- und Gesundheitsbewusste:

– Anzeige –

Qualität, Quantität und familiäre Atmosphäre

Das größte Fitness- und Gesundheitszentrum Wolfenbüttels in der Schweigerstraße hat ein Niveau, das man sonst nicht in der Fitnessbranche findet. In den vergangenen 17 Jahren hat stetig eine Weiterentwicklung stattgefunden. Nicht nur durch die Erweiterung der Räumlichkeiten, sondern auch durch die Qualität der Mitarbeiter. Mittlerweile werden alle Bereiche der Prävention und Nachsorge bei CATO durchgeführt. Das Team arbeitet diagnosebezogen und erarbeitet für jedes Mitglied einen individuellen Trainingsplan. Als Grundlage wird, neben dem Anamnesegespräch, eine Back-Check-

Messung durchgeführt, welche die Kraftverhältnisse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ermittelt. Dementsprechend kann man zielgerichtet den Trainingsplan erstellen, in dem auch Parameter wie Blutdruck, Erkrankungen oder OPs mit einbezogen werden. Dies ist möglich, weil Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und gut ausgebildete Sport- und Fitnesskaufleute im Team arbeiten. Auch hier stellt Cato in der Branche eine Ausnahme dar. Das Studio ist betreibergeführt, und Carsten und Petra Müller ist es wichtig, dass eine familiäre Stimmung herrscht. Das ist das besondere Etwas, das Cato aus-

macht und Menschen spüren das, wenn Sie im Studio trainieren. Neben Fitness, Kursen und Prävention werden durch den BSV Cato e. V. auch Rehasport und Funktionstrainingsgruppen durchgeführt. Die Physiotherapie Cato Physio erfreut sich stetig einer Weiterentwicklung und bietet auch Medical Flossing und Triggerpunktbehandlung an. Neu hinzugekommen ist im Mai diesem Jahres mit der PT Lounge ein Bereich für EMS Personal Training. Beim EMS Training können durch elektrische Impulse alle großen Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht

werden. Darüber hinaus erreichen die ausgelösten Impulse auch tiefer liegende Muskeln. EMS Training hilft dabei nicht nur bei Fettabbau oder Muskelaufbau, sondern kann auch für die Linderung und Beseitigung von Muskel-, und Gelenkschmerzen aller Art angewendet werden. Cato bietet auch Firmenfitness an, was vom Arbeitgeber als gesundheitsfördernde Maßnahme steuerrechtlich absetzbar ist. Das Cato-Team freut sich, Sie bei Ihrer Gesundheit und Fitness unterstützen zu können oder Sie auch wieder in einen beweglicheren Zustand zu begleiten.



Sport & Gesundheit auf 2500 qm

- Vielfältiges Kursprogramm vom Jumping bis zum Qi-Gong
- Praxis für Physiotherapie und Massage
- Rehasport-Funktionstraining
- EMS-Training



Schweigerstraße 12 | 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 0 53 31/93 56 86 | www.cato-wf.de

WAS GEHT, 2020?

SUBWAY präsentiert euch die etwas anderen Neujahrsvorsätze.



Ein neues Jahrzehnt ist angebrochen und Zukunftsprognostiker, Verschwörungstheoretiker und Fashionistas stellen sich die essentielle Frage: Was ist 2020 hot und was not? Kurzlebige Trends widersprechen allerdings dem glücklicherweise stetig wachsenden Nachhaltigkeitsgedanken. Deshalb verraten wir euch, wie wir dieses Jahrzehnt guten Gewissens positiv prägen können.

Flour Power

Weizenmehl war gestern – Reformhäuser und Drogeriemärkte kredenzen eine hamermäßige Bandbreite an außergewöhnlichen Gegenangeboten zum traditionellen Weißmehl. Ob Mandel-, Kokosnuss-, Blumenkohl- oder Bananenmehl, die Alternativen aus Nüssen, Früchten und Gemüse sind Low Carb, glutenfrei, proteinreich und halten lange satt. Besonders auf dem Vormarsch ist das grüne Bananenmehl aus unreifen, geschäl-

ten und getrockneten Kochbananen, aber auch ayurvedisches Kichererbsenmehl überzeugt mit einem hohen Zink-, Eisen- und Magnesiumgehalt.

Natürlich süß

Wir lieben es doch süß, aber weißer Industriezucker bereitet uns zu Recht ein schlechtes Gewissen. Deshalb sind Süßkartoffelnektar, Granatapfelkernsirup, Mönchfruchtzucker und Datteln ein perfekter Ersatz für Naschkatzen. Ob zum Backen, Kochen, Verfeinern oder Marinieren, die kalorienarmen Zuckeralternativen sind in der Küche vielseitig einsetzbar. Dennoch empfehlen wir, generell weniger zu süßen, statt einfach zum Zuckerersatz zu greifen, da Alternativen wie beispielsweise Agavendicksaft aufgrund des Imports schlecht für den ökologischen Fußabdruck sind.

FOOD



Regional und Unverpackt

Unser Plastikverbrauch hat maßgebliche Auswirkungen auf unsere Umwelt, dabei bieten „Unverpackt“-Läden sowie regionale Wochenmärkte wundervolle Alternativen zu den plastikverseuchten Supermärkten. Beladen mit einer Edelstahl- oder Glasdose sowie Gemüse- und Brotnetzen ist es super einfach, loses Obst, Gemüse, Brötchen als auch Nudeln, Reis oder sogar Waschmittel zu kaufen. Aber auch immer mehr Discounter und Großsupermärkte bieten Obst und Gemüse ohne Plastikverpackung an. Deshalb habe dein Gemüsenetz und Jutebeutel immer am Start und achte vor allem darauf, dass die fruchtigen Nahrungsmittel nicht gerade aus Übersee kommen.

Fotos © jackfrog, rorygezfresh - stock.adobe.com, sportsbar



Anzeige

HEALTH



Sportsfreund

Eigentlich weiß doch wirklich jeder, wie wichtig Bewegung ist. Doch wie überwindet man den inneren Schweinehund? Ganz einfach, man packt seine Freunde ein und fährt beispielsweise ins Braunschweiger Vienna House Easy, denn die Auswahl an sportlichen Aktivitäten ist dort einfach riesig. Die geräumigen Multihallen können stundenweise zum Tanzen, Turnen oder Trainieren gemietet werden, während sechs Tennis-, sieben Squash- und zehn Badmintonplätze zu einem schwungvollen Turnier einladen. Wollt ihr es ein bisschen gelassener angehen, dann könnt ihr eine ruhige Kugel auf einer der drei Indoor-Kegelbahnen schieben. Ein netter Abschluss des sportiven Ausflugs mit Freunden bietet außerdem die hoteleigene „American Sportsbar Pitch“. Bei einem knackigen Caesar Salad, saftigen Spareribs oder einem frischen Veggie-Burger kann man es sich mit Freunden nochmal richtig gut gehen lassen. So macht Bewegung Spaß!

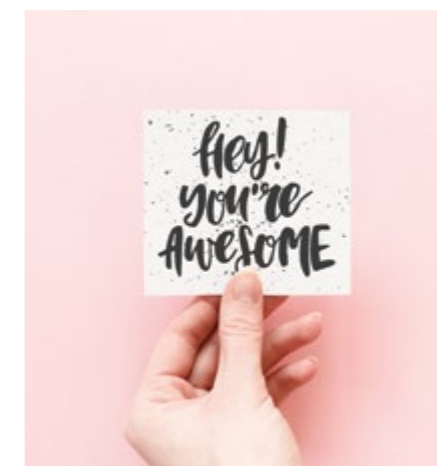
Reflex negativ auf unsere zwischenmenschliche Kommunikation und aktive Wahrnehmung der Umgebung aus. Wir sind alle süchtig! Deshalb verschreibt SUBWAY uns allen einmal täglich eine einstündige digitale Entgiftung. Das ist gar nicht mal so schwer: Nimm dir bewusste Smartphone-freie Zeit, schalte den Flugmodus ein oder verrückterweise das Mobiltelefon einfach mal aus, um nicht in Verführung zu geraten. Besinne dich mal wieder auf dich selbst und sage dich von dem Whatsapp-Druck und Instagram-Frust los.

Ich liebe mich

Du bist dir eigentlich dein bester Freund. Deshalb ist es wichtig, dass du respektvoll mit dir umgehst. Selbstliebe kann man erlernen, doch vorerst musst du dich von der vernichtenden Selbstkritik und den negativen Gefühlen deinerseits distanzieren. Vergleich dich nicht auf Instagram, mach dir selbst Komplimente, stehe für dich ein, mach das, was dich begeistert und traue dich, Neues auszuprobieren. Es ist keinesfalls egoistisch, sich selbst in den Fokus zu stellen. Und nur wenn du dich liebst, kannst du von anderen auch geliebt werden. >>>

Digital Detox

Ob beim Warten auf die Bahn oder beim Entspannen auf der Couch – gut 88-mal greifen wir täglich zum Smartphone. Dabei wirkt sich der impulsive



VIENNA HOUSE
Easy
BRAUNSCHWEIG

Tennis, Badminton,
Squash, Kegeln uvm.

WINTERSPECK ADE FÜR ALLE KEKSLIEBHABER



Gefällt 106 Mal

vienna.house Nach den Keksen ist vor dem Frühling. #viennahouse #viennahouseeasy #braunschweig #sports #fun #fitness #sauna #schwitzen #sportmuffel #sportfan #endlessexploration #tennis #badminton #squash #indoor #outdoor #neujahrsvorsatz #motivation #lifestyle #playoff

Vienna House Easy Braunschweig
Salzdahlumer Straße 137, 38126 Braunschweig
E: sport.easy-braunschweig@viennahouse.com
T: +49 531 263 14 60

ENDLESS EXPLORATION
viennahouse.com

GUTSCHEIN **50%** auf eine Stunde Sport nach Wahl.
*Reservierung ist erforderlich.
Einlösbar bis 31. März 2020

GUTSCHEIN



THINK GREEN

Verschlaufpause

Lass dir Zeit und gehe zu Fuß oder nimm das Fahrrad, wenn du mal eben in der Stadt was erledigen musst, dich mit Freunden triffst, ins Kino gehst oder zum Abendessen verabredet bist. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern entschleunigt auch einen stressigen, vollgestopften Tag. Lad dir vorher einen Podcast, ein Hörbuch oder Musik runter, höre ganz in Ruhe zu und begib dich gemütlich auf den Weg. Unterwegs triffst du vielleicht jemanden und unterhält dich kurz, schnappst frische Luft und hast deinen Bewegungs-Soll für den Tag schon erfüllt. Deine persönliche Zufriedenheit wird sofort durch

die Decke schießen. Der beste Nebeneffekt daran: Kein lästiger Verkehr mehr, keinen Ärger mit aggressiven Autofahrern und keine ewiglange Parkplatzsuche.

Urlaub in der Region

In der Region ist vielleicht übertrieben, aber es muss auch nicht gleich Australien oder Bali sein. Ein Vorsatz, der sich bei vielen Jetsettern lohnt: Einfach mal weniger fliegen. Es gibt so viele Ziele, die gar nicht so weit weg sind und mindestens genauso spannend, wie 45 952 Stunden in der Sonne am Strand von Mexiko zu brutzeln. Wie wär's mal mit Wanderurlaub in der Sächsi-

schen Schweiz, Campen in Schweden oder eine Radtour durch die Alpen? Wenn du deinen Euro-Trip so früh planst wie den großen Sommerurlaub, findest du auch noch gute Bahnpreise. Mit dem Zug fährst du durch Landschaften und Städte, die du noch nie vorher gesehen hast und lernst so viel Neues kennen. Außerdem: Der Weg ist das Ziel!

Do it Yourself

Keine Plastiktüten mehr zu benutzen – und bitte nicht immer alternativ Papier – ist ja mittlerweile überall angekommen. Vor allem der anfallende Verpackungsmüll bei Kosmetikprodukten haut ganz schön rein, also mach's dir doch einfach selbst. Olivenöl, Kokosfett und Aloe Vera eignen sich bestens für die Haut- und Haarpflege; mit Meersalz, Zucker oder Kaffeesatz hat man ein tolles Peeling, Honig pflegt die Lippen und mit Zitrone und Kamille kann man den Haaren sogar ein paar Highlights verleihen. Abschminken geht auch ganz easy und oldschool mit einem Waschlappen oder sanften Microfasertüchern und – wer hätte es gedacht – Wasser.

Fotos © J Farknot, rh2010 – stock.adobe.com

Fleischlos glücklich

Wir wollen hier keine großen Reden schwingen oder mit Peta-Videos ein schlechtes Gewissen generieren, aber Fakt ist einfach, dass wir viel zu viel Fleisch für viel zu wenig Geld konsumieren. Dabei gibt es selbst im konservativen Spätzunder-Deutschland mittlerweile wirklich tausende gute vegetarische oder vegane Alternativen. Wem der Fleischverzicht wirklich schwer fällt, kann auch guten Gewissens ein Flexitarier-Dasein fristen, denn schon eine Reduzierung macht in der Summe den kleinen aber feinen Unterschied. Wenn es bei Oma mal nen lecker Braten gibt – gönn dir, aber für das selbst Kochen macht das Herumexperimentieren mit neuen, tierfrei und umweltfreundlichen Rezepten viel Spaß und erweitert deinen Geschmackshorizont. Wenn es doch mal Fleisch sein muss, statte dem regionalen Metzger einen Besuch ab, besorg's dir beim Bauern und kaufe nicht die Salami für 99 Cent. Außerdem: Der Bizeps schrumpft nicht vom Salat – eine gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse gibt dir nen extra Energiekick.

Reparieren statt wegwerfen

Seien wir doch mal ehrlich, wir leben in einer Wegwerf-Gesellschaft. Aber das muss nicht sein, wir haben in der Regel zwei gesunde Hände, die so einiges schaffen können, wenn man sie lässt. Wie wäre es also, kaputte Elektrogeräte zu reparieren anstatt sie wegzuschmeißen? Fehlt dir allerdings das geforderte Know-How, bieten zahlreiche regionale Repair-Cafés Hilfe in Form von ehrenamtlichen Mitarbeitern an, die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Informiere dich, wo unser Elektromüll landet. Wir sagen nur: Illegaler Export von Elektroschrott. >>>



SHOP CAFÉ
KUNSTPAUSE

G D
seit 1999
Graubner Gädke Catering

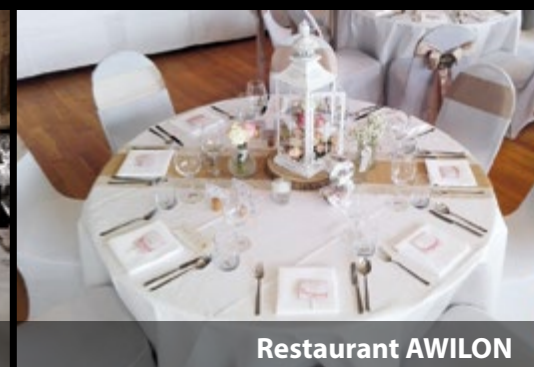
AWILON
RESTAURANT
KUNSTMUSEUM
WOLFSBURG



Café KUNSTPAUSE



Graubner Gädke Catering



Restaurant AWILON

IHRE HOCHZEIT

Individuell & maßgeschneidert – Einfach perfekt!

Kontakt

05361 - 25599 | concept@wolfsburg.de | www.graubner-gaedke-catering.de

FASHION



Shoppern ist einfach kein Hobby

Das sollten sich alle Fashionistas mal mehr zu Herzen nehmen. Bei Langeweile lieber einen Spaziergang machen, ein Buch lesen oder sich bei Freunden melden, von denen man seit Monaten nichts mehr gehört hat, als wahllos nicht mal wirklich gute Sale-Angebote durchzuscrollen und den Online-Warenkorb immer voller zu stopfen. Meistens schickt man ja von den 18 Teilen wieder 16 zurück, hat dafür die ohnehin schon viel zu überlasteten Paketboten gequält, die Umwelt belastet und muss am Ende noch nervige Postöffnungszeiten abpassen, um das Päckchen wieder zurückzuschicken. Insgesamt einfach total sinnlos, also let it be.



Slow Fashion

Die Kurzlebigkeit von so vielen Kleidungsstücken in unserem Schrank ist erschreckend. Entweder das drei Euro T-Shirt ist nach zwei Waschgängen ein Schiffsack geworden, oder du hast es nach dem Kauf doch niemals getragen. Investiere lieber etwas mehr Geld in gezielt ausgewählte Stücke, als auf gut Glück zehn Sachen auf einmal zu kaufen, weil der Preis so unschlagbar ist.

An dem Punkt kannst du auch gleich mal Fair-Fashion-Marken auschecken, die eine angemessene Qualität und gute Arbeitsbedingungen sichern. Faire, soziale und ökologische Produktionsbedingungen erkennst du an Siegeln wie IVN Best, GOTS, Fairtrade Cotton, Fair Wear Foundation oder dem grünen Knopf. Sie sichern, dass keine Kinderarbeit, ungesunde Pestizide und genveränderte Baumwolle zum Einsatz kamen.

My First Choice? Second Hand!

Um der Kurzlebigkeit von Klamotten entgegen zu treten, kann auf Second Hand ausgewichen werden. Sowohl online als auch in den Städten gibt es eine Reihe von Second-Hand-Läden, wo sich der ein oder andere lässige Vintage-Fummel finden lässt. Von Designermarken über brandaktuelle Trends zum zeitlosen Basic gibt es alles auch zweiter Hand – lass dich einfach überraschen. Perfekt sind auch die wöchentlichen Flohmärkte. Dort kann man an einem strahlenden Sonntag stundenlang schlendern, mit netten Omis quatschen und richtig gute Schnapper machen. Wenn du deinen überfüllten Kleiderschrank mal ausmilstest und deine ehemaligen Lieblingsteile nicht einfach wegwerfen willst, kannst du sie an Rote-Kreuz-Läden oder gemeinnützige Organisationen wie Fairkauf oder Oxfam spenden. Wem das zu unspektakulär ist, kann daraus auch ein spaßiges Event für den nächsten Mädelsabend machen – wie wär's mit einer Kleidertauschparty? *Louisa Ferch, Denise Rosenthal*



Fotos © J Pixel-Shot, paulzhuk – stock.adobe.com



BESUCHT UNS AUF:

FACEBOOK INSTAGRAM

SUBWAY.DE

SUPP ORTU YOUR SCENED!



4. Januar! Nexus (BS)
Final Impact



18. Januar! Lord Helmchen (BS)
Helmut Orosz



17. Januar! KJZ Heidelberg (BS)
chalk. +



Kommando P.

Save the Date!

Euer Gig soll hier angekündigt werden?
Meldet euch einfach bei uns! Info mit
(druckfähigem) Foto an: redaktion@subway.de



28. Jan! Aula im Haus der Wissenschaft (BS)
TU Unichor



4. Januar! Barnaby's Blues Bar (BS)
Parkhouse



16. Januar! KufA-Haus (BS)
Stripper Cake +

Elephantia



17. Januar! KuBa-Halle (WF)
Fuzzielbär



18. Januar! Spunk (BS)
below the tree

ABER BITTE MIT SCHLAGER

Das große Schlagerfest.XXL feiert sein 25-jähriges Jubiläum am 3. Mai in der Volkswagen Halle.

Sie liebt den DJ, „Atemlos“ oder „Marmor, Stein und Eisen bricht“ – wir kennen sie alle, die großen Schlagerhits. Ob an Karneval, auf Malle, in der Skihütte oder samstagsabends im öffentlich-rechtlichen Fernsehen; man kommt um den allgegenwärtigen Schlagerboom nicht herum. Längst ist damit kein schnulziges Schunkel-Ding für alte Leute mehr gemeint, sondern eigentlich gibt's die Volksmusik-Liebhaber in jeder Generation und auf jedem Fest. Nichts eignet sich besser, um sich völlig losgelöst und glücklich mit einem Bier in der Hand die Seele aus dem Leib zu trällern, als die Hits von Helene Fischer, Wolle Petry und Co.

Zugegeben, bei so ziemlich keinem anderen Musikgenre scheiden sich die Geister

so sehr, wie bei der deutschen Traditions-musik. Die einen sind textsicher und freuen sich schon auf den nächsten runden Geburtstag in der Familie, die anderen verstehen die Welt nicht mehr, wenn sie beim Zappen versehentlich im Musikantenstadl landen. Aber selbst die holen in Gedanken schon das Lasso raus und fliegen mit viel Gebrumm ums rote Pferd herum, denn das ist genau das Geheimrezept dieser Musik: Schlager ist in seinen musikalischen Strukturen und Texten so einfach, dass sofort mitgesungen und getanzt werden kann, die innere Harmonie so schnell herausgekitzelt und ein Gemeinschaftsgefühl geweckt wird, wie es in kaum einer anderen Musikrichtung möglich ist. Und weil genau das der Zauber

von Musik ist, ist Schlager zu einem zeitlosen Erfolgs-Phänomen geworden, das bei der großen Schlagernacht dieses Jahr mit einer extragroßen Show von Traumschiff-Kapitän und Moderator Florian Silbereisen präsentiert und gefeiert wird.

Während in den 1970er Jahren Chansons à la Udo Jürgens zum Schmalzen einluden, animierten die Erzgebirger Randfichten mit „Lebt denn der alte Holzmichl noch“ zum Schunkeln, heute bringt Beatrice Egli Fans in ausverkauften Hallen zum Tanzen und steht für jungen und frischen Schlager. Moderner Schlager ist keine Volksmusik, sondern im Zentrum steht heute der Partyspaß für Jung und Alt. Schlager ist hip und trendy und so haben Heino und Roberto Blanco mit legendären Auftritten sogar schon die Wacken-Bühne gerockt und Karel Gott reiht sich neben Features wie Kay One und Summer Cem auf einem der erfolgreichsten Bushido-Alben ein. Eine Reise durch die vielen Facetten des wohl weltweit einzigartigen Musikstils bereitet den Braunschweigern am 3. Mai Florian Silbereisen.

