

SUBWAY® .DE



OLGA

6.+7. JUNI 25
EXPO PLAZA
HANNOVER

WOLFGANG NIEDECKEN
im Interview ab Seite 8

Editorial Inhalt

NR. 441 • APRIL 2025

SUBWAY

Ihr Lieben!

Der April ist da – und plötzlich ist wieder alles gleichzeitig möglich:

Sonne, Regen, T-Shirt-Wetter, doch wieder Schal. Egal, wir nehmen's wie es kommt, Hauptsache, es geht voran. Die Tage sind länger, draußen passiert wieder mehr, und es gibt jede Menge zu entdecken.

In dieser Ausgabe: BAP live in Braunschweig – laut, ehrlich, unverwechselbar. Wir haben mit Wolfgang Niedecken gesprochen (Seite 8). Außerdem stöbern wir ab Seite 36 durch extra viele frische Bücher für den Frühling, machen uns auf die Suche nach unserer neuen Lieblingssportart (Seite 18), sprachen mit Julia Jentsch über ihren neuen Film „Was Marielle weiß“ (Seite 24) und schauen außerdem, was Krimi-Autor Danny Morgenstern gerade in petto hat (Seite 34).

Dazu, wie immer, unsere handverlesene Mischung aus Musik-, Serien- und Spieletipps, einen kompakten Überblick über Events und Veranstaltungen in der ganzen Region und vieles, vieles mehr.

Also – Lieblingscafé oder Frühlingstafel suchen, Heft aufschlagen und loslesen

Viel Spaß!

Euer SUBWAY-Team

Herausgeber und Verlag

oeding magazin GmbH
Erzberg 45 | 38126 Braunschweig
Telefon (05 31) 480 15-0
Telefax (05 31) 480 15-79
www.oeding-magazin.de
www.subway.de

Redaktion

Louisa Ferch, Ivonne Jeetze, Mari Belle Klauk, Lisa Leguin,
Olaf Neumann, Dieter Oßwald, Denise Rosenthal,
Lina Tauscher, Lars Wilhelm
redaktion@oeding.de

Gestaltung

Ivonne Jeetze, Lars Wilhelm

Titelfoto

Fotoquelle: Hannover Concerts

Kundenberatung

oeding magazin GmbH
Es gilt die Anzeigenpreisliste 02/2023
www.subway.de (Mediadaten)

Rosalie Schlichtmann | (05 31) 4 80 15-172

Stefanie Reese | (05 31) 4 80 15-171

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 der Subway-Instagramseite ab 5. des
Monats zu finden: subway_magazin

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.

Verteilung

newcitymedia
Hintern Brüdern 23 | 38100 Braunschweig
Telefon (05 31) 39 00 702
Telefax (05 31) 39 00 805
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 Magazin

hin&weg

Meine Immobilie

www.subway.de



www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich
hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• hauptsächlich aus Altpapier

KLANGFARBEN

- 6 **Happy Birthday, Plaza**
Das NDR 2 Plaza Festival wird 25
- 8 **„Ich will Bescheid wissen.“**
Im Gespräch mit Wolfgang Niedecken
- 12 **Ich lebe den amerikanischen Traum**
Tito Larriva im Gespräch
- 14 **Neue Alben**

LEBEN UND RAUM

- 16 **Einfach mal machen!**
Trendsportarten im Überblick
- 18 **Mehr als nur ein Supermarkt**
Zu Besuch im E-Center Görde
- 20 **Come Out And Play!**
Spieldenken für Park und Garten
- 22 **Maribelles Kolumne**
Harz und Heide
- 23 **Neue Spiele (analog)**

FILMWELT

- 24 **„Es geht mir darum,
Emotionen zu wecken!“**
Julia Jentsch über „Was Marielle weiß“
- 26 **Kinotipps**
„Der Pinguin meines Lebens“
„Ein Minecraft Film“
„The Amateur“
„Eden“
„Drop – Tödliches Date“
- 28 **Wiedersehen mit alten Bekannten**
Das Phänomen „Comfort Binge“
- 29 **Neue Streams**

POP & KULTUR

- 30 **Storyteller**
Der preisgekrönte Podcast „Wild und Fremd“
- 32 **People and Pianos**
„Grottrian-Steinweg/Steinway & Sons“-
Ausstellung im Städtischen Museum
- 34 **Mehr Schocks! Mehr Humor! Mehr Borg!**
Danny Morgenstern über sein neuestes Buch
- 36 **Bücherfrühling**

MISC

- 3 **Impressum**
- 4 **Kurz & Knapp**
- 40 **Tagestipps**
- 42 **Die nackte Wahrheit:**
Luftakrobatik-Trainerin Sabrina Reinecke



RITTER, RASEREI UND RAUCHSCHWADEN

Am **5. und 6. April 2025** verwandelt sich das Kennelbad in ein lebendiges Mittelalterdorf. Beim großen Ritterturnier zu Pferde treffen mutige Recken aufeinander, denn der Schwarze Ritter ist mit seinem Gefolge bereits unterwegs und hat es auf Ländereien und die Gunst der Prinzessin abgesehen – doch Heinrich der Löwe und Albrecht der Bär lassen sich das nicht gefallen! Neben packenden Duellen erwarten die Besucher eindrucksvolles Lagerleben, Schaukämpfe, mittelalterliches Handwerk, Musik und Gaukler. Geöffnet ist der Markt am Samstag von 11 bis 20 Uhr, am Sonntag von 11 bis 18 Uhr.



KÜKENZEIT!



Im Staatlichen Naturhistorischen Museum wird Ostern zur Kükenzeit: Rund drei Wochen lang reifen die Eier in der Brutstation, bevor die flauschigen Küken ab dem **15. April 2025** live im Museum zu sehen sein werden. Wer schon vorher neugierig ist, kann den Schlüpfprozess ab dem 30. März wie gewohnt im YouTube-Livestream mitverfolgen. Begleitend dazu gibt es eine Sonderausstellung mit dem Titel „Vielfalt Eier“, die spannende Einblicke in Form, Farbe und Funktion von Eiern bietet.

Fotos Heiterhaufen, Anatolii-stock.adobe.com, StockSnap.io

Am **22. April 2025** ist Earth Day – der weltweite Aktionstag für Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Weltweit setzen Menschen, Organisationen und Unternehmen ein Zeichen für Nachhaltigkeit. Ob Müllsammelaktionen, Baumpflanzungen oder Infoveranstaltungen zu erneuerbaren Energien – jeder Beitrag zählt. Das diesjährige Motto: „DU machst den Unterschied“. Also: Mehr Rad, weniger Auto – und vielleicht mal wieder Müll aufsammeln statt über ihn zu meckern.

ES GIBT KEINEN PLANET B



WELT-TAG DES BUCHES

EIN HOCH AUF DAS KOPFKINO!

» **23. April 2025** dreht sich alles um Geschichten, Gedankenflüge und gebundene Seiten: Der Welttag des Buches feiert das Lesen – und das völlig zu Recht. Weltweit gibt's Aktionen in Buchhandlungen, Schulen und Bibliotheken. Habt ihr vielleicht schon mal ein Blind-Date

mit einem Buch gehabt? Gibt es dann zum Beispiel bei Thalia. Also, ihr wisst Bescheid. Wie Peter Lustig schon sagte: „Abschalten“ – und verliert euch doch ein bisschen zwischen den Zeilen. Wir hätten da auch ein paar Tipps für euch in unserem Bücherfrühling ab Seite 36.

FAIRgleichen und sparen.

Die BLSK-Baufinanzierung:

Top-Angebote von über 100 Anbietern. blsk.de/baufi



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

Weil's um mehr als Geld geht.

HAPPY BIRTHDAY, PLAZA

Das **NDR 2 Plaza Festival** feiert seinen 25. Geburtstag mit einer XXL-Party auf der EXPO Plaza. Und am Tag drauf geht's direktweitermitderlegendären **N-JOY Starshow**.

Zwei Tage, ein Gelände, ein Gefühl: Freiheit, Beats und diese ganz spezielle Festival-Magie, die man einfach nicht erklären kann – man muss sie erleben. Und das Beste? Das Line-up ist wirklich next level. Hier treffen Superstars auf Fanlieblinge, Newcomer auf Legenden – und wir mittendrin.

Freitag, 6. Juni 2025
NDR 2 Plaza Festival

Sting

Ja, DER Sting. Live. In Hannover.

Wenn du denkst, dass Legenden keine Festivals spielen, hast du Sting noch nicht gesehen. Der 17-fache Grammy-Gewinner kommt mit seiner „STING 3.0“-Tour und bringt seine größten Hits mit – von The Police bis Solo. Begleitet wird er von Gitarren-Zauberer Dominic Miller und Drummer Chris Maas. Kurzum: ein Konzert, das du nie wieder vergisst. Versprochen.

Samu Haber

Finnisches Herz, deutsche Fanliebe

Als Frontmann von Sunrise Avenue hat er uns alle schon mal zum Mitsingen gebracht. Jetzt startet Samu solo durch – mit neuem Sound, englischen Lyrics und jeder Menge Gefühl. Seine erste Single „Gimme Your Hand“ gibt schon mal einen Vorgeschmack aufs neue Album im Herbst. In Hannover zeigt er, wie emotional und energiegeladener Pop aus dem Norden sein kann.

Bosse

Soundtrack fürs Leben

Wer jemals auf einem Bosse-Konzert war, weiß: Es geht nicht nur um Musik, es geht um alles. Um das Leben, die Liebe, Erinnerungen. Hits wie „Schönste Zeit“ oder „Der letzte Tanz“ kennt fast jeder – und live haut er einfach alles raus. Seit 20 Jahren ist unser Aki eine feste Größe im Deutschpop. Und das völlig zu Recht.

Alice Merton

Indie-Pop mit globalem Vibe

Mit „No Roots“ ist sie durch die Decke gegangen – heute spielt Alice Merton auf den größten Bühnen der Welt, von Coachella bis Lollapalooza. Starker Sound, internationales Flair und ehrliche Lyrics machen sie zu einer echten Festivalqueen. Nicht nur ihre Hits sind dabei, sondern auch neue Songs wie „Waste My Life“ und „CharlieBrown“.

Foto: vielLiebe Media

Sophia

Wenn Pop dich mitten ins Herz trifft

Sie ist die Stimme einer neuen Generation: emotional, kraftvoll. Sophia hat mit ihrer „Roségold“-Tour restlos begeistert, jetzt kommt sie mit ihrem zweiten Album „Wenn es sich gut anfühlt“ und neuer Sommertour zurück – und direkt auf die große Plaza-Bühne. Über eine Million monatliche Spotify-Hörer*innen sprechen für sich. Ihre Musik? Fühlt sich gut an. Live? Noch besser.

Samstag, 7. Juni 2025
N-JOY Starshow

The Chainsmokers

US-Superstars zum Anfassen nah

Sie sind DER Act, wenn's um fette Beats und Ohrwürmer geht: The Chainsmokers kommen mit ihrem unverwechselbaren Mix aus Pop, Indie und Elektro nach Hannover. Mit im Gepäck: eine fette Liveshow, ihre größten Hits und natürlich auch ihre aktuelle Single „No Hard Feelings“. Wer sie einmal live erlebt hat, weiß: Das ist keine normale DJ-Show – das ist ein Feuerwerk.

Ayliva

Emotion pur

Was Ayliva gerade abliefern, ist einfach krass. Chartrekorde, Millionen Streams und Songs, die begeistern. Mit Tracks wie „Wunder“ (feat. Apache 207) oder „Beifahrer“ hat sie sich als eine der wichtigsten Stimmen der deutschen Musikszene etabliert. Und live? Gänsehaut ab der ersten Zeile.

badmómzjay

Rap mit Haltung

Jung, laut, echt. Mit nur 22 Jahren hat badmómzjay schon zwei Alben draußen, setzt Statements und bringt Live-Energie wie kaum jemand sonst. Ihr Mixtape „Don't Trust Bitches“ ist vollgepackt mit Selbstbewusstsein und Style. Auf der Plaza wird sie mit Sicherheit abreißen.

Esther Graf

Gen Z Sound mit Message

Mit ihrem Debütalbum „Happy Worstday“ und über 90 Millionen Streams hat sich Esther Graf ganz nach oben gespielt. Ob Herzschmerz oder Selbstliebe – ihre Texte sprechen dir aus der Seele. Live ist sie pure Energie. Und genau das bringt sie zur N-JOY Starshow mit.

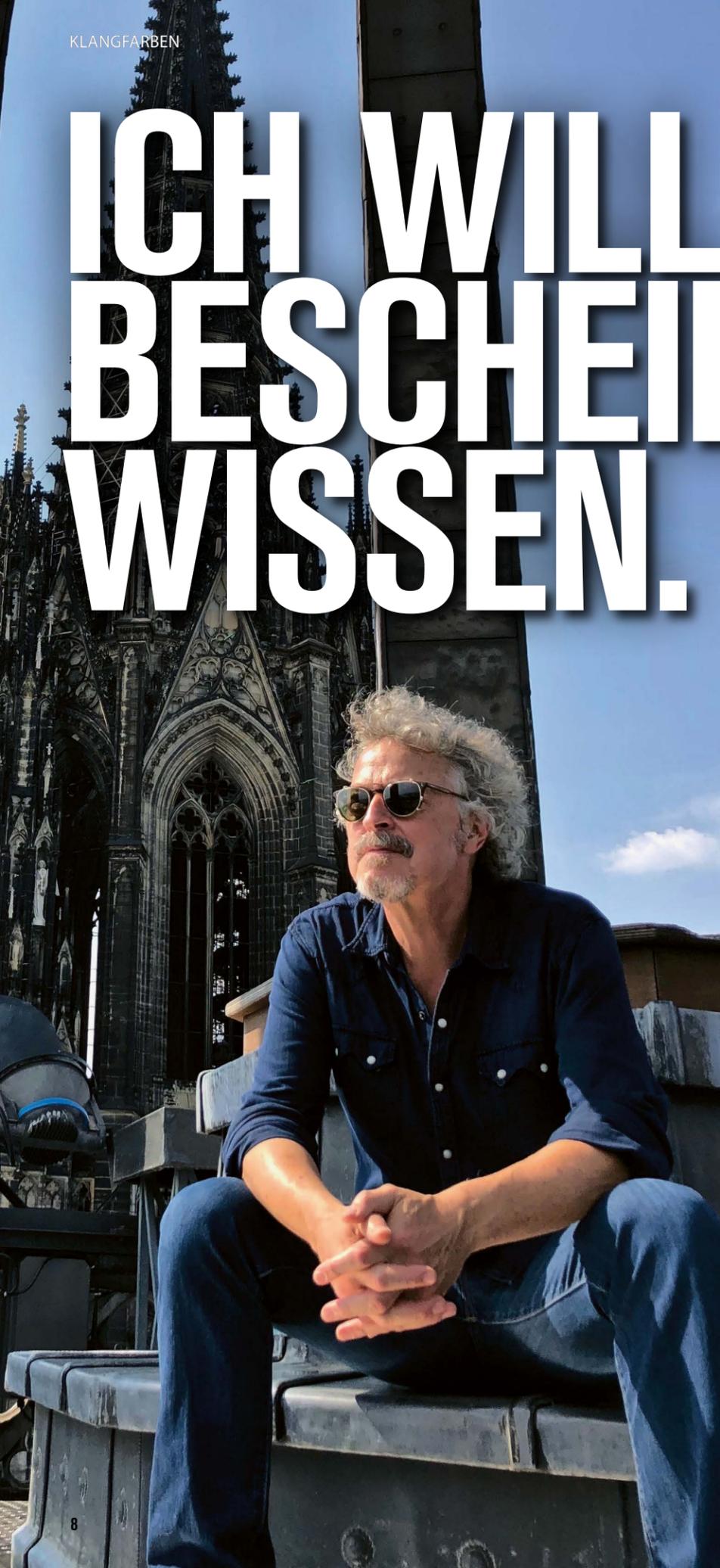
Alle Farben

Plaza-Partygarantie

Frans Zimmer alias Alle Farben ist mittlerweile sowas wie der inoffizielle Resident-DJ der EXPO Plaza. Kein Wunder: Er weiß genau, wie man Massen zum Tanzen bringt. Mit über 2 Milliarden Streams und Hymnen wie „She Moves“ oder „Please Tell Rosie“ hat er sich längst in die Festival-Hall of Fame gespielt. Und er kommt zurück. Natürlich. Mit guten Vibes im Gepäck.



ICH WILL BESCHIED WISSEN.



Wolfgang Niedecken, der jetzt mit einem neuen Soloprogramm auf Tour geht, ist auch nach 50 Jahren noch von der Musik besessen. Und im Sommer setzt er mit BAP die „Zeitreise“ fort, die ihn diesmal auch nach Braunschweig und sogar nach Wacken führt.

Niedecken ist ein sehr wacher Beobachter des politischen Geschehens, der aus seiner Kritik an den populistischen Parteien kein Hehl macht. Mit dem 74-jährigen Sänger und Songschreiber sprach Olaf Neumann über die Sprache der Seele, die Zeit der Zumutungen und seinen ungebrochenen Optimismus.

Gemeinsam mit Hans-Timm „Timsen“ Hinrichsen von Santiano haben Sie die ältere BAP-Nummer „Aff un to“ neu aufgenommen – auf Kölsch und Plattdeutsch. Wie kam es dazu?
Wolfgang Niedecken Ich fand die Idee toll, ein Album mit lauter Kollegen zu machen, die noch Mundart sprechen. Das ist ein Projekt mit Herzblut. Die Dialekte sterben ja leider aus. Timsen ist so mit Plattdeutsch aufgewachsen wie ich mit Kölsch. Ich musste im Alter von sechs Jahren meine erste Fremdsprache lernen, das war Hochdeutsch.

Was können Dialekte und Regionalsprachen, was die Hochsprache nicht kann?

Niedecken Ich möchte niemandem zu nahe treten, der nur mit Hochdeutsch aufgewachsen ist, da hat sich ja im Lauf meiner Lebenszeit auch viel dran geändert. Aber ich habe ganz automatisch meinen ersten Song auf Kölsch geschrieben, weil ich mich so am besten ausdrücken konnte. Dialekte sind eher die Sprache der Seele als eine Amtssprache. Alle rockenden Kollegen, die deutsch singen, haben einen Dreh gefunden, wie sie diese eckige Sprache abmildern können. Ob das der Udo mit seinem Genuschel ist oder der Herbert, der mit ganz merkwürdigen Betonungen singt. Aber das geht einem auch nah.

