

**lauter.de**

**Frühling 2022**  
**www.lauter.de**



**PRIMA WETTER IN SICHT**  
Bunter Bahnhof startet am 30.04.

Fetenfabrik PRÄSENTIERT

# BACK TO 90'S



09 APRIL  
2022

EINFACH TANZEN VOL.4



START 20 UHR - DRACHHAUSEN  
ZUM GOLDENEN DRACHEN

TICKETS: [WWW.TOBI-MUSIK.DE](http://WWW.TOBI-MUSIK.DE)

X BUNTER BAHNHOF

# ACH DU DICKES EI!



All-Inclusive  
Osterfeier für  
Ihre Firma, Verein  
oder Praxis.

.....  
JETZT  
BUCHEN!  
.....

 bunterbahnhof

 bunterbahnhofcottbus

[bunterbahnhof.de](http://bunterbahnhof.de)



srh

SRH Berufsbildungswerk Dresden

# Tolle Ausbildung trotz Handicap.

Gemeinsam.

Finden wir deinen Weg!

**Vielfältige Ausbildungsberufe und  
Berufsvorbereitung für junge Menschen  
mit gesundheitlichen Einschränkungen.**

Du hast Fragen? Wir sind für dich da.  
SRH Berufsbildungswerk Dresden  
01129 Dresden | Hellerhofstraße 21  
Telefon 0351 8437-770  
kundenservice.bbwwd@srh.de

**Lerne uns kennen!**

Jetzt QR-Code scannen  
und mehr erfahren:



[www.bbww-  
dresden.de](http://www.bbww-dresden.de)



18

Titelstory  
**Prima Wetter Reopening**



Lifestyle

**Neue Rubrik: lauter.money** 86



101

Anime  
**Crayman – Episode 4**



25

Events  
**Festival-Spezial**



112

Karriere  
**Rund um Berufswahl**



56

Demokratie  
**Deutschlands Atomausstieg**

lauter.leute: S. 8-13  
Events: ab S. 14  
Demokratie: ab S. 49  
Verlosungen: S. 70-71  
Lifestyle: ab S. 72  
lauter.drugs: S. 95-96  
lauter.animes: ab S. 97  
Karriere ab S. 108  
Hor(r)oskop ab S. 120  
Termine ab S. 124

# Das erste Wort

## Das lauter-Magazin zeigt Flagge!

Der Frühling bringt normalerweise Glücksgefühle mit sich. Was das abflauende Pandemiegeschehen angeht und die damit verbundene Möglichkeit, wieder in Clubs feiern zu gehen, tut er dies auch wunderbar.

Trotzdem ist die Grundstimmung aktuell manchmal wie ein trauriger Novembertag. Beim Schreiben dieser Zeilen Ende Februar haben die Ereignisse in der Ukraine ein gefährliches Level erreicht. In Kiew und vielen anderen Orten tragen Soldaten bewaffnete Kämpfe aus. Ukrainische Flüchtlinge sind auf dem Weg nach Brandenburg. Die Bundesregierung finanziert die Bundeswehr mit einem Budget, das 20 Mal so schwer wiegt wie der Digitalpakt Schule. Wir können dich in dem lauter-Ma-

gazin, das du gerade in den Händen hältst, nicht über diesen Krieg up-to-date halten. Hierfür empfehlen wir dir, dich im Rahmen deiner Bedürfnisse selbst zu informieren. Wozu wir jedoch uneingeschränkt appellieren, ist das Spenden an Organisationen, die das Leid ukrainischer Menschen abmildern! Der Link unten führt dich zu einer Übersicht, die dir hierfür die Möglichkeiten aufzeigt.

Unser Antrieb ist es zudem, dir etwas Ablenkung geben – zu diesem Zweck ist unsere Frühjahrsausgabe voll gepackt mit Partys, Festivals, Hintergründen und Interviews. Wir sollten wirklich zu schätzen wissen, wie gut wir es haben, und dass wir uns auf einen kulturellen Frühling freuen dürfen!

[kurzelinks.de/ukraine-hilfe-rbb](https://kurzelinks.de/ukraine-hilfe-rbb)

# Sei Teil der lauter.community!

Wir wollen das lauter-Magazin zu einem Medium machen, welches zu Themen und Events in unserer Region und auch darüber hinaus informiert. Dafür versuchen wir, immer am Puls der Zeit zu sein und uns auch an neue Aufgaben heranzutasten – wie bei unserer neuen lauter.Money Rubrik rund ums Thema Finanzen.

## Mach' mal lauter

Doch ein Magazin für die Lausitz ist nichts ohne die Leute, welche in dieser leben. Der Content des lauter-Magazins soll nicht nur von oben herab, also von uns, entschieden werden, sondern auf die Interessen aller eingehen. Hierfür kannst du zum Beispiel beim lauter-Fanvoting für die beste Musikgruppe stimmen, welche wir dann in der nächsten Ausgabe im Interview aufs Korn nehmen. Oder du machst selbst Musik – dann kannst du am Voting selbst teilnehmen!

## Die Redaktion legt die Beine hoch

Du willst selbst mal etwas im lauter präsentieren? Wir sind dabei, schließlich könnte unsere Zielgruppe nichts mehr interessieren, als Geschichten, die aus ebenjener stammen. Stell dich mal selbst bei unserer lauter.leute Kategorie vor oder nominiere jemand anderen, über den du gern mehr erfahren würdest. Auch für neue Inhalte sind wir immer offen – du beschäftigst dich an der Uni mit einem interessanten Thema und

machst eine kleine Studie? Stell' das Ganze hier einfach vor, so bleiben die Früchte deiner Arbeit nicht ungesehen und Umfrageteilnehmer sammelt man auch ganz nebenbei :). Und das ist nur ein Beispiel für eine Vielzahl an Hobbys, Interessen oder Weiterem, für die wir Platz bieten.

## Nächstes Titelthema

Keine Sorge, die Ausarbeitung der langen Texte bleibt weiterhin bei uns – bleibt nur die Frage, was wir bearbeiten. Wir haben eine Auswahl an möglichen Titelthemen getroffen und auf unserem Instagram-Profil kannst du entscheiden, welches das nächste Magazin krönt:

- Krieg im modernen Zeitalter
- NFT und digitale Währungen
- Sportevents und deren politische Verantwortung
- Glaubwürdigkeit von Social Media
- Ostlust statt -frust
- Der Wahn um Vegan
- Metaverse



Folge unserem Instagram-Profil, um immer auf dem Laufenden zu bleiben und unser Magazin von und für junge Leute mitzugestalten!

**Instagram: lauter.de**

lauter.leute /M

Mal eben leben



# lauter.leute: Mal eben leben

**Echter Name:** Martin Bremer

**Geburtsdatum:** 01.04.1989

**Geburtsort:** Guben

**Beruf:** Freiberuflicher Künstler  
(Fotograf und Texter)

**Lieblingssort:** Südostasien  
(Malaysia)

**Lieblingsgetränk:** kaltes stilles  
Wasser

**Lieblingsmusik:**

Psytrance und DnB

**Letzter Song auf Spotify:**

DER LETZTE SONG - KUMMER/  
Fred Rabe

**Welcher Superheld wärest du gern?**

Batman, da er der einzige Superheld ist, der keine Superkraft hat. Er ist ein normaler Mensch, der sich für seine Mitmenschen aufopfert und diese niemals aufgibt. Er zeigt, dass Willensstärke und die Zuversicht, dass am Ende alles gut wird, auch wirklich dazu führt. Batman, wie er in der Christopher Nolan Trilogie verfilmt wurde, ist in gewisser Weise ein Vorbild für mich.

**Welche Eigenschaften schätzt du an anderen am meisten?**

Nach allem, was mir in meinem bisherigen Leben so passiert ist, definitiv Ehrlichkeit und Kommunikationsfähigkeit. Wenn ich mit anderen über tiefgründige Themen sprechen kann und sie ehrlich zu mir sind, fühle ich mich am wohlsten. Da zählt wohl auch die Fähigkeit dazu, gut zuhören zu können. Das schätze ich auch sehr.

**Was magst du an der Lausitz - und was kannst du gar nicht leiden?**

Ich mag die Nähe zu anderen Großstädten wie Leipzig, Dresden und Berlin. Die flache Landschaft lässt sich gut zum Inlineskaten nutzen. Auch die vielen Seen sind eine tolle Sache. Nicht zu vergessen: der Spreewald.

Speziell in Cottbus verstehe ich nicht so ganz, warum man schief angeguckt wird, wenn man mal grinsend durch die Stadt läuft. Es scheinen viele Menschen in einem gewissen Trott gefangen zu sein. Das finde ich oft schade.

**Wie stellst du dir deine Heimatstadt in 2030 vor?**

Die Vorstellung ist vielmehr ein Gefühl. Ich wünsche mir, dass »





ich mich wohlfühle in Cottbus. Dazu gehören kreative Menschen, ein vielseitiges kulturelles Angebot und eine entspannte Atmosphäre untereinander. Das ist in großen Teilen ja auch schon vorhanden. Wünschenswert wären vielleicht auch besser ausgebaute Straßen und Fahrradwege. Das ist ja derzeit wirklich der Horror.

### **Welches Fotomotiv ist für dich „typisch Cottbus“?**

Als erstes fällt mir da der Spremberger Turm ein. Er bildet nun mal das Zentrum der Stadt und leuchtet sowohl tagsüber als auch nachts in einem besonderen Rot. Ab und zu steige ich auch ganz nach oben und überblicke für eine Weile die Stadt. Das ist mir ein willkommener Perspektivwechsel.

**Was braucht ein Fotomotiv für dich, um zu deinen Favorites zu gehören?**

Mich reizt Landschaft u.a. eher weniger. Tatsächlich finde ich es viel interessanter, einen Menschen in seinen verletzbaren Momenten festzuhalten. In einem Augenblick, in dem ein bestimmter Gedanke oder ein bestimmtes Gefühl sichtbar wird durch seine Mimik. Dafür braucht es eine Menge Know-how, einen guten Draht zu der Person und eine Kamera, die im richtigen Moment auslöst.

### **Wie hinterlässt du - abseits vom Fotografieren - deine Spuren in der Welt?**

Ich packe meine Gedanken und Gefühle in Texte und Bücher, aber anstatt meine Spuren zu hinterlassen, möchte ich lieber darauf achten, dass ich die Zeit im Hier und Jetzt nutze. Alles andere kommt dann von alleine.

**Instagram: @mal\_eben\_leben  
www.malebenleben.com**

# **MACH LAUTER!!!**

**Möchtest du auch einmal deine  
große Leidenschaft in diesem  
Magazin vorstellen?  
Wir freuen uns über  
Lebenskünstler\*innen  
aller Art.**

**Melde dich bei uns:**

**Facebook: /lauter.de | Instagram: @lauter.de**

**Mail: [redaktion@lauter.de](mailto:redaktion@lauter.de) | Web: [www.lauter.de](http://www.lauter.de)**

lauter.leute /W

cynthia.nck



**Echter Name:** Cynthia Noack  
**Geburtsdatum:** 28.08.1997  
**Geburtsort:** Bad Muskau  
**Beruf:** bisher: Marketing + Design,  
ab April: Smoothie Bar-Gründerin  
in NJ, USA  
**Lieblingsort:** USA  
**Lieblingsgetränk:** Diet Coke  
**Lieblingsmusik:** alles, was gute  
Laune macht :)  
**Letzter Song auf Spotify:** Love  
Tonight - Edit (Shouse)

## **Was ist dein Antrieb dafür, viel Zeit in Sport zu investieren?**

Wenn ich meine sportlichen Ziele ernst nehme, überträgt sich das auch auf andere Lebensbereiche. Anfangs wirkten meine körperlichen Ziele so unerreichbar, doch mit Hilfe von viel Durchhaltevermögen wurden sie immer realistischer. Schritt für Schritt. Und genau so ist es doch im Leben: Wenn wir etwas wirklich erreichen wollen, müssen wir nun mal hart dafür arbeiten. Aber Fakt ist – wir können. Wir müssen nur an uns glauben.

## **Was ist für dich das größte Glück?**

Das größte Glück ist es für mich, meinen Träumen und meinem Herzen zu folgen. So oft streben wir nach Ruhm, Reichtum und Ansehen, obwohl wir am Ende des Tages doch nur erfolgreich sind, wenn wir glücklich sind. Und dieser Aussage werde ich ab April gerecht: Denn dort geht es für uns, sprich meinen Verlobten Basti und

mich, in die USA, wo wir unsere eigene Smoothie Bar gründen. Ein langersehnter Traum, welchen wir uns endlich erfüllen.

## **Zu wem schaust du auf – in sportlicher und in menschlicher Hinsicht?**

Zu alten Menschen, die sich nicht fragen müssen: „Was wäre, wenn...?“. Und in der sportlichen Hinsicht zu meinem Basti, der stets durchzieht – auch im tiefsten Lockdown. Zu Hause. MIT SPASS. Ich meine: Durchgezogen habe ich auch. Aber von Spaß können wir hier nicht immer reden haha.

## **Was ist deine größte Schwäche?**

Ich habe das schreckliche Bedürfnis, immer die Menschen um mich herum glücklich machen zu wollen. Nicht nur eine Sache der Unmöglichkeit, sondern gleichzeitig eine Eigenschaft, die mir sehr viel Kraft kostet.

## **Wo siehst du dich in fünf Jahren?**

Glücklich in den USA lebend mit Basti und mehr als einer Smoothie Bar :-)

## **Wenn du für den Rest deines Lebens nur noch eine Sportübung machen könntest, welche wäre es und warum?**

Deadlifts – damit trainiert man den ganzen Körper!

**IG & TikTok:** cynthia.nck  
**YouTube:** Cynthia Noack



## Goa & DnB auf 2 Floors

Am 8. April startet die Urknall-Partyreihe die Indoor-Saison mit einem großen Knall auf zwei Floors. Dafür steht das Gelände vom Cottbuser Club Chekov zur Verfügung – mit der Besonderheit, dass es im Club sogar zwei Floors gibt, statt wie üblich nur einen. Neben dem Goa-Mainfloor erwartet dich auch ein DnB-Floor. Mit an Bord ist ein derbes Soundsystem von Radical Audio.

8.4. | 23 Uhr | Chekov Cottbus  
Facebook: [jeylectronik](#)

## Von Kätzchen und Capri Sonne

Die Fetenfabrik lädt mit ihrer Reihe „Einfach Tanzen“ das Mütze Katze DJ Team in den Goldenen Drachen in Drachhausen ein. Alle 90er-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten. Bei entsprechender Musik, Konfetti, Wunderkerzen, Feuershow, Capri-Sonne, Wasserbällen und Luftmatratzen kommt ein Feiergefühl wie früher auf. Gute Laune ist vorprogrammiert!