Best of Schlager

Ab Februar sind die größten Stars des Schlagers mit Entertainer Florian Silbereisen zur Feier des 25-jährigen Jubiläums seiner TV-Erfolgsshow „Das große Schlagerfest“ auf Deutschlands und Österreichs Bühnen unterwegs und machen dabei auch Halt in der Volkswagen Halle. Im Gepäck hat Flori die Party-Sternchen aus allen Jahrzehnten. Mit dabei ist Marianne Rosenberg, die seit den 1970er Jahren zu den festen Größen traditioneller Schlagermusik gehört und mit „Er gehört zu mir“ sämtlich Herzen eroberte. Auch Thomas Anders, der Mitte der 80er Jahre mit Modern Talking Riesenerfolge feierte und zuletzt mit Moderator Flori ein Duett sang, wird bei der Schlagernacht auftreten. Ebenfalls am Start sind Matthias Reim und Oli P, die in den 90ern mit „Verdammt ich lieb dich“ und „Flugzeuge im Bauch“ zwei der erfolgreichsten deutschen Hits überhaupt landeten. Zu der neueren Generation zählen die beiden Ex-Bro'Sis-Sänger Giovanni Zarella und Ross Antony, die nach ihrer Castingband-Karriere allmählich die Schlagerschiene für sich entdeckt haben. Selbstverständlich darf aber keine Schlagerparty ohne den König von Mallorca steigen, deshalb ist auch Jürgen Drews mit von der Partie sowie Die Draufgänger, Christin Stark und Sonia Liebing. Zwischen all den Musik-Acts sorgen die DDC Breakdancer für Showeinlagen. Wer noch nicht textsicher ist, kann sich über Karneval schon mal warmsingen und ist dann ready für die Show im Mai.

Louisa Ferch



„DIESE UNVERGESSLICHE MEGA-JUBILÄUMSPARTY WIRD ES SO NIE WIEDER GEBEN“

FLORIAN SILBEREISEN



Fotos Sandra Ludewig, Marcel Geißler, Felix Birkenseer, Christin Stark, Beckmann



TERMIN
3. Mai, 18.30 Uhr
Volkswagen Halle (BS)
hansidobratz.de



FRIEDEN, LIEBE UND BLÜMCHEN

Silbermond kommen am 31. Januar mit ihrem neuen Album nach Braunschweig in die Volkswagen Halle.

In Bautzen aufgewachsen, in Berlin durchgestartet und in Braunschweig immer gerne zu Gast: Silbermond sind nach einer dreijährigen Pause mit ihrem neuen Album „Schritte“ zurück und machen am 31. Januar Halt in der Volkswagen Halle. Persönlich, direkt und politisch klingt die neue Platte, die es wieder mal direkt auf Platz 1 der deutschen Albumcharts geschafft hat. Mit etwa sechs Millionen verkauften Tonträgern, darunter zeitlose Hochzeits-Hits wie „Das Beste“ oder „Ja“, gehören Silbermond zu den erfolgreichsten deutschen

Bands, deren fester Fanstamm ihnen seit über 20 Jahren treu zur Seite steht. Im Mai diesen Jahres haben die Bautzener mit „Mein Osten“ einen ihrer stärksten Songs herausgebracht, in dem sie sich mit ihrer Herkunft und dem dort herrschenden starken Rechtsdruck auseinandersetzen. Während nicht nur in Deutschland sondern irgendwie auf der ganzen Welt gerade ein Problem das andere jagt, ein gesellschaftliches Auseinanderdriften und eine Hinwendung zu extremen politischen Haltungen zu beobachten sind, appellieren Silbermond

auf „Schritte“ stärker denn je an die Liebe und ein friedliches Miteinander; daran, zu schätzen zu wissen, was man hat und was Freiheit eigentlich bedeutet. Frontfrau Steffi hat sich zwischen Tourvorbereitungen und Familienausflügen Zeit genommen, um mit uns über die neue Platte und ihre anhaltende Erfolgsgeschichte zu quatschen.

„Schritte“ ist ein sehr persönliches und politisches Album. Wie schwer fällt bei so privaten Songs der Schreibprozess?

Schwer fallen einem Dinge, die man selbst direkt erlebt oder die man selbst fühlt, eigentlich nicht. Das sind ja deine direkten Erlebnisse und eigentlich fällt einem das Schreiben darüber dann am leichtesten. Die Entscheidung, das mit den Leuten zu teilen, ist dann das Schwierigere – ob man sich so öffnen will oder nicht. Ich bin jemand, der an der Stelle denkt, dass es so viele Menschen gibt, die Ähnliches erlebt haben und die uns ihre Geschichten schreiben, wie sie was erlebt haben. Das ist für mich immer eine totale Bereicherung.

In „Was Freiheit ist“ und „Ich träum ja nur (Hippies)“ philosophiert ihr über ein freies Leben. Von was fühlt ihr euch im Alltag eingeschränkt?

Wir haben beim Schreiben des Songs festgestellt, dass wenn wir über Freiheit nachdenken und darüber, was für uns Freiheit ist, wir ganz schnell in so einen Luxusbereich kommen. Wir leben in einer Demokratie, wir können reisen, wohin wir wollen; wir können lieben, wen wir wollen; wir können glauben, was wir wollen – das ist doch die größte Freiheit, die man haben kann. Wenn einige andere Menschen über Freiheit nachdenken, geht es manchmal um Leben und Tod. Deswegen bin ich an so einem Punkt, wo ich sehr sehr dankbar bin. Ich wäre allerdings manchmal gerne etwas freier in meinen Gedanken. Ich merke, dass auch ich manchmal schnell zu voreingenommen bin, deswegen wünsche ich mir für mich persönlich, dass ich einfach freier an Dinge herangehen kann.

Warum ist „Mein Osten“ nicht auf dem Album?

„Mein Osten“ ist einfach so ein Lonesome Rider. Wir haben fast zwei Jahre lang daran geschrieben und wollten es einfach raushaben, sobald es fertig ist. Das geht ja heutzutage super schnell, dass man so etwas einfach raushaben kann. Das Lied muss einfach ganz klar für sich selbst stehen, hat eine besondere Message und war von vornherein nicht ans Album gekoppelt.

Es gibt momentan ja so viele Probleme auf der Welt. Wenn du drei Dinge davon ändern könntest, welche wären das?

Puh, das ist eine sehr schwierige Frage. Ich glaube, wenn man die Welt mit nur drei Dingen retten könnte, dann wäre das wirklich schön. (lacht) Wenn ich mich aber entscheiden müsste, wäre es zum einen Neid. Wenn man zum Beispiel auf Instagram immer auf die anderen guckt, sich vergleicht, wer ist toller, wer macht mehr Urlaub und so weiter – wenn es Neid nicht geben würde, dann würden wir zufriedener sein. Als zweite Sache ist unser Miteinander besonders wichtig; wie wir miteinander umgehen, vor allem wenn es mal schwierig wird. Da gibt es so einen Spruch: „In guten Zeiten Händchen halten kann jeder, aber nicht loslassen, wenn es mal schwierig wird – das ist das, worauf es ankommt“. Es wäre echt cool, wenn wir das hinkriegen würden. Und als drittes brauchen wir mehr Liebe.

„WENN ES NEID NICHT GEBEN WÜRD, DANN WÜRDEN WIR ZUFRIEDENER SEIN“

Ihr seid ja alle in der DDR aufgewachsen. Müsst ihr deswegen manchmal mit Vorurteilen kämpfen? Der Osten wird ja gerne komplett in einen Topf geworfen...

Ich glaube, das ist halt jetzt gerade wieder ein sehr aktuelles Thema, zum Beispiel der Mauerfall. Man schaut zurück, zieht Bilanz. Da nimmt man natürlich auch gerne Bands aus dem Osten, die man befragt, was für Erinnerungen sie haben. Dazu kommt natürlich noch die allgemeine Entwicklung in den letzten Monaten, die aber auch nicht nur im Osten oder in Deutschland bemerkbar ist. Auf der ganzen Welt findet ein Rechtsdruck statt und da muss man einfach extrem aufpassen, dass man sich nicht in die falsche Richtung bewegt. Wir fühlen uns nicht in der Lage, uns rechtfertigen zu müssen, aber natürlich haben auch wir zu unserer Heimat eine tolle Verbindung und unsere Meinung, wie sich die Entwicklungen dort so anfühlen.

Im April 2018 bist du Mutter geworden. Wie hat sich dieses Ereignis auf dein Leben ausgewirkt?

Zum einen ist natürlich ein wahnsinniges, aber positives Chaos ausgebrochen. Es hat ein paar Monate gedauert, um sich wieder zu ordnen und auf die Füße zu kommen. Auf der anderen Seite hat es sich sehr schön entwickelt, dass ich jetzt immer nur eine bestimmte Zeit im Studio bin und halt ab einer bestimmten Zeit wieder gehen muss und so haben wir gelernt, wie gut es ist, sich zu fokussieren und in einer begrenzten Zeit was zu schaffen. So waren wir teilweise produktiver, als wenn wir viel Zeit hatten. Klar wirkt sich das auch kreativ aus. Für mich haben sich einige Blickwinkel geändert, einige Themen sind mir jetzt wichtiger als früher oder ich habe einen neuen Blick auf Dinge. Das finde ich sehr bereichernd.

Mit Hits wie „Symphonie“ und „Das Beste“ seid ihr groß geworden. Macht es euch >>>

immer noch Spaß, Songs wie diese live zu spielen?

Tatsächlich nutzen sie sich nicht ab. Zum einen spielen wir die Songs immer ein bisschen anders und zum anderen sind Songs wie „Symphonie“ auch irgendwie zeitlos. Über all die Jahre und mit all den Leuten im Publikum, die darauf reagieren und ihre Geschichten mit zu den Konzerten bringen, sind die Songs immer wieder noch auf eine gewisse Art und Weise unfertig. Musik ist nicht fertig, nur weil sie auf einer Platte ist. Ein Song entwickelt sich immer weiter, mit den Leuten, auf jedem Konzert. Für mich persönlich wird's nicht langweilig.

Wie fühlt es sich an, in den Startlöchern einer Tour zu stehen und die neuen Songs das erste Mal zu spielen?

Man denkt ja vielleicht bei so einer Band wie uns, die jetzt ihre sechste Platte rausgebracht hat, dass es bestimmt gar nix Besonderes mehr ist. Fakt ist aber, dass es jedes Mal wieder so ist, wie wenn man sich jedes Jahr aufs Neue über den ersten Schnee freut, wenn er denn kommt. Immer wieder steht man am Fenster und denkt, guck mal, da sind die Schneeflocken. (lacht) So ungefähr fühlt es sich an, wenn man ungefähr zweieinhalb Jahre an einem Album gearbeitet hat. Besonders die letzten Meter waren noch einmal besonders heavy, weil wir wirklich noch einmal alles geben, total ins Detail gehen und gucken, wie es noch besser oder noch emotionaler geht. Es ist, nachdem die Platte endlich draußen ist, so schön, sofort dieses Feedback von den Fans zu bekommen – dass die Songs bei ihnen einen guten Platz haben, dass auch langjährige Fans immer noch da sind und auch neue dazu kommen. Das fühlt sich immer noch wahnsinnig neu an. Wir waren jetzt schon im Proberaum und es fühlt sich echt gut an, die neuen Songs zu spielen. Wir freuen uns auch echt,

„MUSIK IST NICHT FERTIG, NUR WEIL SIE AUF EINER PLATTE IST. EIN SONG ENTWICKELT SICH MIT DEN LEUTEN AUF JEDEM KONZERT WEITER“

TERMINE

- 24. Jan./ TUI Arena (H)
 - 31. Jan./ Volkswagen Halle (BS)
- silbermond.de**

dass wir wieder in Braunschweig sind und die Setlist wird wirklich ein Knaller – das sag ich jetzt einfach mal so frech, aber es ist wirklich so. (lacht)

Eure Songs sind mit der Zeit immer politischer geworden. Woran liegt das?

Ich glaube nicht, dass wir eine politische Band sind, aber die Themen sind dringender geworden. Es sind Themen, an denen wir alle nicht mehr vorbei kommen. Spätestens seit Fridays for Future oder der Entwicklung dieser einen Partei, über die man sich ja viel streiten kann, beschäftigen uns solche Themen ja alle und wir machen uns Sorgen. Ich glaube, wir waren schon immer eine sehr reflektierte Band. Wir gucken, was um uns herum passiert und haben viel wahrgenommen. Wir hatten schon immer eine Meinung, haben schon immer Haltung gezeigt und jetzt haben wir es zum ersten Mal für uns geschafft, das auch in Songs zu tun. Für uns hat sich daher hinsichtlich unserer Perspektive auf die Dinge nicht viel geändert, außer dass wir in uns spüren, dass es uns noch viel, viel mehr bewegt.

Ihr spielt regelmäßig Konzerte in Braunschweig und eure Konzertagentur undercover sitzt hier. Was verbindet ihr noch mit der Stadt?

Genau, undercover sitzt ja in Braunschweig, deswegen haben wir auch ein paar Braunschweiger Leute in unserer Crew. Aus diesem Grund haben wir immer einen ganz besonderen Bezug dazu. Die Oker kennen wir natürlich und wir waren schon im Stadion und haben uns die Eintracht angeguckt – das war der Knaller! Allgemein trinken wir immer gerne regionales Bier und Wolters haben wir immer sehr gerne getrunken. Braunschweig ist auch als Tourstadt und als Konzerttag immer was Besonderes. Wir freuen uns sehr auf euch. *Louisa Ferch*



CHECK THIS!

1. Niedersächsische

CANNABIS-MESSE

22. – 24. Mai 2020
Gebläsehalle Ilsede | 11 – 19 Uhr

Cannabis als Medizin, Düngemittel, Pflanzenlampen, Grow-Schränke, Blunts, Bongos, Grinder, Cremes, Nahrungsmittel, Cannabidiol (CBD), Rauch- und Verdampferaccessoires
(Änderungen vorbehalten)

www.heiko-klein-messen.de | Telefon (0 51 32) 9 234 680

Mit freundlicher Unterstützung von **SUBWAY**

designed by d-zine

NICHT MEHR **yuuka** Sushi and more

JETZT **ICHIBAN** Sushi-Grill-Restaurant

sushi-ichiban.de

Mo. bis So. 11.30–14.30 Uhr & 18.00–23.00 Uhr

Fotos Jens Koch

Kultur vom Amt **Salzgitter**
KNIESTEDTER KIRCHE SZ-BAD
KULTURSCHUENE SZ-LEBENSTEDT

Januar 2020

Scheune Spezial
"A Tribute To Bob Marley" **Fr. 17.01.2020**

Kniki Spezial
"Apart Tour" **Sa. 18.01.2020**

Marley's Ghost **Teresa Bergman**

Vorschau Februar

Kniki Spezial
"Freak Cabaret" **Sa. 01.02.2020**

Scheune Spezial
"Love Is The Drug" **Sa. 08.02.2020**

Frollein Smilla **Gustav Peter Wöhler**

Stadt Salzgitter - Fachdienst Kultur - VVK an allen ReservIX VVK Stellen
Info / Vorbestellung: 0171 86 22 976 oder antje.fischer@stadt.salzgitter.de

TERMINE
 24. Januar/ Spunk
 8. Februar/ B58 (BS)
 mit Niru und Elephanta
 commercial-suicide.de

HARD ABER HERZLICH

Die Braunschweiger Hardcore-Punk-Institution Commercial Suicide gibt sich am 25. Januar im neuen Spunk die Ehre.

Man könnte sagen, die Jungs von Commercial Suicide sind in doppelter Hinsicht Teil des ganz harten Kerns der Braunschweiger Musiklandschaft. Zum einen natürlich, weil sie Hardcore machen; zum anderen, weil es sie schon sage und schreibe 17 Jahre gibt. Vier der fünf Bandmember sind seit Ursprungsbesetzung teil der Crew. „Auf der zweiten Gitarristenstelle gab es personelle Wechsel, aber Steffen ist ja jetzt auch schon seit 2008 dabei“, so Stefan, seines Zeichens erster Gitarrist. „Damals war ich noch der jüngste, jetzt hole ich langsam auf“, lacht besagter Steffen, während wir uns in die Sitzcke ihres Proberaums bequemen. Wenn eine Band Einschätzungen zur hiesigen Musikszene und ihrer Entwicklung geben kann, dann wohl diese.

Neue musikalische Anlaufstellen

„Mega, dass hier neue Zentren entstehen“, meint Stefan in Bezugnahme auf ihr anstehendes Konzert im Spunk. „Es war eine lange Zeit ziemlich tot hier in Braunschweig, jetzt sprießt überall was Neues.“ Am 25. Januar bläst man zum Hardcore- und Punkgeballer auf neuem Terrain. Gerade für solche kleinen, vertraut-verschwitzten Shows fehlte es in den letzten Jahren an guten Lokalitäten in Braunschweig.

Micha, Bassist und Mann für die Backing Vocals, ist einer, der davon praktisch ein Lied singen kann. Als Tontechniker verschafft er Bands auf den Bühnen der Stadt Gehör und erinnert sich: „Es gab lange nicht viel. Die letzten die zugemacht haben, waren Hansa, Meiers

und Tegtmeyer.“ Die netten kleinen Läden seien es, die nach und nach verschwanden, sagt auch Stefan. Umso größer die Freude, dass mit Spunk, KufA und Westand neue Plattformen zur Verfügung stehen. „Jeder neue Club ist für uns Gold wert“, resümiert Steffen. „Wir spielen sonst von unseren acht Konzerten im Jahr fünf im B58 und drei im Nexus.“ Das Spunk ist Café und Bar in Lokalunion und existiert seit Ende 2019 am Ringgleis, Ecke Hugo-Luther-Straße. „Wild Music For Wild People“, so das Versprechen des neuen Venues.

Braunschweig kommt wieder

Braunschweig wurde wieder Leben eingehaucht. „Die Qualität der Audioproduktionen, die hier auf den Markt kommen, ist beachtlich. Alleine wenn man sich die neuen Sachen der Forkupines und GR:MM mal anschaut, aber auch von Newcomern wie Torch. Das kommt echt dick rüber“, meint Steffen, der nebenbei

Fotos Frank Tobian, Simon Henke

auch bei Niru an der Gitarre aktiv ist. „Du brauchst Leute, die was auf die Beine stellen“, meint Drummer Nils und schiebt hinterher: „Das war im Hardcore vor fünf bis zehn Jahren vielleicht etwas forciertes, mit Aushängeschildern wie A Traitor Like Judas. Aber auch jetzt passiert viel, gerade in der Metalabteilung.“ Commercial Suicide haben ihrerseits bislang zwei Platten released, für 2020 stehen endlich neue Aufnahmen auf dem Plan.

Szeneinterne Sinnfragen

„Sind wir Hardcore oder sind wir Punk? Was sind wir eigentlich?“, fragt Boris, die Stimme der Band. „Irgendein Veranstalter hat bei uns mal ‚Skatepunk/Hardcore‘ aufs Plakat geschrieben“, erzählt Micha, „und da fanden’s alle cool und seitdem steht das bei uns drunter.“ Genres bedeuten für Com-



mercial Suicide aber generell nicht die Welt. „Wir wollen nicht mehr in die Szene“, so der interne Konsens einer Gruppe, die schon da war, als das alles mal wirklich etwas gezählt hatte. „Das kriegst du alles nicht mehr mit, ab einem Punkt, wo dir so was scheißegal ist“, konstatiert Nils trocken. „Wenn ich auf ein Konzert gehe, ob Jazz, Grindcore oder was auch immer, dann weil ich da Bock drauf habe. Das alles relativiert sich einfach irgendwann, wenn du im Job stehst, sich deine Ansprüche und Verpflichtungen im Leben verändern.“ Als Jugendlicher identifiziere man sich eben nochmal anders mit Musik. „Dieses ‚wir sind wir, ihr seid nichts‘ – solche groben Haltungen legen sich mit dem Alter...“

Geht auf Konzerte!

Was man so im Studio ausproduziert ist nicht unwichtig, doch das Erlebnis einer

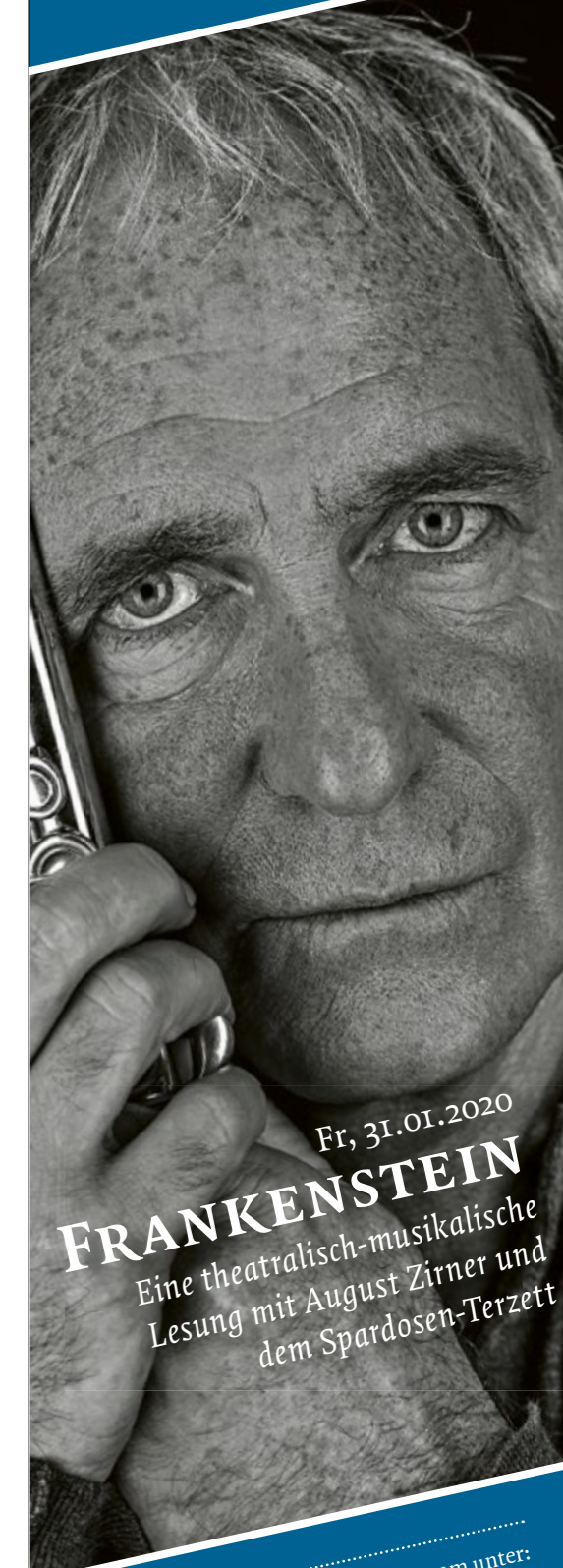
„GEHT LIEBER AUF EIN SCHEISS KONZERT, ALS EUCH EINEN AUF EUER MUSIKSTREAMING ZU WICHSEN“

Liveshow sehen sie nach wie vor als Essenz des Musikedaseins: „Klar, entweder dick auffahren, oder du spielst halt wirklich kleine Läden wie das Spunk. Das ist back to the roots: Du, deine Verstärker, ein Schlagzeug und dann geht’s los“, sagt Micha, der selbst auch schon auf großen Open-Air-Bühnen gestanden hat und beiden Dimensionen etwas abgewinnen kann. „Wenn du ebenredig einen halben Meter vorm Publikum stehst, musst du dein Handwerk schon be-

herrschen.“ Die Intimität und Unmittelbarkeit solcher Shows schätzt auch Nils: „Du kannst dich hier einfach nicht hinter deinem Sound verstecken.“ Schade findet es das Quintett dann nur, wenn die Leute letztlich zu schnarchig werden und den Shows zunehmend fern bleiben. „Am Jahresende sieht man dann auf Instagram, wie sich alle aufteilen an ihren Spotify-Streaming-Minuten.“ Steffen ist genervt: „Dann steh ich da wochenends auf einem Konzert im B58 und da sind dann vielleicht höchstens zehn andere zahlende Gäste und du fragst dich, wo sind die Leute? Alter, geht lieber auf ein scheiß Konzert, als euch einen auf euer Musikstreaming zu wichsen.“ Egal, ob es jetzt um den nischigen Underground oder um professionelle Bands geht: Musik sollte live stattfinden können und dafür braucht es eben ein Publikum und ein Venue, das sich nicht zu bequem ist für Shows, egal ob klein oder groß.