Wie lange stehen Sie jetzt schon auf der Bühne?
Niedecken Kommt drauf an, ab wann man rechnet. BAP fing 1976 an, und bis zu meinem Kunststudium habe ich bereits in „Schülerbands“ gespielt, die nachher ziemlich professionell wurden. Keiner von uns hätte damit gerechnet, dass ich BAP noch 48 Jahre später betreiben würde.

Im August treten Sie mit BAP erstmals beim Wacken Festival auf. Ist das Live-Spielen für Sie immer noch mit Aufregung verbunden oder ist es zu einem irgendwie normalen Vorgang geworden?

Niedecken Ich habe kein Lampenfieber. Aber ich muss dieses Kribbeln verspüren, dass ich da hoch will. Das ist ein bisschen vergleichbar mit einem Kind bei der Bescherung, wenn die Mama mit dem Glöckchen bimmelt und man darf endlich rein ins Wohnzimmer. Bleibt das aus, setzt bei mir Lampenfieber ein. Ich befürchte dann nämlich, dass ich heute Abend der letzte Langweiler sein werde. Und dann bekomme ich furchtbares Lampenfieber, und das Kribbeln ist auch wieder da. Es funktioniert also von selbst.

Ihr neues Soloprogramm heißt „Niedecken zwischen Start und Ziel: Lieder und Geschichten aus dem Leben“. Werden diese Stories eines Tages in Buchform erscheinen als Fortsetzung Ihrer Autobiografien?

Niedecken Die stammen teilweise schon aus den Büchern. Allerdings je mehr ich daran arbeite, desto mehr verschwinden die Sachen, die ich irgendwann mal aufgeschrieben habe. Ein Buch zu schreiben ist etwas anderes als den Leuten etwas vorzulesen. Ein oder zwei Klassiker müssen in dem Programm drin sein, ansonsten gehen wir dieses Ding sehr behutsam an. Die Umsetzung gemeinsam mit Mike Herting ist ein Traum, weil er ein unglaublich flexibler Musiker und phantastischer Pianist ist. Wir machen das so wie bei der „Dylanreise“, bei der wir nur mit vier Personen, zwei Kombis und unserem Hund unterwegs waren. Ich muss nur drauf achten, dass ich meiner eigenen Band keine Konkurrenz mache.

Welche Stücke spielen Sie bei „Zwischen Start und Ziel“?

Niedecken Da kommt reichlich infrage aus meinem Repertoire. Diesmal allerdings keine Coverversionen, davon gab es genug bei der „Dylanreise“. Schon beim Durchblättern meiner Lieder fallen mir viele Lösungen ein. Ich habe immer Wert darauf gelegt, dass das Repertoire gepflegt wird und wir auf den Alben keine Füller haben. Alle Stücke sollten bestehen können. Das zahlt sich jetzt aus. Sein Repertoire zu pflegen ist etwas Wunderbares, man lernt es von den ganz Gro-

ßen. Wenn Paul McCartney auf Tournee geht, pflegt er sein Repertoire auch, anstatt nur die Radiohits zu spielen.

Zu Ihren Live-Auftritten kommen mittlerweile drei Generationen. Junge Konzertbesucher wissen vielleicht nicht, in welchem kulturellen Klima die großen BAP-Hits entstanden sind. Werden Sie es Ihnen erklären?

Niedecken Man darf nicht anfangen, ein Konzert mit einer Vorlesung zu verwechseln. Ich glaube, ich vermittele das Zeitgefühl von damals schon, indem ich Anekdoten erzähle. Zum Beispiel, wie wir 1980 bei der Gegenbuch-Messe in Frankfurt gespielt haben. Nachdem wir unseren ganzen Kram in die erste Etage geschleppt hatten, meinte einer dieser gutmeinenden Hippies zu uns: „Ein Kofferverstärker hätte es ja wohl auch getan“. Wie dieser Satz zu einem Stück wie „Müslimän“ führt, ist schon irre.

Welche „Gegenbücher“ hat man damals gelesen?

Niedecken Das waren all die alternativen Bücher, die bewusst in alternativen Verlagen publiziert wurden oder keinen Verleger fanden, weil sie nicht kommerziell genug waren. Damals gab es in Universitätsstädten ohne Ende linke Buchläden. Ein Vertreter unseres ersten Plattenlabels Eigelstein lief immer mit seinem Musterkoffer durch diese Läden und versuchte, zehn von unseren Alben in Kommission dazulassen. Das war aber nicht genug Vertrieb für uns, denn wir merkten, wir schmoren im eigenen Saft. Wir kamen aus dem kölschen Sprachgebiet einfach nicht raus. Da Eigelstein aber nicht in einen ordentlichen Vertrieb gehen wollte, mussten wir uns schweren Herzens von ihnen trennen.

Sie sind dann zur EMI gegangen. Die sorgte dafür, dass kritische Lieder wie „Zehnter Juni“ eine große Verbreitung fanden. Sie schrieben es 1982 nach der gigantischen Friedensdemonstration in Bonn-Beuel gegen den Nato-Doppelbeschluss. Hat der Refrain „Plant mich bloß nit bei üch en“ heute noch Gültigkeit?

Niedecken Das Stück machte plötzlich wieder Sinn, als Putin seine „Teilmobilmachung“ ankündigte. Er verschleierte ja schon in der Begrifflichkeit alles. Viele junge russische Männer haben sich daraufhin ins Ausland abgesetzt. Ich musste mich eigentlich nur in einen dieser Deserteure versetzen, und dann stimmte „Zehnter Juni“ wieder komplett, jedes einzelne Wort. Es ist gut für einen Song, wenn er auch mal aus einem anderen Blickwinkel betrachtet wird. Er würde sonst zu eindimensional. Bei „Verdamp lang her“ etwa denken die Leute bestimmt nicht daran, dass ich da am Grab meines Vaters stehe. >>>

Foto: Tina Niedecken

APPLAUS GARTEN



29.05. | BILDERBUCH



31.05. | ENNIO



06.06. | NURA



12.06. | BLUMENGARTEN



Und viele mehr!





TERMIN
28. Juni 2025
Lokpark (BS)
19:30 Uhr
undercover.de

Die denken eher an alles mögliche, was bei ihnen lange her ist. Und das ist auch gut so.

Der neue US-Präsident Trump verlangt von Nato-Partnern fünf Prozent Verteidigungshaushalt. Was denken Sie angesichts der massiven Investitionen ins Militärische?

Niedecken Dieser Satz ist wie vom orientalischen Markt. Trump denkt nicht im Traum daran, dass das tatsächlich funktioniert. Er macht, wie immer auf dicke Hose, wo leider viele drauf reinfallen. Ein Großteil der Leute will auch keine ausgearbeiteten politischen Artikel lesen, sondern lieber Schlagzeilen, am besten auf TikTok. Sie denken, daraus könnten sie sich ihre Meinung bilden. Ich bin mit Qualitätsjournalismus aufgewachsen. Ich will Bescheid wissen. Das wollen aber immer weniger Menschen. Unfassbar, was in den sozialen Medien mittlerweile an Werbung von der AfD geschaltet wird. Ich will den Scheiß gar nicht sehen, aber es taucht immer wieder auf. Es ist ganz wichtig, dass alle Leute wissen, was parteipolitisch passiert, damit sie nicht an einer Stelle ihr Kreuzchen machen, an der ihre Interessen überhaupt nicht vertreten werden. Manipulation ist Tür

und Tor geöffnet: Und jetzt auch noch mit Elon Musk, der ja auf diesem Medium sitzt. Der absolute Horror!

Zurück zu meiner Frage.

Niedecken Ich finde, die Bundeswehr und die Nato müssen wehrtüchtig gemacht werden. Damit ist in den vergangenen Jahren geschlampt worden, auch in meinem Namen übrigens. Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass die Bedrohung aus dem Osten noch einmal so stark wird. Wir dürfen aber nicht auf den linken und rechten Rand reinfallen. Überall lauern Populisten, denen traue ich nicht.

Die sozialen Medien haben dabei geholfen, Donald Trump ins Weiße Haus zurückzubringen. Wie erklären Sie sich die Sehnsucht der US-Wähler nach einem Autokraten?

Niedecken Zusammenkürzt wählen die Leute immer denjenigen, der ihnen am wenigsten abverlangt und zumutet. Es geht auch bei uns in diese Richtung. Die Grünen benennen offen die Zumutungen, die auf uns zukommen, wenn wir noch länger auf diesem Planeten leben wollen. Wenn du aber immer

mit schlechten Nachrichten ankommst, dann werden schlecht informierte Menschen dich höchstwahrscheinlich nicht wählen, sondern eher die Parteien an den Rändern. Die Zeit der Zumutungen ist weltanschaulich sehr schwer durchzukriegen. Ich bin da nicht besonders optimistisch.

Wie bewahren Sie sich in diesen chaotischen Zeiten generell Ihren Optimismus?

Niedecken Wenn wir die Empathie verlieren, ist alles zu spät. Gottseidank können viele noch Empathie aufbringen. Lieder handeln ja von Gefühlen. Man darf da nicht zu wissenschaftlich werden. Am Tag des fünften Auftritts der „Zeitreise“-Tour ist die Wahl in den USA schief gegangen. Ich habe wirklich überlegt, ob ich dazu in Reutlingen von der Bühne aus Stellung nehme. Habe es dann lieber sein gelassen, weil diese Zeitreise in die Anfangsjahre von BAP zurückgeht. Es wäre nicht gut gewesen, an einer Stelle darauf hinzuweisen, dass momentan alles aus dem Ruder läuft. Wenn man sich das ganze Programm aufmerksam anhört, kommt man aber schon dahinter, wie ich das alles finde.

Olaf Neumann

Foto: Tina Niedecken

2025 SUBWAY.DE

KEIMZEIT.

30 JAHRE PRIMELN & ELEFANTEN TOUR 2025



26.04.2025
BRAUNSCHWEIG
westand

Einlass: 19.00 Uhr /// Beginn: 20.00 Uhr
keine Vorband
Tickets: Eventim /// Ticketmaster

Medienpartner:

Okerwelle 104,6
Radio für die Region



www.keimzeit.de • @keimzeit

westand
www.westand.de

DTM
www.dtm.de

HEINRICH
www.autokompetenz-dahnsdorf.de

Turkish
www.turkishcymbals.com

ICESTIX
www.ico-stix.de



ICH LEBE DEN AMERIKANISCHEN TRAUM

Tito Larriva ist der wohl kultigste Mexikaner der Rockmusik. Ein Auftritt in „From Dusk Till Dawn“ von Quentin Tarantino und Robert Rodriguez machte seine Band unsterblich.

Der Sänger, Gitarrist und Filmkomponist und seine Tochter Lolita gaben Olaf Neumann Auskunft über das neue, gemeinsam geschriebene Tito & Tarantula-Album, das Leben als Immigranten in Trumps Amerika und eine kuriose Zusammenarbeit mit Bob Dylan

Mr. Larriva, wer ist die Tänzerin auf dem Cover des neuen Albums „!Brincamos!“?

Tito Larriva Das ist meine Frau Janet. Wir werden am 16. September 50 Jahre verheiratet sein. An jedem unserer Hochzeitstage denke ich unweigerlich an Blumen für Janet, weil es auch der Nationalfeiertag Mexikos ist.

Allein in vier Songs singen Sie über Tanz. Zufall?

Tito Nun, ich war Mitglied des Nationalen Modernen Balletts von Mexiko City. Und in El Paso tanzte ich in „Carmen“. Ich kam zu dieser Kunstform, weil meine Freundin Tänzerin war und ich sie oft zum Ballettstudio begleitete. Dort gab es eine deutsche Lehrerin namens Ingeborg Häuser. Eines Tages

sagte sie zu mir: „Tito, du bist jeden Tag hier. Jetzt kommst du und ziehst eine Strumpfhose an. Du wirst jetzt tanzen!“ Und ich habe es geliebt.

In dem Song „We danced“ heißt es: „Wir tanzten die ganze Nacht / Auf die Heilung / So viele Tage des Glücks / Mit goldenen Träumen der Unschuld“. Über welche Zeit singen Sie hier?

Tito Über die Zeit, als meine Frau Janet und ich in Los Angeles zu all diesen Punk-Shows gingen und tanzten, bis wir Nackenschmerzen hatten. Wir konnten nicht einmal mehr laufen. Als Balletttänzer liebten wir den Pogo und den Slam Dance. Alles davon. Ich hatte das Glück, Teil dieser großartigen Ära mit so viel kreativer Energie zu sein. Und natürlich war Pogo-Dancing viel einfacher als klassischer Tanz, aber auch gefährlicher. Beim Pogo klebte die Kleidung definitiv am Körper.

In „X The Soul“ singen Sie: „Lauf, bevor du alt wirst / Bevor du verkauft wirst / Bevor du kont-

rolliert wirst / Angst ist hoch / Lügen sind Gold“.

Tito In „X The Soul“ geht es darum, dass viele Menschen sich im Zuge des Chaos ihre Seele austreiben lassen.

Lolita Larriva Amerika ist zu einer Oligarchie geworden. Diese Welt ist so was von gierig. Die Leute sind so sehr auf ihre eigene Sicherheit fixiert, dass sie sich nicht mehr mit ihrer Seele verbinden. Das ist beängstigend.

Sie haben in Ihren Songs immer wieder die Gefühle und Erfahrungen von Chicanos, Mexikanern und Einwanderern thematisiert. Warum gab es in dieser Gruppe so viele Trump-Wähler?

Tito Die Antwort ist komplex, aber ich denke, dass es Latinos im Allgemeinen schwerfällt, eine Politikerin zu wählen. Das ist Teil ihrer Macho-Kultur. Auch das Chaos in unserem Land verwirrt die Wähler. Die Leute sind nicht bereit, Nachforschungen über politische Kandidaten anzustellen, weil sie durchdrungen sind von der Besessenheit von diesem seltsamen Mann, der Amerika auf keine gute Art erobert hat.

In Europa haben viele darauf gehofft, dass Kamala Harris gewinnt. Umso größer war dann der Schock.

Tito Die Ignoranz in unserem Land ist größer als erwartet. Einige wussten nicht einmal, wer Harris ist. Fragen Sie die Leute auf der Straße, wer der amtierende Vizepräsident ist, und niemand wird ihn kennen. Es ist nur eine kleine Gruppe, die dieses Chaos verursacht, aber es funktioniert wirklich. Es bringt die Leute dazu, nicht mehr aufzupassen, wen sie da eigentlich wählen.

Trump hat seinen Wählern die „größte Abschiebeaktion in der amerikanischen Geschichte“ versprochen. Macht Ihnen das Angst?

Tito Nun, ich bin kein US-Bürger, ich bin Mexikaner. Sie könnten mich leicht ausweisen, wenn meine Green Card nicht mehr gültig ist. Das wäre keine schöne Sache, aber ich würde es akzeptieren und hätte kein Problem damit, in Mexiko zu leben. Vielleicht bin ich dort sogar besser versichert.

Lolita Tito ist ein bisschen privilegiert, weil wir Familie in Mexiko haben. Er hat immer noch eine Verbindung zu diesem Land. Aber viele andere sind illegal in den USA, sie sind viel verletzlicher. Sie machen gerade eine furchtbare Zeit durch.

Haben Sie als Künstler in den USA nicht mehr Möglichkeiten als in Mexiko?

Tito Ich weiß nicht, ob es hier besser ist, es ist einfach der Ort, an dem ich lebe. Ich denke, ich könnte meine kreative Arbeit auch in Mexiko gut machen. Vielleicht würde mich das inspirieren, etwas anderes zu schreiben. Aber für die Einwanderer, die nichts haben, ist es viel schwieriger. Diejenigen, die hier versuchen, ein besseres Leben zu führen, leiden im Moment am meisten. Wir sind im Moment eine Einheit aus Angst, Chaos, Elend und Schock. Wirklich.

Ist das Leben in Amerika für Sie persönlich gefährlicher geworden?

Tito Ja, aber ich weiß nicht, wie sehr. Hier in Austin erlebe ich Rassismus auf einer sehr realen Ebene. Es ist fast so, als hätte Trump die Kanäle geöffnet und die Rassisten sind plötzlich überall. Die haben das Gefühl, dass sie einem ihren Rassismus unverblümt ins Gesicht sagen können, ohne Folgen. Das ist mit Sicherheit gefährlich.

Gibt es auf dem Album auch Optimismus?

Tito Oh ja, auf „!Brincamos!“ geht es wirklich um Optimismus. Aufgrund der Erfahrung der Pandemie, die jeder durchgemacht hat. Wir springen und tanzen fast vor Freude, dass wir Covid überstanden haben. Und es gibt auch Humor in einigen Songs. Ich war so froh, dass ich wieder anfangen konnte zu

arbeiten. Ich habe wirklich geglaubt, dass ich nicht mehr in der Lage wäre, Musik zu schreiben. Ich klopfe auf Holz.

Lolita Die Menschen, die derzeit an der Macht sind, sind extrem gierig. Aber ich spreche auch viel mit jungen Leuten. Sie sind viel klüger als ich es in ihrem Alter war. An ihnen sehe ich, dass in Amerika auch viele positive Dinge passieren.

Im Weißen Haus gibt es jetzt ein „Glaubensbüro“. Trump versteht sich als Beschützer der Christen in den USA. Halten Sie ihn für einen gläubigen Mann?

Tito Selbst ein Kind weiß, dass das ein Haufen Blödsinn ist. Ich glaube nicht, dass dieser Albtraum in vier Jahren vorbei ist. Das wird noch eine ganze Weile so weitergehen. Es gibt keine andere Wahl, als sich dem zu widersetzen.

Mexiko ist ein sehr katholisches Land. Sind Sie praktizierender Christ?

Tito Nein. Als kleiner Junge war ich sehr in der Kirche engagiert. Aber als ich älter wurde, wurde das immer weniger, und jetzt praktiziere ich keine Religion mehr. Ich glaube eher an den Rock-Gott.