9.4. | 20 Uhr | Goldener Drachen Drachhausen  
[www.tobi-musik.de](http://www.tobi-musik.de)



## Oster- statt Weihnachtsfeier

Weihnachtsfeiern standen im vergangenen Winter leider nicht auf dem Programm – warum dann nicht einfach 'ne Firmen-Osterfeier schmeißen? Der Bunte Bahnhof steht für alle Firmen, Vereine, Praxen usw. offen und bietet für 110 Euro ein programmatisch dickes Ei: Hasen aus dem Hut zaubern, Eierblasen, 3-Gänge-Menü, Liveband, Quizlabor, Wein, Getränkeflat ...

Oster-Firmenfeier im Bunten Bahnhof CB  
Buchbar vom 1.-30.4. | [bunterbahnhof.de](http://bunterbahnhof.de)

# Trödelmarkt



Spreewaldtrödel 

Jetzt Facebook Fan werden!



- Ständig neue Angebote und News -

**19.03.2022**

Poststrasse | 03222 Lübbenau  
10.00 - 16.00Uhr

**Anmeldung:**

[www.spreewaldtrödel.de](http://www.spreewaldtrödel.de)

[info@spreewaldtroedel.de](mailto:info@spreewaldtroedel.de)





## Zeit für einen Tanzrausch

Ein richtiger Tanzrausch steht auf der Prioritätenliste mittlerweile bei vielen ganz oben. In Beeskow gibt es ihn am Ostersonntag. Beim Tanzrausch OsterBash legt mit Thomas Lizzara (Bild) ein allseits bekannter Headliner auf, doch auch der Sound von Till Krimsen und Onkel Tom weiß zu begeistern. Ein Discofloor mit DJ Van Deric rundet den Rausch ab. Einlass ab 22 Uhr.

**17.4. | 22 Uhr | Treibstoff Beeskow**  
Facebook: [tanzrausch.beeskow](https://www.facebook.com/tanzrausch.beeskow)

## Metal in bester Biersellschaft

Zwei Abende vollgepackt mit lieblichen Black- & Death Metal-Klängen – das gibt es Ende April im Muggefug Cottbus. In dem bierselligen Keller erwarten dich Arroganz (Bild), Purgatory, Endstille, Nocturnal Weed und zahlreiche weitere Bands. Tickets für das brutal gute Fest bekommst du im Vorverkauf für 25 Euro.

**29. & 30.4. | ab 19:30 bzw. 18:30 Uhr**  
Muggefug Cottbus | [tickets.muggefug.de](https://tickets.muggefug.de)



## Sommer-Folk in der Hafenstube

Die Hafenstube in Weißwasser tastet sich mit Veranstaltungskonzepten nach und nach in Richtung neue Normalität. Ein großes Highlight steht am 28. Mai an: Gregor McEwan live! Der begnadete Singer/Songwriter bringt sein neues Album „Four Seasons“ mit, das voller sommerlichem Folk und noch viel mehr steckt.

**28.5. | 16 Uhr | Hafenstube Weißwasser**  
Facebook: [skztelux](https://www.facebook.com/skztelux)



Foto: Kati von Schwerin

THE HAMMERS

2 NIGHTS + 2 SPECIAL SETS + 6 SPECIAL GUESTS

# ATOGANZ

13 YEARS ALIVE + 10 YEARS DARK & DEATHLESS + 1 YEAR MORSUS

29.+30. APRIL 2022

Endstille 



**MUGGEFUG COTTBUS**  
PAPITZER STR. 4

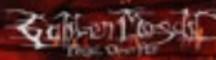
LIMITED WEEKEND TICKETS AT

[WWW.TICKETS.MUGGEFUG.DE](http://WWW.TICKETS.MUGGEFUG.DE)

MORE INFO SOON...



SICKPEOPLE.DIE



# Prima Wetter in Sicht

## TITELSTORY



Eine Saison voller Kultur und Kulinarik steht im Prima Wetter bevor – der Open-Air-Location im Bunten Bahnhof.

Mit Prima Wetter wird der Sommer erst so richtig schön. Das Fleckchen Sonne mitten im Cottbuser Stadtgeschehen meldet sich ab dem 30. April zurück!

### Die Urlaubsoase mitten in Cottbus

Du willst dein Urlaubsziel in fünf Fußminuten erreichen? Dann ab ins Prima Wetter! Bei rustikalem Charme und jeder Menge Liebe zu handgemachten Details lassen sich hier kühle Getränke, schmackhaftes Essen, spannende Konzerte, Parties, Quizabende und natürlich das schöne Wetter genießen. Dabei wird viel Wert auf das „Gewisse Etwas“ gelegt – Team und Gäste mögen es ausgefallen, originell und handgemacht.

Musikalisch wird es auch in 2022 eine Mischung aus echter Live-Musik und Plattenspieler-Kunst aus aller Herren Länder geben.

### Kultur trifft auf Kulinarik

Kulinarisch hat sich das Prima Wetter dieses Jahr viel vorgenommen! Maitre Matthias Theodosios am Herd soll das Repertoire aus Restaurant-Niveau bringen. Täglich von 17 bis 22 Uhr öffnen sich die Pforten der BEATKITCHEN. Snacks, Flammkuchen und kleine Schmankerl werden weiterhin auf der Karte zu finden sein. Also schau vorbei! Infos und Programm unter:

**30.4. | 18 Uhr | Güterzufuhrstr. 7  
Cottbus | [bunterbahnhof.de](http://bunterbahnhof.de)**

X BUNTER BAHNHOF

  
**PRIMAWETTER**  
BUNTER BAHNHOF



**PRIMA  
WETTER  
STARTET  
MAI 2022**

 [buntenbahnhof](#)

 [buntenbahnhoffcottbus](#)

[buntenbahnhof.de](#)

# Europatag: Zusammen einzigartig!



Alexander Knappe zählt zu den Künstler\*innen beim Europatag am Samstag, 7. Mai in Guben & Gubin (hier beim Summer Island Open-Air)

Mit Blick auf die Geschehnisse in der Ukraine hat die friedliche, demokratische und geeinte Europäische Union mehr Bedeutung denn je. Viele Menschen verstehen im Angesicht dieses Kriegs, wie wichtig die EU mit ihrem demokratischen Werteverständnis ist. An dieses Gemeinschaftsgefühl und daran, dass wir in der EU in Frieden und Vielfalt miteinander leben, erinnert jedes Jahr der Europatag. In diesem Jahr wird er grenzüberschreitend mit einem Europafest in Guben und Gubin am Samstag, den 7. Mai begangen.

## **Europa trifft sich in Guben & Gubin**

Der Europatag wird den EU-Gedanken diesmal als Friedensfest in der deutsch-polnischen Doppelstadt an der Neiße feiern – mit einem vielfältigen Programm insbesondere für junge Generationen. Zentrales Element ist ein Riesenrad mit 26 Gondeln, von denen jede

einzelne ihre Fahrgäste mit Europa-Geschichten aus der Region überrascht. Von 11 bis 22 Uhr wird der Tag durch ein Rahmenprogramm mit Chor, Orchester, Tanz, Turnen, Konzerten, Lasershow und vielem mehr begleitet. Eintritt frei.

## **Die Initiatoren**

Das Fest wird von der Vertretung der Europäischen Kommission und dem Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in Deutschland gemeinsam mit Guben und Gubin, dem Land Brandenburg, den Europe Directs Guben und Zielona Góra sowie der Regionalvertretung der EU-Kommission und dem Regionalbüro des Europäischen Parlaments in Wrocław sowie vielen weiteren Partnerinnen und Partnern organisiert.

**7.5. | 11 Uhr | Guben und Gubin**  
**[www.guben-gubin.eu](http://www.guben-gubin.eu)**



GUB★N

*Friedensfest zum*

# EUROPATAG

Samstag

# 7. Mai

# GUB★N



Zusammen einzigartig.

# Run & Bike meets Ostsee-Sport



Zwei sportliche Highlights, kombiniert an einem Wochenende

Ein dreitägiges Fest für alle Generationen – das erwartet alle Sportbegeisterten vom 10. bis 12. Juni am Cottbuser Ostseeufer Willmersdorf. Dort finden parallel das AOK Run & Bike und die Ostsee-Sportspiele statt.

## Die Ostsee-Sportspiele

Unter Führung des Stadtsportbundes werden in Zusammenarbeit mit Cottbuser Sportvereinen und Turnierleitern ganze 14 Turniere durchgeführt – von Beachball über Minigolf bis zum Triathlon. Weitere Turniere und Sportarten wie Boccia, Bangonton und Beach Football werden ins sportliche Programm aufgenommen. Abgerundet wird das Spaß- und Sportwochenende durch ein musikalisches und kulturelles Rahmenprogramm.

## AOK Run & Bike

Als Highlight im Highlight findet am 11. Juni das AOK Run &

Bike statt. Vorschüler\*innen werden dann auf der Bambini-runde Wettkampfluft schnuppern, Schüler\*innen sollen über die 2,0 km Strecke und gut 100 Teams im Run & Bike auf die Wertungsstrecken geschickt werden. Das Laufprogramm umfasst das Bambinirennen und insgesamt 12 Schülerläufe in verschiedenen Altersgruppen.

Bereits am Freitag beim Badekappenlauf stehen für die Erwachsenen verschiedene Strecken von 5 bis 10 km und erstmals ein Halbmarathon auf dem Laufprogramm. Wer das Ziel erreicht, ob am Freitag oder Samstag, erhält ein Teilnehmergeaway – es ist die Rede von einem OST Seestern.

**10.-12.6. | Cottbuser Ostsee (Willmersdorfer Ufer)**  
[stsb-cb.de/die-idee-der-sportspiele.html](https://stsb-cb.de/die-idee-der-sportspiele.html)

SCHUHE SCHNÜREN  
UND AUF GEHT'S!

# OSTSEE SPORTSPIELE 2022



**COTTBUS**  
WILLMERSDORF SPORTPARK



# 10.-12. JUNI 2022

Sport, gute Laune und Unterhaltung am Cottbuser OSTSEE.

Beach-Hockey ■ Beach-Tennis ■ Beach-Volleyball ■ Laufen ■ Minigolf ■ Radsport ■ Triathlon ■ uvm.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Stadtsportbund Cottbus e.V. unter [www.stsb-cb.de](http://www.stsb-cb.de)





# Festivals und Open-air

Hier wird an frischer Luft gefeiert

# Von musikalischen Kurzurlauben



Entdecke auf den folgenden Seiten dein Festivalhighlight der Saison.

In drei Öffnungsschritten wird zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe der Grundstein dafür gelegt, dass wir im Sommer 2022 wieder unter freiem Himmel feiern dürfen. Nachdem viele Veranstalter\*innen zwei Jahre lang pausieren mussten, ist die Auswahl an Festivals und Open-Airs jetzt so spannend wie nie zuvor. Ganze 30 Events konnten wir für dich in Brandenburg raussuchen – vom familiären Elektro-Fest über kunstvolle Goa-Raves und vergnügliche Rock-Events bis hin zu großen Spektakeln für alle Geschmäcker. Auf den folgenden Seiten stellen wir dir unsere Favoriten vor.

**blankit**  
FESTIVAL

[www.blankit.de](http://www.blankit.de)

**22.+23. Juli 2022**

**BLANKENFELDE**

**MIA. MINE MILLIARDEN LAING LIEDFETT ENNIO HISPENCER** uvm.

12 BANDS + DJACTS + CAMPING + FOODTRUCKS + GAMIFICATION  
INTERVIEW STAGE + AFTERSHOW PARTY

# SPREEWALDROCK DRACHHAUSEN

10 JÄHRIGES JUBILÄUM - DAS LETZTE MAL

Unantastbar KrawallBrüder KÄRBHOLZ  
THE NEW-ROSES TOXPACK RUSSKAJA GOITZSCHE FRONT  
RMC Engel in Zivil Vogelfrey ARTERLICHT  
DIE BONKERS BRÜGUNG Rotz & Wasser Berserker  
KING KINGS DEARBOLLER E.N.O.R.M. Wolfgang PETRY SHOW  
OCHMONEKS INGE & HEINZ Die ultimative Duke Maron  
The Headlines F.U.C.K. Durstige Nachbarn  
Barney Army VAROCKS ROCKWASSER DRACHENCOMBO WE ARE  
Delivium NEUROTOX Brennstoff  
FRAULEIN TONSPUR WIR SIND EINS  
Enthisten R&R SCO SECRET BAND MILKVER  
SECRET BAND Restrisiko bastards  
VERZUS DJ TOBI DEUTLICH BierBallistik DER SONNE ZU NAH

**DRACHHAUSEN**  
02. - 06. JUNI **WOCHENENDTICKETS**  
PFINGSTEN 2022 AB 56,00 € UNTER [WWW.SPREEWALDROCK.DE](http://WWW.SPREEWALDROCK.DE)  
SOWIE AN ALLEN BEKANNTEN VORVERKaufsstellen



DAS GEILSTE ROCKFESTIVAL OSTDEUTSCHLANDS

# Festivals der Region im Überblick



In diesem Jahr gibt es jede Menge große, kleine, neue, alteingesessene und ganz spezielle Festivals. Wir haben unsere Highlights auf der Karte zusammengetragen und stellen auf den Folgeseiten ausgewählte Festivals vor.