Simon Henke

LESSING
 THEATER
 WOLFENBÜTTEL



Fr, 31.01.2020
FRANKENSTEIN
 Eine theatralisch-musikalische
 Lesung mit August Zirner und
 dem Spardosen-Terzett

Das komplette Programm unter:
www.lessingtheater.de



Wie auf Wolken

Lilly Among Clouds verzaubert am 1. Februar ihr Publikum im Eulenglück.

Twelve points go to Germany – so hätte es heißen können, wenn wir Lilly Among Clouds im letzten Jahr zum Eurovision Song Contest nach Israel geschickt hätten. Denn die 30-jährige Niederbayerin kann vor allem eins: kraftvoll-imposante Pop-Balladen auf internationalem Niveau. Dabei wollte die sympathische Songwriterin eigentlich nie Musikerin werden. Als Teenager zu schüchtern, um ihr Talent zu präsentieren; für ein Musikstudium nicht selbstbewusst genug, entschied sich die verträumte Songwriterin glücklicherweise

später doch dazu, an einem Songwettbewerb teilzunehmen. Bestärkt durch das unglaubliche Feedback setzte sie alles auf eine Karte. Zwei starke Alben, ein ESC-Vorentscheid und viele Konzerte später konnte sich die talentierte Sängerin mit ihren melancholischen Lyrics und stimmgewaltigen Performances eine treue Fangemeinde erspielen. Am 1. Februar macht die nachdenkliche Pop-Poetin auch Halt in der Braunschweiger Eule. Im Interview sprachen wir mit Lilly Among Clouds über ihre musikalischen Vorbilder, den ESC und ihre große Stärke, dem Songwriting.

Dein aktuelles Album „Green Flash“ ist dieses Jahr erschienen. Inwieweit war der Schreib- und Produktionsprozess ein anderer als bei „Aerial Perspective“?

Der Schreibprozess war eigentlich ein ähnlicher, weil wir querbeet aus den unterschiedlichsten Jahren Songs rausgepickt haben und angegangen sind. Manche Songs sind 15 Jahre alt, andere nur ein halbes Jahr. Produktionstechnisch war ich allerdings viel neugieriger. Ich glaube, mein erstes Album war notwendig, um mich vollends ins Künstlertum zu stürzen und mir mehr zuzutrauen. Einige der letzten Songs, die wir für das erste Album bearbeitet haben, waren neu arrangiert und haben mir eine total neue Welt an musikalischen Ideen, Möglichkeiten und Vorlieben eröffnet. Ich hab mich gefühlt wie ein Kind in einem Spielwarenladen. Es ging nicht mehr nur ums Song schreiben und singen, sondern um das Gestalten, live spielen und seinen Weg finden. Alles war auf einmal nicht mehr belastend, sondern inspirierend und aufregend.

Du schreibst ja alle deine Texte selbst. Was inspiriert dich?

Das pure und einfache Leben. Psychologie und alles, was so vor meinen Augen passiert. Ich bin öfter auch mal alleine unterwegs und ich kann es nicht lassen, ständig alles was ich sehe, im Kopf zu durchdenken und mir Geschichten dahinter zu überlegen. Da ich meistens eher wenig Musik unterwegs höre, ist das so meine Beschäftigung, um das Gegrübel gleich in Songs zu packen.

Warum hast du dich dazu entschieden, deine Songs auf Englisch zu schreiben?

Das kann ich leider nicht so genau sagen. Ich habe zwar einen ganzen Schwung deutscher Gedichte und Geschichten geschrieben, aber wenn ich selbst Musik gehört habe, bin ich immer sehr schnell eher beim Englischen hängen geblieben. Und weil mir das Schreiben und Denken auf Englisch leicht fällt, hab ich das irgendwie nie entschieden – es war einfach so.

Und woher kommt die Melancholie in deinen Songs?

Die kommt oft daher, dass mich der Mensch und seine Art und Weise, wie er mit anderen und mit der Welt umgeht, auch manchmal sehr frustriert oder traurig macht. Weil ich zu oft denke, dass der Mensch sich über die Jahrhunderte in seinen Mustern, trotz all seiner Bildung und technologischen Entwicklung, einfach wenig ändert in dem, was er priorisiert, was ihn lenkt oder egoistisch sein lässt. Und dazu der Klassiker eben: Wenn ich gut drauf bin, bin ich gern unter Freunden, wenn mich etwas bewegt, verkriech ich mich ans Klavier.

Du hörst selbst gar nicht so gern Singer-Songwriter-Musik. Gibt es trotzdem musikalische Vorbilder?

Ich selber höre eher Bandmusik. Vorbilder hab ich keine spezifischen. Wie gesagt, wenn man andere Künstler nicht mit einem „ich möchte so sein wie...“ zuhört, dann entsteht so ein festes Vorbild nicht. Ich verliebe mich oft eher in einzelne Songs oder in das Soundbild einer Band. Ich höre immer gerne Mal Lykke Li, die Arctic Monkeys, Feist, Jack Johnson, Balthazar oder auch Hundreds. Als Kind dann eher Lauryn Hill, Alanis Morissette oder Avril Lavigne.

Du hast 2019 beim ESC-Vorentscheid mitgemacht. Welche Erwartungen hattest du? Warst du enttäuscht, dass es nicht geklappt hat?

Ich hatte wenige konkrete Erwartungen. Ich war tierisch neugierig auf das Fernsehen, weil ich wissen wollte, ob es mir dort vielleicht Spaß macht, mitzuwirken. Und ich war neugierig, wie das ESC-Publikum so meine Art und meinen Song aufnimmt. Ich

hatte so gar kein Gefühl dafür, ob ich eine Chance hatte zu gewinnen oder nicht. Aber dass der ESC grundsätzlich offen für alle Künstler und Stilrichtungen ist, fand ich spannend. Enttäuscht war ich am Ende nicht. Ich hätte alles gegeben, wenn es weiter gegangen wäre. Und mit einem Fernsichteam zu arbeiten macht mir unglaublich Spaß. Aber da ich so tolles Feedback und Liebe vom Publikum bekommen habe, hat sich auch kein doofes Gefühl einschleichen können.

Hat sich etwas durch den ESC-Vorentscheid für dich geändert?

Ich hab einen ganzen Schwung toller neuer Fans dazu gewonnen. Herzliche Menschen, die ich jetzt auf der Tour auch beim Merch oftmals treffe und als musikverliebte Menschen kennenlerne. Und die ein faires Publikum waren. Im Netz sind Leute ja oft schnell dabei, etwas als „schlecht“ abzustempeln. Das ESC-Publikum hat hingegen, auch wenn ihnen mein Song nicht gefallen hat, so was wie „ist nicht so meins, aber schon 'ne einzigartige Künstlerin“ gebracht, was ich sehr respektvoll fand.

Du wirkst sehr naturverbunden. Was erdet dich?

Die Realität. Oberflächlichkeit hat mich noch nie beeindruckt. Man merkt innerlich immer, wenn etwas von Herzen kommt. Der Mensch hat dafür sehr feine Sinne, auf die er vielleicht öfter hören sollte. Die Natur ist da genauso. Du kannst ihr nichts vormachen. Sie hat ihre eigenen Wege, ist überhaupt nicht romantisch oder niedlich und nicht vorhersehbar. Jedes Jahr, jede Saison, jedes Wetter gestaltet die Natur anders. Du kannst ständig Neues entdecken und es wird nie langweilig. Wenn du etwas auf dich gestellt tun willst, in deinem eigenen Tempo und mit eigener Herausforderung, sind die Natur, der Garten und die Tiere die beste Übung. Ich rede natürlich nicht von unserem tollen ordentlichen Wald oder Parks – das sind für mich sehr langweilige Orte. Viele Menschen fühlen sich, glaube ich, sicherer, wenn die Natur vorhersehbar und aufgeräumt ist, weil das Leben schon genug Überraschungen hat. Ich finde, die Natur kann einem von den anstrengenden Überraschungen des Lebens erden und klar machen, dass das alles zusammengehört und es immer noch zählt, was man mit den Umständen selber daraus macht.

Hast du einen Vorsatz für das Jahr 2020?

Dankbar zu bleiben für das, was ich habe und demütig mit dem zu sein, was ich wirklich brauche und nicht nur möchte.

Was magst du am Touren beziehungsweise an Live-Auftritten?

Die Emotionen, die urplötzlich bei Live-Auftritten entstehen können. Die Musik zu teilen ist schon wie beim Chor oder gemeinsamen Singen toll. Ich glaube, es beflügelt oder heilt manchmal ein Stück weit oder lenkt einfach auch mal nur ab. Aber es hat, gerade wenn man als naturinteressierter Mensch auch Musiker ist, schon eine Faszination, dass etwas, das wir nicht essen können oder das uns nicht warm hält, unserem Inneren so gut tun kann. Dass ich dieses Gefühl gleich zweimal erlebe, beim Song schreiben und dann beim Song live spielen, ist doppelt schön.

Interview Denise Rosenthal | Foto Sonja Stadelmaier

TERMIN

1. Februar/ Eulenglück (BS)
lillyamongclouds.com

WEITERE EULEN-SHOWS

- 16. Januar
Mister Me
- 25. Januar
Tristan Bruschi
- 5. März
Die Sauna
- 12. März
Soeckers
- 21. März
Audio88 & Yassin
- 28. März
Beranger
- 30. April
Jason Bartsch





Foto: Andreas Hornoff

Uthlande TURBOSTAAT

Genre Punkrock Label PIAS Germany

»Die Punkrock-Institution aus Schleswig ist nach vier Jahren zurück mit einem neuen Studioalbum – 19 Jahre nachdem ihr Debüt fast auf Riptide Recordings erschienen wäre. Alles ist ganz typisch Turbostaat, unverändert, was Mensch erwartet, was wir brauchen und lieben. Der Opener „Rattenlinie Nord“ ist ein unfassbar wichtiges Statement, überzeugt musikalisch aber nicht zu 100 Prozent, ebenso anschließend „Meisengeige“. Danach geht's los: Hit auf Hit, Ohrwürmer wie „Ein schönes Blau“ und die für Turbostaat typischen mehrstimmig gesungenen Melodien. Insgesamt etwas flotter und straighter als der Vorgänger. Die Vorfreude auf die kommenden Livekonzerte 2020 ist dal

Fazit: Norddeutschlands finest



Ein Musiktip von Riptide-Geschäftsführer Chris Rank



On Circles CASPIAN

Genre Post-Rock, Ambient Label Triple Crown Records

»Caspian veröffentlichen nach über vier Jahren Pause eine neue Platte mit Songs, die brechen wie eine tosende Brandung aus gestaffelt hallenden Gitarren und verspielten Arrangements; mal sanft, mal aufbrausend. Dynamisch anschwellende – zum Teil dann auch mal roh-verzerrte – Soundwände treffen hier auf komplex strukturierte Harmonien und elektronische Sounds: Post-Rock-typisch entsteht ein orchestraler Eindruck, ein einziges symphonisches Klangmeer, das nicht nur als Instrumental, sondern auch mit Gesang funktioniert: Die beiden besungenen Tracks beweisen es.

SH

Fazit: gewaltig



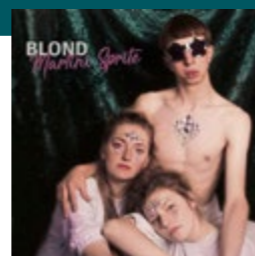
Martini Sprite BLOND

Genre Pop Label Beton Klunker Tonträger

»In der Kummer-Familie gab es wohl jeden Tag eine Portion Talent zum Frühstück, denn nicht nur Felix und Till (Kraftklub) sind Stars geworden, sondern auch ihre Schwestern Lotta und Nina sind voll am Start. Voller Selbstbewusstsein, Glitzer und poppigen In-die-Fresse-Texten kommen die Kummer-Schwestern mit ihrem Sandkastenfreund Johann daher. Im ersten Moment wirkt das Trio zu trashig, aber diese deutsche Version der Ting Tings ist geil und passt genau in die immer stärker werdende neue Generation von Jungbands wie Von wegen Lisbeth oder Leoniden – nur besser, weil Frauenpower. Love it.

LF

Fazit: fancy



Todesverachtung To Go KINDERZIMMER PRODUCTIONS

Genre Deutschrapp Label Grönland/RTD

»Im Deutschrapp haben Textor und Quasi Modo mal oben mitgemischt, waren dann nach offizieller Auflösung 2007 in der Versenkung verschwunden. Nun ein neues Album!? Ganz cool ist die gewohnt unbeeindruckte Text-Attitüde zwischen Studenten- und Battlerap, tight und straight, ohne „Du Opfer“- und Mutterficker-Allüren und auch ganz ohne Revival-Rhetorik. So gar nicht dazu passen wollen allerdings die schwer zugänglichen, schräg-schusseligen Beats, die weder damals noch heute stimmig sind. Wohin damit? Jazz-Anspruch, ja bittel. Leider aber etwas übers Ziel hinaus.

Fazit: aus der Zeit gefallen

Abbruch, Abbruch ANTILOPEN GANG

Genre Deutschrapp Label JKP

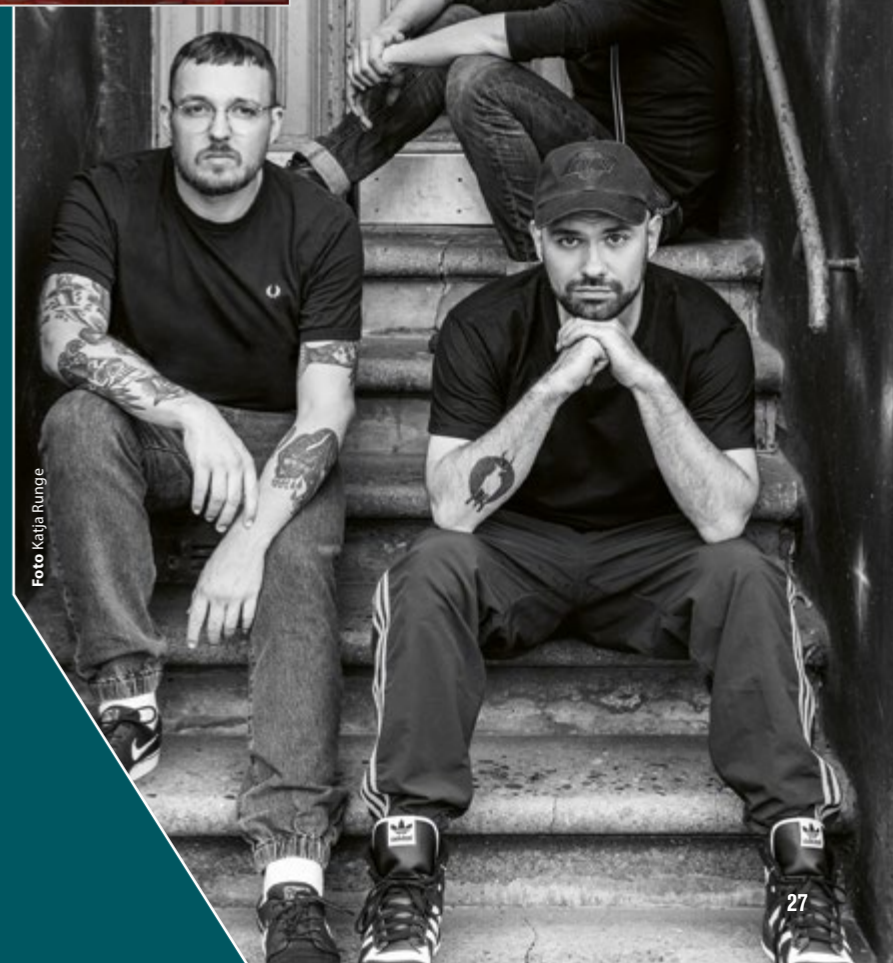
»Die Antilopen Gang bekennen sich zu ihrer Grundstärke: einem facettenreichen, intelligenten, humorvollen Rap, untermalt von mächtigen „In Your Face“-Beats mit rotziger Punk-Attitüde. Anders als einige ihrer eindimensionalen Rap-Kollegen, die gern kreativlos über Autos, Waffen, Bitches und Drogen rappen, liefert das rebellische Trio ein abwechslungsreiches 14-Track-starkes Album voller berührender Nostalgie, krassen Emotionen, cleverem Wortwitz und ehrlicher Gesellschaftskritik; bezeichnen sich selbst als Feministen, starten eine Anti-Kiff-Kampagne und erörtern, wo in Deutschland das Zentrum des Bösen liegt. Ideal für den passiven Pump im Auto oder das interpretative Spiel: War das jetzt Ironie?

DR

Fazit: rebellischer Dauerbrenner



Foto: Kaija Runge



Everything Else Has ... BOMBAY BICYCLE CLUB

»Knapp fünf Jahre nach absoluter Funkstille und einer androhenden Trennung feiert das Londoner Quartett endlich ihr langersehntes Comeback und löst unseren Durst nach feinstem Indie. In typischer Bombay Bicycle Club-Manier überzeugt die Platte mit eingängigen wie experimentellen Klängen, die sich freudig ins Ohr sneaken und dort überdauern. Dabei umspielt Steadmans Stimme zerbrechlich und zugleich kraftvoll die emotionalen Lyrics, eingebettet in umso lieblicheren Indie-Pop. Das hypnotische Album schenkt musikalischen Trost in Zeiten der Frustration und Not, aber wirkt zugleich keinesfalls deprimierend. Ai, wie haben wir die Jungs vermisst!

DR



Genre Indie-Rock Label Caroline

Fazit: It's gone right!

listen

MENSTRUATION UND KARTOFFELSSALAT

Das prämierte Comedy-Duo Suchtpotenzial singt dem Sexismus am 24. Januar in der Brunsviga den Kampf an.

Ja, auch Frauen können lustig sein und das beweisen Julia Gámez Martin (r.) und Ariane Müller (l.) aka Suchtpotenzial sofort, wenn sie die Bühne betreten: Von Liedern über den Weltfrieden über das Austauschen von absurden Gedankengängen bis hin zu einem ordentlichen Zickenkrieg bleibt nichts unausgesprochen. Sowohl die Ulmerin Ariane als auch die Berlinerin Julia sind preisgekrönte Musikerinnen, die in ihren Shows zudem mit derbem Humor, pointierten Alltagsbeobachtungen und geballter Frauenpower überzeugen. Angefangen hat alles am Ulmer

Theater. Seit 2013 sind die zwei Ladies als Suchtpotenzial gemeinsam unterwegs. Meist singt Julia und wird von Ariane mit Klavier oder Gitarre begleitet. Momentan sind sie mit ihrem dritten Programm „Sexuelle Belustigung“ auf Tour und konnten dafür sogar ganz frisch den Deutschen Kleinkunstpreis in der Sparte Chanson, Musik und Lied ergattern. Am 24. Januar gibt's das Programm in der Brunsviga zu erleben. Ariane hat sich für uns in ihre schickste Jogginghose geworfen und mit uns über Sexismus, Tabuthemen und die Dominanz von Männern in der Comedy-Szene geschwätzt.

Zwischen Ulm und Berlin liegen rund 600 Kilometer. Wie schafft ihr es, trotz dieser Entfernung zusammen zu arbeiten?

Während der Anfangszeit war Julia in Ulm, weil sie dort am Theater war und dann haben wir angefangen, unsere Show zu machen. Klar, jetzt müssen wir uns natürlich immer treffen. Wir schreiben zwar beide unabhängig voneinander Texte und jeder schreibt so vor sich hin, aber wir haben uns über Ostern auch mal eine Woche in Málaga eingeschlossen, um dort an unserem Programm zu arbeiten. Wir treffen uns also oft und das funktioniert auch ganz gut. Es gibt ja viele Gruppen, die nicht in derselben Stadt leben. Man muss sich halt gut organisieren.

Wann und wo erfahrt ihr Sexismus im Alltag?

Eigentlich die ganze Zeit. Das fängt schon damit an, von Typen komisch angequatscht zu werden. Gerade auch bei uns am Theater sind die Hierarchien sehr männlich dominiert – der Intendant, der Regisseur... Als Frau wird man nicht immer ernst genommen oder muss sich ständig irgendwelche Sprüche anhören. In der Comedy-Branche ist es ähnlich. Wir hören oft so Sachen wie „Für Frauen seid ihr echt voll lustig“ oder „Wow, für eine Frau spielst du aber echt gut Klavier“ und ich denke mir so ja, warum auch nicht? Ich habe ja auch 30 Jahre lang geübt. Solche Sachen sind irgendwie ständig Thema. Wir bekommen auch öfter so einen „Frauen-Humor“- oder „Frauen-Comedy“-Stempel aufgedrückt, als wären wir nur für Frauen interessant. Ich als Frau gehe ja auch zu nem männlichen Comedian und frage mich dann nicht, ob dieser Männer-Humor wirklich was für mich ist. Da gibt es auf jeden Fall noch viel Nachholbedarf.

Gerade die Comedy-Szene wird stark von Männern dominiert...

Es verbessert sich schon so ein bisschen. Es gibt zum Beispiel große Aktionen wie „Sisters of Comedy“, wo wir auch schon mit Hunderten von Künstlerinnen aufgetreten sind. Komikerinnen wie beispielsweise Carolin Kebekus

TERMIN

24. Januar
Brunsviga (BS)

suchtpotenzial.com

Klischee-Check

Bier oder Sekt

Wir sind beide richtige Bier-Ladys. Prosecco nach der Show? Äh, nein danke.

Pink oder Blau

Blau, weil man von Bier auch blau wird.

Steak oder Salat

Salat für mich und Steak für Julia. Darüber haben wir auch einen Song geschrieben.