Sie sind mit der Musik der Sixties aufgewachsen, mit Songs von Bob Dylan. Der trat am 22. März 1984 mit Ihrer damaligen Band The Plugz bei David Letterman auf und spielte ein punkiges Drei-Song-Set. Wie kam es dazu?

Tito Ohne unser Wissen muss Dylan uns live gesehen haben. Am nächsten Tag bekamen wir einen Anruf: „Bob will, dass ihr zu ihm nach Hause kommt und mit ihm jammt“. Also ging die Band am Morgen zu ihm. Ich ging nicht mit, ich war ja der Sänger, er brauchte mich nicht. Das ging neun Monate so. Am Ende wollte Bob mit den Plugz in New York im Fernsehen auftreten. Stevie, unser Gitarrist, wollte da aber nicht hin. Gott segne Stevie, aber das war das Dümme, was er je getan hat. Also mussten wir unseren Freund J. J. Holiday dazuholen. Der Auftritt in der David Letterman Show war ein historischer Moment. Die Plugz ahnten das nicht, sie taten einfach, was Dylan ihnen sagte. Sie wurden für den Job bezahlt.

Die Plugz waren an dem Tag so voller Energie, dass Dylan selbst wie elektrisiert wirkte.

Tito Ja, und unser Drummer Charlie erzählte mir, es sei das totale Chaos gewesen. Sie hatten für den Auftritt nie geprobt. Bobs Mundharmonika war in der falschen Tonart. Im Video sieht man, wie er hinter den Verstärker geht, um eine andere Mundharmonika zu suchen.

Später haben auch Sie mit ihm musiziert. Wie kam es dazu?

„Ich glaube nicht, dass dieser Albtraum in vier Jahren vorbei ist. Das wird noch eine ganze Weile so weitergehen.“

Tito Wir baten Dylan, auf unserem Song „Rising Sun“ Mundharmonika zu spielen. Er kam dann tatsächlich zu uns ins Studio und sagte: „Tito, ich habe schon viel von dir gehört!“. Und ich erwiderte: „Ich habe auch viel über dich gehört, Bob!“ In dem Moment kam ich mir wie ein Idiot vor. Aber er war sehr nett zu mir, und ich war so dankbar, dass er auf unserer Platte mitgespielt hat.

Hat er auch gesungen?

Tito Nein, nur gespielt. Er meinte: „Ich kenne eine Menge guter Mundharmonika-Player. Willst du wirklich, dass ich auf dieser Platte spiele?“ - Ja, Bob, ja!“ Ich habe die Mundharmonika bis heute behalten.

Die könnte man jetzt wahrscheinlich für sehr viel Geld verkaufen.

Tito Ja. Man könnte die DNA von der Spucke in der Mundharmonika untersuchen lassen, um sicherzustellen, dass sie wirklich von Bob Dylan gespielt wurde.

Ist für Sie als Einwanderer der „amerikanische Traum“ in Erfüllung gegangen?

Tito Ich denke nicht wirklich darüber nach, aber wenn ich nicht in Amerika gewesen wäre, hätte ich das alles vielleicht nicht machen können. In diesem Land kann man sicher noch viel erreichen. Ich glaube nicht, dass es vorbei ist, auf keinen Fall. Aber der Kampf hat begonnen. Wir müssen uns wehren und mehr Mitgefühl und Empathie entwickeln. Ich hoffe, wir werden das schaffen.

Schenken Sie dem Publikum mit Ihrer Musik ein bestimmtes Lebensgefühl?

Tito Meine Hoffnung ist, dass die Leute zu unseren Konzerten kommen, vor Freude hüpfen und ihre Probleme für zwei Stunden vergessen. Das ist alles, was ich geben kann.

Olaf Neumann

TERMIN

11. April 2025 | Hallenbad (WOB)

hallenbad.de

Foto: Lolita Carroll Larriva

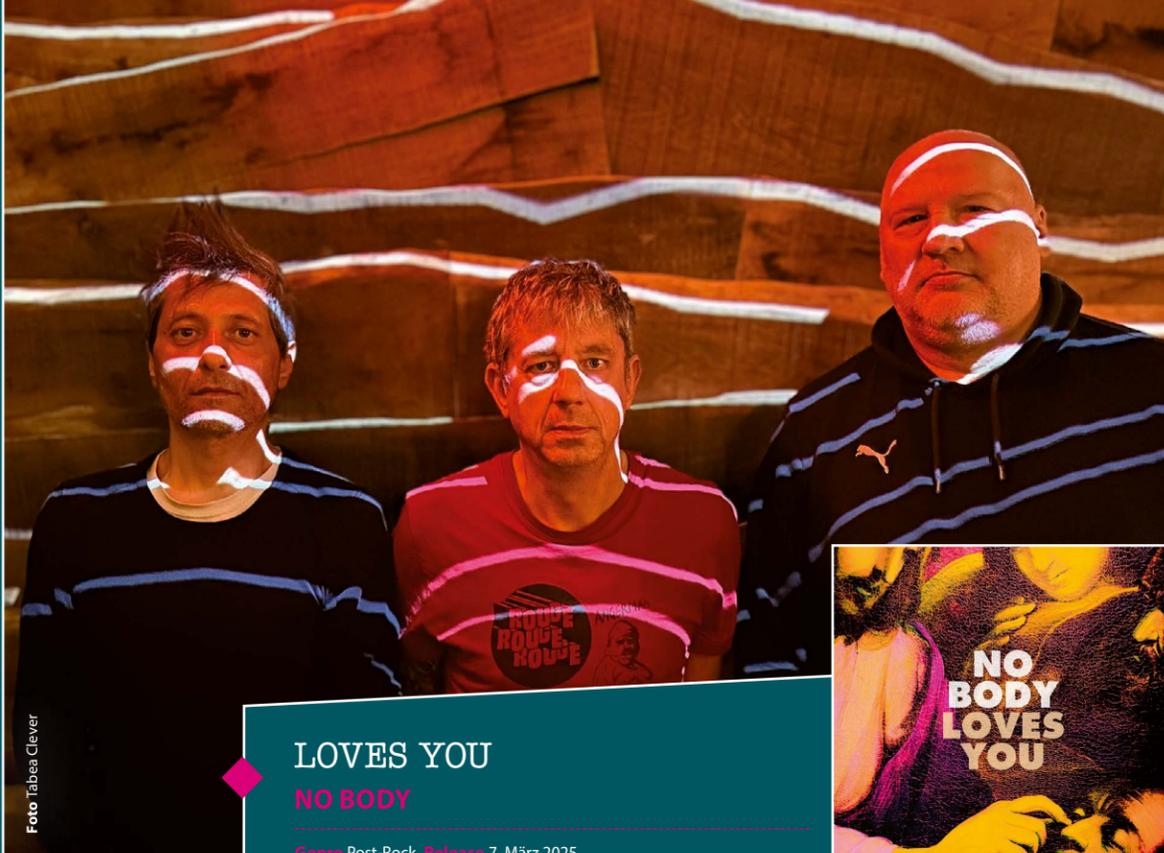


Foto Tabea Clever

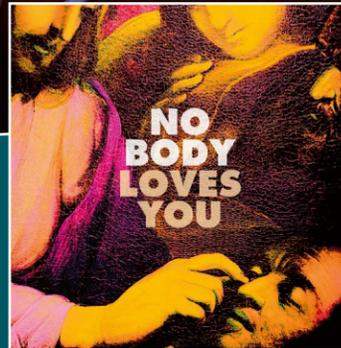
LOVES YOU NO BODY

Genre Post-Rock Release 7. März 2025
Label IME Records

Ein Album so außergewöhnlich wie seine Entstehungsgeschichte. Dem autodidaktischen Musiker Sascha Wiercinski, der unter dem Namen „Old Nobody“ vor allem instrumentale Tracks veröffentlichte, schwebte, für ein Album mit Gesang, die Stimme des ehemaligen Blackmail-Sängers Aydo Abay vor. Er nahm kurzerhand per Facebook Kontakt zu ihm auf. Vier Jahre später – Beatsteaks-Drummer Thomas Götz wurde inzwischen mit ins Boot geholt – veröffentlichen sie tatsächlich gemeinsam eine Platte. Die Songs erhalten durch Aydos markante Stimme eine neue Tiefe. Mal luftig und atmosphärisch, mal direkt und kantig. Die Texte spiegeln dabei persönliche Herausforderungen wider, ohne sich im Schmerz zu verlieren – es bleibt immer ein Lichtstreif am Horizont. Wer Musik liebt, die überrascht und berührt, sollte NO BODY definitiv eine Chance geben.

LW

Fazit **Stark**



20 Jahre Drehorgel

TEAM SCHEISSE

Genre Punkrock Release 7. März 2025
Label SoulForce Records

Die eigene Ankündigung bringt es bereits auf den Punkt: „Team Scheisse hat ein neues Album zusammengerotzt. Helfen lassen haben sie sich dabei wie immer nicht, was man auch deutlich hören kann.“ Die neue Platte ist also folgerichtig genau das, was man erwartet – laut, dreckig und wunderbar bescheuert. Hier werden 15 Songs in knapp 33 Minuten rausgehauen, randvoll mit verzerrten Gitarren, wummernem Bass und Texten, die irgendwo zwischen Gesellschaftskritik und absolutem Quatsch pendeln. Ob steigende Mieten, die Absurditäten des Kapitalismus oder einfach der tägliche Wahnsinn – alle bekommen ihr Fett weg. Produktion? Rau und ungeschliffen, wie es sich gehört. Wer Team Scheisse mag, wird's lieben. Wer nicht, hat halt einfach Pech gehabt.

LW

Fazit **Rumpelig**



Unterwegs

SOFFIE

Genre Indie-Pop Release 25. April 2025
Label soffie

Spätestens seit ihr „Für immer Frühling“ im vergangenen Jahr viral ging und zur inoffiziellen Hymne auf Demos gegen Rechts wurde, hatte SOFFIE einen Fuß in der Tür der Musikszene. Nun legt sie nach. Auf ihrer Debüt-EP „Unterwegs“ sind neue Songs über Aufbruch, Veränderung und den Mut, mit der eigenen Vergangenheit Frieden zu schließen. Ihre Texte sind direkt und persönlich. Mal politisch, mal ganz nah an ihren eigenen Erlebnissen. Das Image der politischen Liedermacherin steht ihr zwar gut, aber sie kann auch anders. Immer geradeheraus, mit dicken Beats und einer klaren Stimme, die Emotionen und Energie verbindet. Eine positive, ermutigende Platte für alle, die nicht aufhören wollen, an eine bessere Zukunft zu glauben.

LW

Fazit **Aufbruch**



Socially Awkward

JISKA

Genre Indie-Pop Release 4. April 2025
Label vanzandtmusic

Das Debütalbum der Stuttgarterin mit der kratzig-warmen Stimme ist genau das, was der Titel verspricht – ein bisschen unbeholfen, aber auch total charmant. Sie nimmt uns mit in ihre Welt aus missglückten Dates, skurrilen Alltagserlebnissen und unperfekten Momenten, die in ihren Songs zu kleinen, persönlichen Hymnen werden. Der Sound? Eine coole Mischung aus Bedroom-Soul, Dreampop und unkonventionellen Klängen wie schiefen Streichern und retro-inspirierten Spielzeuggeräuschen. Lyrisch bleibt sie ehrlich, locker und humorvoll – ohne sich hinter großen Dramen zu verstecken. „Socially Awkward“ ist ein Album, das keine Angst vor Unvollkommenheit hat und dabei trotzdem richtig gut klingt.

LW

Fazit **Ungezwungen**



Egosystem

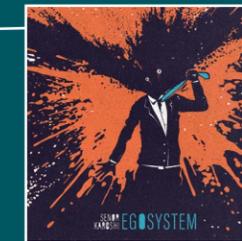
SENIOR KAROSHI

Genre Discopunk Release 14. März 2025
Label Krachige Platten

Senior Karoshi packen mit „Egosystem“ einen echten Knaller aus und bringen frischen Wind in die Punk-Szene. Das Album vereint Postpunk-Elemente mit Discopunk und schafft so eine tanzbare, aber gleichzeitig politisch aufgeladene Mischung. Statt nur in alten Punk-Klischees zu wühlen, loten sie mit Synthesizern, Samples und wilden Beats neue Klangwelten aus, ohne ihre rebellische Attitüde zu verlieren. Zwischen radikaler Zärtlichkeit und geballten Fäusten gelingt es der Band, sich selbst und die Hörer zu einem selbstbewussten Aufbegehren zu motivieren – und das alles, während die Hüften kreisen. Also nicht nur musikalisch ein Höhepunkt, sondern auch eine Aufforderung, den Dancefloor als Raum für Widerstand und Freiheit zu nutzen. Wild, unkonventionell und absolut tanzbar. Wer sagt, dass Punk nicht auch Groove haben kann?

LW

Fazit **Energisch!**



MANIC PIXIE DREAM BOY, VOL. 3

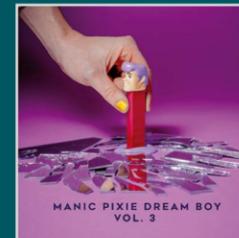
CONNYY

Genre Hip-Hop Release 16. Mai 2025
Label Sweep Records

Das krönende Finale seiner Trilogie ist gleichzeitig wohl das mutigste Werk in CONNYS bisheriger Karriere. Musikalisch gibt's eine Mischung aus fetten Basslines, verträumten Vibes und epischen Produktionen. Doch was wirklich heraussticht, sind die Texte. CONNY spricht offen über seine eigenen Unsicherheiten, hinterfragt toxische Männlichkeitsbilder, setzt sich kritisch mit Themen wie Sexismus und gesellschaftlichen Normen auseinander und lässt uns an seiner persönlichen Reise teilhaben. Er fordert echte männliche Solidarität mit feministischen Kämpfen aller Art und eine respektvollere Kommunikation – ohne leere Parolen. Ein starkes Statement von einem Künstler, der seine Stimme gefunden hat und sie jetzt selbstbewusst nutzt.

LW

Fazit **Wegweisend**



PÖBEL MC
04.04. DISSPUTATION 2024/2025
KONZERT

THE DEVILS
05.04. ROCK'N'ROLL AUS NEAPEL
KONZERT IM SAUNA-KLUB

TITO & TARANTULA
11.04. BRINCAMOS TOUR 2025
KONZERT

ÖZGÜR CEBE
12.04. FREI!
KABARETT

FORTUNA EHRENFELD
16.05. SOLO AM KLAVIER
KONZERT IM SCHWIMMERBECKEN

MIU
09.10. 10 TIMES AROUND THE SUN
KONZERT

Hallenbad
KULTUR AM SCHACHTWEG
SCHACHTWEG 31 | 38440 WOLFSBURG | TELEFON: 05361 27 28 100
KARTEN: WWW.HALLENBAD.DE UND AN ALLEN VORVERKAUFSTELLEN

MEHR ALS EIN SUPERMARKT: KOCHSCHULE & CATERING FÜR JEDEN GESCHMACK

Einkauf und Entschleunigung an einem Ort? Im E-Center in der Hamburger Straße ist das möglich! Abseits des alltäglichen Trubels finden in der ersten Etage kreative Koch-Events, Tagungen und sogar romantische Valentinstags-Dinner statt. Die großzügige Eventfläche, ausgestattet mit einer modernen Koch-Station sowie einer großen Tafel, schafft Wohnzimmer-Flair und lädt zum geselligen Beisammensein ein. Wer neue Erfahrungen, inspirierende Food-Kreationen und spannendes Know-How im Bereich Ernährung und Lebensmittel mit Freund:innen oder Kolleg:innen teilen möchte, ist hier genau richtig. Es gibt kaum eine Idee, die nicht realisierbar ist: Neben den Veranstaltungen in der Kochschule wird auch Catering-Service für jeden Anlass aus einer Vielfalt an frischen Produkten direkt aus dem Markt angeboten.

Das E-Center Görge ist unter anderem bekannt für die große Auswahl, die das breit gefächerte Sortiment bietet: Von der Gut & Günstig Eigenmarke, die vergleichbar mit Discount-Marken ist, bis zum Gourmet-Produkt haben Konsument:innen die Qual der Wahl, was in ihrem Einkaufswagen und am Ende auf dem Teller landet. Bei all den Möglichkeiten ist es häufig kein einfaches Unterfangen, den eigenen Konsum mit persönlichen Werten, körperlicher Gesundheit und dem Kontostand unter einen Hut zu bekommen. Dennoch erkennt Vertriebsleiter Marco Weiße eine gesellschaftliche Entwicklung hin zu einem bewussteren Lebensstil. Besonders in Bezug auf tierische Produkte kommen häufig Fragen auf, woher diese bezogen werden und unter welchen Bedingungen die Tiere leben. Um dieser Nachfrage gerecht zu werden und die ethischen Prinzipien der Görge-Märkte zu berücksichtigen, finden sich im Sortiment ausgewählte Produkte von regionalen und internationalen Anbietern, die im Vergleich zur Massentierhaltung bessere Bedingungen zugunsten der Bedürfnisse der Tiere erfüllen und auf gesunde Futtermittel ohne Antibiotika setzen. In Kooperation mit Harzer Bergbauern, die persönlich bekannt sind und auf ihren Höfen besucht werden, lebt Görge die Philosophie des „regionalen Frische-Anbieters“. Für diejenigen,

die teilweise oder komplett auf tierische Produkte verzichten, wird auch die Auswahl an vegetarischen und veganen Angeboten immer größer.