- 1 Protzen Open Air
- 2 Antaris Project
- 3 Nation of Gondwana
- 4 Sommer, Liebe und Badelatschen
- 5 Blankit Festival
- 6 transVOCALE
- 7 Bergfunk Open Air
- 8 Alinae Lumr
- 9 Jenseits von Millionen
- 10 MIT DIR Festival
- 11 Zurück zu den Wurzeln
- 12 Spirit Festival
- 13 SpreewaldRock Festival
- 14 jazzwerkstatt Peitz 59
- 15-17 Full Force, splash!, Melt
- 18 Laut Gegen Nazis  
Campus Open Air
- 19 Strandparty Gräbendorfer See
- 20 Wilde Möhre Festival
- 21-24 Gahlen Moscht, Traumsubstanz Festival, Urknall Festival, PunkÖiRama
- 25 Sputnik Spring Break
- 26 Feel Festival
- 27 Neptunfest Halbendorf
- 28 Ancient Trance Festival
- 29 Hometown Festival
- 30 Summer OA Straßgräbchen

# Termine der Saison

## 1 Protzen Open Air

Metal, 17.-19.6., Fehrbellin  
[www.protzen-open-air.com](http://www.protzen-open-air.com)

## 2 Antaris Project

Psytrance, 14.-17.7., Stölln  
[www.antis-project.de](http://www.antis-project.de)

## 3 Nation of Gondwana

Techno, Electro, House  
22.-24.7., Grünefeld bei Berlin  
[www.pyonen.de](http://www.pyonen.de)

## 4 Sommer, Liebe und Badelatschen

Techno, House  
13.-14.8., Nauen  
[www.slubl-festival.de](http://www.slubl-festival.de)

## 5 Blankit Festival

Hip-Hop, Pop, Elektro  
22.-24.7., Blankenfelde  
[www.blankit.de](http://www.blankit.de)

## 6 transVOCALE

Weltmusik, Chanson  
17.-19.11., Frankfurt (Oder)  
und Słubice  
[www.transvocale.eu](http://www.transvocale.eu)

## 7 Bergfunk Open Air

Bunt gemischt  
12.-13.8., Funckerberg Königs  
Wusterhausen  
[www.bergfunk-openair.de](http://www.bergfunk-openair.de)

## 8 Alinae Lumr

Bunt gemischt  
12.-14.8., Storkow (Mark)  
[www.alinaelumr.de](http://www.alinaelumr.de)

## 9 Jenseits von Millionen

Punk, Indie  
5.-6.8., Burg Friedland  
[www.jenseitsvonmillionen.de](http://www.jenseitsvonmillionen.de)

## 10 MIT DIR Festival

House, Techno, Pop  
28.-31.7., Klingemühle  
[www.mit-dir-festival.de](http://www.mit-dir-festival.de)

## 11 Zurück zu den Wurzeln

Bunt gemischt  
9.-12.6., Niedergörsdorf  
[www.wurzelfestival.de](http://www.wurzelfestival.de)

## 12 Spirit Festival

Ska, Punk, Oi!, Metal, Folk  
18.-20.8., Loburg bei  
Magdeburg  
[www.spirit-festival.com](http://www.spirit-festival.com)

## 13 SpreewaldRock Festival

2.-6.6., Drachhausen  
[www.spreewald-rock-festival.de](http://www.spreewald-rock-festival.de)

## 14 jazzwerkstatt Peitz 59

9.-11.9., Peitz  
[www.jazzwerkstatt.eu/peitz](http://www.jazzwerkstatt.eu/peitz)

## 15 Full Force

Metal, Hardcore, Punk  
24.-26.6., Gräfenhainichen  
[www.full-force.de](http://www.full-force.de)

## 16 splash!

Hip-Hop, Rap, Grime  
30.6.-2.7. | 7.-9.7.  
Gräfenhainichen  
[www.splash-festival.de](http://www.splash-festival.de)

## 17 Melt

Bunt gemischt  
9.-12.6., Gräfenhainichen  
[www.meltfestival.de](http://www.meltfestival.de)

## 18 Laut Gegen Nazis

Campus Open Air  
Bunt Gemischt, Termin offen,  
BTU-Zentralcampus  
Facebook: [campusparty5](https://www.facebook.com/campusparty5)

## 19 Strandparty Gräbendorfer See

Bunt gemischt  
8.-10.7., Gräbendorfer See  
Laasow  
Facebook: [Strandparty  
Gräbendorfer](https://www.facebook.com/strandparty-graebendorfer-see)

## 20 Wilde Möhren

House, Techno, Livebands  
29.7.-1.8. | 12.-15.8. | 19.-22.8.  
Göritz, [wildemoehrefestival.de](http://wildemoehrefestival.de)

## 21 Gahlen Moscht

Metal, 2.-4.6., Klein Buckow  
[www.gahlenmoscht.de](http://www.gahlenmoscht.de)

## 22 Urknall Festival

Psytrance, Hitech, DnB, Acid  
22.-24.7., Klein Buckow  
[www.urknall-festival.com](http://www.urknall-festival.com)

## 23 TraumSubsTanz Festival

House, Techno  
5.-7.8., Klein Buckow  
[traumsubstanz-festival.de](http://traumsubstanz-festival.de)

## 24 PunkOiRama

1.-3.9., Klein Buckow  
[www.punkoirama.de](http://www.punkoirama.de)

## 25 Sputnik Spring Break

Bunt gemischt  
3.-6.6., Pouch, sputnik.de

## 26 Feel Festival

Bunt gemischt  
14.-18.7., Bergheider See  
[www.feel-festival.de](http://www.feel-festival.de)

## 27 Neptunfest Halbendorf

Bunt gemischt  
15.-17.7., Halbendorfer See  
FB: [neptunfesthalbendorf](https://www.facebook.com/neptunfesthalbendorf)

## 28 Ancient Trance Festival

Weltmusik, Balkan, Trance  
4.-7.8., Schloss Taucha  
[www.ancient-trance.de](http://www.ancient-trance.de)

## 29 Hometown Festival

Hip-Hop, Rock, House  
23.-26.6., Großkmehlen  
[www.hometownfestival.de](http://www.hometownfestival.de)

## 30 Summer Open Air

House, Elektro, 80er & 90er  
17.-18.6., Straßgräbchen  
FB: [jugendverein  
Straßgräbchen](https://www.facebook.com/jugendverein-strassgraebchen)

## Der Spreewald rockt wieder

Das SpreewaldRock Festival zieht Gäste aus ganz Deutschland nach Drachhausen in den Spree-Neiße-Kreis. Am Pfingstwochenende 2022 geht es in die nächste Runde. Freu dich auf Metal, Punk, Rock uvm. von Unantastbar, den KrawallBrüdern, Kärbholz, The New Roses und über 40 weiteren Bands. Tickets gibt's ab 56 Euro, beim 10er-Gruppenticket kannst du 10 % sparen.

**2.-6.6. | Drachhausen**  
**[www.spreewald-rock-festival.de](http://www.spreewald-rock-festival.de)**



Foto: Da Noize Blic'n'Arts

## Matthias Reim Pfingsten in Lübben

Nach zwei Jahren Corona-Pause geht das Summer Island Open-Air auf der malerischen Schlossinsel Lübben in die fünfte Runde. Zum nunmehr dritten Mal an Bord und ein Garant für ein spektakuläres Erlebnis ist Matthias Reim. Abgerundet wird das Open-Air durch Konzerte von voXXclub und Anthony Weihs. Tickets gibt's für 36 Euro zzgl. Gebühr im Vorverkauf.

**5.6. | 17 Uhr | Schlossinsel Lübben**  
**[www.nachtflug-eventproduktion.de](http://www.nachtflug-eventproduktion.de)**



Foto: Ralph Larmann

## The unoptimal Festival im CHEKOV

Anlässlich ihres 28. Geburtstags stellt die Crew des Jugendclubs CHEKOV ihr eigenes Festival auf die Beine. Laut, chaotisch und wild soll es werden – mitsamt verschiedener Live-Acts von Punk über Hardcore und Hip-Hop bis Electro. Die musikalische Vielfalt, die den Club im Normalbetrieb auszeichnet, kommt hier voll zum Tragen. Mehr Infos gibt's bald in den sozialen Medien.

**3.-5.6. | CHEKOV Cottbus**  
**FB: [Chekov.cottbus](https://www.facebook.com/chekov.cottbus) | IG: [chekov\\_cottbus](https://www.instagram.com/chekov_cottbus)**



PRÄSENTIERT VON

antenne<sup>rtb</sup>  
98,6  
BRANDENBURG

160  
Jahre

SPREEWALDBANK eG

RENTSCH  
das Original

PIONTEK  
Bier & Kornbrot

LOTTO

NACHTFLUG



# SUMMER ISLAND OPEN AIR

[www.nachtflug-eventproduktion.de](http://www.nachtflug-eventproduktion.de)

# MATTHIAS REIM VOXXCLUB ANTHONY WEIHS

LIVE IN CONCERT

VVK 36,00 € | Einlass 17 Uhr | Beginn 19 Uhr

# 05. JUNI 2022

# SCHLOSSINSEL LÜBBEN

Ernst-von-Houwald-Damm 15 • 15907 Lübben (Spreewald)

antenne<sup>rtb</sup>  
98,6  
BRANDENBURG

RENTSCH  
das Original

EMIS  
das Original

160  
Jahre

SPREEWALDBANK eG

LOTTO

NACHTFLUG

SÜW

eUG

ADK

PIONTEK  
Bier & Kornbrot

LOTTO  
Partnership

CLUB BELLEVUE

# Aktive Tanzmeditation mit Goa Gil



Eindrücke vom Goa Gil & Ariane Open-Air 2019 in Tutow.

„Dance is active meditation. When we dance, we go beyond thought, beyond mind, and beyond our own individuality.“ – dieses in der Psytrance-Szene bekannte Zitat stammt von einem ihrer ältesten Veteranen: Goa Gil. Sein Markenzeichen: Sets, die gerne mal 12 oder gar 24 Stunden lang gehen. Die Songs dafür bekommt er von Künstlern aus aller Welt zugesendet.

Ein weiteres verbreitetes Zitat aus der Goa-Szene – „zu hart, zu schnell, zu spirituell“ – bezieht sich ebenfalls auf Goa Gil. Es stammt von Monika Döring, welche den wilden Sound der ersten Goa Gil Zeremonien Anfang der 2000er auf die Schippe nahm. Gil war seiner Zeit einfach weit voraus und überaus experimentell.

## Goa Gils Besuch in Deutschland

Bis heute tourt Goa Gil rund um den Globus und hat den neusten Sound für seine XXL-Sets dabei.

Unter seinen Stops ist auch ein Festival ganz in Lausitz-Nähe: das „Goa Gil & Ariane Open-Air“ vom 17. bis 18.6. auf dem Flugplatz Tutow. Mit „Ariane“ ist seine jahrzehntelange Partnerin gemeint, die das Intro zu seinem Set spielt und beim gemeinsamen Produzieren Tribal-Klänge beisteuert.

Zusammen zelebrieren sie in Tutow ein 24h-Tanzritual, um dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und Verbundenheit mit der Umwelt nachzukommen – und aktiv zu meditieren, wie es das Ziel von Goa Gil, seiner Frau und den Veranstaltern hinter dem Event ist.

Ganz so wild wie in den 2000ern geht es dabei übrigens nicht mehr zu – so kommen am Sonntag auch Psytechno-Fans und Liebhaber langsamerer Musik auf ihre Kosten.

17.-18.6. | Flugplatz Tutow  
[www.goagil-party.de](http://www.goagil-party.de)



## Feiern mit Seepanorama

Ein Open-Air in idyllischer Lage direkt am Wasser – was gäbe es Schöneres? Die Strandparty am Gräbendorfer See machte diesen Traum viele Jahr lang wahr und kehrt nun zurück! Erstmals an drei statt zwei Tagen erwarten dich kühle Cocktails, von DJs handverlesene Platten und natürlich die einmalige Naturkulisse des Sees. Zu den musikalischen Highlights zählen unter anderem DIA Plattenpussys (Bild) und Two Elements.

8.-10.7. | Gräbendorfer See

## Back to the roots

Das „Zurück zu den Wurzeln“-Festival gehörte 2021 zu den Vorreitern, die der Pandemie trotzten und mit einem hervorragenden Hygienekonzept zum Open-Air-Tanz einluden. Auch in diesem Jahr darf die Reise in den Wurzelwald nicht fehlen. Vom 9. bis 12. Juni wird auf ganzen neun Floors gefeiert – von Psytrance über Techno, Tech House und Disco bis hin zu Reggae, Dub und Chillout ist für alle Geschmäcker etwas dabei.



9.-12.6. | Altes Lager Niedergörsdorf  
[www.wurzelfestival.de](http://www.wurzelfestival.de)





## Abflug im Antaris-UFO

Bei kaum einem Festival ist der Trance-Spirit so spürbar wie bei der Antaris. Zum nunmehr 26. Mal treffen Szene-Neulinge und Veteranen auf dem Otto-Lilienthal-Flugplatz aufeinander, um im Antaris-UFO mit internationalen Psytrance-Artists den ultimativen Abflug ins Party-Universum zu starten. Fluoreszierende UV-Deko, der Spiritual Circle und buntes Markttreiben machen die Sause perfekt.

14.-18.7. | Flugplatz Stölln/Rhinow  
[www.antis-project.de](http://www.antis-project.de)

## Beachparty Babow – die letzte!

Am 15. und 16. Juli steigt in Babow die letzte Beachparty aller Zeiten – und übertrifft dabei alles bisher Dagewesene. Auf zu zwei Tagen Party, Spaß und Konfetti mit dem Mütze Katze DJ Team, einem Roland Kaiser Double, Noize Toys Baby, Electrosalat und vielen mehr. Tickets gibt es ausschließlich im Vorverkauf. Start des Verkaufs ist am 1.4. auf [tixforgigs!](http://tixforgigs.de)

15. & 16.7. | jew. ab 19 Uhr | Babow  
[www.tixforgigs.de](http://www.tixforgigs.de)



## MIA und mehr in Blankenfelde

Im Blankenfelder Natursportpark findet am 22. und 23. Juli zum zehnten Mal das BLANKIT Festival statt. Fans ruhiger Töne kommen genauso auf ihre Kosten wie diejenigen, die es laut und rockig mögen. Bisher für 2022 angekündigt ist mit MIA, Milliarden, Thomas Lizzara, Hi! Spencer und Liedfett ein vielversprechender Mix. Wochenendtickets gibt's für 36 Euro.

22.-23.7. | Natursportpark Blankenfelde  
[www.blankit.de](http://www.blankit.de)

**15. & 16. JULI 2022**

**NUR VORVERKAUF - KEINE ABENDKASSE!**

**DIE LETZTE!**

**Beach  
Party  
Babow**

**15.  
JULI**

Schlagerparty-Nacht: **ROLAND KAISER DOUBLE!**  
**NEO PARTY BAND!** DJ WÜRFELZUCKER!

**16.  
JULI**

FETENTOUR DJ MATZE: **MÜTZE KATZE DJ-TEAM!**  
**NOIZE TOYS baby!** **ELECTROSALAT!** **DJ STILLER!**

**Tickets: [tixforgigs.de](https://tixforgigs.de) | Einlass jeweils ab 19:00 Uhr**

# Wenn die Welt dein Zuhause ist



Selten haben wir eine solche Liebeserklärung zu einem Musikgenre gehört wie bei diesem Interview mit Armin aka. Boom Shankar. Der Psytrance-DJ und Label Manager gehörte in den frühen 90er-Jahren zu den ersten Anhängern der Goa-Szene und blieb seiner Leidenschaft bis heute unbrochen treu. Vom 22. bis 24. Juli kommt er zum ersten Mal in die Lausitz – aufs Urknall Festival in Klein Buckow. Wer Psytrance bereits kennt, dem geht beim folgenden Gespräch das Herz auf – alle anderen lernen in Armin einen Traveller kennen, der seinesgleichen sucht.