„GNTM“ oder „Alarm für Cobra 11“

Alles ist besser als „Germany's Next Topmodel“.

Kneipe oder Club

Ich bin über 30. Da geht's besser in die Kneipe.

Wellnesswochenende oder Ballermann

Erst Ballermann, dann Wellness.

Kleid oder Jogginghose

Wenn man viel auf der Bühne ist, ist die Jogginghose danach umso geiler.

Wacken oder Coachella

Was zur Hölle ist Coachella?

zerstören zum Glück seit ein paar Jahren solche Frauen-Klischees. Da ist schon was in Bewegung, aber ich hoffe sehr, dass noch mehr coole Frauen nachkommen und das irgendwann einfach gar kein Thema mehr ist.

Habt ihr im Alltag auch so eine große Klappe wie auf der Bühne? Eckt ihr damit manchmal an?

Zweimal ja! Aber in unserem Umfeld kennt man uns ja und, naja, Julia ist Berlinerin und da sind die Menschen schon sehr direkt und es ist auch okay, wenn man jemanden mal beleidigt. (lacht)

Wenn du für einen Tag ein Mann sein könntest, was würdest du tun?

Wahrscheinlich würde ich ziemlich viel an meinem Penis rumspielen. (lacht) Der größte Unterschied ist ja einfach biologischer Art und deshalb würde ich mich sehr viel mit dem Körper beschäftigen. Und zwar vielleicht auch im Gegenseitigen, falls du verstehst... Diese körperliche Komponente würde mich dann schon sehr viel mehr interessieren, als als Mann in die Kneipe zu gehen.

Wie fühlt es sich an, auf offener Bühne über „Tabuthemen“ wie Menstruation zu reden?

Für uns sind solche Themen einfach ganz normal. Die Sicht darauf, was in der Gesellschaft ein Tabuthema ist, ist doch sehr unterschiedlich. In unserer Altersklasse ist es für uns Frauen gar kein Problem, ficken zu sagen oder ein lustiges Lied über Menstruation und Regelschmerzen zu machen. Aber bei älteren Leuten ist das anders. Die sind dann auch mal geschockt, wenn sie unseren Song „Ficken für den Frieden“ hören und mitsingen sollen. So ein bisschen auszuchecken und zu gucken, was für welche Menschen wie krass ist, macht viel Spaß. Und wenn man sich anguckt, was junge Stand-Upper so rausbauen, ist das oft schon ganz schön direkt und dirty. Für die jüngeren Leute ist das völlig normal, aber für die Älteren noch gewöhnungsbedürftig.

Wie kommt das bei Männern an?

Bei uns in den Shows sitzen rund 50 Prozent Männer mit drin und die lachen sich kaputt. Ich glaube, da fragt sich niemand, ob das jetzt spe-

ziell Frauen-Humor ist. Wir machen halt Witze und Songs aus unserer Perspektive, die nun mal weiblich ist. Aber ist das nicht gerade für Männer besonders interessant? Man will ja nicht nur bestätigt werden, sondern auch mal was Neues hören. Und das kommt gut an: Männer finden es cool zu erfahren, was sich zwei Frauen so denken.

Was inspiriert euch für neue Songs?

Eigentlich alles, weil wir unsere Songs aus dem Alltag heraus schreiben und über die alltäglichen Dinge singen. Themen aus den Nachrichten oder Kartoffelsalat – was uns so die Flinte kreuzt, kann verarbeitet werden. Natürlich erleben wir auch super viel gemeinsam, weil wir einfach wahnsinnig viel zusammen unterwegs sind und da entwickeln sich auch viele neue Ideen aus dem Gespräch heraus – was machst du so? Was regt dich so auf? So läuft das bei uns.

Ihr habt gerade den Deutschen Kleinkunstpreis in der Kategorie Chanson, Lied und Musik gewonnen. Wie fühlt sich das an?

Total mega. Das klingt zwar vielleicht geheuchelt, aber wir haben wirklich überhaupt nicht damit gerechnet. Dieser Preis wirkt erst mal so klein, aber wenn du in einer Reihe mit Konstantin Wecker und Reinhard Mey genannt wirst, ist das schon ein richtig krasser Ritterschlag für uns. Wir freuen uns wirklich richtig dolle, weil man sich ja auch nicht um so einen Preis bewirbt, sondern von einer Jury ausgewählt wird. Früher haben wir eher mal Publikumspreise bekommen und wurden von Jurys oft als zu vulgär und zu wenig relevant abgestempelt. Jetzt haben wir diesen Preis genau dafür bekommen, dass wir auf eine so direkte Art kritisch und feministisch sind. Das sind vielleicht jetzt die Früchte für unsere harte Arbeit, denn wir haben uns in den letzten Jahren sehr weiterentwickelt und gut eingespielt. Ich glaube, unsere ersten beiden Shows waren schon deutlich schwächer als „Sexuelle Belustigung“, denn mittlerweile wissen wir genau, wie wir funktionieren und aktuell macht es, glaube ich, wirklich richtig Bock, uns zuzugucken. Wir freuen uns jetzt schon total, unser neues Programm in Braunschweig zu spielen.

Louisa Ferch



Foto: Dominic Penz





Nachdem das Battle Of The Year abgewandert ist, entdeckt Braunschweig seine Breaking-Geschichte neu. **Floor Wars Germany**, der nationale Vorentscheid zum Internationalen Floor-Wars-Finale in Dänemark, findet im Februar zum zweiten Mal in der Neustadtmühle statt.

Walzer, Foxtrott und Cha-Cha-Cha waren gestern. Die Kids wollen keine Standardtänze mehr, sondern Urban, House und Streetdance – Stile, die von Tanzschulen heute ganz regulär angeboten werden und ihren Ursprung im klassischen Breaking haben, das als eine der Säulen der Hip-Hop-Bewegung in den 1980er Jahren aus den USA nach Deutschland überschwappte und im Volksmund bis heute – fälschlicherweise – als „Breakdance“ bekannt ist. Es geht um Individualität, Kreativität und Persönlichkeit und bis heute findet die Kultur mehr im Un-

derground als im Mainstream statt. Beim Thema Breaking kommt man in unserer Region an zwei großen Namen nicht vorbei. Zum einen natürlich am Battle Of The Year, der bis heute bestehenden inoffiziellen Breaking-Weltmeisterschaft, die von 2001 bis 2015 fast durchgehend in der Braunschweiger Volkswagen Halle stattfand und B-Boys und B-Girls aus der ganzen Welt zu uns geführt hat; zum anderen an den Def Style Rockers, die als Breaking-Crew seit mehr als 25 Jahren Bestand haben und die gesamtdeutsche Szene mitgeprägt haben und das bis heute tun.

Das zugegebenermaßen auch etwas unpersönliche internationale Megaevent Battle Of The Year, in riesiger Halle mit tausenden Besuchern und sehr großen teilnehmenden Crews, hat allerdings nicht mehr viel mit dem ursprünglichen, intimeren Spirit klassischer Break-Battles zu tun, bei denen kleine Gruppen gegeneinander antreten, in einer nur wenige Quadratmeter großen Arena auf dem Fußboden – ohne große Bühne! –, umkreist von Zuschauern und Tänzern in greifbarer Nähe.

Diesem traditionellen Prinzip folgt auch das 2005 ins Leben gerufene, weltweite >>>

#followme TOUR 2019/20
SIXX PAXX®
 MRC TERE NZI NEW SHOW
DO 13.02.20
BRAUNSCHWEIG
STADTHALLE
TICKETS: SIXXPAXX.COM
 eventim.de 0173-7055626

Ein neues COMEDY-MUSICAL
ALL SHOOK UP
 DIE GESCHICHTE IST NEU ... DIE HITS SIND ALLE VON **ELVIS**
 Es spielt: Das „Junge Musical Braunschweig“ e.V.
SA., 21. 03. & SO., 22.03.2020
WESTEND • BRAUNSCHWEIG
 Tickets und Infos: jumubs.de

CineExtra:
 Noch mehr Arthouse im CineStar Wolfenbüttel!

Forrest Gump Am 12.11.
 Blinded by the Light Am 26.11.
 Und der Zukunft zugewandt Am 10.12.
 Deutschstunde Am 14.1.
 After the Wedding Am 28.1.

Jetzt in zwei Vorstellungen: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17 + 20 Uhr entdecken Sie bei uns aktuelle Lieblingsfilme und die besten Arthouse-Klassiker! Karten gibt es für nur je 5,50 € inkl. aller Zuschläge! Änderungen vorbehalten.

Infos an der Kinokasse oder unter cinestar.de
 CineStar Wolfenbüttel | Bahnhofstr. 9b | 38300 Wolfenbüttel

CineStar
 So macht Kino Spaß.

ZU WEIHNACHTEN
 DIE BESTEN PLÄTZCHEN SICHERN!

SIMPLY THE BEST
 DIE TINA TURNER STORY
5.1.20 BRAUNSCHWEIG // Stadthalle

That's Life
 DAS SINATRA-MUSICAL
7.2.20 BRAUNSCHWEIG // Stadthalle

BEAT IT!
 DAS MUSICAL über KING OF POP!
 Mit den größten Hits von **MICHAEL JACKSON 5**
18.2.20 BRAUNSCHWEIG // Stadthalle

all you need is love!
 Das Beatles-Musical
20.4.20 BRAUNSCHWEIG // Stadthalle

undercover® Tickets: undercover.de | Tel. 0531 – 310 55 310 sowie an allen bek. VVK-Stellen

„ICH WOLLTE EINE GROSSE, ERFOLGREICHE HIP-HOP-VERANSTALTUNG NACH BRAUNSCHWEIG HOLEN“

Breaking-Turnier Floor Wars, dessen Deutschland-Vorentscheid vor einem Jahr zum ersten Mal in Braunschweig stattfand und federführend von den Def Style Rockers und dem Jugendzentrum Mühle ausgerichtet wird.

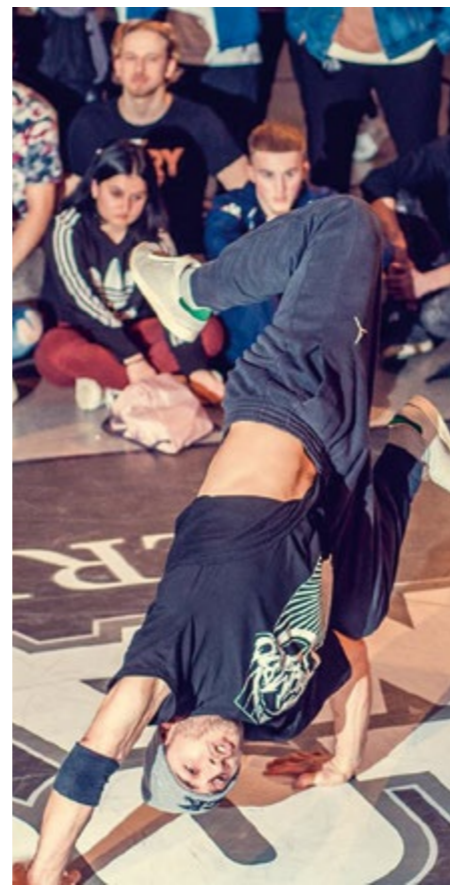
„Battle Of The Year für Arme“, scherzt Organisator Simon, der als „Kid Step“ die Def Style Rockers 1994 mitgegründet hat und zu den Organisatoren von Floors Wars Germany gehört. Schon seit Jahren moderiert er den Wettkampf und auch Stamm-DJ Kid Cut ist Teil von DSR. „Ich kannte die Veranstaltung schon sehr gut. Als sie aus organisatorischen Gründen 2018 nicht stattfinden konnte, habe ich mich für 2019 angeboten. Ich wollte Floor Wars nicht aufgeben und eine große, erfolgreiche Hip-Hop-Veranstaltung in die Stadt holen.“

So wird auch in diesem Jahr wieder in Braunschweig entschieden, wer Deutschland im

März beim großen Finale in Kopenhagen vertreten darf. In der Neustadtmühle werden bis zu 40 Gruppen aus ganz Deutschland erwartet, die im K.-o.-System um ein Preisgeld und die Reise nach Dänemark battle. Die Jury setzt sich aus international anerkannten B-Boys zusammen. „Ich achte bei der Auswahl der Juroren darauf, dass einer aus der ersten oder zweiten europäischen Breaking-Generation dabei ist, ein ‚Old-Schooler‘. Das ist einfach eine Frage des Respekts. Außerdem wollen wir die B-Girls unterstützen und laden deshalb immer auch eine weibliche Jurorin ein. Der Dritte ist ein Tänzer, der aktuell im Rampenlicht steht und in guter Form ist“, erklärt Simon. „Die Jury soll international sein, damit sie bei der Beurteilung der deutschen Crews neutral ist.“

Gegenseitige Wertschätzung, Austausch und ein Gemeinschaftsbewusstsein bilden das Fundament der Breaking-Community und damit auch von Floor Wars. Und obwohl klassisches Breaking bis heute ein subkulturelles Selbstverständnis hat, ist jeder willkommen, sich die Kultur in ihrer ursprünglichsten Form anzusehen. „Sagen wir mal so“, meint Veranstalter Simon, „der Untergrund öffnet seine Pforten und jeder, egal wie alt oder woher, hat die Möglichkeit sich die Sache aus nächster Nähe anzugucken und diese Intensität, die Ausdruckskraft, Kreativität, Energie und Leidenschaft zu spüren, die Breaking in sich hat und versprüht. Ich wünsche mir, dass in diesem Jahr noch mehr Braunschweiger den Weg in die Neustadtmühle finden, um zu erleben, was Hip-Hop wirklich ausmacht.“

TERMIN
14. und 15. Februar
Neustadtmühle (BS)



floorwars-germany.de

Fotos: LevieFlicks, Matthias Weiner

In diesem Sinne findet schon am Vorabend, am Freitag, 14. Februar, eine Warm-up-Party und Netzwerk-Veranstaltung statt. Unter dem Motto „Each One Reach One“ können sich Teilnehmer, Gäste und Neugierige austauschen, miteinander kommunizieren und Inspiration finden. Zudem bietet Floor Wars neben dem Battle Of The Year hier weggebrochen ist, tragen die Veteranen von den Def Style Rockers mit jeder Menge Leidenschaft dazu bei, Braunschweig wieder zurück auf die Breaking-Weltkarte zu bringen. Floor Wars Germany – ein Braunschweiger Beitrag zur Stärkung der deutschen Hip-Hop-Gemeinschaft. *Benyamin Bahri*

BOOKS

Anzeige / Hinweis: Alle Rezensionen geben die Meinungen der Subway-Redaktion wieder.



Foto Büke Schwarz / Jaja Verlag

Jein
BÜKE SCHWARZ

Genre Graphic Novel
Verlag Jaja Verlag

»Berliner Alltag zwischen Beziehung, U-Bahn, Clubs, Kunst und Psychotherapie: In ihrem Debüt erzählt Schwarz mit reduzierten, klaren Zeichnungen von ihrer Identität, Kultur und Politik und sieht sich dabei immer konfrontiert mit ihrer türkischen Abstammung in Zeiten Erdogans, die ihrer Meinung nach nichts mit ihrer Kunst und eigentlich auch nichts mit dem Rest ihres Lebens zu tun haben sollte. Quirlich-lustig auf der einen Seite, nachdenklich auf der anderen. Gelegenheit, sich mal vor Augen zu führen, was die riesengroße gesellschaftliche Schubladen-Zuschreibung „Ausländer“ ausmacht und eigentlich überhaupt nicht ausmachen sollte. **BB**

Fazit **empathisch**

Die Bulli Challenge
JOEY & LUKE KELLY

Genre Abenteuer-Doku Verlag National Geographic Buchverlag GmbH

»Man kann von diesem ganzen Kellys-Ding halten, was man will, aber Joey ist echt eine wilde Socke und kommt immer wieder mit verrückten Abenteuerideen um die Ecke. Zuletzt hat er seinen Sohn Luke eingepackt und im Bulli einen Roadtrip bis nach Peking gemacht – ganz ohne Geld. Dokumentiert wird die spannende Reise mit eindrucksvollen Fotografien und authentischen Geschichten über Mut, Menschlichkeit und Gastfreundschaft. Was Joey mit seinem Leben alles anstellt, ist wirklich beeindruckend und könnte den ein oder anderen mit diesem Buch inspirieren. **LF**



Fazit **no risk no fun**

Vorgezogener Nachlass
AXEL KLINGENBERG

»„Ich bin nur ein Dichter, viel fehlt mir zum Denker“, säuselt Klingenberg selbstironisch in diesem ersten Gedichtband, der als bunter Genre-Mix – auch mit jeder Menge Haikus und Epigrammen – eine Hommage an die Poesie ist und gleichzeitig die Essenz aus dreißig literarischen Schaffensjahren voller persönlicher Erfahrungen und Lebensprägung darstellt. Als Satiriker, Reisereporter und einer der aktivsten und bekanntesten Braunschweiger Autoren, dessen Erscheinungen schon oft im SUBWAY gefeatured waren, zeigt Klingenberg in seinem ersten Gedichtband eine neue Seite seiner selbst, voller Komik und Melancholie, die er eigentlich nicht so lange hätte verstecken brauchen. **BB**



Genre Poesie
Verlag Andreas Reiffer

Fazit **literaturtrunken**

LUST AUF GENUSS?



hin&weg zeigt Dir den Weg. Der Gastronomieführer für Braunschweig, Wolfsburg und Region. Jetzt wieder erhältlich.

Kinos · Filmtipps · Home Entertainment

FILMWELT

Januar 2020

Im Interview
Jan Bülow

Kinotipps

Charakterkinos

Neue Streamings

3, 2, 1 ... tot! Elizabeth Lail scheint das Pech zu verfolgen: Gerade erst wurde sie als Beck in „You – du wirst mich lieben“ von Psychopath Joe umgebracht; jetzt muss sie im übernatürlichen Horror-Hokuspokus gegen eine Killer-App kämpfen, die ihren Todeszeitpunkt vorhersagt. Der Countdown läuft Sekunde um Sekunde ab und viel Zeit bleibt nicht mehr, um ihr Leben zu retten. Also besser Augen auf beim App-Kauf!



Foto Universum Film

Countdown

EIN BISSCHEN SEELENVERWANDT

Schauspieler Jan Bülow über seine Hauptrolle in „Lindenberg – Mach dein Ding“

Noch während seines Schauspielstudiums an der Hochschule Ernst Busch in Berlin angelte sich Jan Bülow, Jahrgang 1996, die Hauptrolle in „Hamlet“ am Schauspielhaus Zürich. Nach Auftritten in dem Sozialdrama „Wanja“ sowie der Coming-Out-Geschichte „Aus der Haut“ folgte vor drei Jahren die erste Hauptrolle in der Romanverfilmung „Radio Heimat“ über eine Jugendclique im Ruhrgebiet. Nach der Netflix-Serie „Dogs of Berlin“ von Christian Alvart übernimmt Bülow nun die Titelrolle in „Lindenberg – Mach dein Ding“ von Hermine Huntgeburth. Mit dem Schauspieler unterhielt sich unser Mitarbeiter Dieter Oßwald.

Herr Bülow, waren Sie ein Fan von Lindenberg? Oder ist man mit 23 Jahren zu jung für die Legende?

Ich bin kein Fan von Lindenberg gewesen, aber durch den Film auf jeden Fall einer geworden. Erst heute morgen beim Frühstück hab ich Udo gehört. Mein Vater mochte Lindenberg schon immer und hat etliche Vinyl-Platten von ihm im Schrank stehen.

Für Ihre Auftritte am Schauspielhaus Zürich gab es hymnisches Lob, von der Süddeutschen bis zur Intendantin. Für Lindenberg sind Sie ein „genialer Vogel“. Wie bleibt man als Überflieger auf dem Teppich?

Keine Ahnung. Ich glaube, ich habe das manchmal gar nicht so richtig

verstanden. Das ging mir mit Udo ähnlich. Als ich vor ihm gesessen habe, habe ich vergessen, was für ein totaler Rockstar und welch unfassbarer Typ er ist. Nach unserem ersten Treffen fiel mir erst spät in der Nacht ein: Wow! Wen hast du da gerade getroffen!

Auf der Bühne in Zürich zeigten Sie sich ziemlich freizügig. Wie viel Exhibitionismus gehört zum Job?

Von unbegründeter Nacktheit halte ich wenig. Sich auf der Bühne einfach ausziehen kann jeder, dann ist auch alles gleich gesagt. Nacktheit als Beweis für vermeintlichen Mut langweilt mich ziemlich. Nackt zu sein wird erst interessant, wenn ein Widerstand damit verbunden ist. Wenn Angst oder Peinlichkeit damit verbunden sind, wird es schauspielerisch spannend. Bevor ich mich ausziehe, möchte ich gern wissen weshalb. Und diese Sex-Szene als Udo funktioniert nun einmal nur ohne Klamotten.

Im Song „Na und?“ positionierte sich Lindenberg gegen Homophobie. Hätten Sie Berührungspunkte vor schwulen Szenen gehabt?

Ganz im Gegenteil, ich bin da vollkommen offen. Ich würde mich freuen, wenn ich einmal schwule Szenen spielen dürfte.

Manche Schauspielern fürchten ein öffentliches Coming-Out...

Mich ärgert das, wenn heutzutage noch Leute ihre Homosexualität verstecken, weil sie befürchten, sie würden dadurch Fans verlieren. Es ist traurig und macht mich auch ein wenig wütend, dass darüber noch immer nicht

„MICH ÄRGERT DAS, WENN HEUTZUTAGE NOCH LEUTE IHRE HOMOSEXUALITÄT VERSTECKEN, WEIL SIE BEFÜRCHTEN, SIE WÜRDEN DADURCH FANS VERLIEREN“

Saal und während des Konzerts hatte ich das Gefühl, eine Zeitreise in sein Leben gemacht zu haben. Die Fans, die spürbare Begeisterung und dazu die laute Musik, die ich selbst eingesungen habe. Das war kein wirklicher „Ich bin Udo“-Moment, aber ein magischer Moment, in dem Udos „Geist“, der immer dabei war, besonders deutlich wurde.

Hat sich Lindenberg beim Dreh eingemischt?

Im Prinzip hat mich Udo schon machen lassen. Er kam nie vorbei und sagte: „Du machst das alles falsch!“ Wenn er zum Dreh kam, haben wir einfach herum gewitzelt und gequatscht. Wir konnten uns von Anfang an ziemlich gut leiden. Später hat er mir einmal gesagt, für ihn sei ich sofort „der richtige Vogel“ gewesen.



offen gesprochen werden kann. Dieses Phänomen gibt es ganz besonders im Fußball. Es kann ja wohl kaum sein, dass alle Männer in der Bundesliga heterosexuell sind. Der Schweizer Film „Mario“ mit Max Hubacher und Aaron Altaras hat das Thema sehr gut dargestellt.