Kulinarische Koch-Events: Basics bis Food-Trends

Aus der bunten Palette an möglichen Zutaten aus dem Markt werden in der Kochschule traditionelle und innovative Gerichte für jeden Geschmack gezaubert. Unter der Leitung des erfahrenen Gastronoms Sebastian Drees können hier bis zu 20 Personen gemeinsam ihre Leidenschaft fürs Kochen entdecken oder vertiefen, neue Gerichte ausprobieren und die leckeren Selfmade-Kreationen am großen Tisch vor einer Fensterfront mit Blick auf die untergehende Sonne genießen. Diese Geheimtipp-Location inklusive individueller Behandlung hat sogar schon Pärchen überzeugt, hier den Valentinstag bei einem romantischen Candlelight-Dinner zu verbringen. Möchten die Gäste nicht selbst am Herd stehen, können sie sich von den kulinarischen Künstlern kochen lassen und sich voll und ganz aufs Genießen fokussieren. Wer ein Mal zu Besuch war, kommt oft wieder, weiß Chefkoch Drees: „Heute Abend ist beispielsweise eine Gruppe zu Gast, die seit drei Jahren regelmäßig mit uns kocht. Von klassischen bis innovativen Gerichten war schon alles dabei – heute stehen frittierte Pralinen in Proseccosüppchen mit Himbeeren und Blaubeeren auf der Karte“, begeistert er sich. Für ihn ist es immer wieder ein Highlight zu sehen, wie gemeinsames Kochen die Menschen verbindet und ein ungezwungenes Miteinander entsteht.

Enjoy & Takeaway

Durch das vielfältige Angebot und die Expert:innen, die im E-Center vereint sind, wird jedes Koch-Event, von Menü über Budget bis zum Rahmenprogramm, so individuell, wie die Teilnehmenden selbst, gestaltet: Ein Wein-Tasting kann beispielsweise mit einer geschmackvollen

Auswahl an Weinen, begleitet vom hauseigenen Sommelier, parallel zu cremig-genussvollen Käsesorten direkt aus der Frischetheke genossen werden. Ein theoretischer Exkurs über die Hintergründe der Lebensmittel sowie musikalische Begleitung runden das Erlebnis ab und bieten einen Mehrwert für die Zukunft. Die verkosteten Favoriten können außerdem direkt im Markt erworben werden, um den Genuss mitsamt der Erinnerung an das gemeinsame Erlebnis mit nach Hause zu nehmen. Auch für Tagungen und Konferenzen eignet sich der Standort mit eigenen Konferenzräumen angrenzend an die gemütliche Eventfläche besonders gut.

Frische Kreationen für jeden Anlass

Im 230 Grad Bistro kann nicht nur vor Ort lecker geschlemmt werden – der Catering-Service bringt die hauseigenen Kreationen unkompliziert und zuverlässig in die gewünschte Location. Ob private Events wie Geburtstage oder Hochzeiten, Firmenveranstaltungen wie Seminare und Sommerfeste oder sonstige Feierlichkeiten – mit den individuell zubereiteten Köstlichkeiten wird das passende Menü für jeden Geschmack von Fingerfood bis zu warmen Gerichten kredenzt.

Besonders die Wurst-, Käse- und Fischplatten, direkt aus der Frischetheke, sind sehr gefragt. Das seltene Angebot im Bereich Seafood reicht von frischem Fisch bis hin zu Austern, die in Kooperation mit nachhaltig agierenden Partnern angeboten werden. Die Fischtheke in der Hamburger Straße wurde letztes Jahr von der EDEKA-Gruppe als „Thekenstar 2024“ für herausragende Bedienung auserkoren. Auch am Standort in Rautheim ist frischer Fisch erhältlich sowie von Donnerstag bis Samstag in den Frischemärkten in der Bundesallee, Langer Kamp und Mascherode. *L. Tauscher*

Du möchtest Dein eigenes Koch- oder Catering-Event planen? Dann melde Dich bei Görge in der Hamburger Straße. Die Kontaktdaten findest Du hier:



Fotos Görge Discount GmbH, Lina Tauscher



Zu Besuch im E-Center
Görge in Braunschweig



Koch Sebastian Drees und
Vertriebsleiter Marco Weiße

EINFACH MAL MACHEN: ENTDECKE DEINEN SPORT!

Neue und bekannte Trend- sportarten im Überblick

Kaum ist Frühling wird wieder mit dem sagenumwobenen Summerbody 2025 geworben. Doch dieser ist für viele nicht Motivation genug, sich zum regelmäßigen Training zu überwinden und den inneren Schweinehund getrost auf der Couch zurückzulassen. Auch wenn es vielleicht nach dem Credo eines fragwürdigen

gen Fitness-Gurus klingt, ist an dieser Instagram-Philosophie doch etwas dran: Es gibt keine unportlichen Menschen. Viele haben einfach noch nicht die passende Sportart für sich gefunden.

Wie wäre es, dieses Jahr aus alten Mustern auszurechnen und neue Verknüpfungen zum Thema Bewegung und Gesundheit zu schaffen? Denn eins ist sicher: Macht uns eine Aktivität wirklich Spaß – ganz abgesehen von rationalen gesundheitlichen Aspekten und optischen Effekten – wird die Schwelle, die es zu überwinden gilt, deutlich geringer. Oft bremsen wir uns jedoch selbst aus und reden uns ein, etwas nicht zu können, noch bevor wir es überhaupt probiert haben. Eigentlich verrückt, oder?

den Körper und den Geist auf spielerische Art und Weise heraus.

gen Fitness-Gurus klingt, ist an dieser Instagram-Philosophie doch etwas dran: Es gibt keine unportlichen Menschen. Viele haben einfach noch nicht die passende Sportart für sich gefunden.

CrossFit

CrossFit bezeichnet ein intensives, abwechslungsreiches Training für den Körper und Geist. Während des Trainings werden Ausdauer, Kraft und Koordination mit Übungen aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben gefordert. Die herausfordernden Workouts lassen dich Raum und Zeit vergessen und voll in deinem Element sein. Viele CrossFit Fans feiern die familiäre Atmosphäre und den Support-Spirit in den Studios, der auch der Community der Luftakrobatik ähnelt.

Luftakrobatik

Die Disziplinen der Luftakrobatik werden immer beliebter und die Angebote nehmen zu. Auch in der Region gibt es einige Studios, die verschiedene Disziplinen anbieten, die dir vielleicht aus dem Zirkus bekannt sind: Aerial Hoop, ein Luftring aus Metall, Aerial Silk, ein Tuch in luftiger Höhe, Aerial Yoga und Poledance. Von tänzerischen Elementen, ausdrucksstarken Choreografien zu taktvoller Musik, bis zu kraftvollen Figuren für Anfänger, Fortgeschrittenen und Profis ist alles möglich! Die Mischung aus Kraft, Flexibilität, Koordination und Kreativität fordert

Jumping-Fitness

Du hast Bock, Alltagsorgen hinter dir zu lassen, zu Gute-Laune-Musik mal richtig abzugehen und nebenbei eine Menge Kalorien zu verbrennen? Dann ist ein Jumping-Kurs genau das Richtige! Auf einem kleinen Trampolin wird eine große Wirkung entfaltet: Das intensive Workout verbessert Balance, Kraft, Ausdauer und Koordination! Von dieser Art des Trainings profitieren nicht nur Bauch, Beine, Po und Arme, sondern auch die Rumpfmuskulatur und die Knie. Je nach Intensität kann Jumping Fitness sogar effektiver als Joggen sein.

Float Fit

Wasser ist dein Element? Dann bist du vielleicht beim Float Fit genau richtig! Dieser Fitness-Trend vereint Bewegung und Balance auf schwimmenden Matten, sogenannten „AquaBases“, die im Indoor-Schwimmbaden verankert sind. Das intensive Ganzkörpertraining kombiniert High-Intensity Intervall Training und Yoga-Elemente und bewährt sich durch die schwimmenden Untergrund gleichzeitig als gelenkschonend. Float Fit-Begeisterte profitieren nicht nur von zunehmender Kraft und einer besseren Körperhaltung, sondern auch von positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System.

Floating Yoga

Dieser spannende Trend wird in Hallenbädern angeboten, ist aber auch perfekt als Outdoor-Sport für den Sommer geeignet: Hier wird Yoga draußen in der Natur auf einem Stand-Up-Paddle praktiziert, was eine zusätzliche Herausforderung für die Körperbeherrschung und die Balance darstellt. Der meditative und gleichzeitig fordernde Mix aus Fitness, frischer Luft und Ruhe ist besonders für eingespielte Yogis empfehlenswert. Go with the Flow!

Badminton Revival

Old but Gold: Die Schlägersportart ist zwar nicht neu, dennoch flammt die Begeisterung aktuell in vielen Ländern auf der Welt wieder auf. Häufig wird die Effektivität unterschätzt: Kraftvolle Bewegungen, schnelles Umdenken und fortlaufende Richtungswechsel trainieren nicht nur die Muskulatur, sondern auch

laubt. Technisches Können, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Kondition sind gefragt! Das junge, spannende Konzept wird vermehrt von Fußballprofs als ergänzende Trainingseinheit eingesetzt und hat großes Potential, 2025 zum weltweiten Trend zu werden.

Lagree

Das in den USA und Kanada bereits etablierte Ganzkörpertraining kombiniert Bewegungen wie Ziehen, Drücken und Heben am speziell entwickelten Trainingsgerät „Megaformer“, das enorme Widerstandskraft besitzt. Techniken aus dem Bodybuilding werden für ein intensives Workout eingesetzt, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fokussiert. Die kontrollierte und langsame Ausführung der Übungen ist darauf ausgerichtet, die einzelnen Muskelgruppen gezielt zu beanspruchen, das Verletzungsrisiko zu minimieren und das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

Padel

Der interessante Mix aus Tennis und Squash entwickelt in Südamerika löst weltweit zunehmende Begeisterung aus. Der Unterschied zum klassischen Tennis-Match besteht in der Größe des Spielfelds und im Tempo: Auf kleinem Raum umgeben von Wänden sind Taktik und schnelle Spielzüge gefragt, die für eine abwechslungsreiche Dynamik sorgen. Vor allem die Ausdauer und das Zusammenspiel von Hand und Auge werden bei der schnell erlernbaren Sportart mit hohem Spaßfaktor trainiert.

Teqball

Diese innovative Kombination aus Tischtennis und Fußball wurde in Ungarn entwickelt und gewinnt zunehmend an Popularität. Auf einem gebogenen Tisch wird der weiße Miniaturball durch einen Fußball ersetzt, der mit dem Fuß, Knie, Kopf oder der Brust ins Feld des Gegners gespielt wird. Der Einsatz von Händen und Armen ist nicht er-



Fotos Drazen, DariaTrofimova, Mariakray-stock.adobe.com

LESSING THEATER WOLFENBÜTTEL

STANDUP DELUXE; NEKTARIOS VLACHOPOULOS
Sa | 26.4.25
60 Minuten pure Unterhaltung | Support: Kai Bosch

SPATZ UND ENGEL
30.4. und 3.5.25
Die Freundschaft zwischen Edith Piaf und Marlene Dietrich

REDSHIFT – TALES OF GAINING POWER
Mi | 7.5.25
Tanz- und Objekttheater-Performance

CAFÉ DEL MUNDO
Do | 8.5.25
Guitarize the World

DIE BÜCHERINSEL
Fr | 9.5.25
Nach dem Roman von Janne Mommssen

KLARTEXT – WOLFENBÜTTEL REIMT SICH
Sa | 10.5.25
Der Poetry-Slam im Lessingtheater

Das komplette Programm unter:
www.lessingtheater.de

COME OUT AND PLAY!

Spielideen für Park oder Garten: Ob Kubb, Mölkky oder Cornhole – Mehr Spielspaß unter freiem Himmel

Wenn die Sonne scheint und der Park wieder zum Treffpunkt wird, sind Spiele natürlich eine tolle Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen. Besonders beliebt sind einfache, aber spannende Outdoor-Spiele, die sich schnell aufbauen lassen, keinen Strom benötigen und für Jung und Alt geeignet sind. Wir stellen euch hier mal drei solcher Klassiker vor: Kubb, Mölkky und Cornhole. Alle drei sind Wurf- und Geschicklichkeitsspiele mit einfachen Regeln, aber viel Spaßpotenzial.

Kubb

Das Wikingerspiel aus Schweden

Kubb habt ihr sicher schon mal gesehen. Und falls ihr euch immer gefragt habt, wie man das spielt, erklären wir es hier für euch. Es stammt ursprünglich aus Skandinavien und wird oft als „Wikingerschach“ bezeichnet. Zwei Teams versuchen, Holzklötze der Gegenseite umzuwerfen, bevor sie den König in der Mitte treffen.



Ausrüstung:
10 Holzklötze (Kubbs)
1 König (größerer Klotz)
6 Wurfhölzer
Markierungen für das Spielfeld (ca. 5 x 8 m)

Regeln im Überblick:

Zwei Teams mit je 1–6 Spieler:innen stehen sich an den kurzen Seiten des Feldes gegenüber. Ziel ist es, die Kubbs des gegnerischen Teams durch Werfen der Wurfhölzer umzuwerfen. Getroffene Kubbs werden ins gegnerische Feld geworfen und als „Feldkubbs“ aufgestellt – diese müssen nun zuerst abgeworfen werden. Erst wenn alle geg-

nerischen Kubbs (Basis und Feld) gefallen sind, darf der König in der Mitte angegriffen werden. Wer den König zu früh trifft, verliert sofort. Wer ihn am Ende umwirft, gewinnt.

Kubb vereint Taktik, Präzision und Teamgeist – ideal für größere Gruppen und auch als Turnierspiel sehr beliebt.

Mölkky

Das Zahlenwurfspiel aus Finnland

Mölkky ist ein finnisches Wurfspiel, das mit nummerierten Holzpins gespielt wird. Es vereint Glück, Geschick und ein wenig Kopfrechnen.



Ausrüstung:
12 Pins, nummeriert von 1 bis 12
1 Wurfholz (Mölkky)
Regeln im Überblick:

Regeln im Überblick:

Die Pins werden dicht beieinander in einer festen Startformation aufgestellt. Spieler:innen werfen das Mölkky aus ca. 3–4 Metern Entfernung. Wird ein einzelner Pin getroffen, zählt dessen Zahl als Punkt. Werden mehrere getroffen, zählt die Anzahl der umgefallenen Pins. Nach jedem Wurf werden die Pins genau an der Stelle wieder aufgestellt, an der sie liegen geblieben sind – das Spielfeld verändert sich also laufend. Ziel ist es, genau 50 Punkte zu erreichen. Wer darüber kommt, fällt auf 25 Punkte zurück.

Mölkky ist leicht zu lernen, schnell gespielt und perfekt für Parks, Gärten und Picknicks.

Cornhole

Der Wurfspaß aus den USA

Cornhole ist ein traditionelles amerikanisches Wurfspiel, bei dem kleine Säckchen auf eine schräge Holzplattform geworfen werden. Es ist natürlich eher bei Grillfesten oder Gartenpartys beliebt, denn wer diese Bretter mit in den Park schleppt, muss es wirklich ernst meinen.



Ausrüstung:
2 Holzbretter mit Loch
(60 x 120 cm, Lochdurchmesser ca. 15 cm)
8 mit Mais oder Kunststoff gefüllte Säckchen
(je 4 pro Team)

Regeln im Überblick:

Die Bretter stehen etwa 8 Meter auseinander, die Teams stehen jeweils an einer Seite. Jedes Team wirft abwechselnd seine vier Säckchen auf das gegenüberliegende Brett. Ein Säckchen auf dem Brett bringt 1 Punkt, im Loch 3 Punkte. Es wird nach dem „Canceling System“ gezählt. Das heißt: Nur die Punktdifferenz der Teams wird in einer Runde gutgeschrieben. Gespielt wird bis ein Team 21 Punkte erreicht.

Cornhole ist für entspannte Runden geeignet – es erfordert etwas Genauigkeit, kann aber durchaus mit einem Getränk in der Hand gespielt werden.

Also – egal ob ihr es lieber taktisch mögt wie bei Kubb, mit ein bisschen Rechnen und Dynamik wie bei Mölkky, oder ganz entspannt wie bei Cornhole – Hauptsache ihr habt Spaß mit euren Freunden und seid an der frischen Luft. Dann muss nur noch das Aprilwetter mitspielen.

Lars Wilhelm

Fotos: Lukas Bast, Éléonore H., David Prahli-stock.adobe.com

Ihr E-Bike Spezialist

in Braunschweig

lease a bike

Wir sind
offizieller
Partner!



RadSpezi
Mesmer

www.rad-spezi.de

E-Bikes, Trekking-, City-, Speed- und Cross-Bikes, Rennräder, Kinderräder u.v.m.

Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr

Hauptstraße 51 | 38110 Braunschweig-Wenden

Der SPEZI-Frei-Haus-Service:
kostenlose Anlieferung Ihres
neuen Bikes im Umkreis 50 km



HARZ UND HEIDE

Der größte und beliebteste Flohmarkt in Braunschweig



Der Harz-und-Heide-Flohmarkt in Braunschweig ist mein Lieblingssort, um Klammotten oder Möbel nach meinem Geschmack zu finden. Er findet von Februar bis Dezember (Sa. und So.) von 6 bis 15 Uhr statt, was bedeutet, dass meine Freunde und ich uns fast jeden Monat durch Klamotten wühlen, auf der Suche nach einem süßen Top oder Ähnlichem. Der Flohmarkt wird auf dem städtischen Messegelände in der Eisenbütteler Str. 16, direkt neben dem Bürgerpark, veranstaltet und kostet für Erwachsene einen Euro Eintritt.

Eine große Auswahl

Hier treffen sich monatlich Schnäppchenjäger, Sammler und Vintage-Liebhaber. Der Flohmarkt ist sehr groß und bietet eine vielfältige Auswahl an Klamotten, antiken Sammlerstücken, Accessoires, Einrichtungsgegenständen und vielem mehr. Hier gibt es alles – auch kuriose Dinge, die du auf einem Flohmarkt vielleicht nicht erwartet hättest. Es duftet nach frisch gebackenen Brezeln, und ein reges Treiben herrscht. Hier treffen verschiedene Generationen aufeinander, die in den unterschied-

lichsten Dingen stöbern – in der Hoffnung, das zu finden, was sie schon länger suchen. Dinge, die sie wahrscheinlich gar nicht brauchen – genau wie ich. Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, aber wenn der Harz-und-Heide-Flohmarkt ansteht, wird noch einmal eine Handvoll Energie eingepackt, damit auch noch der letzte Stand abgeklappert werden kann.