**Du legst seit den 90ern Psytrance auf, hast als DJ alle fünf Kontinente bereist. Was macht diese Szene für dich aus, dass du ihr so lang und intensiv treu bist?**

Man sagt ja immer so schön „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – und diesen Zauber der 90er-Jahre finde ich zum Glück immer noch bei einigen Veranstaltungen vor. Von Anfang an hat mich die Toleranz und die Akzeptanz innerhalb der Szene fasziniert. Mitte der 90er-Jahre

bestand die europäische Goa Trance-Szene aus vielleicht 2.000 bis 3.000 Leuten, die man immer wieder an den gleichen, meist an Vollmond stattfindenden Gatherings wiedergetroffen hat. Das führte wirklich zu einem Gefühl, Teil einer kleinen aber international präsenten Familie zu sein. Dein Alter, Deine Arbeit, Dein Aussehen, Deine Klamotten oder auch Dein Kontostand waren immer irrelevant – es ging um den Menschen an sich, und wenn der es auf

# Im Interview: DJ Boom Shankar

eine der Partys geschafft hatte, dann war der auch willkommen.

Die Partys wurden damals nicht im Internet promotet oder beworben. Man musste sich persönlich kennen, um via Mund-zu-Mund-Propaganda von den Partys mitzubekommen und eingeladen zu werden, und das hat zu einem sehr familiären Umfeld geführt, in dem man sich komplett entfalten konnte und Authentizität das A und O darstellte.

Darüber hinaus war Goa Trance der Neunziger Jahre mit Abstand das Kreativste, was damals innerhalb der elektronischen Szenen releast wurde. Kein Track glich dem anderen, der Aufbau und die Progression der Tracks waren nicht vorhersehbar. Dementsprechend fiel es einem sehr leicht, einen Trance-Zustand durch das Tanzen zu erreichen.

Zusätzlich habe ich die mit Abstand interessantesten Persönlichkeiten in diesen Jahren kennenlernen können, ein soziales Potpourri, das seinesgleichen suchte. Daraus sind viele Freundschaften entstanden, die seit Jahrzehnten bestehen.

Last but not least passt mein Lebensstil als Traveller perfekt zu dieser Szene. Ich bin seit vielen Jahren mehr on the road als zu Hause, und das passt perfekt zum internationalen Charakter unserer Szene und zu meinem Job des Tourens. Ein großer Bonus ist auch die Möglichkeit, als Label Manager neuen Artists die Möglichkeit zu geben, innerhalb der

Psytrance-Szene Fuß zu fassen und ihren Sound einer weltweiten audience zu präsentieren.

Summa summarum kann ich mir keinen besseren „Job“ und kein besseres „Zuhause“ für mich und meine Lebenseinstellung vorstellen als innerhalb der Psytrance Family. Auch wenn sich die Szene weit von ihren Ursprüngen und Idealen entfernt hat, auch wenn sie sich immer wieder dem Vorwurf der Kommerzialisierung stellen muss, so ist sie meiner Meinung nach immer noch das Interessanteste, Vielseitigste und Toleranteste, was ich innerhalb der electronic music scene vorfinde. Dementsprechend wird meine Treue ihr gegenüber weiterhin Bestand haben.

## **Wie hat sich die Coronapandemie auf dein Reiseverhalten und deine Gig-Anzahl ausgewirkt?**

Da muss ich zwischen beiden unterscheiden. Die Anzahl meiner Gigs, die ich vornehmen konnte, ist natürlich in den letzten zwei Jahren merklich zurückgegangen. 90 Prozent meiner Bookings wurden aufgrund von Corona-Maßnahmen oder Einschränkungen gecancelt oder auf das nächste Jahr verschoben. Die letzten beiden Sommer waren dann wieder halbwegs gut, oftmals dann halt mit Einschränkungen was die Anzahl von Personen auf Festivals betrifft, aber immerhin fanden viele Bookings zumindest innerhalb Europas wieder statt.

# „Ein Dasein wie Robinson Crusoe“



Boom Shankar auf dem S.U.N. Festival in Ungarn.

In den Winter- und auch Frühlingmonaten war das dann wieder ein anderes Bild. Da hatte ich ziemlich viel Glück – oder auch Pech, kommt immer auf die Sichtweise drauf an. Als die erste Welle durch Europa rauschte, saß ich in Asien fest. Ich bin von Thailand Ende Februar nach Cambodia für ein Festival geflogen und als ich dann wieder nach Thailand zurückreisen wollte, waren die Grenzen dicht. Am Ende saß ich sieben Monate in Asien fest. Allerdings auf einer wunderschönen Insel, die normalerweise von Tausenden Besuchern in der Peak Season überlaufen ist. Zu meiner Zeit war sie aber so leer war, dass ich ein Dasein wie Robinson Crusoe fristen konnte.

Letzten Winter hatte ich eine Tour in Südafrika, danach steckte ich zwei Monate in Äthiopien und drei Monate in Tansania und auf Sansibar fest. Diesen Winter das gleiche Spiel: Drei Monate in Marokko, da dort ein paar Tage nach meiner Ankunft auch der Flugverkehr einge-

stellt worden ist. Ich hab' die 2 Jahre der Pandemie also primär im Ausland verbracht, allerdings nicht viel am Touren, sondern eher am Chillen und zur Ruhe kommen. Ich will mich aber nicht beklagen, für mich waren die letzten zwei Jahre primär von fantastischen Erlebnissen an wunderschönen Orten geprägt.

## **Wie ist dein Gefühl: Wie wird der nächste Sommer im Vergleich zu 2020 und 2021?**

Ich bin ziemlich optimistisch. In vielen Ländern sind die Einreisebeschränkungen entweder komplett aufgehoben oder zumindest vereinfacht worden. Viele Einschränkungen des sozialen Miteinanders sind ebenso gefallen und viele Promoter holen jetzt das nach, was ihnen in den letzten zwei Jahren entgangen ist. Mein Booking-Kalender für den Sommer ist gut gefüllt und jeder Artist oder Promoter, mit dem ich spreche, egal wo auf dem Planeten, schaut zuversichtlich auf die kommenden Monate.

## **In welchen Ländern der Welt legst du in diesem Sommer auf – und wo würdest du gern einmal spielen?**

Mein persönliches Highlight für diesen Sommer stellt auf jeden Fall das Boom Festival in Portugal dar. Am letzten Morgen ein 2.5-stündiges Set im Dance Temple zu spielen, ist sicherlich eines jeden Artists feuchter Traum. Darüber hinaus freue ich mich auf meine Touren in Brasilien, Mexiko, Kanada, natürlich alle Bookings in Europa, vor allem unser eigenes Event in Ungarn namens S.U.N. Festival, und dann zum Ende des Jahres Universo Paralelo in Brasilien.

Danach folgt meine nächste-Asia Tour durch Thailand, Malaysia, Cambodien und hoffentlich auch wieder durch China – dort hatte ich insgesamt schon vier Touren. Ebenso hoffe ich, dass ich auch dieses Jahr wieder im Libanon, in Israel und in Armenien auftreten kann.

Ich hab' in vielen Ländern dieser Welt schon gespielt, es gibt aber ein paar in denen ich bis dato nur am Traveln, aber noch nicht am Spielen war. Allen voran Kirgistan, die Mongolei, Tadschikistan oder auch das Herz Afrikas.

## **Wie würdest du einem Urknall-Gast, der dich noch nicht kennt, die Dancefloor-Erfahrung bei deinem Set beschreiben?**

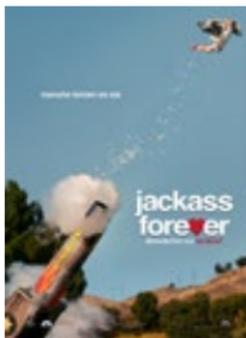
Puh! Das ist immer schwierig sich selbst zu beschreiben, das fällt mir jetzt nicht leicht, da mit Ad-jektiven zu kommen. Was ich aber

sagen kann ist, dass ich keines meiner Sets vorbereite. Ich spiele immer free flow, will heißen: Selbst fünf Minuten vor meinem Auftritt weiß ich nicht, mit welchem Track ich anfangen werde. Ich bevorzuge diesen improvisierten Ansatz, da ich meiner Meinung nach so die beste Chance habe, den für den dancefloor in diesem Moment „richtigen“ Sound zu wählen. Für mich ist Djing kein Monolog, sondern ein Dialog: Ich schicke was raus, warte auf die Antwort vonseiten des Floors und antworte darauf dann wieder adäquat. Meiner Meinung nach habe ich so die beste Möglichkeit, für den Dancefloor die intensivste Erfahrung zu erzeugen. Ich mach das seit dem Anfang meiner Karriere so und bis dato hat das primär zu positiven Feedbacks geführt, da die Leute das Gefühl hatten, dass ich für sie gespielt habe. Und das hab' ich ja dadurch auch! :)



**Boom Shankar**  
Musik auf  
Soundcloud

**Boom Shankar (Armin) auf:**  
FB: @DjBoomShankarBMSS  
Insta: @boomshankarbms  
Mainact beim Urknall Festival  
22.-24.7. | Klein Buckow  
[www.urknall-festival.com](http://www.urknall-festival.com)



## Jackass Forever

Film von Jeff Tremaine mit Johnny Knoxville, Steve-O und Bam Margera

Nach 11 Jahren Pause kommt die Jackass-Crew wieder für durchgedrehte und schmerzhafteste Stunts zusammen. Dabei legen sich die Draufgänger mit einem Stier an, schießen sich aus einer Kanone in den See oder verwüsten ein Möbelkaufhaus, also genug Gründe sich auf den vierten Teil des Comedy Events zu freuen.

Do | 10.3. | Komödie/Slapstick



## Ambulance

Film von Michael Bay mit Eiza González, Jake Gyllenhaal und Garret Dillahunt

Der Veteran Will Sharp braucht dringend 231.000 US-Dollar für die Operation seiner Frau und kann sich nur an seinen kriminellen Adoptivbruder wenden, der ihn zu einem Bankraub überredet. Anfangs läuft alles glatt, doch ehe man sich versieht, befinden sie sich auf einer Hetzjagd in einem Krankenwagen.

Do | 24.3. | Action/Thriller



## JGA: Jasmin. Gina. Anna.

Film von Alireza Golafshan mit Luise Heyer, Taneshia Abt und Teresa Rizos

Jasmin, Gina und Anna wollen beim Junggesellenabschied auf Ibiza die Sau rauslassen, doch kurz vorher sagen die meisten Freundinnen wegen kranken Kindern ab und selbst die Braut fällt aus. So machen sich die drei Singles allein auf den Weg nach Ibiza, wo sie plötzlich auf Jasmins Ex treffen, der selbst einen JGA feiert ...

Do | 24.3. | Komödie



## Morbius

Film von Daniel Espinosa mit Jared Leto, Adria Arjona und Matt Smith

Dr. Michael Morbius hat eine seltene Blutkrankheit und versucht sich und Menschen, die sein Schicksal teilen, zu heilen. Nach einem riskanten Glücksspiel scheint das Gegengift zu einem radikalen Durchbruch zu führen. Doch was als Gegenmittel gedacht war, verursacht schon bald mehr Unheil, als die Krankheit selbst.

Do | 31.3. | Action/Drama



## Eingeschlossene Gesellschaft

Film von Sönke Wortmann mit Florian David Fitz, Anke Engelke und Nilam Farooq

An einem Freitagnachmittag klopft es am Lehrerzimmer eines städtischen Gymnasiums. Davor steht ein ehrgeiziger Vater, bewaffnet und fest entschlossen, seinem Sohn die Abiturzulassung zu verschaffen. Während sich die sechs Lehrer zunächst überlegen fühlen, gerät die Situation schon bald außer Kontrolle ...

Do | 14.4. | Drama/Komödie



## Top Gun

Film von Joseph Kosinski mit Tom Cruise, Miles Teller und Val Kilmer

Pete „Maverick“ Mitchell war mehr als 30 Jahre als Top-Pilot der Navy im Einsatz und wird nun aus dem Ruhestand geholt, um eine Gruppe aus Top-Gun-Azubis für eine Sondermission auszubilden. Dafür muss er aber auch die Geister seiner Vergangenheit konfrontieren, während der Einsatz von allen das ultimative Opfer kosten könnte.

Fr | 27.5. | Action

## LD\_0 - T0rn EP

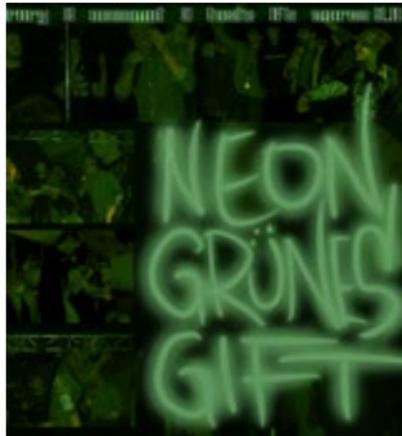


Harte Zeiten erfordern harten (Acid- und Hard-) Techno. Wer auf Madness im Viervierteltakt steht, kommt an dem Cottbuser DJ und Produzenten LD\_0 nicht vorbei. Im Januar 2022 brachte er seine neueste EP „T0rn“ heraus. Sie ist vollgepackt mit fünf Tracks und fünf Tonnen schiebender Kicks und Bässe. Dreh' so laut auf, wie es deine Nachbarn erlauben! Oder lad' sie einfach zu dir ein ...

EP | Veröffentlichung: Januar 2022 | Soundcloud: LD\_0 (zero)

## 23G's - Neon Grünes Gift

Im Interview in unserer Winterausgabe kündigten die 23G's ihr neues Album an – im Januar 2022 war es dann soweit: „Neon Grünes Gift“ erschien auf Spotify. Unter den 9 Tracks von Mammut, Chirurg, Taste, Marco 5.0 und Grandmaster T ist sogar ein Feature mit dem Cottbuser Rapper Boile030 dabei. Mehr Musik soll schon bald folgen, aber jetzt heißt es erstmal: Turn up!