Wie viel Hamlet steckt in Udo?

Eine Menge. Wobei Hamlet ja in jedem von uns steckt. Udo macht sein Ding, gleichzeitig gibt es immer wieder Selbstzweifel, denen er sich stellen muss. Auf eine einfache Formel gebracht geht es um Genie und Wahnsinn, was gerade bei Künstlern häufig zu finden ist. Die Achterbahn geht vom Gefühl, der Größte zu sein bis zu Depressionen und zu viel Alkohol.

Wie viel „Ich bin Udo“-Momente haben Sie gespürt?

Bei der Konzertszene in der Hamburger Laeiszehalle am Ende des Films hat es mich schon gepackt. Um uns herum waren jubelnde Komparsen im

Wie groß war der Respekt des „richtigen Vogels“, die Ikone zu geben?

Nach der ersten Freude über die Rolle kam ganz schnell die totale Panik – Udo würde wahrscheinlich sagen, „Panik passt!“ (lacht). Jedenfalls habe ich mir sehr viele Gedanken gemacht und hatte wahnsinnige Angst, etwas falsch zu machen oder zu interpretieren. Hermine Huntgeburth hat mir dann klar gemacht, dass wir diese Figur neu begreifen müssen und ihre Entwicklung zeigen. Udo ist ja nicht mit einer Zigarre im Mund geboren, sondern hat sich erst langsam zu diesem Typen entwickelt. Wir wollten keine Kopie. Entscheidend war, zu checken, wie der Lindenberg so tickt.

Brauchen Sie Schnittmengen zu einer Figur? Oder können Sie alles spielen, auch einen üblen Serienkiller?

Ich würde mir auf jeden Fall zutrauen, auch mal einen Serienkiller zu spielen. Hamlet wird am Ende ja auch sehr fies. Den Wahnsinn zu spielen, kann schon auch Spaß machen.

Dieter Oßwald



Knives Out

Nachdem Familienoberhaupt und Krimiautor Harlan Thrombey an seinem 85. Geburtstag ermordet wurde, entwickelt sich seine Geburtstagsparty zu einem Mystery-Dinner – quasi „Cluedo“ on screen. Sowohl der Filmtitel „Knives Out“ als auch der Arbeitstitel „Morning Bell“ sind Songs des Radiohead-Albums „Amnesiac“. Hat da jemand ein Faible für eine gewisse britische, alternative Kult-Band?

Regie Rian Johnson **Darsteller** Daniel Craig, Chris Evans, Jamie Lee Curtis, Don Johnson u. a.

PRO

- spannend bis zum Schluss
- Anwärter für den Golden Globe
- hochkarätige Starbesetzung

CON

- ist kein Game-Changer
- wahnsinnige 130-minütige Spielzeit

START

2
Jan

WATCH
FACTOR

89
%

START

2
Jan

WATCH
FACTOR

35
%

START

30
Jan

WATCH
FACTOR

93
%

START

30
Jan

WATCH
FACTOR

71
%

START

23
Jan

WATCH
FACTOR

29
%



3 Engel für Charlie

Die nächste Generation Engel steht in den Startlöchern, die mit einer ordentlichen Ladung Action, Kostümen und Perücken verhindern wollen, dass die nachhaltige und zugleich bombenartige Energiequelle „Calisto“ in falsche Hände gerät. Sattte eineinhalb Monate nach US-Kinostart kommt das Reboot endlich in die deutschen Kinos. Fraglich, ob sich das Warten gelohnt hat.

Regie Elizabeth Banks **Darsteller** Kristen Stewart, Naomi Scott, Ella Balinska u. a.

PRO

- Juhuu, Boasley ist jetzt eine Frau!
- der Soundtrack von Ariana Grande ist ganz nett

CON

- totale Zerstörung eines Franchise
- Kristen Stewarts Gesichtsakrobatik und Seufzer...



Little Women

Die starbesetzte Romanverfilmung erzählt die eindrucksvolle Geschichte vierer Schwestern, die in einer von starren Geschlechterrollen dominierten Gesellschaft Neuenglands aufwachsen. Aber nicht jede der geistreichen, jungen Damen fügt sich dabei ihrer vorgeschriebenen Rolle. Fun Fact: Keine der talentierten Hauptdarstellerinnen ist US-Amerikanerin.

Regie Greta Gerwig **Darsteller** Saoirse Ronan, Emma Watson u. a.

PRO

- „kleine“ Frauen machen oscarverdächtiges Kino
- lebensbejahender Wohlfühlfilm

CON

- eine 23-Jährige in der Rolle einer 13-Jährigen? Weird!
- nichts für Action-Junkies



Die fantastische Reise des Dr.

...Dolittle. Großbritannien im 19. Jahrhundert: Der berühmte Veterinär Dr. Dolittle ist nach dem Tod seiner Frau zum Einsiedler geworden. Doch als die britische Königin erkrankt, begibt sich der Arzt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden auf eine abenteuerliche Suche nach einem Heilmittel. Aufgrund des schlechten Test-Screenings mussten viele Szenen nachgedreht werden.

Regie Stephen Gaghan **Darsteller** Robert Downey Jr., Jessie Buckley u. a.

PRO

- zauberhafte Flucht in eine fantastische Welt
- herzerwärmend, bunt und lustig

CON

- grenzwertige CGI
- macht auf Englisch eindeutig mehr Spaß



Die Hochzeit

Here we go again – nach dem langweiligen, teils sexistischen Til Schweiger Film „Klassentreffen 1.0“ folgt nun die Fortsetzung, selbstverständlich in der unverwechselbaren „Keinohrhasen“-Ästhetik. Es wird geheiratet und natürlich geht einiges bis zur großen Zeremonie schief. Diesmal wurde übrigens Lilli Schweiger von ihrem Vater auserkoren, an seiner Seite zu spielen. Fluch oder Segen?

Regie Til Schweiger **Darsteller** Til Schweiger, Milan Peschel u. a.

PRO

- optisch schön anzusehen
- Milan Peschel toppt alle seine Schauspielkollegen

CON

- Til Schweigers Genuschel
- langweiliges Script und platte Charaktere

KULT-KINO MIT HERZ

Der Filmpalast Wolfenbüttel gehört zu den einzigartigsten Kinos in der Region.



Bereits in den 50er Jahren wurde das Gebäude des Filmpalasts an der Langen Straße in Wolfenbüttel erbaut. Seitdem prägte das stadtbekanntes Kult-Kino unvergessliche Erinnerungen über Generationen hinweg: Der erste Kinobesuch, das erste Date, der Besuch eines legendären Filmklassikers. Kleine, liebevolle Details im Foyer erinnern an die vergangenen Jahre des Filmtheaters. Ob die trashige „Star Trek“-Uhr hinter dem Tresen, die nostalgischen Retro-Schilder oder ein lebensgroßer, leicht ausgebliehener Jim Carrey an der Wand – im unverwechselbaren Eingangsbereich herrscht eine charmante Wohnzimmeratmosphäre. Die drei gemütlichen Kinosäle mit erstrebenswerter Beinfreiheit laden zum gemütlichen Verweilen ein, der Sitzplatz ist frei wählbar. Moderne digitale Projektoren sorgen für gestochen scharfe Bilder in 2 und 3D; Dolby-Digital für einen bombastischen Sound. Sowohl technisch als auch mit stets aktuellem Kinoprogramm kann es der beliebte Filmpalast mit verwechselbaren Kino-Giganten aufnehmen. Am langjährigen traditionellen Filmkunstabend werden aber auch schon mal kunstvolle

Kinoperlen abseits des Mainstreams gespielt – ideal für alle neugierigen Cinephilen. Nach über 20 Jahren der Leitung übergab Karsten Mönkemeyer im Herbst 2018 das vergangenheitsverliebte Wolfenbütteler Traditionskino an seine Nachfolger Bengin und Chyar Hesko weiter. Für die sympathischen Brüder war das unbekannte Kino-Business zwar eher ein Sprung ins kalte Wasser, aber mit kreativen Ideen belebten sie das familienfreundliche Kino abermals neu. Dabei liegen den hilfsbereiten Kinobesitzern besonders soziales Engagement und Familienfreundlichkeit am Herzen. „An Heiligabend laden wir zum Beispiel alleinstehende Mütter und Väter mit ihren Kindern ins Kino ein. Die Leute sind darüber völlig aus dem Häuschen und das freut uns total“, erklärt Chyar. Ein Kino zeigt Herz und das wissen die Wolfenbütteler zu schätzen, deshalb wählten sie Bengin Hesko aufgrund der zahlreichen sozialen Aktionen im letzten Jahr auch zum „Wolfenbütteler des Jahres“. Und auch sonst ist ein Besuch im Filmpalast Wolfenbüttel besonders für Familien sehr erschwinglich – eine kleine Tüte frisches Popcorn gibt es

bereits für zwei Euro, eine Nachmittagsvorstellung am Wochenende kostet für Erwachsene sechs Euro und für Kinder 4,50 Euro; am Dienstag ist Kinotag. Nicht nur die Wolfenbütteler lieben ihren kultigen Filmpalast, viele treue Besucher kommen sogar extra angereist, da vor allem die gemütlich-charmante Atmosphäre, das familiäre Flair sowie die fairen Preise sowohl für Eintritt als auch Snacks und Getränke überzeugen. So schaffte es das populäre Nostalgiekino auch unter die Top 100 der Lieblingskinos Deutschlands. „Das ist natürlich eine Ehre und freut uns sehr. Es gibt uns auch den Ansporn weiterzumachen, vor allem mit dem sozialen Engagement. Wir sind das familiäre Kino von nebenan und wollen einen freudigen Kinobesuch bieten, den sich einfach jeder leisten kann“, freut sich Geschäftsführer Chyar. Und so wird der traditionsreiche Filmpalast Wolfenbüttel auch noch in Zukunft unvergessliche Kinorinnerungen des gemeinsamen Lachens und Weinens bei Groß und Klein kreieren und weiterhin an unverwechselbarem Nostalgieflair dazugewinnen.

Denise Rosenthal

Fotos: Peter-H. Stranks/NETFLIX, ProSieben, SAT.1, Maria Heras, Bengin Hesko

Streifen



Fazit **Let's skip!**

Verfügbar auf Netflix
Folgen & Dauer 10 Episoden à ca. 45 Minuten
Genre Horror, Fantasy
Mit Ian Somerhalder, Adrian Holmes, Jacky Lai u. a.

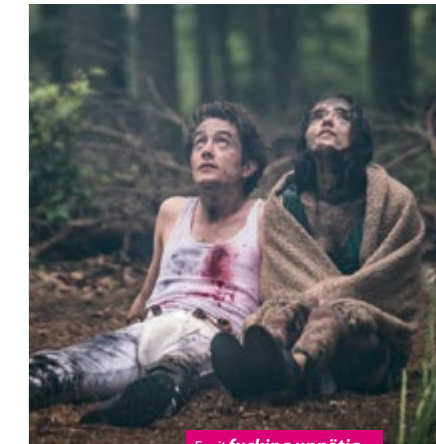
V WARS

„Vampire Diaries“-Schnitte Ian Somerhalder hat es schon wieder getan – aber diesmal verkörpert der Hottie in der brutalen Vampirserie „V Wars“ keinen bösen Blutsauger, sondern gibt den eloquenten Wissenschaftler Dr. Luther Swann, der ein Heilmittel gegen ein mysteriöses Vampir-Virus sucht. In der Zwischenzeit spalten sich die vampirgewordenen Menschen in zwei Lager. Während die „Bloods“ ihre Opfer blutleer saugen, injizieren die „Vourdalaks“ ihrer menschlichen Beute anhand eines Bisses ein süchtig machendes Gift, welches wie ein Drogenrausch wirkt. Bald scheint die ansteigende Rivalität zwischen den Vampir-Clans sogar zu eskalieren. Klingt eigentlich ganz vielversprechend, würde es nicht an der Qualität der Serie hapern. Die schauspielerischen Performances sind eher whack, zwischen den Protagonisten spürt man null Chemie und die Dialoge sind langweilig bis peinlich. Trotzdem bleibt man hängen und hofft, dass das Ganze doch noch irgendwie besser wird. Ich sag's mal so: Wer Bock auf qualitativ-hochwertigen Vampir-Content hat, sollte lieber auf blutrünstige Serien wie „The Strain“ oder „True Blood“ zurückgreifen.

DR

SCHATTENMOOR

Pro7-Teenie-Mystery. Häppchenweise wurde der Film wie eine Miniserie nach und nach gedropt und erzählt von dem seltsamen Verschwinden zweier Internatsschüler und einer Neuen, die von den coolen Kids gemobbt wird – alles schon gesehen. Das Konzept dahinter ist jedoch einigermaßen aufwändig, denn der Sender hat versucht, durch Instagram-Accounts eine Art Reallife zu konstruieren und beim Streamen Interaktionsmöglichkeiten bereitgestellt. Trotz der Ambitionen überzeugt „Schattenmoor“ nicht wirklich – „Schloss Einstein“ trifft „Pretty Little Liars“, nur dass sich diese Serie glücklicherweise nicht so lange hinzieht. Das Setting und ein paar Charaktere sind ganz nett, aber vor allem Hauptfigur Emma aka Ann-Sophie nervt. Die zwanghaft lässige Jugendsprache ist fucking peinlich und die gesamte Idee basiert auf derart unnötigen Klischees, dass sogar diese 90 Minuten Zeitverschwendung sind.



Fazit **fucking unnötig**

Verfügbar auf Pro7-Mediathek
Folgen & Dauer 8 Episoden à 7-23 Minuten
Genre Mystery
Mit Carolin Hartig, Max von Thun u. a.

THE PIER

Das nächste Werk von „Haus des Geldes“-Erfolgsautor Álex Pina ist raus und überzeugt genauso schnell mit tollen Schauspielern (der Professor ist wieder mit dabei, juhu!), einer schicken Ästhetik, Liebe, Sex, Crime, Drama und noch mehr spanischem Flair. „The Pier“ erzählt die spannende Geschichte von Alex, die nach dem Selbstmord ihres Mannes erfährt, dass er jahrelang ein Doppelleben geführt hat. Mit einer zugegeben ziemlich niedergeschlagenen Grundstimmung zeichnet Pina die Welten zweier Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, auf poetische Art und Weise; mit tollen Bildern, Farben und Emotionen. Auch die Nebenfiguren haben Charme, Ecken und Kanten. Nichts ist in „The Pier“ perfekt und genau das macht die Serie und die Story, die sie erzählt, irgendwie vollkommen.

LF

Verfügbar auf Joyn
Folgen & Dauer 8 Episoden à 45-52 Minuten
Genre Drama
Mit Álvaro Morte, Verónica Sánchez, Irene Arcos u. a.



Fazit **berührend**

Die Kunst der Leichtigkeit

Das Café Kunstpause im Wolfsburger Kunstmuseum

Schlendert man durch die Wolfsburger Fußgängerzone, erstreckt sich im Süden am Hollerplatz das imposante Gebäude des Kunstmuseums, das sofort jegliche Aufmerksamkeit auf sich zieht. Der moderne Bau beeindruckt mit einem weit überstreckten Glasdach, das von hohen Stahlsäulen getragen wird; klar und verwinkelt zugleich. Im Inneren befindet sich allerdings nicht nur das Museum für moderne Kunst, sondern auch gleich zwei besondere Gastronomien: Das exquisite Restaurant Awilon und das seit den Renovierungsarbeiten im vergangenen Jahr eigenständige Café Kunstpause, das mit dem gleichen Charme wie sein großer Bruder im zweiten Obergeschoss glänzt und auf Qualität, Nachhaltigkeit und Design setzt. Die Produkte werden bewusst und regional ausgedacht, den Coffee-to-go gibt's im trendigen Re-Cup und sowohl vegane als auch glutenfreie Speisen und Snacks werden angeboten. Von Erfrischungslimonaden über Heißgetränke bis zum Feierabendbier gibt es ein vielseitiges Getränkeangebot, aber auch mit Gebäck und einer kleinen aber feinen Mittagskarte kann der mittlere bis große Hunger gestillt werden. Wir haben an einem kalten Wintertag

eine Auszeit vom Alltag gebraucht und es uns im Café Kunstpause gemütlich gemacht.

Betritt man das Museumgebäude, tut sich ein weitläufiges Foyer auf, welches einen zuerst durch den Museumsshop führt, hinter dem rote und grüne Designersessel zum Verweilen einladen. Durch die große Glasfassade wird das Café lichtgeflutet; die freundliche Helligkeit in Kombination mit der sympathischen Ausstrahlung des Baristas Nando verleiht dem Café Kunstpause sofort eine gemütliche Atmosphäre. „Vor allem die Architektur des Hauses ist sehr besonders. Vom Café aus kann man den hohen und weiten Raum komplett wahrnehmen, das ist schon sehr beeindruckend“, schwärmt Petra Graubner, Büromanagerin der beiden Gastronomien, im Gespräch mit uns, während wir unsere Blicke von den hohen Decken zu den vielen schönen Kleinigkeiten im Museumshop schweifen lassen. Das Wetter ist hier egal – im Sommer klimatisiert, im Winter gemütlich und vor Regen geschützt. Durch die eindrucksvolle Glasfassade ist man dennoch mitten im Geschehen, kann das Treiben auf dem Hollerplatz beobachten. Die moderne Architektur lässt ein urbanes Großstadt-Gefühl aufkommen – jung, frei und unbeschwert.

„In einem Café muss ein breites Spektrum abgedeckt werden: Es kommen Leute mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeiten und Veganer. Manche wollen richtig Mittagessen, manche nur einen Snack für zwischendurch, manche kommen zum Frühstück – es muss für alle etwas dabei sein“, erklärt Petra Graubner. Das Museumcafé ist in dieser Hinsicht nicht nur bestens ausgestattet, sondern bietet zahlreiche ausgefallene Möglichkeiten an.

Zu einer naturtrüben Orangenlimonade kann ein glutenfreier Nougat-Taler genascht werden, aber auch eine Basilikum-Brause zu einem Stück Paprika-Quiche ist keine schlechte Wahl. Eine Tasse aromatischer Tee mit einem Macaron oder für den Mittagshunger das originale Wiener Kalbsschnitzel mit einer Cola – das Café Kunstpause sticht durch eine sorgfältig getroffene Auswahl, die zwar überschaubar ist, aber dennoch ein ungemein großes Spektrum abdeckt, mit Bravour hervor. „Manchmal ist weniger mehr“, meint Frau Graubner insbesondere in Bezug auf einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Deshalb wird etwa das buchbare Frühstücks-Buffett nur bei Bedarf aufgefüllt, um so unnötige Verschwendung zu vermeiden. Täglich auf der Karte stehen ebenso eine wechselnde Tagessuppe und dreierlei Salatvariationen sowohl für Veganer, Vegetarier als auch für Fleischliebhaber. Die Mittagsgesichte werden in der Awilon-Küche zubereitet und so kann der besondere Gaumenschmaus, welchen viele Wolfsburger bereits aus dem Museumsrestaurant kennen, auch im Café Kunstpause erlebt werden.

„Es gibt viele Gründe, her zu kommen. Man kann hier eigentlich den ganzen Tag verbringen – einen Tag mit Freunden, Kultur und gutem Essen“, erklärt Petra Graubner, denn das Café Kunstpause bietet sich darüber hinaus auch als Veranstaltungslocation an. Dass das Crossover von Kunst und Fine Dine gut funktioniert, hat sich im vergangenen Jahr bereits herausgestellt. Aber auch als außergewöhnliche Hochzeitslocation, für Lesungen oder Musikabende sind Raum und Gastronomie bestens geeignet. In der warmen Jahreszeit öffnet die Kunstpause zudem am Hollerplatz ihre Terrasse – der Sommer kann kommen.

Louisa Ferch

Fotos Janina Snatzke, KUNSTPAUSE



„Man kann eigentlich den ganzen Tag hier verbringen“





Schlageraffine Thekenvirtuosen kriechen in Braunschweigs schäbigster Edelkneipe, dem „Kronleuchter“, ins neue Jahrzehnt.

Um drei Uhr morgens am 2. Januar konnte Inhaber Frank Bocholte seinen „Kronleuchter“ endlich abschließen. Soeben hatte der letzte Gast das Lokal verlassen. Erst jetzt wurde das Theken-Personal auf Stammkunde Gerd Döppelduder aufmerksam, der sich schon vor geraumer Zeit mit den Kordeln seiner Lederhose im Mobiliar verfang, nachdem er sich am Silvesterabend unter Zuhilfenahme verschiedenster Spirituosen sämtliche motorischen Fähigkeiten abgeeeignet hatte und es ihm dementsprechend nicht gelang, jemanden auf seine missliche Lage hinzuweisen. „Ein klassischer Döppelduder“, erklärt Bocholte im Nachgang. Derartige Eskapaden gehören hier zum Tagesgeschäft.

Der „Kronleuchter“ ist Braunschweigs Anlaufstelle Numero eins, wenn es darum geht, sich in Camp-David-Gewänder gehüllt bei Party-Schlagern und 2-Liter-Pitchern gepflegt einen wegzuwischen. Nirgendwo anders wird ausgelassener gefeiert, nirgendwo anders tönt häufiger „Atemlos“ und „An Tagen wie diesen“ aus den mit Bier- und Körperflüssigkeiten benetzten Lautsprechern.

Und so galt auch für Bocholtes Mega-Silvester-Sause im „Kronleuchter“: Wer sich erinnern kann, war nicht dabei und wer dort gewesen ist und sich entgegen aller Gesetze der Biologie dennoch erinnert, mit dem kann man nur Mitleid haben. Um das Publikum zu locken, warb Bocholte vorab mit dem be-

kannten Schlagerduo Ralph & Doreen, deren Smash-Hit „Kann nicht mehr loofen, bin zu besooften“ 2003 auf jedem mittelmäßigen Aprés-Ski-Event in Dauerschleife gespielt wurde. Die tatsächliche Anwesenheit der beiden E-Promis konnte aufgrund mangelnden Erinnerungsvermögens der Besucher bisher allerdings nicht überliefert werden.

Musikalisch abgerundet wurde das Event von den „Kronleuchter“-Residents DJ Hajo, DJ Frankie und Dirty Dirki, die gemeinsam ein extravagantes Hit-Feuerwerk der Extraklasse abbrannten und der feierwütigen Horde einen Chartstürmer nach dem anderen um die Ohren pfefferten.

Für Bocholte und sein Team heißt es nun kurz verschlafen, denn schon am kommenden Wochenende öffnet der „Kronleuchter“ wieder seine Pforten. Dann wird der berühmte Malle-Entertainer Ronny Prickel mit seinen Scheppermäusen gastieren und das Publikum alle guten Vorsätze vergessen lassen.