Gutes Timing ist wichtig

Ein Gefühl von Vertrautheit entsteht durch bestimmte Verkäufer, die ihren Stand immer an derselben Stelle haben – wie der ältere Herr mit der Tarnkleidung oder die eine Familie mit den Wühltischen. Hier findet man manchmal wahre Schätze. Eine Freundin von mir war früh da und fand einen Perserteppich für 50 Euro, der perfekt in ihre Wohnung passt. Und auch wenn der Flohmarkt um 6 Uhr beginnt, ist meiner Meinung nach die optimale Ankunftszeit eher zwischen 8 und 9 Uhr. Später als 11 Uhr sollte man nicht kommen, wenn man etwas Bestimmtes sucht oder eine große Ausbeute machen möchte. Wenn man nur schlendern möchte, kommt es weniger auf den Zeitpunkt an. Dabei

lässt man sich ja eher treiben und nimmt die Atmosphäre wahr. Meiner Erfahrung nach geht der Flohmarkt eher bis 13 Uhr, da um diese Zeit schon fast alle eingepackt haben.

Nach dem Wühlen kommt das Vergnügen

Außerdem finden sich in der Mitte des Flohmarkts die Snack-Stände, die nicht nur Pommes, sondern viel mehr anbieten. Auch wenn die Tische an einem sonnigen Tag überfüllt sind, gibt es hier immer noch für jeden etwas: indische Reisgerichte, Schmalzkuchen, Fischbrötchen und andere Spezialitäten. Diese sind zwar nicht allzu günstig, aber nach einem langen, ununterbrochenen Spaziergang über den Flohmarkt ein echter Genuss. Ich persönlich habe letztes Mal eine Feta-Tasche für fünf Euro gegessen und war begeistert.

Tipps für Schnäppchenjäger

Schnäppchen gibt es überall – man muss nur wissen, wie man sie findet. Flohmärkte sind bekannt für das Handeln, und genauso ist es auch hier. Ein guter Weg, etwas herunterzuhandeln, ist, erst zu fragen, wie viel es kostet, dann einen niedrigeren Preis anzubieten, damit der Verkäufer oder die Verkäuferin schließlich einen Mittelwert vorschlägt. Dazu kommt das Wühlen: Zeit und Geduld sind notwendig, um an den Ständen auch mal die unteren Schichten der Kleidung durchzusehen oder genauer in eine Kiste voller Schmuck zu schauen. Ein flüchtiger Blick reicht hier nicht aus. Neben Zeit und Geduld sollte man noch einen Beutel und Bargeld bei sich haben, damit der Flohmarktbesuch starten kann.

Nachhaltigkeit

Dazu tust du auch noch etwas Gutes, wenn du den Harz-und-Heide-Flohmarkt besuchst, statt durch Läden zu gehen. Es ist eine umweltfreundliche und oft einzigartige Alternative zum Massenkonsum, da man Abfall vermeidet und gebrauchte Dinge weiterverwendet. Das reduziert den Bedarf an neuer Produktion und damit den CO₂-Ausstoß.

Mari Belle Klauk

Foto: Mari Belle Klauk

BRUNNEN

Palm Lab JON MIETLING

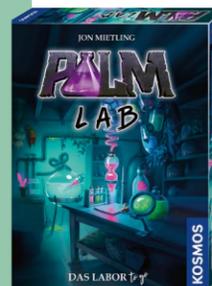
Genre Solokartenspiel Verlag Kosmos
Spieler 1 (bis 2) Alter ab 10 Jahren

Ein Solokartenspiel, das man in der hohlen Hand spielen kann? Yes, please! Es gilt, Rohstoffe zu managen (giftgrün gefüllte Erlenmeyerkolben, knarrende Maschinerie, Gehiiiirne...) und Minions umherzuschicken um unser finsternes Monsterlabor upzugraden. Das passiert durch clevere Ausklapp-, Dreh- und Wendemechanismen, so dass wir den Stapel Karten nie aus der Hand legen oder neue Karten hinzufügen müssen. Ok, seien wir ehrlich – es ist manchmal ein ganz schönes Gefummel, die ausgeklappten Rohstoffe nicht fallen zu lassen. Und diese Anspannung dämpft möglicherweise manchmal die Spielfreude.

Aber das ist Nörgeln auf hohem Niveau. Es ist eine wirklich innovative Spielidee für Solotüftler. Wem übrigens das frankensteinige Thema nicht zusagt, dem sei das nicht minder gute „Palm Island“ ans Herz gelegt, das schon vor einigen Jahren erschien.

LW

Fazit **IGOOOR!**



Mischwald KOSCH

Genre Kartenlegenspiel Verlag Lookout
Spieler 2 bis 5 Alter ab 10 Jahren

Falls ihr bisher noch nicht über den Preisträger des Deutschen Spielepreises 2024 gestolpert sein solltet, sei er euch hier noch einmal ans Herz gelegt. Die 180 bildschön illustrierten Karten zeigen verschiedenste Baumarten, die darauf warten, gepflanzt zu werden und außerdem eine wahre Flut an unterschiedlichen Tieren, Pflanzen und Pilzen die rechts, links, oben und unten an die gepflanzten Bäume angelegt werden können. Jede Karte erzeugt auf spezielle Weise Punkte: Eichen beispielsweise sind am wertvollsten, wenn acht verschiedene Bäume im Wald wachsen, Wildschweine punkten nur, wenn auch Frischlinge im Wald sind, Buchfinken sitzen am liebsten auf Buchen (duh), Tannen wollen möglichst rundum besiedelt sein, der Luchs möchte Rehe jagen und – wie im echten Leben – je mehr verschiedene Schmetterlinge, desto besser. Alles ist sehr reizvoll miteinander verzahnt und möchte entdeckt werden. Für Nachschub ist auch schon gesorgt, denn die Alpin- und die Waldrand-Erweiterung sind bereits erhältlich und weitere sind in Planung. Wie schön!

LW

Fazit **Alles wächst**



Hive Pocket JOHN YIANNI

Genre Strategiespiel Verlag HUCH!
Spieler 2 Alter ab 9 Jahren

Kurze Zusammenfassung für Eilige vorab: Sechseckiges Krabbeltier-Schach, unbedingt kaufen! Wer es genauer wissen will – gerne: Hive ist ein strategisches Legespiel für Zwei, bei dem es darum geht, die gegnerische Bienenkönigin einzukreisen. Dabei helfen verschiedenen Insekten (und Spinnen), die sich alle unterschiedlich bewegen können: Die Spinne läuft immer genau drei Felder, der Grashüpfer kann in gerader Linie über eine gesamte Reihe springen, der Käfer darf sogar nach oben steigen, dort weiterkrabbeln und so andere Steine blockieren etc. Sollte Schach mal einen würdigen Nachfolger brauchen: hier ist er. Ohne Witz. Die Spielsteine bestehen übrigens aus Bakelit (wisst ihr noch, dieser schwere massive Kunststoff, aus dem Telefone in den 50ern waren?) und machen schon Freude, wenn man sie bloß in der Hand hat. Sogar am Strand oder auf einem nassen Kneipentisch – alles kein Problem. Es passt außerdem wirklich in jede Tasche, jeden Koffer, jeden Wanderrucksack und bringt strategischen Spielspaß für Stunden. Wie gesagt: unbedingt kaufen!

LW

Fazit **Denksport**



„ES GEHT MIR DARUM, EMOTIONEN ZU WECKEN!“

Interview mit Julia Jentsch zu „Was Marielle weiß“

Ihre Karriere begann bei den Münchner Kammerspielen, mit „Die fetten Jahre sind vorbei“ gelang Julia Jentsch 2004 der Durchbruch im Kino. Ein Jahr später spielte sie die Titelrolle in „Sophie Scholl – Die letzten Tage“, wofür Jentsch den Silbernen Bären der Berlinale erhielt sowie als beste europäische Schauspielerin ausgezeichnet wurde. Zu ihren weiteren Filmen gehören „Effie Briest“, „Hannah Arendt“ und „24 Wochen“. Nun kommt die Schauspielerin mit der Komödie „Was Marielle weiß“ in die Kinos. Sie spielt eine Mutter, deren Tochter plötzlich telepathische Fähigkeiten bekommt und das Leben der Eltern auf eine harte Probe stellt. Die Premiere fand im Wettbewerb der Berlinale statt. Mit der Schauspielerin unterhielt sich unser Mitarbeiter Dieter Oßwald.

Frau Jentsch, im Film geht es um Lügen und Wahrheit. Wie viele Lügen haben Sie denn heute schon auf Ihrem Konto?

Jentsch Ich? Ich würde jetzt mal ganz frech behaupten, keine. (Lacht)

Die Teenie-Tochter im Film ist allwissend. Ist es manchmal besser, nicht alles genau zu wissen?

Es gibt Momente, in denen ein gewisses Maß an Unwissenheit vielleicht sogar befreiend sein kann. Gleichzeitig erfordert Wahrheit oft Mut und Offenheit, um den Kern der Dinge zu erfassen. Es ist eine Gratwanderung zwischen dem Schutz der eigenen Person und dem Streben nach Erkenntnis. Letztlich ist es eine sehr persönliche Entscheidung, wie viel man wissen möchte.

Auf der Berlinale avancierte der Film zum Geheimtipp. Internationale Medien waren überrascht vom Humor des deutschen Kinobereichs. Wie überrascht waren Sie, immerhin ist es erst die zweite Regiearbeit?

Das Drehbuch besaß von Anfang an eine besondere Mischung aus Biss und Schärfe, die mich sofort angesprochen hat. Ich hatte zwar Potenzial erkannt, aber nicht damit gerechnet, dass der Film international so großen Anklang findet. Als die Einladung zur Berlinale kam, waren Produzenten und Team sichtlich überwältigt. Die konnten das bis zum Moment der Premiere nicht wirklich glauben.

Es gibt die Warnung, man soll nicht mit Tieren und Kindern drehen, weil die einem die Show stehlen. Wie war die Erfahrung mit Ihrer Filmtochter, der jungen Laenie Geisseler?

Laenie hat mich durch ihre natürliche Art und ihr sicheres Auftreten am Set begeistert.

Sie bewies nicht nur enorme Professionalität, sondern auch eine emotionale Reife, die selten zu sehen ist. Ihre Darstellung verlieh dem Film eine ganz eigene Dynamik. Es war inspirierend, mit einer so talentierten jungen Kollegin zu arbeiten.

In einer Schlüsselszene bekommt die Tochter eine Ohrfeige von der Mutter. Wie groß sind die Skrupel vor so einer Szene?

Vorab hatten wir nicht genau besprochen, wie die Szene ablaufen würde, weshalb ich schon großen Respekt vor diesem Moment hatte. Ich war unsicher, wie sich die Situation physisch und emotional gestalten würde. Die Anwesenheit einer erfahrenen Stuntfrau und ein intensives, technisches Aufwärmprogramm gaben mir jedoch Sicherheit. Einmal sagte sie: „Wenn ihr das zwanzig Mal gemacht habt, werdet ihr den Muskelkater spüren.“ Und so war es auch. Als ich auf der Berlinale den fertigen Film sah, bin ich bei dieser Ohrfeige richtig zusammengezuckt. Es wirkt so krass und brutal – auch wenn ich wusste, dass beim Dreh ein halber Meter Platz zwischen uns war.

Ihre Figur heißt Julia, wie Sie. Brauchen Sie Schnittmengen mit Ihren Rollen?

Ich suche nicht gezielt nach Schnittmengen, sondern lasse mich von der Geschichte und dem Charakter inspirieren. Beim Lesen des Drehbuchs entdeckte ich immer wieder Elemente, die mich persönlich ansprechen, ohne dass sie exakt meinem Leben entsprechen. Diese Mischung aus Bekanntem und Fremdem macht die Rolle spannend und herausfordernd zugleich. Für mich zählt, ob mich die Geschichte emotional erreicht und mir neue Perspektiven eröffnet. Authentizität ist dabei entscheidend, unabhängig von Ähnlichkeiten.

Ist eine leichte Rolle wie diese angenehmer als „Sophie Scholl“ oder „24 Wochen“?

Jede Rolle bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich, und direkte Vergleiche sind schwer. Bei diesem Film war die Arbeitsatmosphäre überraschend angenehm und von gegenseitigem Respekt geprägt. Unser Regisseur Frédéric Hambalek strahlte eine unglaubliche Ruhe aus, die den Dreharbeiten eine Leichtigkeit verlieh. Natürlich erfordern intensivere Projekte wie „Sophie Scholl“ oder „24 Wochen“ einen höheren Vorbereitungs- und eine tiefere emotionale Auseinandersetzung. Letztlich ist es die abwechslungsreiche Erfahrung, die den Reiz und die persönliche Weiterentwicklung als Schauspielerin ausmacht.

WENN DIE ZUSCHAUER NACH DEM KINOBESUCH ANFANGEN, ÜBER IHR EIGENES LEBEN UND IHRE ENTSCHEIDUNGEN ZU REFLEKTIEREN, HAT DER FILM SEIN ZIEL ERREICHT.

„Die fetten Jahre“ liegt nun fast 20 Jahre zurück. Sind Sie froh, dass Ihre Karriere damals begann und nicht heute, wo Social Media so eine große Rolle spielt?

Ja, ich bin in vielerlei Hinsicht dankbar für die Zeit, in der meine Karriere begann. Damals war der Umgang mit Medien und öffentlicher Wahrnehmung ganz anders, und das hat mir sicher einiges an Druck erspart. Social Media bringt heutzutage neue Herausforderungen mit sich. Ich habe großen Respekt vor den Talenten, die in dieser digitalen Welt aufwachsen und sich behaupten. Vielleicht wachsen sie aber auch viel selbstverständlicher dort hinein, ich weiß es nicht. Mich hat es jedenfalls sehr befremdet, als ich einmal von jungen Kollegen gehört habe, dass es bei der Besetzung wichtig ist, wie viele Follower man vorweisen kann. Ich hoffe, das war eine Ausnahme.

Welches ist die wichtigste Qualität in diesem Beruf?

Neugierde! Vielleicht mag das nicht die wichtigste Qualität sein, aber ich finde Neugierde sehr wichtig für Schauspieler.

Würden Sie sagen, Eltern sollen den Film mit ihren Teenagern zusammen anschauen? Oder soll jeder alleine gehen?

Vielleicht eher getrennt anschauen, würde ich jetzt sagen.

Was sollen die Zuschauer aus dem Film mitnehmen?

Ich wünsche mir, dass der Film zum Nachdenken anregt und viele Fragen aufwirft. Wenn die Zuschauer nach dem Kinobesuch anfangen, über ihr eigenes Leben und ihre Entscheidungen zu reflektieren, hat der Film sein Ziel erreicht. Es geht mir darum, Emotionen zu wecken und einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen. Der daraus entstehende Austausch kann den persönlichen Horizont erweitern und neue Perspektiven eröffnen. Für mich ist das der größte Erfolg eines Films.

Dieter Oßwald



Der Pinguin meines Lebens

Tom reist nach Buenos Aires, um an einem Jungeninternat Englisch zu unterrichten. Nicht nur, dass der Alltag herausfordernd ist, herrschen gerade Unruhen wegen des Militärputsches, muss er zudem mit aufsässigen Schülern klarkommen. Dann nimmt alles eine Wendung: Er rettet an der överschmutzten Küste Uruguays einen Pinguin. Dieser weigert sich dann hartnäckig, von seiner Seite zu weichen. Und schwupps zieht der fischliebende Vogel auf Toms Terrasse ein, begleitet ihn auf Schritt und Tritt. Als er diesen dann seinen Schülern vorstellt, wird er zur Vertrauensperson mit Flossen – denn Pinguine sind perfekte Zuhörer.

Regie Peter Cattaneo
Besetzung Steve Coogan, Björn Gustafsson, David Herrero u. a.

SCHON GEWUSST?
„Der Pinguin meines Lebens“ basiert auf dem gleichnamigen autobiografischen Buch von Tom Michell.

START 24. April GENRE Drama



START 03. April GENRE Abenteuer, Komödie, Familie

Ein Minecraft Film

Vier Outsider werden durch ein rätselhaftes Portal in eine unbekannte Welt gezogen: Die Oberwelt. Ein bizarres Land, das von Fantasie beherrscht wird. Sie wollen zurück in die Realität, doch müssen sie erst diese kuriose Welt meistern. Es lauern viele Gefahren durch Zombies und wild gewordene Schweine. Der erfahrene Crafter Steve, hilft ihnen bei der Reise. Während sie gemeinsam Herausforderungen bewältigen, finden sie zu ihren kreativen Fähigkeiten zurück, die sie ausmachen, und zum Schlüssel ihres Erfolgs werden – in beiden Welten.

Regie Jared Hess **Besetzung** Jack Black, Jason Momoa, Danielle Brooks u. a.

SCHON GEWUSST?
Während der Vorproduktion hat der britische YouTuber George Mason ein Gerücht über Pedro Pascal als Steve in die Welt gesetzt und angeheizt.



START 10. April GENRE Drama, Thriller

The Amateur

Charlie Heller ist ein brillanter Kopf. Der introvertierte Dekodierer arbeitet in einem Kellerbüro im Hauptquartier der CIA. Als seine Frau bei einem Terroranschlag in London getötet wird, gerät sein Leben völlig durcheinander. Als seine Vorgesetzten ihn abweisen, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, nimmt er die Sache selbst in die Hand. Er begibt sich auf eine gefährliche Reise, um die Täter aufzuspüren. Dabei dient seine Intelligenz als ultimative Waffe, um seinen Verfolgern zu entkommen und Rache zu üben.

Regie James Hawes **Besetzung** Rami Malek, Laurence Fishburne u. a.

SCHON GEWUSST?
Basierend auf dem 1981 erschienenen Spionageroman „The Amateur“ von Robert Littell.



START 03. April GENRE Krimi, Thriller

Eden

Die unberührte Insel Floreana, die fernab der Zivilisation liegt, bietet die Chance ein neues Leben zu beginnen. Der deutsche Arzt Dr. Friedrich Ritter will seine Geliebte Dore dort von Multiple Sklerose heilen. Die Nachricht geht durch die Presse, woraufhin eine weitere Familie folgt. Sie nähern sich vorsichtiges an. Doch dann taucht die selbsternannte Baronin Eloise auf. Sie plant dort ein Luxus-hotel zu errichten. Intrigen, Machtspiele und menschliche Gier führen zu einer tragischen Zuspitzung der Geschehnisse, was drastische Konsequenzen hat.