Album | Veröffentlichung: Januar 2022 | Spotify: 23G's

# Neue Mukke aus der Lausitz

## Lars - Unsere Perspektive



Der Rapper, der 2016 bereits unter dem Namen Crease mit seinem Song „Laut!“ auf sich aufmerksam machte, meldete sich Ende 2021 mit einem neuen Song zurück. „Unsere Perspektive“ macht auf die Strukturentwicklung und ihre Auswirkungen für junge Menschen aufmerksam. Das Lied fordert gewerkschaftlich zugesicherte Industriejobs, einen schnellen ICE-Gleisausbau und Möglichkeiten zum Mitwirken für die junge Generation.

Single | Veröffentlichung: Okt. 2021 | Spotify: Lars - Unsere Perspektive

## Dein Song auf dieser Seite

In dieser Rubrik stellen wir die Releases von Lausitzer Musikern vor. Bist auf du ein Sänger, Rapper oder Produzent? Dann sende uns Infos zu deinen anstehenden Releases an [redaktion@lauter.de](mailto:redaktion@lauter.de) oder alternativ per Nachricht an Facebook/Instagram: @lauter.de. Teile uns dabei mit, wie du und dein Song bzw. Album heißen und auf welchen Streamingplattformen man dich finden kann. In der kommenden Ausgabe stellen wir dein Musikstück gern vor!



Singles, EPs oder Alben | Genre egal | Hauptsache aus der Lausitz



## Das Lauter-Fanvoting

**Diesmal mit Drum'n'Bass & Dubstep!** Welcher Musiker hat die größte Fangemeinde in der Lausitz? In jeder lauter-Ausgabe nehmen wir uns ein Musikgenre vor und lassen dich für deinen Liebling abstimmen. Mit dabei sind diesmal vier Cottbuser Musiker aus Drum'n'Bass und Dubstep. Sie überzeugen allesamt mit einer Menge Talent. Doch wer die meisten Probs bekommt, liegt in deiner Hand! Gib deine Stimme ab auf unserer Instagram-Seite. Der Sieger erhält ein Interview mit uns in der kommenden Ausgabe vom lauter-Magazin.

**Voting-Start: 16.04. | Ende: 30.04.**  
**Instagram: @lauter.de**



### Mr. Quint

Carl aka. Mr. Quint hat von allen lokalen Musikar-tists wohl das internationalste Publikum, denn er spielt alle zwei Wochen für das englische Web-Radio Sub FM. Seine neusten Eigenproduktio-nen sind wiederum auf die deutsche Vergan-genheit bezogen. Quints Album „Historischer Dubstep“ erzählt Geschichten von Überlebenden des Holocaust. Nach der Premiere in Jamlitz soll das Album in 2022 als Stück aufgeführt werden.

**Instagram: @quintdubs**  
**Soundcloud: Mr.Quint**



## Yungspund

Eriks Künstlername geht darauf zurück, dass er einen aufgeweckten Stil verfolgt und schon mit 16 mit dem Produzieren anfang. Seit der Volljährigkeit schaffte er es auf das Landflucht, Urknall und Stuss am Fluss Festival. Dazu kommen viele Partys vom DKS-Kollektiv, dem er angehört. Sein Eifer zahlt sich aus – so erfreuen sich seine neuen Releases großer Beliebtheit auf Soundcloud.

**Instagram: @yungspundofficial**  
**Soundcloud & YouTube: Yungspund**

## Haylex

Wie Yungspund ein Gesicht vom Cottbuser DKS-Kollektiv ist Alexander aka. Haylex. Er steht für Maintime-DnB von Liquid bis Deep und Dark. Seit drei Jahren stellt er das auf Veranstaltungen der Kellersekte unter anderem im Chekov Cottbus unter Beweis. Sein Abriss-Sound brachte ihn auch schon auf die Line-ups von lokalen Festivals wie dem Landflucht oder dem Urknall.

**Instagram: @haylex\_dks**  
**Soundcloud: Haylex**



## K.

Dennis alias K.'s Musikpassion begann schon in der zweiten Klasse mit Klavierunterricht. Heute lehrt er selbst als Dozent an einer Pflegeschule in Berlin und Cottbus – als Ausgleich beschäftigt er sich mit Drum'n'Bass und Dubstep. Sowohl das Auflegen als auch das Produzieren haben es ihm angetan. Auf Soundcloud findet man seine Eigenproduktionen, während Mixcloud als Plattform für seine DJ-Sets dient.

**Instagram: @dennisk\_punkt**  
**Mixcloud: denniskpunkt**

# Punk & Oi! – ein Way of Life



Becks, Heineken, Berliner Kindl, Ur-Köstritzer, Lübzer, Tyskie, ... Bei der liebsten Biermarke scheiden sich die Geister. Auch Andy, Marvin, Harry und David von der Senftenberger Band Biertoifel stoßen alle mit unterschiedlichen Sorten an. Das kühle Blonde gehört zum Punker-Lifestyle untrennbar dazu und weckt mehr Begehrlichkeiten als eine gleichbehaarte Dame. Doch hinter der Band muss noch mehr stecken, sonst hätten sie wohl kaum das letzte lauter-Fanvoting gewonnen. Also gingen wir im Interview der Frage auf den Grund, was die Band ausmacht, die Bierkonsum alles andere als verteufelt.

## In was für einer Situation hattet ihr euren ersten Kontakt mit Oi! und Punkrock?

Andy: Meinen ersten Punkrock-Kontakt hatte ich mit 7, als ich mir 'ne CD von The Offspring im Marktkauf gekauft hab. Das Warmwerden mit der Oi!-Szene kam dann Stück für Stück. Es fing an mit den Onkelz, die kurz darauf aber schon nicht mehr aktiv waren, über diverse andere Bands bis hin zu meinem ersten Szenekonzert mit 16 Jahren.

Kurz danach begann ich mit den Drums. Dann gab es kein Entrinnen mehr: Umso mehr ich die Musik hörte oder spielte, desto mehr

Konzerte ich besucht habe, desto mehr Leute lernte ich kennen. Die Szene war einfach wie ein zweites Zuhause und was für einige 'ne Phase ist, wurde zu meinem neuen Way of Life. Anders kann ich es mir jetzt gar nicht vorstellen.

Marvin: Ich war 14 Jahre alt, als 'n Kumpel mir 'ne Kassette von FBI vorgespielt hat. Er meinte „hör ma“. Das war mein Einstieg. Es kamen immer mehr Musik und Bands dazu und so ging ich mit meinen Kumpels auf Konzerte. Und ja, so ist das.

Harry: Ein Freund von mir kam mit dem neu rausgebrachten Toten Hosen Album „Auf dem Kreuzzug ins

# Im Interview: die Biertoifel

Glück“ vorbei. So kam der Punk in mein Zimmer, als ich 12 war. Als ich die Schule gewechselt habe, war dann vor dem Heimweg immer ein Besuch im Plattenladen angesagt: Punkplatten gucken, nur leisten konnte ich die mir nie. Aber durch meinen Punklook kam ich mit anderen Punks in Kontakt. So wuchsen meine Kassettensammlung und auch meine Konzerterfahrungen. Mit Oi! hatte ich das erste Mal zu tun durch 'n Skinhead aus meiner Klasse Mitte der 90er. Er gab mir 'n Livemitschnitt von Sham 69.

David: MTV ist schuld! Damals gab's den Punk Sunday und als ich das erste Mal das Video „Salvation“ von Rancid gesehen hab - da hat's mich erwischt. Ich habe dann die Toten Hosen gehört und darüber dann meinen Weg weitergemacht. Gab ja erst ma' wenig Punkmusik bei uns zu kaufen. Das kam mit der Zeit.

**Auf den Namen „Biertoifel“ kamt ihr an einem Grillabend. Was kommt bei euch am liebsten auf den Grillrost und welche Biermarke trinkt ihr am liebsten?**

David: Biertaler, Spare Rips und Becks Bier.

Andy: Auf den Grill gehört Fleisch! Rippchen, Chicken Wings, Steak und vieeeeeel Zaziki oder Sour Creme dazu. Bei Bier bin ich flexibel, aber zu 'nem Heineken oder 'nem Berliner Kindl sage ich nie nein.

Harry: Uri ist mein Alltagsbier und auf den Grill gehört für mich immer

Selbstgezogenes aus dem Garten.

Marvin: Fleisch! Biermarken sind: Lübzer, nachfolgend auch Tyskie und Uri.

**Welche ist eure bisherige Lieblingslocation von euren Auftritten und wo würdet ihr gern mal auf der Bühne stehen?**

David: Das Muggefug in Cottbus ist unser zweites Wohnzimmer. Spielen würd' ich gern aufm Spirit Streets Festival und dem Blackpool Rebellion Festival.

Andy: Hier in der Region ist es das Muggefug. Wir haben damals die ersten Konzerte dort gespielt, heute ist es wie ein Zuhause für uns. Ein Traum wäre ein Pub in London!

Marvin: Wir hatten schon viele geile Konzerte. In England würde ich gern spielen, oder auch in der Factory in Magdeburg.

Harry: Ich würde gern mal beim Punk & Disorderly Festival in Berlin spielen ... das wäre 'ne richtig schöne Sache.

**Ihr habt bereits mit Durstige Nachbarn zusammen ein Lied rausgebracht. Mit welchen Bands aus der Region würdet ihr außerdem gern zusammenarbeiten?**

David, Marvin und Harry: FBI !!!

Andy: Das ergibt sich meistens spontan bei gemeinsamen Bieren, da entstehen sowieso die besten Ideen. Beim MoschtOiRama Festival im Juli 2021 in Klein Buckow haben wir gesehen, wie gut Metal, Oi! und Punk harmonieren. Wenn »

man betrunken genug ist, wäre das vielleicht eine Bier-Idee wert. Aber ja, zu FBI sag ich auch nicht nein.

### **Wer ist euer musikalisches Vorbild?**

Marvin: Evil Conduct und Cock Sparrer.

David: Rancid stehen da ganz oben auf der Liste.

Harry: Charlie Harper von UK Subs. Der ist Mitte 70 und gibt live immer noch Vollgas.

Andy: Alles, was handgemacht und handgeschrieben ist und nicht aus der Dose kommt, hat Respekt verdient. Solange wir unser Ding durchziehen und auf keinen Trendzug aufspringen, bin ich zufrieden.

### **Welches eurer Lieder kommt beim Publikum immer am besten an – und welches ist euer persönliches Lieblingslied?**

Andy: „Unsere Straßen Unsere Lieder“ kommt immer sehr gut an, jeder kann sich da wohl reinversetzen ... aber auch Songs wie „Außenseiter“, „Derbyzeit“ und „S.P.S.C.“ sind immer kleine Highlights, wenn's ums Mitgröhlen geht.

Marvin: „S.P.S.C.“, „Klartext“ und „100% Hass“ spiel' ich gern und die kommen immer gut an.

Harry: „Unsere Straßen Unsere Lieder“ bringt alle zum Singen! Am liebsten spiel' ich „Außenseiter“ und „Punkrock Love Affair“. Die Lieder bringen einfach richtig gute Laune.

David: „Unsere Straßen Unsere

Lieder“ gehört zu meinen Favoriten. Aber auch „Sound of the Street“, ein Song den wir dem „Boots around the World“-Sampler beigesteuert haben.

### **Darf man in diesem Jahr mit neuer Musik von euch rechnen?**

Alle: Wir waren im letzten Jahr sehr fleißig und haben in Naumburg unser zweites Album aufgenommen, was im Sommer erscheinen wird! Einen Tribut-Coversong für das neue Album von Einhorn Krieger gibt's auch noch in diesem Jahr. Und dann mal schauen was noch kommt, das Jahr ist noch jung. Cheers!



Aktuelles Album von Biertoifel:  
„Unsere Straßen Unsere Lieder“.  
In 2022 folgt Album Nr. 2!

IG: @biertoifel\_streetpunk  
FB: Biertoifel.Streetpunk  
[www.biertoifel.bandcamp.de](http://www.biertoifel.bandcamp.de)



Foto vchal, istock

# DEMOKRATIE

Diesmal: lauter.de zu Deutschlands Atomausstieg uvm.

# Mit Milliarden zur Modellregion



Im Cottbuser „Haus des Strukturwandels“ arbeiten der Lausitz-beauftragte, Vertreter von Landesbank und Wirtschaftsförderung und die Lausitzer Entwicklungsgesellschaft Hand in Hand. Sie alle begleiten Brandenburgs Werkstattprozess.

**Die Diskussion um Kohleausstieg und wirtschaftlichen Ausgleich beschäftigt uns Lausitzer schon lange. In den Wirren von zwei Jahren Pandemie ist dabei oft untergegangen, welche Dynamik der Prozess nun entwickelt hat. Dabei sollten gerade junge Erwachsene genauer hinschauen, denn sie zählen zu den Gewinnern. Im Brandenburger Teil der Lausitz sind sogar schon erste Erfolge sichtbar.**

## **Die Grundlagen des Aufbruchs**

Wusstest du, dass die Lausitz auf dem Weg zu Europas Modellregion für Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Wachstum ist? So steht es nicht nur auf dem Papier, tatsächlich schaut die ganze EU

genau zu, ob bei uns der Transfer aus einer fossilen Ära in eine moderne, nachhaltige Energie-, Wissens- und Technologieregion gelingt. Die Lausitz wird als Vorbild für 40 weitere Kohleregionen in Europa gesehen, denn nirgends sonst sind die Rahmenbedingungen so gut – immerhin investiert unser Land rund 17 Milliarden Euro in diesen Umbau. Deutschlands Entscheidung, fürs Klima aus der Kohle auszusteigen, ist diesmal für die Lausitz ein Segen. Sie erhält nicht nur einen Ausgleich, sondern echte Zukunft und internationale Aufmerksamkeit.

Die rund 17 Milliarden Euro für neue Zukunftsprojekte fließen

# So funktioniert Strukturwandel

auf zwei Wegen in die Region. Zum einen direkt über den Staat, über den sogenannten „Bundesarm“. So werden neue Straßen und Schienenwege gebaut – wie eine ICE-Verbindung, die unsere Lausitz künftig mit Berlin und Breslau verknüpft. Oder Europas modernstes Bahnwerk in Cottbus, dessen Bau bereits gestartet wurde und dessen erster Teil schon in gut zwei Jahren an den Start geht. Auch bei uns geht Tesla-Geschwindigkeit! An den Lausitzer Hochschulen wurden unzählige Projekte und Institute angeschoben, meist geht es darum, Klima und Energie in Einklang zu bringen. Eine Universitätsmedizin soll als Pionier für Deutschland digitale Pflege und Medizin erforschen und anwenden.