Text & Grafik: Sven Gebauer

Radstation

am Braunschweiger Hauptbahnhof



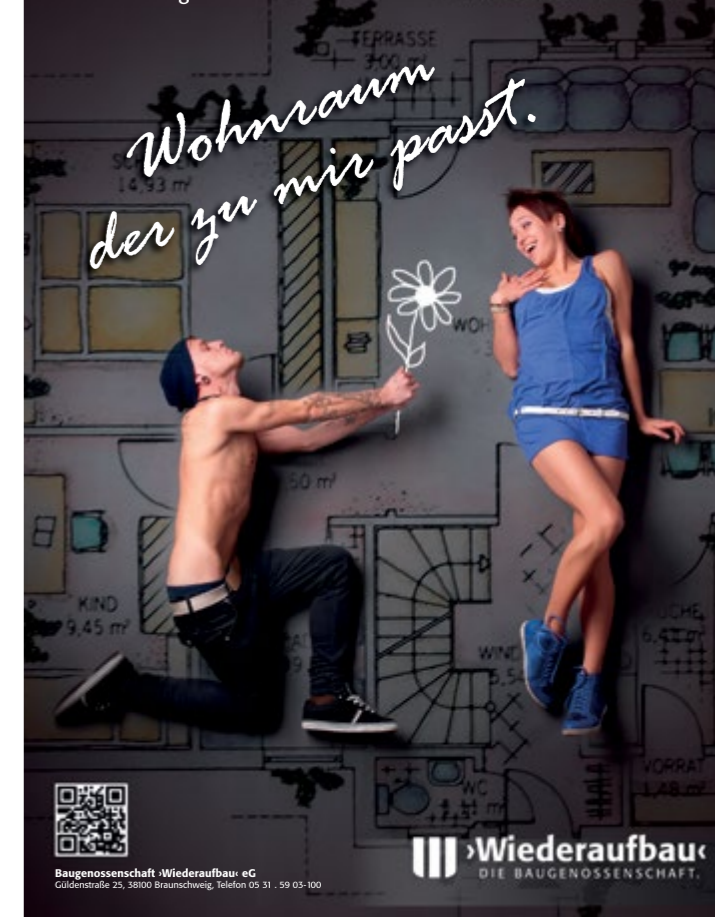
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 5.30 bis 22.30 Uhr
Sa 6.00 bis 21.00 Uhr
So 8.00 bis 21.00 Uhr



Radstation am Hauptbahnhof
Willy-Brandt-Platz 1 | Tel.: 05 31 / 707 60 25 | www.awo-bs.de

Wohnen fängt mit W an.

www.wiederaufbau.de



Baugenossenschaft Wiederaufbau eG
Güldenstraße 25, 38100 Braunschweig, Telefon 05 31 - 59 03-100

Wiederaufbau
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

KufA Haus JAHR 2020

WESTBAHNHOF 13 - BRAUNSCHWEIG // VORSCHAU JAN./FEBR.

11 SA	THE MIX	ROCK VON & MIT BEHINDERTE MENSCHEN IM RAHMEN DER VERNISSAGE "New Hope" VON VILLA LURBE IM KUF A HAUS EINLASS THE MIX 19:30 UHR - DER EINTRITT IST FREI!
16 DO	Pendjo (NL) + STRIPPER CAKE (BS) + ELEPHANTA (BS) = STONER ROCK	VVK: 10,00 € // AK: 12,00 €
23 DO	Bernadette La Hengst	ELEKTRO POP VVK: 12,00 € // AK: 15,00 €
24 FR	TIM LOTHAR + HOLGO "HoBo" DAUB	BLUES, ROCK, SOUL + FOLK // VVK: 12,00 € // AK: 15,00 €
01 SA	FRANTIC TORNADOS	HEAVY ROCK // CD RELEASE PARTY // AK: 10,00 €
15 SA	"CONAN CONVANTION" // tba	Metal-Kultur-Spektakel von HOTEL666
21 FR	!! THE OFFENDERS !!	SKA AUS BERLIN ... IM VORVERKAUF 10,00 € & AK: 12,00 €
25.FEBR.	UNEARTH PRONG DUST BOLD	HOCHKARÄTIGES METALPAKET // VVK: 23,00 € // AK: 26,00 €
28.FEBR.	RESTORCHESTER	Chanson/Pop/Tango VVK: 14 € / AK: 16 €

Öffnungszeiten, wenn nicht anders verkündet in der Woche // Einlass: 19 Uhr, Beginn zw. 19:30 Uhr + 20:00 Uhr // Am Wochenende und vor Feiertagen: Einlass: 20:00 Uhr Beginn zwischen 20:30 Uhr + 21:00 Uhr // Vorverkauf zzgl. Gebühren i.d. Regel über Eventim oder direkt im KufA-Haus. Mehr Informationen unter: https://kufa.haus/

Fröhliche Eiszeit ...das schliddert wieder!

Schlidderwochen

Eisbahn Bad Harzburg

Öffnungszeiten:
Montag Ruhetag
Dienstag bis Freitag 12 bis 18 Uhr
Samstag und Sonntag 10 bis 20 Uhr
Feiertag 12 bis 20 Uhr

Kontakt zur Eisbahn | Tel. 0177 3623221

Jeden Samstag „Eis-Disco“
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
www.eva-veranstaltungen.de

Eisbahn Bad Harzburg

16.11.19 - 23.02.20

Leseratte-Buchladen

Bücher und mehr ...

Hopfengarten 40
38102 Braunschweig

Tel. 0531-795685
www.Leseratte-Buchladen.de

Neue Öffnungszeiten ab 1.4.2019:
Mo - Fr 13.00 - 19.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr



Mit der Klausurenphase verhält es sich ähnlich, wie mit dem Besuch beim Zahnarzt – leider notwendig und alles andere als spaßig. Der nervenaufreibende Prüfungszeitraum ist geprägt vom zermürbendem Lernstress, überlebenswichtigen Power naps und der essentiellen, tiefgreifenden Entscheidung zwischen einer Pizza Quattro Formaggi und Pepperoni-Salame. Zeitgleich muss das Hirn richtige Hochleistungsarbeit betreiben, immerhin ist es die Schalt- und Kommandozentrale des Körpers. Es arbeitet Tag und Nacht, denkt im besten Fall blitzschnell und verarbeitet Informationen in wenigen Tausendstelsekunden. Umso wichtiger, dass es optimal funktioniert, deshalb braucht das komplexe Oberstübchen ausreichend Schlaf, körperliche Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung.

Tja, eigentlich alles, was man in einer Klausurenphase nicht tut, denn seien wir doch mal ehrlich, je näher die Klausur rückt, desto weniger schlafen wir und umso attraktiver werden die bunt-bestückten Tiefkühlregale der Supermärkte. Die Nahrungsaufnahme spielt nur noch eine sekundäre Rolle und

Schokolade fungiert häufig in seiner romantischen Rolle als verführerische Ablenkung oder befriedigende Belohnung. Doch mit leerem Magen und unausgewogener Ernährung herrscht häufig gähnende Leere hinter der Stirn und wie sagte der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach einst so schön: „Der Mensch ist, was er isst“.

Doping für's Hirn

Unser Gehirn verbraucht mehr als 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs, deshalb ist Zucker einer der wichtigsten Energielieferanten. Doch wer jetzt beherzt zu einem Schokoriegel oder einem Plättchen Traubenzucker greifen möchte, der sollte es sich noch mal genauer überlegen. Süßigkeiten, weißer Zucker, Energy-Drinks und ja auch Traubenzucker treiben zwar den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe, allerdings nur für einen zwanzigminütigen Kick, denn danach sinkt der Glucoseanteil im Blut rapide ab; Müdigkeit und Unkonzentriertheit sind die Folge. Ein kolossales Energieloch macht es uns dann doppelt so schwer,

die unbequeme Arbeit wieder aufzunehmen.

Allerdings können die richtigen Nährstoffe das Gehirn länger und effektiver arbeiten lassen. Brainfood ist das Zauberwort. Ganz vorne mit dabei sind die oft als „Bad Guys“ deklarierten Kohlenhydrate, die neben ihren Homies, den Fetten, die wichtigste Rolle für die Deckung des Energiebedarfs spielen. Damit sind jetzt aber nicht Lebensmittel wie Kuchen, Pizza oder Nudeln gemeint – wäre ja auch zu schön – sondern langkettige, komplexe Kohlenhydrate wie in Vollkornbrot, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Obst. Also die guten ins Töpfchen und die schlechten ins Kröpfchen. Gleiches gilt für die sogenannten guten Fette, die nämlich die konzentrierteste Energiequelle des Körpers sind. Die Docosahexaensäure, kurz DHA, gehört zu der Klasse der Omega-3-Fettsäuren und ist ein wichtiger Stoff bei der Bildung neuer Zellmembran und somit mitverantwortlich dafür, wie schnell wir Informationen verarbeiten und wie gut wir diese speichern können. Stattliche Omega-3-Quellen sind unter anderem fettreiche Fische wie Lachs, Hering, Makrele, Sardinen, Anchovis sowie Algen als auch pflanzlichen Öle wie Leinöl oder Wallnussöl.

Fotos © dima pics, deagriez – stock.adobe.com

Genauso essentiell für die Energiebereitstellung und geistige Leistung des Gedächtnisses sind Vitamine. Früchte wie Erdbeeren oder Blaubeeren regen beispielsweise die Informationsübertragung zwischen Nerven und Gehirn an und führen zu einer besseren Gedächtnisleistung. Spinat und Grünkohl enthalten Vitamin A, C und K sowie viel Lutein, Kalium, Folsäure und Eisen. Ein Eisenmangel kann das Erinnerungsvermögen, die Aufmerksamkeitsspanne und Lernfähigkeit nämlich beeinträchtigen – nicht gerade förderlich in Zeiten des Lernstresses. Auch der Hype um die Avocado ist völlig berechtigt, denn die Superfrucht strotzt vor Vitamin B1 und B6. B1 fördert den Informationsaustausch im Gehirn und so-

Hochtouren zu bringen, das Nervensystem vor Stress zu schützen und die Bildung des stimmungshemmenden Botenstoffes Serotonin zu fördern. Also der perfekte Snack gegen die stressbedingte Panik vor der Klausur. Auch die Banane ist nicht nur aufgrund einer speziellen Aminosäure, die von unserem Stoffwechsel zu Serotonin umgewandelt werden kann, ein richtiger Stimmungsaufheller, sondern sorgt für einen langanhaltenden Energiekick und enthält viel nervenstärkendes Magnesium.

Greif zum Snacken also statt zu fettigen Chips oder einer ungesunden 5-Minuten-Terrine lieber zum fruchtigen Obstsalat oder knackigen Gemüsesticks mit einem Dip aus cremigem Avocado-Mus. Solltest du trotz-

Stay hydrated

Was passiert eigentlich, wenn wir nicht genug trinken? Das Gehirn und der Körper können nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Das Blut, welches zu 83 Prozent aus Wasser besteht, wird dickflüssiger und fließt dementsprechend langsamer. Wir dehydrieren; Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sind die Folge. Daher solltest du täglich zwei bis drei Liter zuckerarme Flüssigkeiten zu dir nehmen. Stell dir also eine Flasche Wasser, verdünnte Fruchtsaftschorle oder eine Kanne Tee immer in deine unmittelbare Nähe, damit der Durst während der Konzentrationsphasen nicht in Vergessen-

NIE WIEDER RITALIN!

(Über-)Lebensmittel **Brainfood**: Wie gesunde Ernährung deine Klausurenphase beeinflussen kann.

mit auch die Konzentrationsfähigkeit, B6 beruhigt das Nervensystem und begünstigt einen gesunden Schlaf. Der ebenfalls enthaltene Nährstoff Lecithin hilft beim Stressabbau und unterstützt das Kurzzeitgedächtnis. Doch kein Brainfood-Ernährungstank ohne Vitamin B12, welches zwar nur in kleinen Mengen benötigt wird, aber ungemein wichtig ist. Es schützt das gesamte Nervensystem, hilft bei der Regeneration von Nervenzellen und sorgt für eine langanhaltende Konzentrationsfähigkeit. Wer sich auch von tierischen Lebensmitteln ernährt, muss sich in der Regel keine Gedanken um seinen B12-Speicher machen.

Harte Schale, abgefahrener Kern

Das Paradebeispiel für Brainfood sind Nüsse. Ob Mandel-, Cashew-, Wal- oder Erdnüsse – die kleinen Schalenfrüchte sind erstklassige Energie- und Eiweißlieferanten, enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, einen hohen Magnesiumgehalt und können den Cholesterinspiegel senken. Schon eine Handvoll ungesalzener Nüsse am Tag reicht aus, um das Gehirn auf

dem Lust auf etwas Süßes bekommen, genieße ein Stück herbe Zartbitterschokolade. Diese hemmt nämlich durch ihren hohen Kakaoanteil die Ausschüttung von Stresshormonen, hilft bei Eisenmangel, hebt die Stimmung und stärkt laut einer Studie der Columbia University of New York sogar das Gedächtnis.

heit gerät. Grüner Tee hilft übrigens, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und enthält nur einen minimalen Anteil an Koffein.

Brainfood lässt uns vielleicht nicht zu Stephen Hawking werden, aber ganz vielleicht läuft die Klausurenphase mit einer optimalen Ernährung ein kleines bisschen geschmeidiger ab – völlig ohne Ritalin. *Denise Rosenthal*



DER HYPE IST REAL

Comedy- und Podcast-Superstar **Felix Lobrecht** hat den digitalen Kosmos im Griff.

Das soll ihm erst mal einer nachmachen: Erst seit 2017 ist Felix Lobrecht als Stand-Up-Comedian und Podcaster unterwegs, doch schon jetzt wird er als Comedy-Superstar gehyped und gefeiert. Was einst mit Poetry Slams begann, mauserte sich zu einer echten Erfolgsgeschichte: Über eine halbe Million Follower auf Instagram, ausgezeichnet mit dem Deutschen Comedypreis und der 1Live-Krone, erfolgreichster Podcast Deutschlands, Autor eines Spiegel-Bestellers, Erfolgsgarant für Klickzahlen auf YouTube und eine restlos ausverkaufte Tour. Man kann sagen, dass der sympathische Neuköllner mit der großen Berliner Schnauze derzeit

der gefragteste Comedian Deutschlands ist. Dabei bleibt Felix, anders als seine stereotypisch-deutschen Komiker-Kollegen mit Hang zu trashigen Kostümen, authentisch und real. Seine Uniform sind weiße Sneaker, ein auffälliges Gucci-Shirt und eine fette Rolex am Handgelenk, auf den Lippen trägt er ein schelmisches Grinsen.

Mit seiner direkten Art kommt der selbstbewusste Berliner allerdings nicht überall gut an. Felix polarisiert. Entweder man kann über ihn lachen oder nicht. Insbesondere die Presse scheint den schroffen, lobrechtschen Humor oft nicht zu verstehen. Ob „große Klappe und nichts dahinter“, „Proll“ oder „Millionär aus

dem Ghetto“ – die Kritik am Senkrechstarter scheint aus der Feder gutbehüteter Journalisten zu stammen, die in ihrem Leben weder mit Hartz IV noch mit knallhartem Straßenleben in Berührung kamen – zu laut, zu vulgär, zu cool; sein grölendes, größtenteils U30-Publikum jedenfalls liebt es.

„MILLIONÄR AUS DEM GHETTO“

Wie es ist, als blonder, schmächtiger Junge ohne Migrationshintergrund in einem Berliner Problembezirk aufzuwachsen, beschreibt der talentierte Künstler in seinem Coming-of-Age-Bestseller-Roman „Sonne und Beton“.

Seit Herbst 2017 pflegt Lobrecht neben seinem Autorentum auch noch ein Leben als Podcaster. Gemeinsam mit TV-Comedy-Autor Tommi Schmitt macht der schlagfertige Stand-Upper den Mittwoch zum Hacktag. Lustige Anekdoten, Rubriken wie „Fünf schnelle Fragen an...“ oder „Life-Hacks“ machen „Gemischtes Hack“ inzwischen nicht mehr nur zum meist gestreamten Podcast Deutschlands, sondern sogar zum dritterfolgreichsten Podcast weltweit. Zu Recht! Es scheint für die „Berliner Muskelmaus“ gut zu laufen. Seine erste Live-Tour „kenn ick“ machte ihn zum Shooting-Star, doch sein aktuelles Programm „hype“ topt alles: Innerhalb kürzester Zeit schaffte es der lässige 31-Jährige, alle Showlocations restlos auszuverkaufen. So auch die Berliner Mercedes-Benz Arena, die er zum großen Tourabschluss vor 12.000 Menschen bespielen wird.

Auch die YouTube-Landschaft hat der beliebte Podcaster im Griff, zwei Millionen Aufrufe sind im Lobrecht-Kosmos vollkommen normal. Doch trotz des wahnsinnigen Erfolgs hat der bodenständige Unterhalter nicht vergessen, wie es ist, keine Kohle zu haben. Deshalb können sich broke Lobrecht-Jünger einfach für einen Gästelistenplatz bei seinem Management melden. Nice Aktion! Damit der Hype um seine Person nicht abklingt, kündigt Felix bereits für diesen Herbst seine nächste Tour „12k“ an und droppte im Dezember auch ganz nebenbei seine gleichnamige Modelinie in versprochener Gucci-Qualität. Wir sind sehr gespannt, was Lobrecht in diesem Jahr so alles reißen wird.

Denise Rosenthal

Foto: Marvin Ruppert

2020 SUBWAY.DE

Samstag

MechWarrior 5: Mercenaries

Genre Action/Simulation
Publisher Piranha Games

»Battlemechs – jene haushohen, von menschlichen Piloten gesteuerten Kampfroboter, die ballend durch die Landschaft stapfen, waren mehr ein Rollenspiel-, Tabletop- und Roman-Phänomen der Science-Fiction der 80er und 90er. In diesem Singleplayer-Revival des „Mech“-Kults buhlt man im Jahre 3000-irgendwas um die Vorherrschaft im Universum und bedient sich dabei einer riesigen Auswahl an modifizierbaren Battle-Boliden. Die Story ist dröge, das Szenario-Design dafür einfallsreich. Die Ballerei gegen Mechs, Luft- und Bodentruppen ist herausfordernd, der Taktik-Anspruch relativ hoch. Action trifft Sim, Anspruch trifft Fun. BB



Fazit **klug-brachial**

Transport Fever 2

Genre Aufbau/Wirtschaft
Publisher Gambitious Digital Entertainment

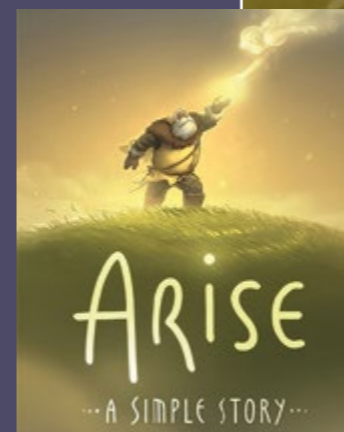


»Basteln, Bauen und Organisieren ohne Grenzen. Zu Land, Wasser und nun auch zu Luft gilt es möglichst effizient Personen und Güter von A nach B zu bringen und dabei „SimCity“-like für die richtige Infrastruktur zu sorgen: Bahnhöfe, Häfen und Flughäfen; Gleise und Straßen; Tunnel und Brücken – ein Miniaturwunderland, in detaillierten Landschaften, die sich weit zoomen lassen. Sympathisch: Beim Aufbau der Transportflotte stehen vielfach auch ungewöhnliche Typen aus fernöstlicher oder sowjetischer Industriegeschichte bereit. Ein Hybrid aus Aufbau- und Wirtschaftssimulation. Der Traum aller Modelleisenbahner und Mikromanager. BB

Fazit **#nerdliebe**

Arise: A Simple Story

Genre Adventure Publisher Techland



»Tod – damit beginnt dieses atmosphärische Adventure-Game mit dem visuell zwar minimalistischen, aber trotzdem sehr charmanten Design. Und wie sieht ein Leben nach dem Tod so aus? Als alter Mann mit weißem Rauschbart gehen wir auf eine emotionale Reise auf der Suche nach unseren Erinnerungen und können ganz nebenbei sogar die Zeit manipulieren. Der grandiose Soundtrack bewegt dabei genauso wie die simple, aber berührende Story, die ganz ohne Worte oder Schrift auskommt – perfekt für Lesemuffel. Großes Manko sind allerdings die nicht frei drehbaren Perspektiven, da springt man öfter mal daneben. Naja, immerhin sind die Speicherpunkte fair. DR

Fazit **stimmungsvoll**

play

EVENTHIGHLIGHT



25. Januar | GroßerHausBesuch die Zweite: Zum einzigartigen Sitzkonzert im Staatstheater kommen die Hamburger Indie-Rocker Kettcar.