Regie Ron Howard **Besetzung** Jude Law, Ana de Armas, Daniel Brühl u. a.

SCHON GEWUSST?
Der Film spielt auf den Galápagos-Inseln, wurde aber in Australien gedreht.



START 17. April GENRE Thriller

Drop – Tödliches Date

Die verwitwete Mutter Violet hat seit Jahren zum ersten Mal wieder ein Date. Sie kommt in einem gehobenen Luxuslokal an, was nicht ihrer Preisklasse entspricht. Doch als ihr charmanter und attraktiver Begleiter Henry auftaucht, verfliegen die ersten Zweifel. Plötzlich gerät die Chemie zwischen den beiden je ins Wanken, als sie durch eine Reihe anonymer Anrufe und Nachrichten auf ihrem Telefon erst irritiert und dann terrorisiert wird. Sie begriff schnell, dass es kein Spiel ist, denn Violets kleiner Sohn und ihre babysittende Schwester kämpfen um ihr Leben...

Regie Christopher Landon **Besetzung** Meghann Fahy, Brandon Sklenar u. a.

SCHON GEWUSST?
Produzent des Films ist Jason Blum, der mittlerweile wohl unumstrittene erfolgreiche Horrormacher der Hollywood-Historie.

*Stand 24. März 2025. Alle Angaben ohne Gewähr.

Text: Ivonne Jeetze, Fotos: Warner Bros., Universal Pictures Germany, Leonine, Tobis Film, Walt Disney.



WIEDERSEHEN MIT ALTEN BEKANNTEN

Warum wir immer wieder die gleichen Serien schauen und was hinter dem Phänomen **Comfort Binge** steckt.

Jedes Jahr im Winter einen „Harry Potter“-Marathon starten, zum Feierabend von „New Girl“ berieseln lassen und zum Einschlafen noch ein paar Minuten „Friends“ schauen – es ist das Vertraute und Altbekannte, das wir sehen wollen und das uns tatsächlich entspannt. Das Phänomen, immer wieder die gleichen Filme und Serien zu schauen, nennt sich „Comfort Binge“ und ist ein Trend, der seit einigen Jahren stetig zuzunehmen scheint. Doch warum wird es uns nicht langweilig, zum hundertsten Mal „Gossip Girl“ oder „Scrubs“ zu schauen? Warum ziehen wir es vor, wieder einmal „The Office“ oder „Modern Family“ einzuschalten, anstatt das tiefgründige Drama zu schauen, das gerade so viele Preise abgeräumt hat und von dem im Netz alle sprechen?

Weg des geringsten Widerstands

Während mit dem Aufkommen der Streamingdienste rund um Netflix, Prime und Co. klassisches Binge-Watching – also das exzessive Hintereinanderweg-Gucken von neuen Serienhits – quasi zum Nationalsport wurde, hat sich inzwischen Comfort Binging etabliert. Noch vor einigen Jahren hat die ganze Welt kollektiv „Game of Thrones“ oder „Stranger Things“ geschaut. Wer eine Episode verpasste, musste sehr behutsam durch Social Media scrollen, um keine Spoiler zu riskieren. Doch

nach dem großen Boom der Quality-Serien kam ein noch größeres Loch: Die Wartezeiten zwischen neuen Staffeln wurden zu lang, die Enttäuschung über neue Episoden zu groß und Lückenfüllerserien oft zu schwach. Plötzlich sah der wohlverdiente Feierabend so aus: endloses Scrollen durch Mediatheken, Überforderung bei der Entscheidungsfindung und schließlich das frustrierte Abbrechen einer neu ausgewählten Serie nach wenigen Minuten. Die Charaktere wirkten nicht sympathisch, die Story fesselte nicht. Also geht man den Weg des geringsten Widerstands und wählt etwas aus, mit dem nichts schiefgehen kann – oder hattet ihr schon mal schlechte Laune mit „Gilmore Girls“? Denn schließlich geht es darum: Wir wollen nicht suchen und entscheiden, sondern einfach abschalten und uns wohlfühlen, Stabilität in unsteten Zeiten. Beim Comfort Binge gibt es keine bösen Überraschungen und mit minimalem Aufwand bekommen wir größtmögliches Vergnügen.

Selfcare mit Serien

Meist sind es Sitcoms, Dramedys oder Teenie-Serien, die wir comfort bingen – logisch, denn diese Serien fordern nicht viel von uns. Dort gibt es keinen Mord und Totschlag, keine komplizierten Handlungsstränge und keine emotionale Tiefe. Beim Comfort Binging geht es weniger um die Handlung als um das Gefühl, das wir beim Zuschauen haben. Wir tun uns bewusst etwas Gutes, wenn wir unsere Lieblingsserie einschalten, denn

wir wissen, dass sie für ein positives Gemüt sorgt. Hinzu kommt ein Hauch von Nostalgie und die Erinnerung an die guten, alten Zeiten – weit weg von globalen Krisen und stressigem Alltag. Unsere Comfort-Serien liefern leichte Unterhaltung mit vertrauten Figuren, die uns fast schon wie alte Freunde vorkommen. Wir entwickeln parasoziale Beziehungen mit Rachel Green oder Seth Cohen und haben fast das Gefühl, einen Abend mit Freunden zu verbringen, wenn wir unsere Wohlfühlserie einschalten.

Lost in der Feelgood-Bubble?

Comfort Binge ist eine Win-Win-Situation: Wir verschwenden keine Energie mit der Suche nach neuen Inhalten und werden nicht enttäuscht von dem, was letztlich über den Bildschirm flimmert. Es ist eine ideale Methode, um sich von einem anstrengenden oder frustrierenden Tag zu erholen und wieder auf gute Gedanken zu kommen. Somit kann es sogar einen positiven Einfluss auf unsere mentale Gesundheit haben.

Doch ein kleiner Haken bleibt: Komfort kann auch bedeuten, Herausforderungen zu vermeiden. Neue Serien oder Filme zu entdecken, die uns fordern und unsere Perspektiven erweitern, fällt beim Comfort Binge oft hinten runter. Daher lohnt es sich trotz allem, hin und wieder aus der Feelgood-Bubble auszubrechen – danach ist die Rückkehr zu „O.C. California“ vielleicht sogar noch schöner.

Louisa Ferch

Fotos Buena Vista Television, Warner Bros. Television
Fotos Streams Netflix, Apple TV+, Amazon Prime Video

Streifen



Fazit **episches Finale!**

Verfügbar auf Netflix
Start 24. April 2025

Genre Drama, Thriller
Mit Penn Badgley, Charlotte Ritchie, Madeline Brewer u. a.

CARÊME

Basierend auf „Cooking for Kings: The Life of the First Celebrity Chef Antonin Carême“ von Schauspieler und Historiker Ian Kelly, erscheint Ende April das dramatisch-historische Biopic „Carême“. Paris, 19. Jahrhundert: In der spannenden Geschichte geht es um den ersten Starkoch der Welt, Antonin Carême: Seine bescheidenen Anfänge verbringt er in einem schäbigen Restaurant in Paris und er durch seine kulinarischen Kreationen zu einer Größe in der High Society aufsteigt. Er wird zu einer der gefragtesten Chefköche ganz Europas. Er will der berühmteste Koch der Welt werden, sodass er schon bald, durch sein Talent und Ehrgeiz, die Aufmerksamkeit bekannter Machthaber aus der Politik auf sich zieht. Ihr Vorhaben: Sie wollen ihn als Spion für Frankreich einsetzen. Vom Wunsch getrieben, aus der Armut zu entfliehen und sich seinen Traum zu erfüllen, steht er nun vor der alles verändernden Wahl: Will er Rache? Oder entscheidet er sich für ein Leben voller Wohlstand und Ansehen? Und welche Konsequenzen wird es mit sich tragen? Seine Liebe, seine Seele oder vielleicht sogar sein Leben?



Fazit **deliziös**

Verfügbar auf Apple TV+
Start 30. April 2025

Genre Biopic, Drama, Historie
Mit Benjamin Voisin, Lyna Khoudri u. a.

THE RESIDENCE

Der G20-Gipfel ist angesetzt.

Kurz nach Beginn bedroht eine feindliche Macht die „Großen Zwanzig“, die Staats- und Regierungschefs, und US-Präsidentin Danielle Sutton gerät ins Visier der Angreifer. Bevor sie jedoch gefangen genommen werden kann, gelingt ihr eine waghalsige Flucht. Nun sieht sie sich an einem Punkt des Handels: Sie muss all ihre Fähigkeiten und taktisch kluge Strategien anwenden, um ihre Familie aus der Gefahr zu befreien, die Bedrohung für die Sicherheit ihres Landes abzuwehren und die versammelten Staatsoberhäupter zu schützen. Doch wie stark und gut vorbereitet sind ihre Gegner? Inmitten explosiver Action und nervenaufreibender Spannung kämpft sie darum, die Kontrolle zurückzugewinnen und eine globale Katastrophe abzuwenden.

17

Verfügbar auf Amazon Prime Video
Start 10. April 2025

Genre Drama, Thriller
Mit Viola Davis, Anthony Anderson u. a.



Fazit **XXX**

STORY TELLER

„Wild und Fremd“: Wie aus einer kindlichen Faszination ein preisgekrönter Podcast wurde

Als Kinder lagen Ole und Tore Klein nachts wach und lasen heimlich Reiseberichte unter der Bettdecke. Es begann mit einer Dokumentation über den Antarktisforscher Ernest Shackleton – ein Moment, der sie sprach- und schlaflos zurückließ. „Ich glaube, es war diese Mischung aus krasser Härte und diesem unglaublichen menschlichen Vertrauen, dass alles gut wird“, erinnert sich Tore Klein (27). „Tja, und dann gab es kein Zurück mehr.“

Heute erzählen die Brüder selbst von wagemutigen Expeditionen, unerschrockenen Abenteurern und fast vergessenen historischen Begebenheiten. Ihr Podcast „Wild und Fremd“ zieht Monat für Monat rund 50.000 Menschen in seinen Bann – mit immersiven Erzählungen, sorgfältig recherchierten Originalquellen und einer akustischen Gestaltung, die an aufwendig produzierte Hörspiele erinnert.

Geschichte neu erzählen – mit Sound und Atmosphäre

Dass ihr Podcast einmal wie ein Hörbuch klingen würde, war anfangs gar nicht geplant. „Als das Skript dann irgendwann stand, haben wir beide ein bisschen rumprobiert“, erzählt Ole (25). „Zusammen mit dem Sprecher haben wir es dann geschafft, das Ganze so ein bisschen in diese Hörbuch-Art-Vibes zu bringen, und das hat sich gut angehört.“ Doch das bedeutet auch jede Menge Arbeit: „Es ist natürlich trotzdem ein Höllenaufwand“, ergänzt Tore. „Aber es macht Spaß, und es hebt uns ein bisschen vom Rest der History-Podcasts ab.“

Neben ihrem Gespür für packende Geschichten zeichnet die beiden besonders eines aus: Sie arbeiten mit echten historischen Quellen – teils unveröffentlichten Tagebüchern, persönlichen Briefen oder längst vergessenen Berichten. Doch wie schwierig ist es, an solche Dokumente zu kommen? „Gar nicht! Okay, das stimmt nicht ganz, manchmal recherchieren wir uns echt zwei Wochen die Finger wund für ein paar persönliche Briefe“, gibt Tore zu. „Aber meistens muss man einfach nur fragen.“

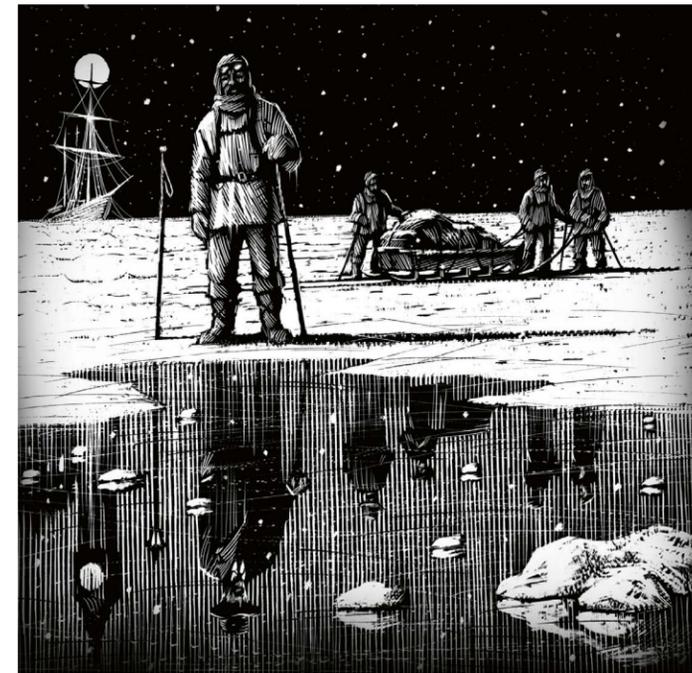
Während die meisten Archive und Museen offen für Anfragen sind, gibt es dennoch Grenzen. „Manche Briefe bleiben unerreichbar – zum Beispiel die Berichte über Pedro Álvares Cabral“, sagt Ole. „Da hat sich auch mit ganz viel Bitten die portugiesische Staatsbibliothek quergestellt.“

Zwischen Studium, Skripten und Studio

Den Podcast stemmen sie neben ihrem Alltag: Tore studiert inzwischen Audiokommunikation und -technologie im Master in Berlin, während Ole ein Praktikum bei der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung absolviert. Dennoch treffen sie sich regelmäßig in Hildesheim, um gemeinsam aufzunehmen. „Es ist einfach schöner, zusammen aufzunehmen“, findet Tore – auch wenn er dabei dem Dunst von Oles merkwürdigen Getränken im Studio ausgesetzt sei, erklärt er lachend.

Die Produktion einer einzigen langen Episode kann zwischen 40 und 80 Stunden in Anspruch nehmen. Recherche, Skript, Aufnahme, Sounddesign – alles liegt in ihren Händen. „Wir fangen uns in schwierigen Zeiten immer gegenseitig auf“, erklärt Ole. „Hat Tore Klausurenphase, mache ich ein bisschen mehr. Habe ich viel zu tun, macht Tore mehr.“

Fotos Irene Hahn



Vom Nischen-Projekt zum preisgekrönten Podcast

Als sie 2021 mit „Wild und Fremd“ starteten, hätten die Brüder nicht gedacht, dass ihr Projekt einmal als bester unabhängiger Podcast Deutschlands ausgezeichnet würde. Doch für sie zählt nicht nur die Anerkennung, sondern vor allem das Feedback ihrer Hörer:innen. „Erfolge sind wirklich cool, aber nicht wegen dem Preis, sondern weil wir wissen, wie viele Menschen dahinterstehen“, sagt Ole.

Auch Themenideen kommen inzwischen aus der Community. „Wir sind das kleine, gemütliche Lagerfeuer der deutschen Internet-Welt“, beschreibt Tore die Atmosphäre, die sie mit ihren Erzählungen erschaffen wollen. Ihre Zuhörer:innen danken es ihnen – mit begeisterten Nachrichten, aber auch mit kritischem Blick, wenn eine Perspektive fehlt.

Expedition für die Ohren

Was reizt sie persönlich an den Geschichten, die sie erzählen? „Es ist dieser wahnsinnige Optimismus“, sagt Tore. „Da ist ein Ort, von dem ich nichts weiß, der mich potentiell umbringen könnte – und trotzdem geh ich hin.“ Besonders bewegt hat die Brüder die Geschichte von Ada Blackjack, einer jungen Inupiat-Frau, die als einzige Überlebende eine tragische Expedition überstand. „Darüber haben wir sogar eine Miniserie gemacht.“

Und ihre eigenen Pläne? „Unser größtes Ziel ist es, den Podcast noch spannender, tiefgehender und überraschender zu erzählen“, sagt Ole. „Gerne würden wir noch enger mit Expertinnen und Experten und Zeitzeugen zusammenarbeiten.“ Auch Live-Podcasts stehen weiterhin auf ihrer Liste. „Unsere Community persönlich zu treffen und gemeinsam in die Welt des Unerwarteten einzutauchen, begeistert uns nach wie vor.“

„Podcast-Machen ist ein Marathon, und kein Sprint“, sagt Tore, und dabei wird eines klar: Wer auf den schnellen Erfolg setzt, wird oft enttäuscht. „Man sollte auf jeden Fall etwas erzählen, was man liebt – und nicht, was gerade irgendwie trendet“, fügt er hinzu. Und das ist genau der Kern ihres Erfolges. Sie haben sich mit „Wild und Fremd“ nicht einem populären Trend hingegeben, sondern einem Thema, das sie brennend interessiert – abenteuerliche Geschichten und Expeditionen. *Denise Rosenthal*



PEOPLE AND PIANOS – STEINWAY & SONS | GROTRIAN-STEINWEG

Ausstellung im
Städtischen Museum

New York, Braunschweig
und in alle Welt

Ein Tischler aus Seesen ging einst mit seiner Familie nach New York. Sein Name war Heinrich Engelhardt Steinweg und wir schreiben das Jahr 1850. Nach seiner Tischlerlehre erlernte er zusätzlich den Beruf des Instrumentenbauers und seine ersten Instrumente hatte Steinweg bereits in der Heimat gebaut. Seinen Namen änderte er in den USA in Steinway, wo er zusammen mit seinen Söhnen 1853 das gleichnamige Unternehmen zur Herstellung von Klavieren und Flügeln gründete. Im 19. Jahrhundert war das Klavier das meist verbreitete Musikinstrument und der Familie sollte eine erfolgreiche Zukunft bevorstehen. In der Ausstellung im Städtischen Museum wird nicht nur die Geschichte der Unternehmen Steinway & Sons (New York) und Grotrian-Steinweg (Braunschweig) beschrieben, es ist auch eine Vielzahl an historischen und modernen Klavieren und Flügeln aus deren Produktion in den Räumen des Museums ausgestellt.