Auf dem zweiten Weg stellt der Staat den Ländern Geld zur Verfügung. Über den sogenannten „Landesarm“ werden Projekte der Kommunen oder des jeweiligen Landes finanziert. Hier gibt es in jedem betroffenen Bundesland eigene Verfahren. In Brandenburgs Lausitz wurde dabei ein Prozess erfunden, der aus der Region heraus von unten nach oben und erstaunlich unkompliziert gestaltet wird: der Werkstattprozess.

## **Brandenburgs Werkstattprozess**

In die nördliche zu Brandenburg zählende Lausitz fließen aus dem Landesarm Mittel in Höhe von 3,7

Milliarden Euro. Genau hier wurden innovative Werkstätten ins Leben gerufen, die in nur einem Jahr in enger Kooperation zwischen Region und Land rund 50 Projekte im Volumen einer Milliarde angeschoben haben. Die Geschwindigkeit sollte uns Brandenburger echt stolz machen.

Dabei hat die Region trotz des Sprints ein gehöriges Wort mitzureden. Das Management übernimmt eine in Cottbus ansässige Entwicklungsgesellschaft, an der sowohl das Land Brandenburg als auch die Südbrandenburger Landkreise beteiligt sind. Dort wurden zum Jahresende 2020 fünf Werkstätten zu unterschiedlichen Themen von Wirtschaft über Digitalisierung bis zur Lebensqualität ins Leben gerufen, in denen seitdem Zukunftsprojekte für die Brandenburger Lausitz diskutiert und empfohlen werden.

Die Werkstätten stehen für einen neuen Brandenburger Spirit. Hier heißt es: Gemeinsam Perspektiven schaffen – und: einfach mal Machen! Dabei wird jede Werkstatt von einem waschechten Lausitzer als Sprecher\*in geleitet. Die Werkstätten arbeiten als runde Tische, mit Vertreter\*innen der Lausitzer Kommunen, der Wirtschaft, der Wissenschaft und der Zivilgesellschaft. Jeder Platz am Tisch steht so immer für ganz viele Kommunen, Unterneh-

men oder Bürger\*innen. Auch Vertreter\*innen des Landes haben hier ihren Platz.

Drei Prioritäten für die Veränderung der Lausitz stehen bei der Werkstattarbeit im Mittelpunkt:

- Stärkung & Entwicklung der Wettbewerbsfähigkeit
- Bildung und Fachkräfteentwicklung
- Stärkung und Entwicklung von Lebensqualität & Vielfalt

Gemeinsam werden Ideen für Zukunftsprojekte qualifiziert und nur, wenn sie einvernehmlich befürwortet werden, zur Umsetzung empfohlen. Kampfabstimmungen und Kompetenzgerangel gibt es nicht. Das wirkt fast schon wie eine ritterliche Tafelrunde zum Wohl der Gemeinschaft. Die Werkstätten treffen sich regelmäßig und lassen sich natürlich von Expert\*innen beraten, schließlich geht es meist um Investitionen im Millionenbereich. Insgesamt wurde aus der Region heraus ein hochdemokratischer Prozess installiert – von unten nach oben. Das nennt sich auch Bottom-Up-Prinzip – und genau solche Verfahren stehen für den europäischen Gedanken.

### **Vom Steckbrief zum Projekt**

Brandenburgs Landeskampagne unter dem Motto „Es kann so einfach sein“ scheint für den gesam-

ten Prozess Vorbild zu sein. Ein einfacher Steckbrief mit rund zwei Seiten Umfang reicht aus, um Projekte in den Werkstattprozess einzubringen. Keine gute Idee soll verloren gehen. Da sämtliche Kommunen einbezogen sind, können Bürger\*innen ihre Ideen auch bei Bürgermeister\*innen oder Gemeindevertretungen einbringen. So kann in der Brandenburger Lausitz wirklich jeder mitmachen. Die allein im ersten Jahr angeschobenen rund 50 Projekte reichen vom nachhaltigen Nachverkehr mit Wasserstoff über die Entwicklung von Gewerbe- und Industriegebieten bis zum international einzigartigen Forschungsprojekt für hybrid-elektrisches Fliegen.

Dabei ist der Schulterschluss zwischen Region und Land ebenso innovativ und spannend. Vertreter\*innen des Landes arbeiten nämlich aktiv in den Werkstätten mit. Impulse aus der Region werden schon hier durch das Land begleitet. Gibt die Region in der Werkstatt ihr „Okay“, muss das Projekte noch durch das Land bestätigt werden. Und das hat bislang in Brandenburg im Grunde immer geklappt. Auf der Seite der Entwicklungsgesellschaft, die all das managt, kann man jederzeit die Projekte einsehen – künftig auch mit Informationen zur Umsetzung unter:

[wirtschaftsregion-lausitz.de](http://wirtschaftsregion-lausitz.de)

## BOOMTOWN COTTBUS



Cottbus verleiht sich den Titel einer aufstrebenden Stadt – da stimmen wir gern ein!

Lausitzer\*innen freuen sich gern nach innen. Zumindest für Cottbuser\*innen sollte sich das schnell ändern. Denn was in der Stadt in den kommenden Jahren passiert, ist der Hammer! Über 5 Milliarden Euro werden hier in den kommenden Jahren in Zukunftsprojekte investiert und für rund 7.000 neue Jobs sorgen. Die Projekte sind beeindruckend und meist sogar international beispielgebend:

### Wusstest du, dass ...

- ... in Cottbus Europas modernstes Bahninstandhaltungswerk entsteht?
- ... in Cottbus eine Universitätsmedizin aufgebaut wird?
- ... mit dem Lausitz Science Park ein völlig neuer Forschungscampus in Cottbus entstehen wird?
- ... in Cottbus Deutschlands Zentrum für die Dekarbonisierung der Industrie aufgebaut wird?

- ... die BTU zusammen mit Rolls-Royce ein Demonstrationsprojekt für hybrid-elektrisches Fliegen errichtet?
- ... am Cottbuser Ostsee eine klimaneutrale Seedorstadt entstehen soll?
- ... Cottbus bei gelingendem Strukturwandel 115.000 Einwohner gewinnen wird?

Ohne Frage: In 20 Jahren wird Cottbus nicht wiederzuerkennen sein. Der Strukturwandel, dem manchmal noch Skepsis entgegengebracht wird, macht Cottbus zum Chancenorort. Um diese Zukunft sichtbar zu machen, hat die Stadt Cottbus nun eine mutige Fachkräftekampagne an den Start gebracht. Unter dem Leitmotiv und Slogan „Boomtown Cottbus – Dein Job im Lausitzer Aufbruch“ werden ab sofort bundesweit Schulabsolvent\*innen sowie Fach- und Führungskräfte für Cottbus begeistert. Klick' rein:

[www.boomtown.de](http://www.boomtown.de)

# „Nein danke“ oder „ja bitte“?



Es brodelt – nicht nur in den Atomreaktoren. Anlässlich Deutschlands Atomausstieg schauen wir uns an, wie Atomkraft weltweit gehandhabt wird.

Egal ob unter dem ursprünglichen Namen „Atomenergie“ oder unter der Bezeichnung von Befürwortern „Kernenergie“, die vom lateinischen Wort *nucleus* (Kern) abgeleitet ist – die Technologie bleibt heiß umstritten. Speziell Deutschlands Ausstieg Ende 2022, welcher im Gegensatz zu weltweiten Ausbauten, dem „grünen Siegel“ der EU und dem Klimawandel steht, veranlasst uns, das Thema einmal unter die Lupe zu nehmen.

## Renaissance oder Niedergang?

Zwei Begriffe, die komplette Gegensätze vermitteln, aber beide für die aktuelle Situation der Atomkraft verwendet werden. Es ist Fakt, dass der Anteil von Atomenergie an der weltweiten

Stromproduktion schon seit 2001 fast konstant sinkt. Aus 17 % sind 10 % geworden. Dafür verantwortlich ist unter anderem immer komplizierter und kostspieliger werdende Wartung der Reaktoren, welche die Laufzeit meist auf maximal 40 Jahre beschränkt, was wiederum zur Folge hat, dass viele Anlagen aus dem Atomboom der 1970er- und 80er-Jahre stillgelegt werden mussten. Gleichzeitig resultierten die Atomkatastrophen von Tschernobyl (1986) und Fukushima (2011) weltweit in vorübergehenden Abschaltungen von Reaktoren, um diesen Sicherheitstests zu unterziehen. Dies führte zu immer höher werdenden Schutzmaßnahmen, die Bauzeit und -kosten in die Höhe treiben. Aber auch gesellschaftlich hat

sich in manchen Ländern Widerstand in Form der Anti-Atomkraft Bewegungen gebildet. Sieht also ziemlich nach einem Niedergang aus.

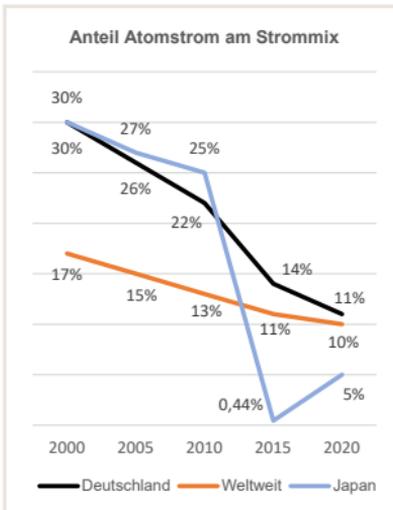
### Weltweiter Aufwärtstrend

Dennoch ist von den 33 Ländern mit Atomreaktoren Deutschland nur eines von sechs, die einen Ausstieg durchführen. Die Internationale Atomenergiebehörde (IAEA) prognostiziert nach zehn Jahren Abwärtstrend erstmals wieder einen Anstieg der Atomkraft. Bis 2050 sollen die Produktionskapazitäten sogar verdoppelt werden. Momentan existieren weltweit 436 Reaktoren, 57 neue werden gebaut und 130 sind in der Planungsphase. Gründe für den neu-

en Aufschwung ist der wachsende Energiebedarf, welcher bei drängenden Klimazielen unabhängig von Kohle- und Gas gedeckt werden muss. Schließlich verursacht Atomkraft kaum CO<sub>2</sub>-Emissionen und kann im Gegensatz zu vielen Erneuerbaren dauerhaft Strom liefern. Selbst von der EU-Kommission wurde die Atomenergie am 2. Februar 2022 als nachhaltig und klimafreundlich eingestuft, womit viele Länder ihre Kohlekraftwerke ersetzen und die versprochene Klimaneutralität bis 2050 erreichen wollen.

### Deutschlands Einzelweg

Und hier ist Deutschland einzigartig, denn unser Ziel ist die Klimaneutralität bis 2045, weswegen neben dem Atom- gleichzeitig auch der Kohleausstieg bis 2038 ansteht. Kohle hat einen Anteil von ungefähr 30 % an unserer Stromversorgung und selbst Erdgas muss als fossiler Energieträger abgeschaltet werden, um Klimaneutralität zu erreichen, was weitere 10 % des Strommixes ausmacht. Bis zur Klimaneutralität müssen also 40 % unserer Stromversorgung umgestellt werden, was andere Länder versuchen, mit der Atomenergie zu realisieren. Deutschland dagegen will diese vor den fossilen Brennstoffen abschalten, was uns vor die Herausforderung stellt, bis 2045 nahezu rein mit erneuerbaren Energien versorgt zu werden. »



# Kleine Atomkraft-Historie



Foto vchal, istock

## 1938 – Entdeckung

Hier in Deutschland gelingt Otto Hahn die Spaltung eines Atomkerns, welche durch darauffolgende Kettenreaktionen eine völlig neue Energiequelle bietet.

## 1942 – Erforschung

In Chicago wird im ersten Versuchs-Kernreaktor eine kontrollierte Kettenreaktion in Gang gesetzt.

## 1945 – Missbrauch

Noch bevor die Atomenergie richtig durchstartet, kosten die beiden amerikanischen Atombomben unter den ironischen Namen „Little Boy“ und „Fat Man“ beim Einschlag in Hiroshima und Nagasaki Hunderttausenden das Leben. Zukünftig wird von Befürwortern der Technologie statt Atom- auch der Begriff „Kernenergie“ verwendet, um nicht an das negative Ereignis zu erinnern.

## 1953 – „Atoms for Peace“

US-Präsident Dwight D. Eisenhower verkündet in einer Rede vor der UN-Vollversammlung die Vorteile der friedlichen Nutzung von Atomenergie. Und tatsächlich erlebt die Technologie durch geringe Kosten, Emissionseinsparung und geschonte Ressourcen einen weltweiten Boom.

## Atomeuphorie

Weltweit ging man unter Begeisterung davon aus, eine Lösung für alle Energieprobleme gefunden zu haben. Deutschland wollte die Technologie nutzen, um einen Rückstand gegenüber den Großmächten aufzuholen (anfangs auch, um Plutonium für militärische Zwecke zur Verfügung zu haben).

## Atomkritik

Vor allem örtlich Betroffene befürchten Folgen wie radioaktiven Niederschlag – und selbst Stromerzeuger sahen bei ausreichenden

Kohle- und Ölvorkommen kaum Vorteile in der neuen Energiequelle. Aber massive staatliche Unterstützung bringt die Atomenergie bis zur kommerziellen Nutzung.

### **Anti-Atomkraft-Bewegung**

In den 1970er-Jahren werden immer größere Kraftwerke gebaut, Umweltpolitik und Bürgerinitiativen führen zu Besetzungen der Baugebiete. Eine steigende Information zu Risiken wie Atommüll und radioaktivem Niederschlag stärkt die Bewegung, während die Bundesregierung durch die Ölkrise große Prioritäten in den Ausbau der Atomkraft setzte.

### **1974 – Stimmung schlägt um**

Die Bewegung findet durch die Bauplatzbesetzung des geplanten Atomkraftwerks in Wyhl hohen Nachrichtenwert und findet mehr Mitglieder in der breiten Bevölkerung.

### **1980 – Von der Bewegung zur Partei**

Mit der Gründung der Grünen bleibt die Anti-Atomkraft-Bewegung als zentraler Pfeiler deren Programms nicht mehr außerparlamentarisch.

### **1986 – 1. Nuklearkatastrophe: Tschernobyl**

Das Reaktorunglück bestätigt die Kritiker und erreicht auch die Regierung, wo der SPD-Parteitag den zukünftigen Ausstieg beschließt.