1 MITTWOCH

10 Uhr – Herzog-August-Bibliothek (WF)
„Die Welt der Buchstaben“ von Hermann Zapf
Ausstellung

11 Uhr – phaeno (WOB)
Schokoladenwerkstatt
(bis 6.1.; auch am 12.45, 14.30 & 16.15 Uhr)
Workshop

13 Uhr – phaeno (WOB)
Tanzende Märchenmaschinen
(bis 6.1.; auch am 11.1., 12.1., 18.1., 19.1., 25.1. & 26.1.)
Workshop

17 Uhr – Hauptkirche (WF)
Neujahrskonzert 2020
Konzert

17 Uhr – Autostadt (WOB)
Tabaluga: „Es lebe die Freundschaft“
(auch um 19 Uhr, täglich bis zum 5.1.)
Eisshow

20 Uhr – Stadthalle (GF)
Neujahrskonzert
Konzert

19 Uhr – Kunstverein Wolfsburg e.V. (WOB)
V für Verantwortung
(bis zum 2.2.) | Ausstellung

19 Uhr – Kunstverein Wolfsburg e.V. (WOB)
Werner Walczak – „Punk oder so ähnlich“
(bis zum 2.2.) | Ausstellung



2 DONNERSTAG

10 Uhr – Bürger Museum (WF)
Grenzgänger – Wolfenbütteler Lebenswege in Ost und West
(bis 9.1.) | Ausstellung

13 Uhr – phaeno (WOB)
Gasshow
(bis 6.1.; auch am 11.1., 12.1., 18.1., 19.1., 25.1. & 26.1.) | Show

19 Uhr – Stadthalle (BS)
Neujahrskonzert
Konzert

19.30 Uhr – Martin-Luther-Kirche (SZ)
The Glory Gospel Singers
Konzert

19.30 Uhr – Komödie am Altstadtmarkt (BS)
Jörg Knör – „Die Parodistische Jahres-Rück-Show“
Comedy

3 FREITAG

10 Uhr – Lord Helmchen (BS)
Frühstücksbuffet
(auch am 4.1. und 5.1.) | Kulinarisches

15.30 Uhr – Stadtbücherei (WF)
Siku und die Nacht der Tiere
Bilderbuchkino

19.30 Uhr – Großes Haus (BS)
Die lustige Witwe
Oper

19.30 Uhr – Komödie am Altstadtmarkt (BS)
Weihnachten im Stau
(auch am 4.1. und 5.1.)
Theater

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Der Kirschgarten
(auch am 9.1. und 10.1.)
Theater

19.30 Uhr – Eis Arena (WOB)
Grizzlys Wolfsburg vs. Augsburger Panther
Eishockey

4 SAMSTAG

15 Uhr – Theater Fadenschein (BS)
Farbenspiele
Theater

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Die Kinder
(auch am 8.1., 14.1.) | Theater

19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Wer hat Angst vor Virginia Woolf?
Theater

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Die Nacht der Musicals
Musical

20 Uhr – Nexus (BS)
Soli-Konzert gegen Rechts | Final Impact, Litbarski, Sprüppuz, RANÄ | Konzert

20 Uhr – Kniestedter Kirche (SZ)
Two of Us
Konzert

21.30 Uhr – Barnaby's Blues Bar (BS)
Parkhouse
Konzert

5 SONNTAG

11.15 Uhr – Staatstheater (BS)
Die feuerrote Blume
(auch um 15 Uhr)
Theater

14.30 Uhr – BS Energy Café (BS)
Live Jazz: Blue Moon Trio
Musik

15 Uhr – Raabe-Haus (BS)
„Raabe-Strombeck-Glaser: Drei Annäherungen an die Braunschweiger Stadtgeschichte“ | Vortrag von Dr. Angela Klein & Prof. Dr. h. c. Gerd Biegel
Lesung, Vortrag

17 Uhr – Raabe-Haus (BS)
„Federleicht – Zartbitteres zum Jahresbeginn“ | Kirsten Döbler & Helga Thiele-Messow
Lesung

19 Uhr – Stadthalle (BS)
Simply The Best – Die Tina Turner Story
Musical



19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Perpetuum
Tanztheater

19.30 Uhr – Louis-Spohr-Saal (BS)
Liederabend | „Echt chinesisches“ mit Hou, Ren, Wang
Musik

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Lara
(bis zum 8.1.)
Kino

6 MONTAG

10.30 Uhr – DoreaFamilie (BS)
Neujahrsempfang
Seniorentreff

20 Uhr – Nexus (BS)
Unoano
Konzert

7 DIENSTAG

18 Uhr – Jakob-Kemenate (BS)
Willkommen 2020
Lesung, Musik

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Sgt. Pepper's Lonely Hearts Come Back
Musik, Theater

17 Uhr – Stadtbibliothek (SZ)
John Steinbeck – „Jenseits von Eden“
Buchvorstellung

17 Uhr – CineStar (WF)
Literaturverfilmung „Der Junge muss an die frische Luft“
(auch um 20 Uhr)
Kino

18.30 Uhr – HBK (BS)
„Lovemobil“ | Gespräch mit Elke Margarete
Film, Gespräch

19 Uhr – Schloss Museum (WF)
Clara Schumann – „Meine Kunst lasse ich nicht liegen...“
Vortrag

19.30 Uhr – Komödie am Altstadtmarkt (BS)
Die Feuerzangenbowle
(täglich bis 12.1.; 14.1. bis 18.1.; 22. bis 24.1. sowie am 30.1. und 31.1.)
Komödie, Theater

8 MITTWOCH

19 Uhr – Stadtbibliothek (SZ)
„Philosophisches zum Beginn des Jahres“
Lesung

19 Uhr – Universum (BS)
Cinemathek – „Weitermachen Sanssouci“
Kino

20 Uhr – Stadthalle (GF)
Ilka Bessin – „Abgeschminkt – und trotzdem lustig“
Comedy

9 DONNERSTAG

14.30 Uhr – CineStar (WF)
Happy Family Preview – „Vier Zauberverwandte“
Kino

17 Uhr – HBK (BS)
Franciska Zólyom – „Unmögliche Ansichten“
Vortrag

18.30 Uhr – Roter Saal (BS)
„Ein strahlendes Land – Mit dem Geigerzähler durch Deutschland“
Film

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Der Kirschgarten
Theater

20 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Holiday on Ice – Showtime
Show

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Andre Kramer – „Zuckerbrot ist alle.“
Comedy, Kabarett

DESIMO. **spezial Club**

Dienstag
28.1.
20 Uhr

Moderator
Johannes Flöck

live in der
Brunsviga
Die
MIX-SHOW
mit Überraschungsgästen



www.spezial-club.de

Ludwig Fresenius Schulen

Ich werde was.

Mit Spaß und Perspektive!

Unsere Ausbildungen in Wolfsburg:

Ergotherapeut/in (auch verkürzt*)

Physiotherapeut/in

*Förderung u. a. durch Jobcenter oder Arbeitsagentur möglich

Infotainment-Abend
22.01 | 18:00 – 20:00 Uhr

Dorfstraße 18 · 38442 Wolfsburg
Tel.: 0 53 62 / 6 20 73
www.ludwig-fresenius.de

TAGESTIPPS JANUAR

KONZERT



Bernadette La Hengst

auf „Wir sind die Vielen“-Tour

📅 23. Januar
📍 KufA Haus (BS)
🕒 19 Uhr
kufa.haus

Als „Absolventin“ der Hamburger Schule bringt die Theaterregisseurin, Singer-Songwriterin und Gitarristin Bernadette La Hengst eine bunte Mischung aus Funk, Folk, Punk, Rap und Electro auf die Bühne, immer mit dem erhobenen Zeigefinger in Richtung einer besseren Welt. Der offizielle Song zur Weltklimakonferenz von 2017, „I'm an Island“, stammt von ihr.

AUSSTELLUNG



Identicons

Timo Rödiger bildet Menschen als Gender-Icon ab

📅 17. Januar
📍 Vita-Villa (WF)
🕒 19 Uhr
identicons.de

KONZERT



Best of Black Gospel

Der aus dem TV bekannte US-Chor kommt zu uns

📅 23. Januar
📍 St.-Trinitatis-Kirche (WF)
🕒 19.30 Uhr
bestofblackgospel.de

EISZIRKUS



Schneewittchen on Ice

Das Märchen der Gebrüder Grimm auf glitzernden Kufen

📅 24. Januar
📍 Eisarena (WOB)
🕒 19 Uhr
russian-circus-on-ice.com

MUSICAL



Das Phantom der Oper

Eines der europaweit erfolgreichsten Tournee-Musicals

📅 25. Januar
📍 CongressPark (WOB)
🕒 20 Uhr
paulis.de

20 Uhr – Aquarium (BS)
HOME.RUN
(auch am 10.1.) | Schauspiel

10 FREITAG

14.30 Uhr – Stadtbücherei (WF)
Spielenachmittag
(auch am 24.1.) | Gesellschaft

16 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Holiday on Ice – Showtime
(auch um 19.30 Uhr)
Show

17 Uhr – Badeland (WOB)
Mitternachtssauna
Freizeit

19.30 Uhr – Brunsviga (BS)
Indien
Vortrag

19.30 Uhr – Eis Arena (WOB)
Grizzlys Wolfsburg vs. ERC Ingo
Eishockey

20 Uhr – Kursaal Bad Harzburg (GS)
Neujahrskonzert Staatsorchester Braunschweig
Konzert

20 Uhr – westand (BS)
Aesthetic Perfection – „Into the Black“ | Konzert

20 Uhr – Congress Park (WOB)
„Der Nussknacker“ – Klassik trifft auf Breakdance
Tanz, Show

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Worst of Chefkoch
Comedy

20 Uhr – Das Kult (BS)
Hans-W. Fechtel – „Dem Löwen durch das Fell gekämmt – der satirische Jahresrückblick 2019“
Satire, Musik, Lesung

15 Uhr – Theater Fadenschein (BS)
Sterntaler
Theater

16 Uhr – Brunsviga (BS)
Wildes Europa
Vortrag

18 Uhr – Turnhalle Gaußschule (BS)
Junges Staatstheater – „Sportomania“ | Premiere
(auch am 13.1. um 10.30 & 12.15 Uhr)
Theater

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Perpetuum
Tanztheater

19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Wer hat Angst vor Virginia Woolf? | Theater

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Fortenbacher singt Streisand
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
4 km/h
Vortrag

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Wladimir Kaminer – „Liebeserklärungen“ | Lesung

20 Uhr – Theater Fanferlusch (BS)
Premiere: „Bella Figura“
(auch am 18.1., 31.1.)
Theater

20 Uhr – Das Kult (BS)
Alpar Fendo – „Alles außer irdisch“ | Zaubercomedy

20 Uhr – Sparkasse am Klesmerplatz (SZ)
De Coronas – Stand-Up-Pop
Konzert

20 Uhr – Aquarium (BS)
Reich und Himmel
Theater

21 Uhr – Stadthalle (BS)
Ü30 Party – „The Final Dance“
Party

21.30 Uhr – Barnaby's Blues Bar (BS)
The What
Konzert



12 SONNTAG

10 Uhr – Congress Park (WOB)
Hochzeitsmesse
Messe

11 Uhr – Brunsviga (BS)
Foto-Workshop
Seminar

13 Uhr – Volkswagen Halle (WOB)
Holiday on Ice – Showtime
(auch um 16.30 Uhr) | Show

14.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Chicago
(auch um 19.30 Uhr)
Musical

14.30 Uhr – Stadthalle (GF)
Löwenzahn und Seidenpfote
Theater für Kinder

15 Uhr – Das Kult (BS)
Tango-Café
Essen, Tanz

15 Uhr – Kniestedter Kirche (SZ)
Schweinchen Wilbur – Kein Sonntag wie jeder Andere
Theater für Kinder

11 SAMSTAG

15 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Holiday on Ice
(auch um 19 Uhr) | Show

16 Uhr – Brunsviga (BS)
Antarctica
Vortrag

16.30 Uhr – Kulturpunkt West (BS)
Uwe Brackmann – „Detekti Lessing – Tödliche Abrechnung“
Lesung



18 Uhr – Stadthalle (BS)
Dieter Nuhr – „Kein Scherz!“
Comedy

18 Uhr – St. Trinitatis-Kirche (WF)
Wenn die Kirchenorgel groovt und swingt
Konzert

18 Uhr – Lessingtheater (WF)
Neujahrskonzert
Konzert

18 Uhr – Stadttheater Festsäle (PE)
Circus Mother Africa
Theater

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Panamericana
Vortrag

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Was gewesen wäre
(bis zum 15.1.)
Kino

13 MONTAG

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Jan Lisiecki
Konzert

19.30 Uhr – Saal Deutsches Haus (BS)
Theaterkreis
Diskussion

14 DIENSTAG

16 Uhr – BS Energy Café (BS)
Der Bücherwurm liest: „Kleiner Bär, größer Bär und ich“ von Margarita del Mazo | Lesung

17 Uhr – CineStar (WF)
Cineextra – „Deutschstunde“
(auch um 20 Uhr)
Kino

18 Uhr – Restaurant Hoffmannhaus (WOB)
Gut gerüstet für Trennung und Scheidung | Vortrag

18.30 Uhr – HBK (BS)
Safe Spaces? Queere Zeit- und Räumlichkeiten
Vortrag, Diskussion

StageCat präsentiert:



Jochen Malsheimer

„Dogensuppe Herzogin – ein Austopf mit Einlage“
25.01.2020, 20 Uhr
Congress Park, Wolfsburg



Dr. Pop

„Hitverdächtig“
26.01.2020, 20 Uhr
Brunsviga, Braunschweig



Bernd Giese

„Ab dafür!“
Der sat. Jahresrückblick
09.02.2020, 20 Uhr
Brunsviga, Braunschweig



Tobias Mann

„Chaos“
12.11.2020, 20 Uhr
Brunsviga, Braunschweig



Till Reiners

„Bescheidenheit“
22.11.2020, 19 Uhr
Brunsviga, Braunschweig

TICKETS
an allen bekannten
VVK-Stellen & bei reservix.de

Fotos: Timo Rödiger, Christiane Stephan, Sadlermusic, agenda production, Farideh Fotografie

18.30 Uhr – Museum Schloss Salder (SZ)
Eine Kulturlandschaft als Zeitzugin | Vortrag

20 Uhr – Stadttheater Festsäle (PE)
Moscow Classic Ballet – „Schwanensee“
Ballet, Konzert

20 Uhr – Ratsgymnasium (WOB)
Rainer Steinkamp
Lesung

20 Uhr – Lux (H)
Walking on Rivers
Konzert

18 Uhr – Roter Saal (BS)
Kinder stärken, Paten gewinnen
Gemeinnütziges

19 Uhr – Hallenbad (WOB)
Kunstschau Fenster – Kathrin Hippen
Ausstellung



15 MITTWOCH

15 Uhr – Wasserburg Gebhardshagen (SZ)
Das Jahr und seine Zeiten
Lesung

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Christopher Köhler
Comedy, Zauber

20 Uhr – Congress Park (WOB)
Felix Lobrecht – „Hype“
(mehr auf Seite 48) | Comedy

20 Uhr – westand (BS)
Özcan Cosar – „Cosar Nostra – Organisierte Comedy“
Comedy

20 Uhr – Swiss Life Hall (H)
The 100 Voices of Gospel
Konzert

19.30 – Staatstheater (BS)
Chicago
Musical

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Robert Kreis
Kabarett

19.30 Uhr – Kniestedter Kirche (SZ)
Peter Prange – „Eine Familie in Deutschland. Am Ende die Hoffnung“
Lesung

20 Uhr – Nexus (BS)
Heavyball
Konzert

20 Uhr – KufA-Haus (BS)
Pendej0 | Stripper Cake | Elephanta
Konzert

20 Uhr – Eulenglück (BS)
Mister Me – „Das Ende vom Hass“
Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
But Beautiful
Kino

16 DONNERSTAG

16 Uhr – Brunsviga (BS)
Augsburger Figurentheater „Der kleine Rabe Socke“
Theater für Kinder

17.30 Uhr – HBK (BS)
Max Glauner – „Performanz und Objektivität“ | Vortrag

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Der Herr der Ringe & Der Hobbit
Konzert

20 Uhr – Das Kult (BS)
4 gewinnt: Theater, Theater!
Theater

20 Uhr – Lindenhalle (WF)
Voxx – „The West End Tenors“
Konzert

20 Uhr – Stadthalle (GF)
Angelika Milster singt Musical
Konzert

20 Uhr – CineStar (WF)
Best of Anime – „Weathering With You“ (OMU)
(auch am 19.1.)
Kino

17 FREITAG

9.30 Uhr – AWO-Innovationslabor (BS)
Timeout statt Burnout – Gelassen und kraftvoll durch den Arbeitsalltag
(auch am 18.1. mit Anmeldung)
Workshop

16 Uhr – AWO-Thinkpool (BS)
Systemisches Arbeiten in pädagogischen Kontexten
(mit Anmeldung)
Weiterbildung

19 Uhr – Kulturpunkt West (BS)
„Transmission – Stahl in Bewegung“ von Maic Ullmann
(bis zum 28.2.)
Ausstellung

19 Uhr – Millenium Event Center (BS)
BS-Fight Night
Sport, Boxen

19 Uhr – Vita-Villa (WF)
Identicons – Menschen als Gender-Icon
Ausstellung

19 Uhr – Universum (BS)
Sound On Screen – „Marianne & Leonard: Words Of Love“
Kino

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Novecento. Die Legende vom Ozeanpianisten
Theater

19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Premiere: „Eugen Onegin“
Musiktheater

19.30 Uhr – Waldhaus Ölper (BS)
Dinner Krimi – „Mord an Bord, Mylord!“
Krimidinner

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Der rechte Auserwählte
Theater

19.30 Uhr – Kulturscheune (SZ)
Marley's Ghost
Konzert

20 Uhr – Bischofsmühle (HI)
Igor Prado & Raphael Wressnig
Konzert

20 Uhr – Residenzschloss (BS)
Silke Eberhard Trio
Konzert

20 Uhr – Congress Park (WOB)
Die große Heinz-Erhardt-Revue
Musical

20 Uhr – Scheune (GF)
Bop Cats
Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Bademeister Schaluppe
Comedy, Kabarett

20 Uhr – Gymnasium SZ-Bad (SZ)
The Cashbags – „The Johnny Cash Show“
Konzert

20 Uhr – Das Kult (BS)
Heinz Klever
Politisches Kabarett

20 Uhr – KJZ Heidberg (BS)
chalk. | Kommando P.
Konzert

20 Uhr – KuBa-Halle (WF)
Sulpher | Fuzzibär
Konzert

20 Uhr – Lux (H)
Sarajane – „I Am Fuel“
Konzert

18 SAMSTAG

10 Uhr – Das Kult (BS)
1-Tages-Workshop – Improvisationstheater
Workshop

14 Uhr – Innenstadt (BS)
Strassenkrimi – der Mitmachkrimi
(auch um 14.30 & 15 Uhr)
Live-Krimi-Rollenspiel

16 Uhr – Stadttheater Festsäle (PE)
Die große Schlager Hitparade
Konzert

19 Uhr – Steigenberger Parkhotel (BS)
Legends of Music
Konzert

19 Uhr – Schloss (GF)
Das Kriminal Dinner
Krimidinner

19 Uhr – Innside (WOB)
Krimi Total Dinner – „Wer öfter stirbt, ist längst nicht tot“
Krimidinner

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Kassandra
Konzert, Theater

19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Winterreise
Theater

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Die feisten
Comedy, Musik

20 Uhr – Aquarium (BS)
Premiere: „Der Fiskus“
(auch am 23.1., 26.1., 29.1.)
Theater, Schauspiel

20 Uhr – Lord Helmchen (BS)
Helmut Orosz
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Thomas Reis
Comedy

20 Uhr – B58 (BS)
Chaosbay, Lady Crank & Soulsplitter
Konzert

20 Uhr – westand (BS)
„Achtung Baby“ – U2 Tribute Show | Konzert

Foto Stars in Concert

20 Uhr – Congress Park (WOB)
The Soul Symphony – „Soul meets Classic“
Konzert

20 Uhr – Planetarium (WOB)
Giorgio Claretti – „Piano & Stars“
Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Laith-Al Deen – Nachholtermin
Konzert

20 Uhr – Kniestedter Kirche (SZ)
Teresa Bergman – „Niki Spezial“
Konzert

20 Uhr – Das Kult (BS)
Lennart Schilgen – „Verklärungsbedarf“
Konzert, Comedy

20 Uhr – Spunk (BS)
Below the tree
Konzert

19 SONNTAG

11 Uhr – Stadthalle (BS)
Sinfoniekonzerte – Staatsorchester
Konzert



11 Uhr – Großes Haus (BS)
Abschlusskonzert des 64. Internationalen Grotrian-Steinweg Klavierspielwettbewerb
Konzert

11.15 Uhr – Kleines Haus (BS)
Einführungsmatinee: „Kleiner Mann, was nun?“
Schauspiel

14 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Feuerwerk der Turnkunst – „Opus“
(auch um 19 Uhr)
Akrobatik, Show

14 Uhr – EisArena (WOB)
Grizzlys Wolfsburg vs. Pinguins Bremerhaven
Eishockey

15 Uhr – Congress Park (WOB)
Augsburger Figurentheater – „Der kleine Rabe Socke“
Theater für Kinder

Dein Termin ist nicht dabei? Dann schick uns deine Events an termine@subway.de. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

15 Uhr – Raabe-Haus (BS)
„Absurdes, skurilles, ironisches“ mit Hans Jürgen Heinze & Andreas Hartmann
Lesung, Vortrag

15 Uhr – Theater am Aegi (H)
Dornröschen
Ballett, Musik

16 Uhr – Theater Fanferlusch (BS)
Bella Figura
Theater

16 Uhr – Komödie am Altstadtmarkt (BS)
Heinz Erhardt-Abend – „Heute wieder ein Schelm“
Theater

18 Uhr – Kleines Haus (BS)
Perpetuum
Tanz, Theater

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Tod eines Handlungsreisenden
Theater

19.30 Uhr – Großes Haus (BS)
Klaus Hoffmann singt Brel
Musik

19.30 Uhr – Theater am Aegi (H)
Schwanensee
Ballett, Musik

20 Uhr – westand (BS)
Herbert Knebel – „Im Liegen geht's!“
Comedy, Musik

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Deutschstunde
(bis zum 20.1.)
Kino

20 MONTAG

17 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Feuerwerk der Turnkunst – „Opus“
Akrobatik, Show

19 Uhr – Universum (BS)
DOK am Montag: „Swimmingpool am Golan“
(auch am 26.1. um 11 Uhr)
Kino

20 Uhr – Stadthalle (BS)
5. Sinfoniekonzert – Staatsorchester
Konzert

21 DIENSTAG

19 Uhr – Raabe-Haus (BS)
Thomas Kling – „Geschmacksverstärker – Nacht. Sicht. Gerät“
Vor: Jürgen Beck-Rehholz & Hans Gerd Hahn
Lesung

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Der seltsame Fall des Dr. Jekyll & Mr. Hyde | Live-Hörspiel

19.30 Uhr – div. Lokale (WOB)
Die Komische Nacht 2020
Comedy

20 Uhr – Aquarium (BS)
Die Verwandlung
(auch am 22.1.)
Theater

20 Uhr – Stadthalle (GF)
Die Udo Jürgens Story – „Sein Leben, seine Liebe, seine Musik!“ | Konzert

22 MITTWOCH

15 Uhr – Schloss (WF)
Lessing!
Führung

19 Uhr – Raabe-Haus (BS)
Johannes Böhme – „Das Unglück schreitet schnell“
Lesung

19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Telephone/ Twice Through the Heart
Oper