Interkontinentale Beziehungen, Handwerk und Familie sind die Schwerpunkte der Ausstellung. Dabei wird neben Heinrich Steinweg mit seiner Firma Steinway & Sons auch das Schaffen seines ältesten Sohnes Theodor in den Fokus gerückt. Theodor Steinweg emigrierte nicht in die USA, sondern blieb in der Region und ging eine Unternehmenspartnerschaft mit dem Klavierbauer Friedrich Grotrian ein. Bis zum Verkauf seiner Firmenanteile im Jahr 1865 prägte Theodor Steinweg die Unternehmen sowie die Beziehungen zwischen den Kontinenten. Teil der Ausstellung sind auch die Kontakte des Unternehmens zu Musiker:innen und Komponist:innen wie z. B. Clara Schumann. Anhand von Briefen lassen sich Verbindungen zur internationalen Musikwelt nachvollziehen. Die Geschichte der Unternehmen wird bis zum heutigen Tage beschrieben, wobei auch ein Einblick in die Geschichte des Handwerks und den Pionierleistungen des Klavierbaus ermöglicht wird.

AUSSTELLUNGSDAUER:
BIS 27. APRIL 2025
Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag:
11 bis 17 Uhr
Eintritt 5 Euro / 2,50 Euro (ermäßigt)
2 Euro (Kinder)

Von Tafelklavier bis Konzertflügel

In der Ausstellung ist eine Vielzahl besonderer Klaviere und Flügel zu sehen, die aus der Produktion der beiden Unternehmen stammen: z. B. ein platzsparender „Küchenflügel“ von 1835, ein G.I. Field Piano aus dem zweiten Weltkrieg, die ergonomische Bogenklaviatur, ein Klavier aus Plexiglas, ein prunkvoll verzierter Salonkonzertflügel oder der Welte-Mignon-Konzertflügel, der mithilfe von gestanzten Löchern Töne erzeugen kann. Viele der ausgestellten Instrumente sind Leihgaben, doch einige stammen aus der Sammlung des Städtischen Museums wie der Flügel der Pianistin und Komponistin Clara Schumann. Gezeigt werden auch moderne Pianos. Obwohl heutzutage viele Prozesse automatisiert ablaufen, wird hier zu 80 Prozent handwerklich gearbeitet. Es dauert noch immer etwa ein Jahr, um einen Flügel von Grotrian-Steinweg oder Steinway zu produzieren.

Begleitveranstaltungen zur Ausstellung

Neben den öffentlichen Führungen (jeweils sonntags um 15 Uhr) finden parallel zur Ausstellung Konzerte, Workshops und Vorträge im Museum statt. Beim nächsten Konzert im Museum am 13. April um 17 Uhr wird die Pianistin Elisabeth Brauß spielen. Das Programm des Abends heißt „Les Adieux“ und befasst sich mit dem Thema des Abschiednehmens. Für Kinder gibt es am 12. April einen Workshop mit dem Titel „Richtig gute Stimmung“ ab 15 Uhr bei dem mit Hammerköpfen gewerkelt wird. Darüber hinaus finden an zwei Dienstagen im April Vorträge um 18 Uhr statt. Am 15. April wird z. B. ein Vortrag zum Thema „Mythos Steinway & Sons“ angeboten. *Lisa Leguin*

Fotos Lisa Leguin



MEHR SCHOCKS! MEHR HUMOR! MEHR BORG!

Wir sprachen mit **Danny Morgenstern** in einem Interview zu seinem neuesten Buch-Projekt:



Das ganze Interview auf subway.de

Danny Morgenstern ist ein vielseitiger Braunschweiger Autor. Er hat sich als James-Bond-Kenner einen Namen gemacht und mehrere Bücher zu diesem Thema verfasst. Neben seiner Tätigkeit als Autor ist er auch als Moderator, Tanzlehrer und Business-Knigge-Coach tätig. Er hat bisher über 25 Bücher veröffentlicht und wir haben mit ihm über sein neuestes Buch-Projekt gesprochen.

Können Sie uns in einem Satz sagen, was Sie als Autor ausmacht, insbesondere im Thriller-Genre? Thriller, die ich verfasste, wären vor 20 Jahren undenkbar gewesen, denn die Hemmschwelle der Leser:innen ist so stark gesunken, dass man kaum noch darum herumkommt, gewisse Grenzen zu überschreiten, um ein Alleinstellungsmerkmal als Autor zu haben.

Ihr vorheriger Fall „Totengräberwind“ um Kommissar Oliver Borg hat den Lesern schon einiges abverlangt. Wie geht es im neuen Fall weiter? Borg ist traumatisiert und verbittert. Er steht kurz vor einer Depression. Sein Chef sitzt ihm im Nacken und will ihn ohne psychiatrisches Gutachten

zu keinen weiteren Mordfällen mehr zulassen. Doch da Borg sich noch nie an Regeln gehalten hat, ermittelt er ohne Erlaubnis – was große Schwierigkeiten für ihn und alle seine Kollegen mit sich bringt.

Besonders gänsehauterzeugende Themen sind offenbar ein Erkennungsmerkmal Ihrer Bücher. Können oder wollen Sie das noch steigern? Wollen? Zwar belohnt uns die Gesellschaft für gutes emotionales Verhalten – also für Liebe, Freundlichkeit, Loyalität und Humor –, aber unser Gehirn braucht auch einen Ausgleich: Angst, Aggressivität, Wut. Daher hat jeder Mensch auch eine, nennen wir es, „dunkle Seite“. Blutige Geschichten oder Horrorfilme geben uns die Möglichkeit, diese dunkle Seite auf relativ harmlose Weise auszuleben. Menschen brauchen in ihrem Leben ein gewisses Maß an Wahnsinn – bewusst und unterbewusst.

Haben Sie beim Schreiben feste Rituale oder Abläufe? Brauchen Sie eine bestimmte Stimmung? Ich sammle Ideen, manchmal nur einzelne Worte, aber auch Dialoge. Beim vorliegenden Buch waren es rund 30 Seiten mit über 400 Einträgen. Dann plote ich den Roman und baue die Ideen wie Puzzleteile ein. Ich schreibe oft, wenn meine Kinder in der Schule sind oder nachts. Auch bin ich oft in der Tanzschule Hoffmann im größten Raum – meine Gedanken brauchen Platz – und schreibe stundenlang, bevor ich Tanzkurse gebe.

Wie herausfordernd war die Recherche zum Fall? Nutzen Sie reale Orte in und um Braunschweig, und arbeiten Sie mit Experten zusammen? Ich habe für dieses Buch eine Tierfutterfabrik besucht, mich in Schlachtkunde weitergebildet, mit Mediziner:innen und der Polizei gesprochen sowie eine Führung im Heidelberger Schloss mitgemacht. Recherche ist ausgesprochen wichtig. Besonders aufregend fand ich meine Fahrten in einem autonom fahrenden Wagen, der so noch gar nicht auf dem Markt ist. Ebenso bin ich in San Francisco in fahrerlosen Taxis von Waymo durch die Stadt gefahren. Das werde ich niemals vergessen. Eindrücke gibt es auf meinem Instagram.

Gab es während des Schreibens einen Moment, in dem Sie dachten: „Das kann ich eigentlich so nicht schreiben“? Oh ja! Dauernd! Es gibt zum Beispiel einen sehr schlüpfrigen Namen für eine weibliche Hauptfigur, den ich mich fast nicht zu verwenden getraut hätte – dann aber dachte ich an Ian Flemings Pussy Galore aus „Goldfinger“ und bin bei meiner Idee geblieben.

Arbeiten Sie bereits an einem neuen Projekt? Wenn ja, können Sie etwas verraten? Im November erscheint bei „Cross Cult“ das „James Bond – Das ultimative Kompendium“ mit 1.000 Seiten, und ich starte voraussichtlich noch in diesem Jahr mit einem Sachbuch sowie dem vierten Teil der Oliver-Borg-Reihe: „Second Body – Der Teufel küsst die Depressiven“.

Interview Ivonne Jeezte
Fotos Simone Hobrecht-Kettner

Radstation

am Braunschweiger Hauptbahnhof

Pannenservice
Bewachtes Parken
Leihräder

Radstation
AWO

Öffnungszeiten:

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

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

8. Mittelalterfest

05./06. April

Kennelbad Braunschweig
www.braunschweig.heiterhaufen.de

Kunstmuseum Wolfsburg

Leandro Erlich Schwereelos

12.10.2024
– 13.7.2025

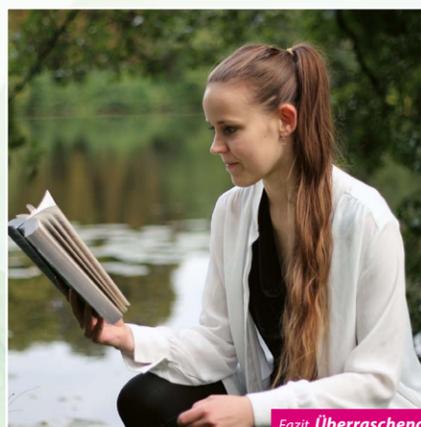
Mit großzügiger Förderung
Stiftung Niedersachsen
Medienpartner
arte

BÜCHERFRÜHLING

Lesen gefährdet die Dummheit

Wir helfen gerne!
Buchhandlung Benno Goeritz
 präsentiert unsere Buchtipps

Der Frühling steht für Neuanfang, frische Ideen und inspirierende Entdeckungen – genau wie die Bücher, die wir dir in dieser Ausgabe vorstellen! Von spannenden Krimis bis hin zu bewegenden Sachbüchern und fantastischen Abenteuern – der „Bücherfrühling“ hält für jeden Geschmack die passende Lektüre bereit.



Fazit **Überraschend**

Hotel Ambrosia - Du. Entkommst. Nicht.

KATIE KENTO

Genre Young Adult-Krimi Verlag ONE

Das Horrorhotel „Ambrosia“ hat die 17-jährige Robyn in seinen düsteren Bann gezogen. Es liegt gegenüber von ihrem Wohnhaus und gewährt ihr den Blick in verschiedene Etagen. Die True-Crime-Liebhaberin bekommt daraufhin ein einmaliges Angebot: Observation im Ambrosia. Doch Robyn ist wegen einer schweren Krankheit an einen Rollstuhl fesselt und gezwungen, die Vorkommnisse nur mittels Fernglases, zu beobachten. Plötzlich wird sie Zeugin einer Entführung, und muss handeln. Aber wie? Die Beobachterrolle aus Robyns Sicht macht die Erzählung so spannend. Kento schafft eine dunkle Atmosphäre um das Hotel, was die Neugier stetig wachsen lässt, wie sich die dunklen Phänomene fortsetzen. LW



Fazit **Facettenreich**

Mama, bitte lern Deutsch

TAHSIM DURGUN

Genre Biografie Verlag Knauer HC

Eine wichtige Geschichte, die geteilt werden sollte... und gleichzeitig Emotionen, nicht nur bei Betroffenen selbst, weckt: Ein Schritt zum Umdenken und Handeln auslöst. Während der Grundschule musste Social-Media-Star Tahsim Durgun für seine Mutter bürokratische Hürden überwinden, sie als Dolmetscher begleiten und aus Aldi-Katalogen vorlesen. Tahsim übernahm schon früh Verantwortung für seine Eltern und musste erst seinen Platz in einem oft feindseligen Land finden. Hilflosigkeit, Angst und Überforderung sind die stetigen Begleiter, Einfallsreichtum und Empathie ihr Handwerkszeug. Und dennoch behält er seinen Humor bei und regt, mit dem Einblick in seine familiäre Situation, zum Nachdenken an. Vielleicht eins der besten biografisch Sachbücher der letzten Zeit? LW



Fazit **Vitalisierend**

Der Vital-Code

DR. MED. CARSTEN LEKUTAT

Genre Ratgeber Verlag Knauer MensSana HC

Altern ist normal – aber viele Beschwerden sind es nicht, darum ist es gut, wenn wir die Signale unseres Körpers verstehen und dann entsprechend handeln. Bestsellerautor Dr. med. C. Lekatat erläutert kompetent wie unterhaltsam-verständlich, wie wir mit dem richtigen Lebensstil gesund und voller Energie bleiben. Ob stille Entzündungen, Schlafprobleme oder Nährstoffmangel – das Frühwarnsystem des Körpers lässt sich also entschlüsseln und die richtigen Entscheidungen ableiten. Mit leicht übertragbaren Tipps zu Ernährung, Stress und Schlaf sowie wichtigen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt oder Ärztin des Vertrauens, liefert dieser Ratgeber zudem das perfekte Toolkit für ein vitales Leben. LW



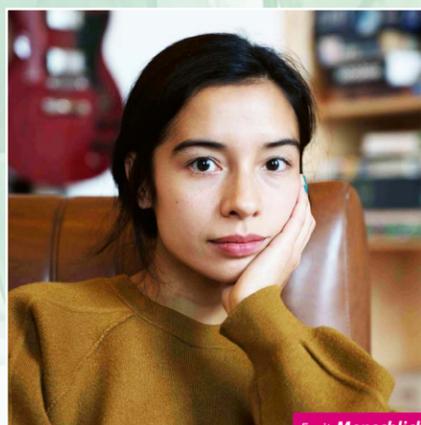
Fazit **Emotions pur**

Blooming Hope

SARA WEST

Genre Liebesroman Verlag S. Fischer Verlag

Auf viele intensive Gefühle wie schon lang nicht mehr, müssen sich die Leser einlassen. Eine herzergreifende New Adult-Reihe in einem zauberhaften Blumenladen Torontos. Die Protagonistin Thea zieht es dorthin, um ihre geliebte Schwester Mia zu finden und die gemeinsame Verbundenheit wieder zu spüren. Stattdessen findet sie einen Job im Rose Garden als Floristin. Als der attraktive Max mit einem Auftrag zu ihr kommt, ahnt sie noch nicht, dass er sich mit seinen wöchentlichen Grüßen in ihr Herz schreibt und das ihr beider Leben miteinander verbunden ist. Bunt und detailliert beschreibt Sara West genau diese unterschiedlichen Leben, die im Wechsel zwischen Höhen und Tiefen schwingen. Beschriebene Charaktere und Schauplätze lassen Bilder im Kopf erzeugen, die immer mehr ins Geschehen hineinziehen. LW



Fazit **Menschlich**

Super-GAU

BEA DAVIES

Genre Graphic Novel Verlag Carlsen Comics

Für die meisten Menschen auf der Welt, war der 11. März 2011 zunächst einmal ein ganz normaler Freitag, während ein Tsunami die Nuklearkatastrophe von Fukushima auslöste. Bea Davies erzählt mit meisterlich aquarelliertem Stil und beeindruckender Linienführung eine feinfühlig Geschichte von Menschen in Berlin und Japan, deren Leben auf verschiedene Weisen miteinander verbunden sind. Einschneidende Weltereignisse einerseits und private Schicksale irgendwo am Kotti andererseits greifen ineinander und zeigen, wie Katastrophen uns – auch unmerklich – berühren und prägen. Ein wirklich bemerkenswertes Buch über das Leben Einzelner und die Sorgen Vieler. LW



Fazit **Spektakel**

Captain Future – Der ewige Herrscher

SYLVAIN RUNBERG, ALEXIS TALLONE

Genre Comic Verlag Carlsen Comics

Alle 80er-Kids mal tief durchatmen: Captain Future ist zurück im 21. Jahrhundert! Autor Sylvain Runberg und Zeichner Alexis Tallone haben sich die alte Serie rund um Curtis Newton und seine Crew vorgenommen um eine neue, moderne Abenteuer-Saga zu beginnen. Keine Sorge: es ist ihnen wirklich gelungen, die Essenz des Animeklassikers einzufangen und gleichzeitig eine angemessene Modernisierung (nicht nur in punkto Optik) vorzunehmen. Eine vielschichtige Story, atemberaubende Actionsequenzen, großformatiges dickes Hardcover: was will das Kind, das Anfang der Achtziger gebannt vor dem Fernseher hing, denn mehr? So funktioniert Space-Opera! LW



Fotos: Olivier Favre, Thomas Duffié, Andreas Münch, Mirza Odabasi, Paula Tarfil, Makaan E Rahmati
 Grafik: kribbox-stock.adobe.com



Radikale Freundlichkeit

NORA BLUM

Genre Sachbuch Verlag Kailash

Die Welt wird schneller, digitaler und anonymer. Dabei geht eins mehr verloren: die Freundlichkeit. Glauben viele, dass sie ein Ausdruck von Schwäche sei, dabei ist es ein kraftvolles Tool, um Brücken zu bauen, Konflikte zu lösen und Gemeinschaften zu stärken. Doch warum fällt es vielen so schwer etwas Freundliches für andere zu tun oder aufeinander freundlich zu reagieren? Nora Blum beleuchtet das Thema unter verschiedenen Aspekten und verbindet diese mit eigenen persönlichen Erfahrungen. Sie zeigt uns Wege auf, gibt konkrete Tipps und Übungen an die Hand, wie wir freundlicher zu uns und anderen sein können - und dadurch ein Stück weit glücklicher werden.

Fazit Besseres ICH



Das Geheimnis Deiner inneren Stärke

THORSTEN HAVENER

Genre Sachbuch Verlag S. Fischer Verlag

Du willst gelassen bleiben, auch wenn's mal turbulent wird? Der erfolgreiche Coach und Experte für mentale Strategien und Körpersprache Thorsten Havener, zeigt in seinem neuesten Buch, wie du in 12 einfachen Schritten mental stärker wirst. Viele Übungen aus der Praxis gibt er dem Leser an die Hand. Ergänzt mit inspirierenden Storys, die dich aus Selbstzweifeln rausholen und dir echte innere Freiheit schenken können. Seit über 30 Jahren erforscht Havener, warum nicht die äußeren Gegebenheiten, sondern dein Mindset dein Glück bestimmt. Hol dir hier neue Impulse, entdecke Aha-Momente und verändere, wie du denkst, fühlst und handelst.