### **1998 – Atomausstieg steht fest**

Im Koalitionsvertrag der Rot-Grünen Bundesregierung einigt man sich auf den Atomausstieg.

### **2002 – Gesetzliche Verankerung**

Mit der Änderung des Atomgesetzes wird die Laufzeit der Atomkraftwerke auf 32 Jahre begrenzt und Neubauten verboten. Dies soll die Nutzung der Atomenergie geordnet beenden.

### **2010 – Neuer Hoffnungsschimmer für die Atomkraft**

Unter der Schwarz-Gelben Regierung wird im Energiekonzept 2050 beschlossen, die Atomkraft als Brückentechnologie bis zum Ersatz durch erneuerbare Energien zu nutzen und die die Reaktorlaufzeiten um durchschnittlich 12 Jahre zu verlängern.

### **2011 – 2. Nuklearkatastrophe: Fukushima**

Die Katastrophe im modernen Japan versetzt viele in Schock und ruft die Risiken der Atomkraft wieder ins Gedächtnis. Noch im selben Jahr unterzieht Deutschland den eigenen Reaktoren Sicherheitstests, nimmt acht Kraftwerke vom Netz und beschließt den Ausstieg innerhalb eines Jahrzehnts.

### **2022 – Niedergang & Renaissance**

Während Deutschland den Ausstieg abschließt, werden weltweit neue Reaktoren gebaut. 

# Vor- und Nachteile



„Atomkraft? Nein danke“ ist ein bekanntes Zeichen der Anti-Bewegung. Aus der Pro-Bewegung entstand derweil ein passendes Gegenlogo.

Es erinnert an die Schulzeit, aber eine Liste mit den Vor- und Nachteilen der Atomenergie ist notwendig, um die Entscheidungen in der Politik nachzuvollziehen und kritisch zu betrachten.

## Sicherheit

Postapokalyptische Bilder aus Tschernobyl oder Fukushima haben der Atomenergie den Namen „Hochrisikotechnologie“ verliehen und tatsächlich machte die Strahlung ganze Landstriche bis heute unbewohnbar, zerstört Körperzellen und ist für Langzeitfolgen wie Krebs verantwortlich. Gerade wegen diesen sind die Ausmaße von Unfällen nahezu unmöglich

abzuschätzen. Für die Nuklearkatastrophe von Tschernobyl geht die WHO von 4.000 Toten aus, während andere Quellen 100.000 oder sogar 1,5 Millionen nennen. Auf der anderen Seite sind solche Desaster Einzelfälle. Weltweit haben Reaktoren bei einer Gesamtlaufzeit von 18.000 Jahren „nur“ 30 Ausfälle von Sicherheitsvorkehrungen zu verzeichnen, die meist auf Managementfehler (Tschernobyl) oder Umwelteinflüsse (Tsunami und Erdbeben in Fukushima) zurückzuführen sind und in den letzten Jahrzehnten deutlich weniger wurden. Die Opferzahlen von Atem- und Herzkreislauf-Erkrankungen, welche

durch die Luftverschmutzung fossiler Brennstoffe entstehen, seien da laut WHO mit 4 Millionen deutlich höher.

### **Endlagerproblematik**

Hier bekommt das Wort „nachhaltig“ eine ganz neue Bedeutung, denn die hochradioaktiven Abfälle müssen für eine Millionen Jahre sicher gelagert werden. Das Lager muss Plattenbewegungen, Klimawandel und Elszeiten überstehen. Schließlich enthält der toxische Cocktail „Atommüll“ mit Plutonium, dem giftigsten Stoff der Welt, welcher schon in Milliardstel Gramm-Bereich (Nanogramm) tödlich ist. Übrigens: Weltweit hat nur Finnland ein solches Endlager im Bau (schon seit 2004), während man in Deutschland erst 2020 weiträumig geeignete Gebiete untersucht hat.

### **Klimawandel**

Man sagt der Atomenergie nach, CO<sub>2</sub>-neutral zu sein, was auch ein Hauptgrund für dessen Renaissance ist. Um genau zu sein, ist aber noch kein Energieerzeuger klimaneutral, da Emissionen beim Rohstoffabbau, Transport, bei Bau und Stilllegung anfallen. So kommt die Atomenergie laut einer neueren Studie des Umweltbundesamtes auf rund 60g CO<sub>2</sub>-Äquivalent per kWh. Das ist deutlich geringer als Kohle mit 1200g, aber trotzdem mehr als Wind mit unter 10g.

### **Wirtschaftlich**

Momentan hat Atomstrom die zweithöchsten Kosten aller Energieträger. Vor allem extreme Bauzeitverlängerungen schaufeln Milliardengräber. Zudem wird die Wartung gegen Ende der durchschnittlichen 40 Jahre Laufzeit immer aufwendiger, da viele Bauteile bereits kontaminiert sind. Erneuerbare Energieträger, die mittlerweile am Fließband produziert werden können, sind im Vergleich deutlich billiger.

### **Technologie**

Es existieren bereits Generatoren der Generation III oder III+ mit mehr Sicherheit oder „Small Modular Reactors“, die zukünftig kostengünstig am Fließband produziert werden sollen. Der Traum, die Atomkerne zu fusionieren, was dem Prozess, der die Sonne strahlen lässt, entspricht und eine massive Menge an Energie liefert, liegt noch fern in der Zukunft. Und auf diesem Wort liegt die Betonung: Atomenergie hat zwar enormes Zukunftspotenzial, der Klimawandel droht aber JETZT und Deutschland will bereits 2045 klimaneutral sein.

### **Pulverfass in Kriegszeiten**

In Kriegssituationen wie derzeit in der Ukraine droht die Gefahr von Zwischenfällen durch den Ausfall der Stromversorgung oder durch einschlagende Munition. In jedem Fall dienen sie unfreiwillig als wichtige strategische Punkte. »

# Deutschlands Atomausstieg



**Atomkraft und Kohle hopp, Windräder top: Deutschlands künftige Energieversorgung soll großteils auf Erneuerbaren basieren. Foto: Thomas Schmidt, istock**

Viele Länder wie die Slowakei wollen die CO<sub>2</sub>-arme Atomenergie nutzen, um unabhängiger von Kohlestrom zu werden und den Klimazielen ein Stück näher kommen. Tatsächlich hätte auch Deutschland dies bitter nötig, denn momentan sieht es mit diesen eher schlecht aus. Während man 2020 noch stolz von der Einhaltung des CO<sub>2</sub>-Minderungsziel um 40 % berichten konnte, ist mittlerweile klar, dass man das, wohl oder übel, Corona zu verdanken hatte. 2021 wurde der Effekt wieder aufgehoben und die Emissionen sind um 4 % angestiegen.

Somit ist schon klar: Mit den Zielen von 2022 und 2023 wirds nichts und laut Wirtschafts- und Klimaschutzminister Habeck müsste man die aktuellen Anstrengungen verdreifachen, um die CO<sub>2</sub>-Emissionen wie geplant bis 2030 um 65 % zu verringern. Nochmal nebenbei: 2045 will Deutschland klimaneutral sein und dazu 2038 aus der Kohle aussteigen, welche 30 % des Strommixes ausmacht. Alles in allem keine rosige Aussicht und was macht man da – 13 % emissionsarmen Atomstrom abschalten?!

Hätte man den Spieß umgedreht und zuerst Kohlestrom eingestellt, wäre der deutsche Atomstrom aus 2020, genug, um stattdessen aus 5 Braunkohlekraftwerken (3 davon Deutschlands schmutzigste) auszusteuern. Das wäre eine unverzügliche Ersparnis von 69 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr und damit ein Drittel der Emissionen in der Energiewirtschaft.

Allerdings hat die Demokratie gesprochen, auch 2021 sind laut dem Bundesamt für Sicherheit und nukleare Entsorgung noch 76,2 % der Bevölkerung für den Ausstieg und 67,6 % würden sonst das Risiko der Nutzung als ziemlich oder sehr hoch einstufen.

### **Neu aufflammende Diskussion**

So zumindest, bis im Februar 2022 bekannt wurde, dass Deutschland die Ostseepipeline Nord Stream 2 nicht mehr nutzen wird, um russisches Gas zu importieren. Das führte zu einer neu aufkommenden Debatte, ob Atom- und auch Kohleleimer nicht doch länger am Netz sein sollten. Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck hält beides für ungeeignet, sagte aber auch, dass es „keine Denktabus“ gäbe. Wir erinnern uns an dieser Stelle nochmal zurück, dass der Atomausstieg das Gründungsthema der Partei „Die Grünen“ war. Dass Robert Habeck dies nun nicht mehr ideologisch und kategorisch ablehnt, verdeutlicht die Brisanz der energiepolitischen Gesamtsituation.

### **Unsere Meinung**

Anlässlich der aktuellen Situation und auch mit einem Blick in die Zukunft wird uns die Weiterentwicklung der Atomkraft immer schmackhafter gemacht. Zuerst waren da die Probleme beim Erreichen der Klimaziele, die durch das Abschalten der „CO<sub>2</sub>-neutralen“ Atomkraft nicht besser und durch den Ersatz aus fossilen Brennstoffen sogar eher schlechter werden würden. Und jetzt, wo es zum Krieg in der Ukraine und der wirtschaftlichen Abschottung Russlands gekommen ist, brauchen wir einen Ersatz – für den Ersatz? Schließlich bezieht Deutschland 50 % der Steinkohle, 30 % des Erdöls und 55 % des Erdgases aus Russland – so viel außerdem zur Brückentechnologie Gas.

So sehen wir am Ende unserer Redaktion den Atomausstieg im leichten Wanken, wo nach jahrelanger Verneinung selbst zwei der drei Kraftwerksbetreiber, ENBW und Eon anfangen, das Ganze zu bedenken.

Da erscheinen die seit Fukushima durch Sicherheitstests verminderten Risiken plötzlich nicht mehr so gravierend und auch das Problem des Atommülls würde sich nicht mehr „bedeutend“ erhöhen.

Hier reden wir aber nur von einer weiteren Nutzung aktueller Atomkraftwerke, Neubauten würden, nach der Betrachtung anderer internationaler Projekte, nicht schnell genug Hilfe leisten. »

# Fossile Energie wird grün?

Im Laufe dieses Themas haben wir bereits oft angesprochen, dass die Atomenergie von der EU-Kommission ein „grünes Image“ bekommen hat – doch was steckt eigentlich hinter dem Beschluss vom 2. Februar 2022?

## Hintergrund des Beschlusses

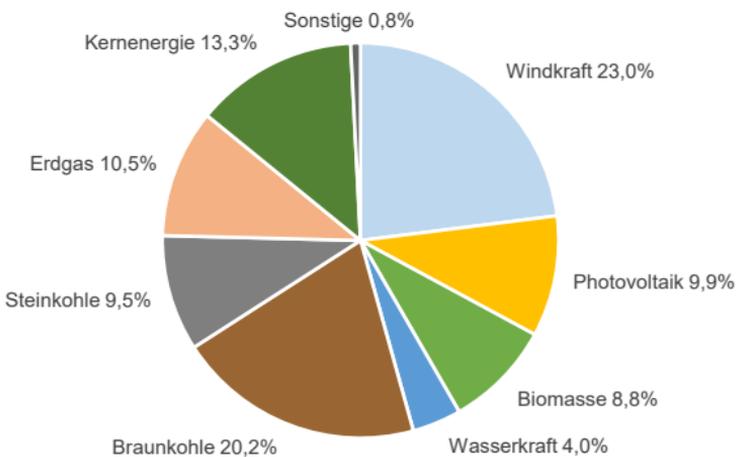
Mit dem Beschluss wird die Atomenergie in die Taxonomie aufgenommen. Diese ist ein System, welches im Finanzbereich nachhaltige Produkte hervorhebt und somit einen Geldstrom in diesen Sektor fördert. Vor allem privaten Anlegern soll damit eine Orientierung und Möglichkeit gegeben werden, in ökologische Projekte

zu investieren. So sammelten nachhaltige Fonds allein von Januar bis September 2021 eine Summe von 41,6 Milliarden Euro. Das Geld, welches sonst erneuerbare Energien stärkt, könnte damit in die Atomkraft fließen. Unterstützer des Beschlusses wie Frankreich haben dies auch nötig, da utopische Bauzeitverlängerungen aktueller Kraftwerke die notwendigen Subventionen in die Höhe schießen lassen.

## Kritik aus Deutschland

Allerdings kam massive Kritik auf. Auch Deutschland, das Ende 2022 seinen Ausstieg geplant hat, stimmte per offizieller Stel-

## Strommix in Deutschland 2021



lungnahme mit ein, wonach aus Sicht der Bundesregierung Atomenergie nicht nachhaltig sei. Und trotzdem ist nun seit dem 2. Februar EU-weit plötzlich nicht nur die Atomkraft nachhaltig, sondern auch Gas? Erdgas hat zwar eine bessere Klimabilanz als der „schmutzigste“ Energieträger Kohle, bleibt aber weiterhin ein fossiler Brennstoff. Eine Studie der Energy Watch Group ergab, dass unter Betrachtung der Vorkette (Gewinnung, Transport,...) Erdgas sogar nahezu genauso klimaschädlich ist. Im Koalitionsvertrag hieß es unterdessen: „Die Bundesregierung wird sich gegen die Aufnahme von Atomkraft und Gas als nachhaltige Technologie einsetzen.“

### **Erdgas als Brücke**

Trotzdem hat sich Deutschland jetzt massiv dafür eingesetzt, dass Gaskraft ebenso in die Taxonomie aufgenommen wird. Man munkelt von einem Deal, Frankreich bekommt seine Unterstützung für die Atomkraft und Deutschland dafür die für Gaskraft. Denn hier heißt es, sei eine Brückentechnologie zur Unterstützung der volatilen Erneuerbaren unvermeidbar, und nach Atomausstieg und Kohleausstieg 2038 bleiben nicht viele Möglichkeiten, um die Lücke von 40 % in der Stromerzeugung zu füllen. Selbst Steffi Lemke als Bundesministerin für Umwelt und nukleare

Sicherheit und Mitglied der Grünen sagt, dass wir Erdgas für einen begrenzten Zeitraum als Brückentechnologie bräuchten. Erdgas sei nicht eine Hochrisikotechnologie wie Atomenergie.

Zwar gelten für beide Energieträger bestimmte Regelungen und zunächst werden „nur“ private Investments beeinflusst – dennoch bekommen am Ende zwei fossile Energieträger ein nachhaltiges Image zugeschrieben – unter dem Statement, „keinen signifikanten Schaden zu verursachen“.