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Der Tatortreiniger
Theater

19.30 Uhr – Gymnasium SZ-BAD (SZ)
The Spirit of Woodstock
Musical

19.30 Uhr – Capitol (H)
UF0361 – „Wave“
Konzert

19.45 Uhr – CineStar (WF)
CineLady – „Die Hochzeit“
Kino

23 DONNERSTAG

9.30 Uhr – Hausbar (BS)
Notenkarussell – ab 3 Jahren | „Wie geht's?“
(auch um 11.30 Uhr sowie am 24.1.)
Konzert

16 Uhr – Agentur für Arbeit (WOB)
Bundesfreiwilligendienst – was ist das?
Information

18 Uhr – Waldhaus Ölper (BS)
Andreas Neumann – „Heinz Erhardt Dinner Show“
Kabarett, Dinner

19.30 Uhr – St. Trinitatis-Kirche (WF)
The Best of Black Gospel – „20 Years of Gospel“
Konzert

19.30 Uhr – Roter Saal (BS)
DOK: „Human Nature: Die CHRISPR-Revolution“
Film

19.30 Uhr – Kulturscheune (SZ)
Die Toten Ärzte – „Die Ärzte und Toten Hosen Show“
Konzert

19.30 Uhr – Congress Park (WOB)
Kastelruther Spatzen
Konzert

20 Uhr – KufA-Haus (BS)
Bernadette La Hengst
Konzert



5. Januar | „Simply The Best – Die Tina Turner Story“ in der Stadthalle BS

KuBA KULTUR HALLE

Sa. 15.2.'20 20 h
Dark Electro Night

TOAL
SYNTH ATTACK
IGF
IN GOOD FAITH

Sa. 22.2.'20 21 h
DIRE STRATS

Sa. 29.2.'20 21 h
ZZ TOP Tribute

Fr. 13.3.'20 20 h
die WESTERNHAGEN Tribute Show

Tickets an allen **EVENTIM** - VVK-Stellen
Infos unter: www.kuba-halle.de
Forum Kultur e.V./KuBa-Halle
Lindener Str. 15, 38300 Wolfenbüttel

20 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Ehrlich Brothers – „Dream & Fly“
Konzert, Zauber

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Game of Thrones – The Concert Show
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
B.B. & The Blues Shacks
Konzert

20 Uhr – westand (BS)
Queen Machine
Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Morgen sind wir frei
Kino

20 Uhr – Theater am Aegi (H)
Magic Shadows – „Eine getanzte Reise in das Land der Schatten“
Tanzshow

24 FREITAG

10 Uhr – LAB-Ortsgemeinschaft (BS)
„Unterhaltsames zum Frühstück“ mit Pia Kranz & Kathrin Reinhardt
Lesung

15 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Ehrlich Brothers – „Dream & Fly“
(auch um 20 Uhr)
Konzert, Zauber

18 Uhr – Ostfalia (SZ)
#endpräse 2020: mixtape
Ausstellung

19 Uhr – SchlossLounge (BS)
Das Kriminal Dinner
Krimidinner

19 Uhr – Landhaus Seela (BS)
Krimi total Dinner – „Eine Leiche für die Braut“
Krimidinner

19 Uhr – Eis Arena (WOB)
Russian Circus on Ice – „Schneewittchen on Ice“
Eisshow



19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
„Eugen Onegin“ mit Audiodeskription
Musiktheater

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
#zauberflöte 3.0
Theater, Ballett, Musik

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Max Raabe & Palast Orchester – „Guten Tag, liebes Glück“
Konzert

20 Uhr – KufA Haus (BS)
Tim Lothar & Holger „HoBo“ Daub | Konzert

20 Uhr – Das Kult (BS)
Roadhouse
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Suchtpotenzial
(mehr auf Seite 28)
Musik, Comedy

20 Uhr – B58 (BS)
Flash Forward
Konzert

20 Uhr – Nexus (BS)
Produzenten der Froide + Crème Brillé + Plattensprung
Konzert

20 Uhr – Congress Park (WOB)
The Spirit of Woodstock
Musical

20 Uhr – Forum (PE)
Slash N' Roses
Konzert

20 Uhr – Bischofsmühle (HI)
Candy Moon und Double Six & The Suitcase | Konzert

20 Uhr – Schloss (GF)
Concerto Zampogna – „Liebe, Leier, Leidenschaften“ | Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Tutty Tran – „Augen zu und durch“ | Comedy

20 Uhr – Gymnasium SZ-Bad (SZ)
Eine Stunde Ruhe
Komödie

20 Uhr – Kniestedter Kirche (SZ)
Brodowy und Momsen
Kabarett

20 Uhr – TUI Arena (H)
Silbermond
(mehr auf Seite 18)
Konzert

25 SAMSTAG

11 Uhr – Raabe-Haus (BS)
„Writers Ink. Workshop“ | Kreatives Schreiben auf Englisch
Workshop

14 Uhr – Congress Park (WOB)
Roland Marske – „Norwegen Hurligruten“
Vortrag, Fotografie

15 Uhr – Museum Schloss Salder (SZ)
„Berlin, Berlin...“
Konzert, Lesung

16 Uhr – Komödie am Altstadtmarkt (BS)
Live-Hörspiel-Krimi: „Der Hexer kehrt zurück“
(auch um 19.30 Uhr)
Hörspiel, Theater

16 Uhr – Komm (WF)
Gin Festival
Festival

17 Uhr – Congress Park (WOB)
Roland Marske – „Island“
Vortrag, Fotografie

19 Uhr – Stadthalle (BS)
Staatliches Russisches Ballett Moskau – „Der Nussknacker“
Ballett

DEINE EVENTS IN DER REGION

FOTOGALERIEN, INFOS UND NOCH MEHR EVENTTIPPS AUF SUBWAY.DE



19.30 Uhr – Kleines Haus (BS)
Premiere: „Iphigenie auf Tauris“
Theater, Schauspiel

19.30 Uhr – Dankeskirche (BS)
Solina Cello Ensemble: „Crossover Europe“ | Konzert

19.30 Uhr – Kulturscheune (SZ)
Break Free – „The Best of Queen“
Konzert

19.30 Uhr – Hallenbad (WOB)
Break Your Neck #13 | Rage, Endseeker, Revolt, Seducer
Konzert

19.30 Uhr – Roter Saal (BS)
Niederdeutsches Theater: „Kallener-Deerns“ | Theater

20 Uhr – Großes Haus (BS)
Kettcar – GroßHausBesuch
Konzert

20 Uhr – Das Kult (BS)
Arne Klang und Freunde
Konzert

20 Uhr – Eulenglück (BS)
Tristan Brusch x Solo – „Operation am faulen Zahn der Zeit“
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Gisa Flake – „Die beleidigte Republik – Von Barbaren und Barbies“
Kabarett, Musik

20 Uhr – westand (BS)
Kings of Floyd – „Echoes Of The Past“ | Pink Floyds Tribute
Konzert

20 Uhr – Spunk (BS)
Commercial Suicide
(mehr auf Seite 22) | Konzert

26 SONNTAG

10 Uhr – Lindenhalle (WF)
FAIRänderbar
Messe

11 Uhr – Louis-Spohr-Saal (BS)
Kammerkonzert – Ibert, Debussy, Ravel, Taffanel
Konzert

14 Uhr – Hausbar (BS)
Notenkarussell – ab 3 Jahren | „Wie geht's?“
(auch um 16 Uhr) | Schauspiel

15 Uhr – Stadthalle (BS)
Schneewittchen – Das Musical
Musical

15 Uhr – Tanzsaal im Park (BS)
Im Sinn der Sinnlichkeit
Tanzworkshop

16 Uhr – Lessingtheater (WF)
Der fliegende Holländer
Oper

16 Uhr – Stadthalle (GF)
Ein Mann mit Charakter
Theater

16 Uhr – CineStar (WF)
Bolshoi Ballett Live – „Giselle“
Ballett, Kino

18 Uhr – Kleines Haus (BS)
Perpetuum
Tanztheater

18 Uhr – Sowjethaus (BS)
Afro2Soul – Soul & Gospel
Konzert

18 Uhr – St. Andreaskirche (BS)
„Lächelnd schlief er ein“ – Chor der TU Braunschweig
Leitung: Anke Höing
Konzert

Fotos: Andrey Kiselev - Fotolia.com

27 MONTAG

19 Uhr – Haus der Wissenschaft (BS)
Luftfahrt der Zukunft „Fluglärm: Aktuelle Herausforderungen und zukünftige Lösungen“
Podiumsdiskussion

28 DIENSTAG

11 Uhr – Raabe-Haus (BS)
Rainer Maria Rilke – Ausgewählte Gedichte | Lesung

17 Uhr – CineStar (WF)
Cineextra – „After The Wedding“
(auch um 20 Uhr)
Kino

18.30 Uhr – HBK (BS)
Un/Doing Repräsentation. Gender und Raum in Natascha Süder Happelmanns „Ankersentrum“ | Vortrag, Diskussion

19 Uhr – Benno Goeritz (BS)
Marko Dinić – „Die guten Tage“
Autorenlesung

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Die Niere
Komödie, Theater

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Die Schöne und das Biest
Musical

20 Uhr – Brunsviga (BS)
DESIMOs Spezial club
Musik, Comedy

20 Uhr – CineStar (WF)
Best Of Anime – „One Piece – Stamped“ | Kino

20 Uhr – Haus der Wissenschaft (BS)
„Lächelnd schlief er ein“ – Chor der TU Braunschweig
Leitung: Anke Höing
Konzert

29 MITTWOCH

10 Uhr – AWO Jugend- und Erziehungshilfe (BS)
Digitale Welten: Smartphonennutzung
(mit Anmeldung) | Fortbildung

19.30 Uhr – Brunsviga (BS)
Harald Schaffer | Vortrag

10 Uhr – Städtisches Klinikum (WF)
Elterncafé
Gespräch

30 DONNERSTAG

14.30 Uhr – Agentur für Arbeit (WOB)
Zwischen Schule und Beruf ins Ausland | Berufsmesse

18 Uhr – Herzog Aug. Bibliothek (WF)
Welfen sammeln Dürer
Kuratorinnenführung

18 Uhr – Haus Salve Hospes (BS)
Abendführung mit den Kurator_innen | Ausstellung

19.30 Uhr – Brunsviga (BS)
Sehnsuchtsorte
Vortrag

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Glanz auf dem Vulkan
Musik-Revue

20 Uhr – Pavillon (H)
ASP Special Guest – „Two Minds Collide“ | Konzert

20 Uhr – Stadthalle (GF)
Die Dinge meiner Eltern | Theater

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Reis Against The Spülmaschine
Comedy

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Fotboll i nöd och Lust – Football for better or for worse | Kino

20 Uhr – Bischofsmühle (HI)
Cúig | Konzert

20 Uhr – Theater am Aegi (H)
Ein Amerikaner in Paris
Musical

21 Uhr – Aquarium (BS)
„Musik bei Freunden“ – Jan Plewka und Leo Schmidthals
Konzert

31 FREITAG

16 Uhr – Millenium Event Center (BS)
Indoor Street Food Festival
(bis zum 2.2.) | Essen

19 Uhr – Landhaus Seela (BS)
ELVIS meets Dinner
Show, Dinner

19.30 Uhr – Staatstheater (BS)
Iphigenie auf Tauris
Theater, Schauspiel

19.30 Uhr – Eis Arena (WOB)
Grizzlys Wolfsburg vs. Adler Mannheim
Eishockey

19.30 Uhr – Lessingtheater (WF)
Frankenstein
Lesung, Musik

20 Uhr – Das Kult (BS)
Liederjan – „Ernsthaft locker bleiben“ | Konzert

20 Uhr – Volkswagen Halle (BS)
Silbermond
(mehr auf Seite 18) | Konzert

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Atze Schröder – „Echte Gefühle“
Comedy

20 Uhr – Stadthalle (BS)
Break Free – „The Best of Queen“
Konzert

20 Uhr – Brunsviga (BS)
Frank Lüdecke
Kabarett

20 Uhr – KuBa Halle (WF)
Las Migas
Konzert

20 Uhr – Hallenbad (WOB)
Emmi & Willnowsky
Comedy

20 Uhr – Kulturscheune (SZ)
„Romeo und Julia“ – Shakespeare-Solo-Komödie
Komödie

20.30 Uhr – Lindenhalle (WF)
We Salute You | AC/DC Tribute
Konzert

21 Uhr – Hallenbad (WOB)
Freddy Fischer
Konzert



Montag bis Donnerstag:

7:00 – 9:00 Uhr Region aktuell am Morgen
Regionales Magazin, mit Informationen aus Politik, Wirtschaft, Sport u. Kultur

11:00 – 14:00 Uhr Zwischen Harz & Heide
Regionales Magazin

15:00 – 16:00 Uhr Dabei nach Drei
eine Sendung der Seniorenredaktion

17:00 – 19:00 Uhr Region aktuell am Abend
Regionales Magazin, mit Informationen aus Politik, Wirtschaft, Sport u. Kultur

9:00 – 10:00 Uhr Region aktuell die Woche
Der Wochenrückblick

10:00 – 14:00 Uhr Zwischen Harz & Heide
Regionales Magazin

15:00 – 17:00 Uhr Impact
eine Sendung der Jugendredaktion

17:00 – 19:00 Uhr Region aktuell am Abend
Regionales Magazin, mit Informationen aus Politik, Wirtschaft, Sport u. Kultur

Samstag:

10:00 – 12:00 Uhr Espresso
Das Magazin am Samstag

12:00 – 13:00 Uhr Die Okerpiraten
Eine Sendung der Kinderredaktion

13:00 – 15:00 Uhr Playback
Musik von gestern für Leute von heute

15:00 – 17:00 Uhr Zwischentöne
Musik und Satire am Samstagnachmittag

19:00 – 20:00 Uhr Halbzeit
Sport aus der Region

Sonntag:

9:00 – 12:00 Uhr Frühstückswelle
Musikmagazin am Sonntag

12:00 – 13:00 Uhr Pandora Spezial
Das Kulturmagazin am Sonntag

15:00 – 16:00 Uhr World-Beat
Folk- und Weltmusik

16:00 – 17:00 Uhr Blickpunkt Glaube
Eine Sendung der Fachredaktion Religion

19:00 – 21:00 Uhr Endspurt
Sport aus der Region

Weitere Informationen zum Programm unter www.okerwelle.de

KENNT IHR EIGENTLICH SCHON ...



... die helfende Hand Simone Glindemann?

Zwischen all der Internet-Hetze und allgegenwärtigem Egoismus verstecken sich hier und da immer wieder auch gute Seelen, die sich aufopfernd für andere einsetzen, helfen und sich engagieren. Simone Glindemann ist eine davon – als Gründerin der Facebook-Gruppe „BS hilft BS“ schuf sie eine gemeinnützige Plattform, in der jedes Anliegen ein offenes Ohr und jedes Problem eine Lösung findet. Mit rund 3800 Mitgliedern wachsen die Möglichkeiten der 2014 gegründeten Gruppe, Großes zu bewirken, stetig. So können gemeinschaftlich Freizeitaktivitäten organisiert, Weihnachtsgeschenke für Bedürftige gesammelt und gegenseitige Unterstützung angeboten werden. Für ihre ehrenamtlichen Heldentaten wurde das „BS hilft BS“-Team um Simone im vergangenen Jahr für den „Gemeinsam-Preis“ nominiert. Das alles schafft Simone neben ihrer selbstständigen Tätigkeit als gerontopsychiatrische Betreuungskraft, der sie seit vielen Jahren nachgeht. Anpacken statt zugucken ist ihre Devise und so setzt sich die gebürtige Braunschweigerin darüber hinaus seit über 30 Jahren für Tierschutz in Vereinen sowie im In- und Ausland ein. Sie selbst hat zwei Hunde, die die 52-Jährige in ihrer Freizeit liebevoll umsorgt. Warum es für viele andere schwierig ist, sich sozial einzubringen und warum man sich trauen soll, Hilfe anzunehmen, hat Simone uns verraten.

Warum ist gegenseitige Hilfe so wichtig?

Weil die Welt schon kalt genug ist und jeder auf irgendeine Art helfen kann. Alleine erreicht man etwas, gemeinsam erreicht man mehr.

Kriegt man auch mal Anerkennung zurück?

Natürlich! Ein Lächeln und ein ehrlich gemeintes „Danke“ sind für mich schon Anerkennung genug. Meine Gruppe hat mich auf unserer Weihnachtsfeier vor zwei Jahren als Dankeschön

total lieb mit einem Fallschirmsprung, einem Wellnessgutschein und süßen, handgemachten Kleinigkeiten überrascht. Da habe ich mich sehr drüber gefreut.

Hattest du deine soziale Ader schon immer?

Mein Berufswunsch war mit 12 Jahren schon Sozialpädagogin oder irgendwas in der Richtung. Angeblich war ich damals aber zu sensibel und sollte „was Anständiges“ lernen... Also habe ich dann im Einzelhandel gearbeitet.

Wie bist du dann zur Pflege gekommen?

Als meine Oma an Alzheimer erkrankte, wollte ich mehr darüber erfahren und machte 2009 eine Ausbildung zum Alltagsbegleiter und anschließend zur gerontopsychiatrischen Betreuungskraft. Einzelhandel war nie wirklich meins, die Betreuung gibt einem einfach viel zurück.

Woher schöpfst du all deine Kraft?

Hauptsächlich über meine Hunde, die mich immer wieder erden und alles vergessen lassen. Auch Yoga hilft mir gut beim runterkommen.

Welche Tipps hast du für diejenigen, die sich auch sozial oder für Tiere engagieren wollen? Durchhaltevermögen und ein dickes Fell. Man muss die Probleme anderer nicht zu seinen eigenen machen.

Warum fällt es vielen so schwer, zu helfen?

Vielleicht aus Angst, etwas falsch zu machen oder aufdringlich zu erscheinen. Oft ist es aber auch einfach nur der pure Egoismus. Jeder ist sich selbst der Nächste.

Was kann man insbesondere für Ältere tun?

Da gibt es so viele Möglichkeiten. Gerade bei älteren Menschen, die vielleicht schon im Heim leben. Einfach mal hingehen und fragen, ob

Bedarf zum Spazieren gehen oder Vorlesen besteht. Oder der Nachbarin beim Einkauf helfen...

Was tust du, um besonders schwere Schicksale nicht so sehr an dich persönlich heranzulassen? Absolute Schwäche von mir. Mit wirklich schweren Schicksalen kann ich schlecht umgehen und lasse sie oft viel zu sehr an mich ran.

Sind Tiere die besseren Menschen?

Für mich persönlich ganz klar ja! Zumindest sind sie ehrlicher und unvoreingenommen. (lacht)

Du hast dich auch im Ausland für Tierschutz engagiert. Wie waren deine Erfahrungen dort?

Zum einen sehr schön, wenn ich gesehen habe, dass sich etwas positiv verändert hat durch die Hilfe oder wie die Tiere aufgeblüht sind. Auf der anderen Seite ganz grausam, wenn ich gesehen habe, zu was Menschen alles fähig sind, wenn sie Tieren Leid antun.

Was war eigentlich der Anlass der Gruppengründung von „BS hilft BS“?

Mir war 2014 keine Gruppe in dieser Art bekannt und viele Hilfesuche gingen in anderen Gruppen komplett unter. Die Gründung war damals total spontan und blauäugig. Mit der Zeit hat sich alles etwas gefestigt und wir haben schon viele tolle Aktionen – besonders für Kinder – gemacht und wirkliche Hilfe leisten können. Zuletzt konnte unsere Gemeinschaft es ermöglichen, dass 16 Waisenkindern der Herzenswunsch, sich einmal in Hamburg „König der Löwen“ anzusehen, in Erfüllung ging.

Was hat dir die Nominierung für den „Gemeinsam-Preis“ bedeutet?

Das war schon eine tolle Anerkennung! Auch wenn wir keinen Preis gewonnen haben, zeigte uns die Nominierung doch, dass wir wohl auf dem richtigen Weg sind, die Leute zum Helfen zu animieren und zusammen zu bringen.

Weiter verheört wird im Februar!

Text: Louisa Ferch Fotos: Simone Glindemann

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



EUROPAS BELIEBTESTE
PFERDESHOW
IST ZURÜCK!

LEGENDE DER WÜSTE

CAVALLUNA – „Legende der Wüste“: Im Galopp durch den Orient

Kommen Sie mit auf eine spektakuläre Reise durch den Orient und freuen Sie sich auf Europas beliebteste Pferdeshow. Die wunderschöne Prinzessin Samira soll zur Königin gekrönt werden. Diese Pläne werden allerdings von ihrem bösen Cousin Abdul vereitelt – ein spektakuläres Abenteuer um den Kampf zwischen Gut und Böse beginnt! Begleitet von einem wilden Pferd muss die Prinzessin das Geheimnis um die sagemwobenen Amazonen der Elemente lüften und lernen, das Gleichgewicht zwischen ihnen zu wahren. Wird es ihr gelingen, alles, was ihr lieb und teuer ist, zu retten?

Bei CAVALLUNA „Legende der Wüste“ lässt Kreativdirektor Klaus Hillebrecht das Publikum Zeuge einer fantastischen Symbiose aus höchster Reitkunst, beeindruckendem Tanz und ergreifender Musik werden. Freuen Sie sich auf unvergessliche Momente und wunderschöne Pferde.

18. - 19.01.2020
Hannover
TUI Arena



Tickets unter:
www.cavalluna.com

Tickethotline:
01806 – 73 33 33

(20 Cent/Anruf aus dem Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus Mobilfunknetzen)



james blunt

ONCE UPON A MIND TOUR

DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2020

**TUI Arena
Hannover**



ONCE UPON A MIND
ÜBERALL ERHÄLTlich

TICKETS UNTER: FKPSCORPIO.COM & EVENTIM.DE

ATLANTICRECORDS.COM/JAMESBLUNT • [f/JAMESBLUNT](https://www.facebook.com/jamesblunt) • JAMESBLUNT.COM • [i/JAMESBLUNT](https://www.instagram.com/jamesblunt)



20.03. bis 22.03.2020

Hannover - TUI Arena

Tickets unter myticket.de oder unter 0511 - 12 12 33 33 sowie an den bek. Vorverkaufsstellen.

WWW.DISNEYONICE.DE

THE ORIGINAL

HARLEM GLOBETROTTERS

GERMAN TOUR 2020

DIE SPEKTAKULÄRE BASKETBALLSHOW FÜR DIE GANZE FAMILIE

02.05.20 SWISS LIFE HALL HANNOVER
WWW.HARLEMGLOBETROTTERS-DEUTSCHLAND.DE

ZMAX BIG POINTER C CONCERTS

BBC

SIEBEN KONTINENTE EIN PLANET

MUSIK VON HANS ZIMMER UND JACOB SHEA
PRODUZIERT VON BLEEDING FINGERS MUSIC
MODERATION: DIRK STEFFENS

**LIVE IN CONCERT
06.05.2020 HANNOVER
TUI ARENA**

www.sieben-kontinente-ein-planet-live.de

TERRA HORZU WISSEN event.

FKP SCORPIO **bbc earth**

THE BBC AND BBC EARTH ARE TRADEMARKS OF THE BRITISH BROADCASTING CORPORATION AND ARE USED UNDER LICENCE. BBC LOGO © BBC 1996. BBC STUDIOS 2019 PHOTOGRAPHY: KIRI CASHELL © BBC NHU