Fazit Innerlich stark



Outline

MICHÈLE FISCHELS

Genre Graphic Novel Verlag Reprodukt

Wisst ihr noch? Dieses seltsame Gefühl, als das letzte Schuljahr anbrach und plötzlich alles auf der Kippe stand. Zwischen Abi-Stress, Beziehungskisten und dem großen „Was kommt danach?“ begleiten wir Ben, um den herum sich langsam alles verändert – seine Freundin Clara zieht sich zurück, sein bester Freund Andreas hat sich schon vorher distanziert. Während die Zukunft drängt, fühlt sich die Gegenwart immer unsicherer an. Michèle Fischels beeindruckendes Debüt erzählt die Stimmung dieser Übergangszeit in ruhigen, eindringlichen Bildern. Kein übertriebenes Drama, sondern genau dieses leise Chaos, das jeder kennt, wenn sich ein Kapitel schließt und das nächste noch unklar ist. Berührend beunruhigend.

Fazit Echt



Dance of Thieves

MARY E. PEARSON

Genre Romantays Verlag ONE

In Band 1 der fesselnden Romantasy-Dilogie ist Kazi auf den Straßen Vendas großgeworden. Als Taschendiebin kommt sie geradeso über die Runden. Doch als Königin Lia sie in ihre Leibgarde einberuft, stellt das Kazis Leben auf den Kopf. Als Rahtan erhält sie den Auftrag, die Verräter ausfindig zu machen, die für den Großen Krieg verantwortlich sind. Mit ihren Gefährtinnen kommt sie bis an die Landesgrenze. Ihre Suche führt hinein ins feindliche Rebellenvolk, wo sie auf den charismatischen Anführer Jase trifft. Unvorhergesehene Gefühle stellen ihre Loyalität auf die Probe. Droht die Mission zu scheitern? Kopf und Herz stehen nun in einem unerbittlichen Kampf ...

Fazit Liebe im Detail



Fotos Chris Nelson Photography, Helmut Henkensiefken, Privat, Lina Retzlaff
Grafik kribbox-stock.adobe.com



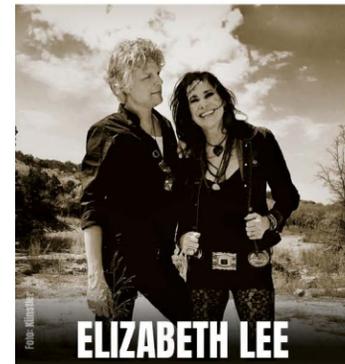
INA PAULE KLING

SA., 05.04.2025
SZ | Kulturscheune



THE BLUESANOVAS

SA., 12.04.2025
SZ | Kniestedter Kirche



ELIZABETH LEE

FR., 09.05.2025
SZ | Kniestedter Kirche



Tickets sind erhältlich unter
RESERVIX.DE, EVENTIM.DE & an allen
bekannten VVK-Stellen.



Motorrad DEMOFAHRT

für Partnerschaft im Straßenverkehr

26.04.2025

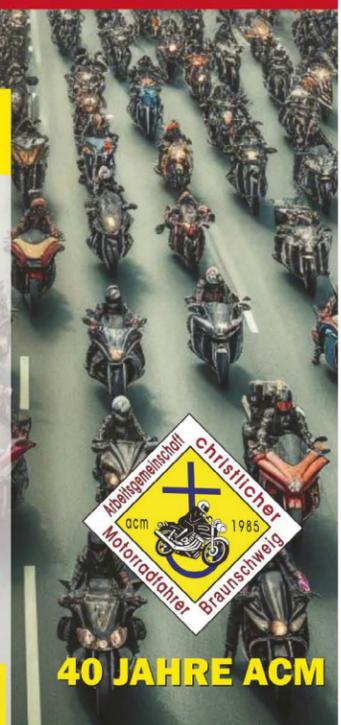
**HARZ UND HEIDE GELÄNDE
BRAUNSCHWEIG**

ab 10:00 Uhr
Treffen
13:00 Uhr
Gedenkgottesdienst
anschließend Demofahrt nach Salzgitter

**SALZGITTERSEE - PARKPLATZ
REPPNERSCHER BUCHT**

13:00 Uhr
Beginn des Verkehrssicherheitstages
mit Familienprogramm und Shows
ab 16 Uhr
Bikerparty mit Livemusik
19 Uhr
Verbrennen der Holzkreuze
aus dem vergangenen Jahr

20.00 Uhr Ohrenfeindt



26. Festival der Klesmer & Weltmusik

30. Mai – 01. Juni 2025

Salzgitter-Bad
Klesmerplatz / Altstadt

Festival der Klesmer & Weltmusik

Musik zwischen Tradition und Innovation

Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

OPEN AIR IN DEINER STADT
SCHLOSS SALZGER BADE

KULTUR SOMMER
23. JULI BIS 10. AUGUST 2025

COMEDY LADIES | ALEX CHRISTENSEN & FRIENDS
MAX MUTZKE | LABRASSBANDA
ALEX PARKER & ORCHESTER | VERSENGOLD
THOMAS D. & THE KBCS
LES BRÜNETTES | CULCHA CANDELA
QUEENZ OF PIANO | EIN SOMMERNACHTSTRAUM
& vieles mehr

Tickets sind erhältlich bei RESERVIX.DE, EVENTIM.DE & an allen bekannten VVK-Stellen.

Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

THE FINAL POP MEETS CLASSIC

Time to say goodbye

KONZERT

POP MEETS CLASSIC – „Time to say goodbye“

Das letzte Konzert der beliebten Reihe,
das klassische und populäre Musik vereint.

📅 26. April 2025
📍 Volkswagen Halle (BS)
🕒 20 Uhr

popmeetsclassic-braunschweig.de

Das Finale von POP MEETS CLASSIC markiert
das Ende einer Ära. Seit 2007 begeisterte das
Event über 100.000 Besucher. 2025 verbindet
es ein letztes Mal Klassik und Pop, schafft Gän-
sehautmomente und verabschiedet sich mit
einzigartigen Songinterpretationen.



AUSSTELLUNG

PEOPLE AND PIANOS

Steinway & Sons | Grotrian-Steinweg

📅 bis 27. April 2025

📍 Städtisches Museum#

🕒 Dienstag bis Sonntag: 11 bis 17 Uhr
braunschweig.de

Seit Januar 2025 zeigt das Städtische Museum
Braunschweig eine Sonderausstellung zur
Geschichte der Klavierbauunternehmen Grotri-
an-Steinweg und Steinway & Sons. Sie betont
die regionale Verbindung zur berühmten
New Yorker Marke und schlägt eine Brücke
zwischen Braunschweig und der internationa-
len Musikwelt.



MITTELALTERMARKT

8. Mittelaltermarkt

Kommet und Staunet und erlebt ein mittelalterliches Spektakel.

📅 05./06. April 2025
📍 Kennelbad Braunschweig (BS)
🕒 Sa. 11 bis 21 Uhr / So. 11 bis 18 Uhr
braunschweig.heiterhaufen.de



MARKT

Frühlingsmarkt im OTTER-ZENTRUM

Kunsthandwerk, Mitmachaktionen und frühlingshafte
Dekoration stehen im Mittelpunkt.

📅 05./06. April 2025
📍 Otter-Zentrum | 29386 Hankensbüttel (GF)
🕒 11 bis 18 Uhr
otterzentrum.de/otter-zentrum



THEATER

Theater JETZT!

In die Welt des Theaters eintauchen! Eigene Ideen
erwecken! Ein eigenes Stück entwerfen!

📅 10. April 2025
📍 Stadttheater Peiner Festsäle (PE)
🕒 10.30 Uhr
kulturring-peine.de



LESUNG

FRAGMENTE

Musikalische Lesung mit Lisa Mazzi

📅 10. April 2025
📍 Hallenbad (WOB)
🕒 20 Uhr
hallenbad.de

*Stand 26. März 2025. Alle Angaben ohne Gewähr.

Fotos Braunschweig Stadtmarketing GmbH Philipp Ziebart, Claudia Sonntag, Stadttheater Peiner Festsäle, SR7 Photo-stock.adobe.com, Lisa Leguin
Wenn nicht anders angegeben: Veranstalter, Eigentum der Künstler:innen



HANDWERKERMARKT

Frühlingscheune

Ein Wochenende voller Kreativität! Beim
Kunsthandwerkermarkt präsentieren zahlreiche
Kunsthandwerker aus der Region ihre Werke

📅 12./13. April 2025
📍 Papes Gemüsegarten GmbH (BS)
🕒 11 – 17 Uhr
papes-gemuesegarten.de



KOSTÜMFÜHRUNG

Im Schaumagazin

Auf den Spuren von Charles Darwin

📅 13. April 2025
📍 Staatliches Naturhistorisches Museum (BS)
🕒 14 – 15 Uhr
3landesmuseen-braunschweig.de/staatliches-naturhistorisches-museum



FREILUFTMESSE

Stadtfrühling 2025

Frühlingsmode und Mobilitätstrends in der
Braunschweiger Innenstadt

📅 26./27. April 2025
📍 Innenstadt Braunschweig (BS)
🕒 Sonntag von 13 - 18 Uhr
braunschweig.de



PARTY

Tanz in den Mai

Feiern Sie den Übergang in den Mai mit einer
mitreißenden Tanzveranstaltung, präsentiert
von DJ Soundschwester.

📅 30. April 2025
📍 Brunsviga (BS)
🕒 20 bis 23 Uhr
brunsviga-kulturzentrum.de

Brunsviga

Kulturzentrum

Kultur im April

Di 1. April 2025 / 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

WELT DER PUPPEN:

DAS NEINHORN

Mi 2. April 2025 / 19:30 Uhr

JOE BAUSCH

Do 3. April 2025 / 20:00 Uhr

FALK

Fr 4. April 2025 / 20:00 Uhr

BRUNSVIGA

FRAUEN*-PARTY

Sa 5. April 2025 / 20:00 Uhr

GTD COMEDY SLAM

So 6. April 2025 / 19:00 Uhr

ROBERT KREIS ausverkauft!

Di 8. April 2025 / 20:00 Uhr

NILZ BOKELBERG

Do 10. April 2025 / 20:00 Uhr

JÖRG HILLEBRAND:

STAR TREK: TNG

Fr 11. April 2025 / 20:00 Uhr

STEFAN DANZIGER

So 13. April 2025 / 11:00 Uhr

VINTAGE BAZAR

Mi 23. April 2025 / 19:30 Uhr

RUDELSINGEN

Do 24. April 2025 / 19:30 Uhr

COMEDY-COMPANY &
JACQUELINE AMIRFALLAH

MITMACH-KOCHSHOW

Fr 25. April 2025 / 20:00 Uhr

DESIMO

Sa 26. April 2025 / 20:00 Uhr

TROLSKA POLSKA

& THE BRUNSWICK FOLK ORCHESTRA

So 27. April 2025 / 20:00 Uhr

MARTIN SONNEBORN

Mi 30. April 2025 / 20:00 Uhr

TANZ IN DEN MAI

Wichtig: Bitte informieren Sie sich auf unserer Home-
page jeweils tagesaktuell über kurzfristige Änderungen,
bevor Sie zu den Veranstaltungen kommen.

www.brunsviga-kulturzentrum.de



KENNT IHR EIGENTLICH SCHON ...



... Luftakrobatik-Trainerin Sabrina Reinecke?

Die Wolfsburgerin ist von einer ehemaligen Couch Potato zur Sportskanone transformiert, die häufig sogar zwei Mal am Tag sportlich aktiv ist. Ihre Routine besteht aus einem Mix aus Kraft- und Ausdauer-Training, Stretching sowie verschiedenen Disziplinen der Luftakrobatik. Seit mehr als zwei Jahren ist die hauptberufliche Unternehmensberaterin als Trainerin für Poledance, Aerial Hoop und Stretching im Studio „Cheesy Heaven“ tätig und gibt zusätzlich eigene Kurse in den Bereichen Outdoor-Fitness und -Mobility. Bei Sportfesten und anderen Events hat sie schon auf der Bühne performt und ihr Publikum mit akrobatischen Choreografien verzaubert. Mit uns hat sie über ihre persönliche Reise hin zu ihrer Motivation und Leidenschaft gesprochen.

Wann hast Du Sport für Dich entdeckt und was hat sich dadurch verändert?

Ich habe tatsächlich erst mit 22 Jahren damit angefangen, Sport zu treiben. Nach einigen Jahren im Fitnessstudio wollte ich etwas Neues kennenlernen und habe Crossfit und Luftakrobatik aus Neugier ausprobiert. Durch die Luftakrobatik kann ich meine feminine Seite ausleben und kreativ werden, was mir ein ganz neues Körpergefühl geschenkt hat. Für Poledance ist außerdem unglaublich viel Kraft, Körperspannung und Flexibilität notwendig – das wissen die meisten gar nicht. Auch auf mentaler Ebene habe ich mich durch Sport sehr verändert: Vorher war ich die größte Couch-Potato, relativ schüchtern und es fiel mir schwer, auf fremde Menschen zuzugehen. Heute bin ich sehr offen und selbstbewusst und fühle mich rundum fit, stark und beweglich. Dieses Gefühl möchte ich nie mehr missen, es ist auch im Alltag goldwert.

Wie kam es dazu, dass Du auch als Trainerin tätig bist?

Es war mir ein persönliches Anliegen, mein Lebensgefühl und mein Wissen weiterzugeben, um Menschen – insbesondere jungen Frauen – zu helfen. Als ich am Anfang meiner Reise stand, habe ich mich selbst sehr verloren gefühlt und wusste nicht, wie ich anfangen sollte. Deswegen macht es mich umso glücklicher, den Prozess meiner Teilnehmenden zu begleiten und zu sehen, wie sie stärker und beweglicher werden und stolz auf sich selbst sind. In diesen Momenten bekomme ich Gänsehaut. Mir ist es sehr wichtig, dass das Training Spaß macht, denn Sport ist für die meisten von uns Freizeit und kein Militär-Programm. Ich freue mich mit jedem, der den Weg in ein gesundes Leben findet und ein positives Mindset sich selbst und anderen gegenüber hat.

Was motiviert Dich an schlechten Tagen, zum Training zu gehen?

Ich habe nur die Trainings bereut, zu denen ich nicht gegangen bin. Das gilt natürlich nicht für Tage, an denen man super schlecht geschlafen hat oder andere Gründe wie Krankheit absolut gegen Sport sprechen – da sollte man seinen Körper natürlich nicht noch zusätzlich belasten, sondern auch bewusst Pausen machen. Weil ich an den meisten Tagen pro Woche oft zwei Kurse am Tag mache, habe ich zwei feste Restdays. Regeneration ist essentiell, um langfristig fit zu bleiben und Verletzungen vorzubeugen. Ansonsten hilft Training immer, mich auf etwas Schönes zu fokussieren, nette Leute zu treffen, abzuschalten und Spaß zu haben. Gerade an schlechten Tagen ist das doch super!

Lina Tauscher

Ich würde gerne eine neue Sportart ausprobieren, traue mich aber nicht. Was würdest Du mir raten?

Ich würde versuchen herauszufinden, wodurch die innere Hemmung entsteht. Habe ich Angst, auf Antrieb nicht gut genug zu sein oder mich vor anderen zu blamieren? Hält mich etwas Körperliches auf, wie zum Beispiel eine Verletzung? Sind es räumliche, zeitliche oder finanzielle Faktoren? Sich zu hinterfragen oder Empfehlungen von Fachleuten einzuholen, kann Bedenken aus dem Weg räumen. Es gibt für fast alle Sportarten Anfängerkurse, die bewusst darauf ausgerichtet sind, die Leute abzuholen und langsam in den Sport reinführen zu lassen. Es kann auch helfen, eine andere Person als mentale Stütze mitzunehmen.

Wie integrierst Du eine gesunde Lebensweise in Deinen Alltag?

Das kam bei mir automatisch. Wenn man dem Körper viel abverlangt, muss man ihm auch das Beste zurückgeben. Ein großes Thema ist für mich dabei die Ernährung: Ich liebe es, frisch zu kochen und komme beim Schnippeln von frischem Obst und Gemüse fast in einen meditativen Zustand. Für mich ist leckeres und vollwertiges Essen die Möglichkeit, meinem Körper alle Nährstoffe zu liefern, die er braucht, um gesund und fit zu sein. Meine Devise ist dabei: So natürlich wie möglich. Ich halte nicht viel von verarbeiteten Lebensmitteln, auch nicht von typischen Produkten der Fitnessindustrie.

Was sind aktuelle Sport-Trends?

Die Luftakrobatik-Sportarten werden immer beliebter, außerdem liegen auch Crossfit, HYROX und Functional-Sportarten sowie Jumping-Fitness im Trend.

Worauf bist Du besonders stolz?

Ich bin stolz auf meine Entwicklung und erkenne mich im Vergleich zu meinem eigenen Ich vor 12 Jahren überhaupt nicht wieder. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, dass ich mal einen Spagat können würde, mehr als 15 Klimmzüge am Stück schaffe und mich traue, vor Hunderten von Menschen auf einer Bühne aufzutreten und dabei noch Spaß habe, hätte ich die Person für verrückt erklärt. Klar gibt es auch immer Luft nach oben, aber ich bin da sehr genügsam mit mir selbst und einfach gespannt, wo ich in zehn Jahren stehe.

Was möchtest Du noch sagen?

Ich möchte allen, die gerne etwas ausprobieren möchten, sich aber nicht trauen sagen: Macht es trotzdem! Man bereut meist nur die Dinge, die man NICHT getan hat und es ist nie zu spät, anzufangen! Wenn ihr Unterstützung braucht, meldet Euch bei mir auf Instagram @_sabinareinecke!

Das nächste Verhör gibts im Mai!

Foto Jolien Springer

wohnbau
SALZGITTER

Dein
Raum
für
Frühling



Salzgitter-
Bad



Salzgitter-
Lebenstedt



Peine

Kundenzentrum Salzgitter-Bad, Windmühlenbergstr. 9–11, 38259 Salzgitter, Tel.: 05341 3006-0
Stadtbüro Salzgitter-Lebenstedt, Tel.: 05341 3006-70 · Stadtbüro Peine, Tel.: 05171 294791-60

www.wohnbau-salzgitter.de

Foto: @deagreez / AdobeStock.com

Mal ehrlich:

**Auch kleine
Astronauten brauchen
besonderen Schutz.**

**Sichern Sie Ihr
Kind früh genug ab:
Mit unserer
Berufsunfähigkeits-
versicherung.**



Alle Infos dazu gibt's auf
oeffentliche.de/Berufsunfaehigkeit