„Wir halten die Erzählung von sauberer oder grüner Gaskraft für eine dreckige Lüge. Stattdessen bräuchte man jetzt mutige Investitionen in erneuerbare Energien.“

- Vorsitzender der Grünen Jugend:  
Timon Dzienus -

# Ein Blick in die Lausitz

Unsere Region spielt beim Thema Atomausstieg keine Rolle? Tatsächlich ja, denn hier stand auch noch nie ein Atomreaktor. Der nächstgelegene Reaktor im Norden Brandenburgs wurde schon 1990 außer Betrieb genommen, womit seit der Wende die neuen Bundesländer keine Atomenergie mehr im Strommix haben. Selbst im Bereich Forschung hat die Technologie keine Relevanz.

## 1.100 km bis Chernobyl

Auch das nächste aktive Atomkraftwerk in Temelin, Tschechien, ist von unserem Redaktionssitz (Cottbus) gute 287 Kilometer entfernt, wobei hohe Zahlen in Sachen Nuklearkatastrophen weniger bedeuten, als man glaubt. So ist der Abstand zu Tschernobyl mit 1100 Kilometern fast viermal so hoch und trotzdem wurde nach dem Unfall in 1986 der Lausitzer Boden kontaminiert. Breitflächig konnten Werte mit mehr als 2.000 Becquerel (Maßeinheit für Radio-

aktivität) des Stoffes Cäsium-137 gemessen werden und bis heute hat sich die Menge erst ein bisschen mehr als halbiert.

Mit etwas Pech hätte die Situation deutlich schlimmer ausfallen können. Als die radioaktive Wolke damals über halb Europa hinwegzog, kam es zu schweren Regenfällen in Bayern, die dort sogar bis zu 100.000 Bq anlagerten.

## Längere Zukunft für Kohle?

Eine Befürchtung ist, dass nahezu die ganze Lausitz als potenzielles Gebiet für die Endlagerung von hochradioaktivem Müll im Raum steht. Da heißt es: Abwarten, was die Zukunft bringt. Davon unabhängig könnte der russische Krieg in der Ukraine Einfluss auf die verbleibende Dauer der Braunkohleverstromung nehmen. Mit dem Krieg verbunden ist nämlich der Wegfall russischer Gas- und Steinkohlelieferungen. Der Wunsch der Bundesregierung eines Kohleausstiegs 2030 rückt damit weiter in die Ferne.

Während andere Regionen dem Atomausstieg entgegenblicken, läuft in der Lausitz die Planung für eine schwimmende Solaranlage auf dem Cottbuser Ostsee. Foto: Andreas Franke



# Klimaneutralität mal anders



Um den Austritt radioaktiver Strahlung zu verhindern, wurde das Atomkraftwerk in Fukushima aufwendig versiegelt. Eine komplette Stilllegung ist aber wahrscheinlich erst 2050 möglich. Foto: IAEA Imagebank via Wikimedia Commons

Nach der Begutachtung Deutschlands und der EU gucken wir uns nun ein ganz besonderes Land an, Heimat der 2011 geschehenen Nuklearkatastrophe von Fukushima: Japan.

Dort war die Atomenergie für sehr lange Zeit unumstritten und machte rund ein Drittel des Strommixes aus, bis zum März 2011. Durch die Dreifachkatastrophe aus Tsunami, Erdbeben und folgender Kernschmelze im Kraftwerk Fukushima Daiichi entfachte plötzlich eine Anti-Atomkraft-Bewegung und die Politik musste eingreifen. Eine Abschaltung aller 54 Reaktoren brauchte nur ein Jahr, die Lücke in der Stromversorgung mussten vor allem fossile Brennstoffe füllen.

## Atomkraft-Reboot

Nun steht die Klimaneutralität bis 2050 an und Japan setzt trotz geographischer Ungunst wie starken Erdbeben und Tsunamis wie-

der auf Atomenergie. Der Vorfall in Fukushima sei auf veraltete Sicherheitsmaßnahmen zurückzuführen, welche man in den letzten Jahren durch Nachrüstungen in den anderen Kraftwerken beheben hätte.

## Moderne Kohle-Technologien

Zudem kommt noch ein Energieträger hinzu, aus welchem man in Deutschland aussteigen will: Kohle. Inwiefern da trotzdem die CO<sub>2</sub> Emissionen auf Null gesenkt werden sollen?

Einerseits stoßen neue „Clean-COal-Kraftwerke“ mit höherem Wirkungsgrad weniger aus, andererseits werden Emissionen mittels CCS-Technologien („Carbon Capture and Storage“) aus der Luft gefiltert. Eine Speicherung im Boden oder mögliche Wiederverwendungen sind momentan allerdings nicht ökonomisch, weswegen die Technologie auf staatliche Subventionen angewiesen ist.



## Aus der ehemaligen Pieck-Schule wird ein Pflegefachzentrum

Seit dem Herbst 2021 wird kräftig gebaut, damit folgendes Angebot entstehen kann:

- » 18 Wohnungen Betreutes Wohnen
- » 24 Plätze in der Tagespflege
- » 82 vollstationäre Pflegeplätze
- » Restaurant / Kosmetik / Friseur
- » Begegnungsstätte der Volkssolidarität



# Werde Teil unseres Teams

Als einziger lokaler Anbieter aller Pflegeleistungen aus einer Hand eröffnen wir berufliche Perspektiven, ein Top-Arbeitsklima, faire Bezahlung und vielfältige Zusatzleistungen in einem kommunalen Unternehmen.

Gern können Sie bei uns auch eine (berufsbegleitende) Ausbildung absolvieren zur/zum:

- » Betreuungsassistent/in
- » Altenpflegehelfer/in
- » Pflegefachfrau/ -mann



[www.sozialwerke.de](http://www.sozialwerke.de)

**Ansprechpartnerin: Frau Beatrice Balzer**

☎ 03561 / 400 557    ✉ [balzer@sozialwerke.de](mailto:balzer@sozialwerke.de)

# Eintauchen ins Politik-Bizz



*Bicho\_raro, istock*

So wird das Weltverbessern für dich ein Sprung ins warme Wasser.

Im vergangenen lauter-Magazin stellten wir dir junge Lausitzer\*innen vor, die sich in der Politik engagieren – ob als Parteimitglieder, Vorsitzende von Jugendorganisationen oder Kreisvorsitzende. Was sie können, kannst du auch! Wir zeigen dir auf dieser Doppelseite, wie du ohne große Hürden dein Umfeld verändern und mit etwas Mühe sogar ins Politik-Business eintauchen kannst.

## **Einen Standpunkt entwickeln**

Bevor an politisches Engagement zu denken ist, musst du dir erstmal im Klaren sein, mit was für einem Weltbild du glücklich bist. Was stört dich an der Gegenwart, wie

könnte das in Zukunft besser funktionieren? Entwickle deinen eigenen Standpunkt und vertrete ihn in Diskussionen mit Freunden und Bekannten. Inspiriere deine Umwelt mit deinem Problembewusstsein und Lösungsvorschlägen.

## **In eine Partei eintreten**

Möchtest du über dein Umfeld hinaus Denkanstöße geben? Die klassische Form, um politisch direkten Einfluss nehmen zu können, ist der Parteieintritt. Such dir eine Organisation aus, die mit deinen Wertvorstellungen übereinstimmt. Als nächste Frage solltest du für dich klären, ob du lokal, auf Landes- oder auf Bundesebene etwas beitragen möchtest. Füll

noch den Mitgliedsantrag auf der Website des entsprechenden Verbandes aus und schon bist du Parteimitglied!

Bei einer Mitgliedschaft fallen Gebühren an – mit diesen supportest du deine Partei finanziell. Genau so hast du nun das Recht, aktiv mitzuwirken, indem du an Mitgliederversammlungen teilnimmst oder bei der Organisation von Veranstaltungen und Infoständen mithilfst. Mit wachsendem Engagement hast du die Möglichkeit, Anerkennung zu gewinnen und früher oder später einen offiziellen Posten zu übernehmen.

### **In einem Jugendparlament mitwirken**

Auch ohne Parteimitgliedschaft hast du die Möglichkeit, am städtischen Politikgeschehen mitzuwirken: und zwar in Jugendparlamenten. Die Stadt Senftenberg rief ein solches in 1998 ins Leben. Heute beschäftigen sich hier bis zu 30 aktive Mitglieder von 12 bis 25 Jahren damit, Veranstaltungen mit zu organisieren, die Innenstadt per Frühjahrsputz in Schuss zu halten oder wichtige Themen wie den Bau einer BMX-Anlage zu setzen. Auch in Weißwasser gibt es so ein Beteiligungsformat – hier agiert seit 2021 ein Jugendstadtrat.

Google: Senftenberg + Jugendparlament

Google: Weißwasser + Jugendstadtrat

### **Jugendkonferenzen besuchen**

Am 14. April plant die Stadt Cottbus ihre nächste Jugendkonferenz. Dabei kommen Jugendliche in Workshops zusammen mit dem Ziel, einen Clean Up in Cottbus zu organisieren. Vergangenes Jahr veranstaltete die Stadt zudem die Jugenddialoge – Diskussionsrunden, bei denen man zu aktuell brennenden Themen zu Wort kommen kann. Ein nächster Jugenddialog für 2022 ist in Sachsendorf-Madlow geplant (noch ohne Termin).

Google: Cottbus + Jugendkonferenzen

### **Von der Petition bis zur NGO**

Das waren längst nicht alle Möglichkeiten für politisches Engagement – aber die lokalsten. Darüber hinaus kannst du Petitionen erstellen oder unterstützen, bei Initiativen, Lobbyverbänden, NGOs, Gewerkschaften oder im Studierendenrat mitwirken, demonstrieren gehen oder öffentliche, lokalpolitische Diskussionsrunden besuchen. Hauptsache: Wenn dich etwas stört oder du die Welt im Kleinen wie im Großen verbessern willst, werde aktiv!

Das Brennpunktthema unserer aktuellen Ausgabe liefert dir gleich den ersten Denkanstoß: Auf Seiten 54 bis 65 dreht sich alles um die Hintergründe, Folgen, Vor- und Nachteile von Deutschlands Atomausstieg.

# Verlosungen im Frühjahr 2022

Mitmachen und tolle Preise absahnen!



lauter auf  
Facebook

lauter auf  
Instagram

## lauter Verlosungen So funktioniert's

1. Besuche unsere Seiten auf Facebook und/oder Instagram und gib uns ein Abo.
2. Kommt ein Gewinnspiel online, folge den Anweisungen im Post, um teilzunehmen.



## Freddy Fresh Cottbus 5x2 Pizzen

Was gibt es Schöneres, als gratis Pizzen frisch vor die Haustür geliefert zu bekommen? Freddy Fresh Cottbus erfüllt dir diesen Traum und spendiert 5x2 Pizzen!



## JFK Revisited 2 DVDs

Zusammen mit einem Team aus Forensik-, Medizin- und Ballistikexperten, Historikern und Zeugen präsentiert Dokumentarregisseur Oliver Stone neue Beweise rund um den Fall John F. Kennedy.



## Goa Gil & Ariane Open-Air 1x2 Tickets

Wir verlosen Wochenendtickets für das 24-Stunden-Tanzritual mit Goa Gil und Ariane vom 17. bis 18. Juni auf dem Flugplatz Tutow.



## Beachparty Babow 4x2 Tickets

Tickets für die allerletzte Beachparty Babow wird es ab dem 1. April ausschließlich im Vorverkauf geben. Außer bei uns – wir verschaffen dir Listenplätze für die Party am 15. und 16. Juli!



## Blankit Festival 2x2 Wochenendtickets

Das Blankit-Festival lädt dich ein zu einem Wochenende im Blankenfelder Natursportpark. Am 22. und 23. Juli erwartet dich ein bunter Musikmix von rockig bis elektronisch.

# LIFESTYLE

Fitness, Trends und mehr



# lauter.superfood: Avocado

Aus dem Supermarkt kennen die von außen unscheinbare Frucht eher wenige, stattdessen war sie in den letzten Jahren aber der Star auf Social Media. Es liegt einfach im Trend, Avocados zu essen – und dafür gibt es gesunde Gründe.

## Die Kräfte des Superfoods

- **Schlank und rank:** Eine hohe Nährstoffdichte und viele Ballaststoffe senken das Hungergefühl und fördern die Verdauung.
- **Brainfood:** Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E verbessern Erinnerungs- und Konzentrationsfähigkeiten.
- **Gut fürs Herz:** Ungesättigte Fettsäuren kurbeln das Herzkreislauf-System an und verringern das Schlaganfallrisiko.
- **Krebsvorsorge:** Minderung des Risikos durch Antioxidantien wie Glutathion
- **Den Durchblick behalten:** Die kostbaren Pflanzenstoffe Lutein und Zeaxanthin bilden einen natürlichen Schutz für unsere Netzhaut und Vitamin B hilft uns bei der Stressbewältigung.

- **Beautyboost:** Von innen schützen Carotinoide, Vitamin A und E Haare und Haut, zudem kann der pulverisierte Kern als Gesichtsmaske oder Haarkur fungieren.
- **Auch für Schwangere:** Für die Entwicklung des Kindes sind einige Stoffe besonders wichtig, darunter Folsäure, Eisen, Vitamin E und Kalium

## Anwendung

Die Avocado wäre kein Superfood, wenn sie nicht auch vielseitig einsetzbar wäre. Ob als Klassiker im Smoothie, als Guacamole oder als Ersatz für kalorienreiche Butter. Das hat sie auch ihrer cremigen Konsistenz zu verdanken, die keinen großen Aufwand bei der Zubereitung verlangt.

## Rezepte

Als Internet-Star ist es bei diesem Superfood sehr leicht, an geeignete Verarbeitungsmöglichkeiten zu kommen. Wir haben auf den Seiten 80 bis 81 mal eine Version des Eierlikörs mit Avocado getestet, ist dann zwar nicht mehr ganz so gesund, schau aber trotzdem mal vorbei!



# Raus aus dem Winterloch!

Das Grau lockt wenig nach draußen. Auch wenn die ersten Frühlingsboten längst auf einigen Wiesen zu sehen sind. Aber ist das ein Anreiz, wieder mit etwas zu beginnen, was wir über den tristen Winter mit allerlei Ausreden beiseitegelegt haben? Oder zumindest vernachlässigten?

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, warum wir mit dem Sport beginnen und wieder aufhören. Warum wir in einem Moment fitnessbegeistert sind und dann wieder nicht. Es kann sein, dass wir es unserer Gesundheit zuliebe angefangen haben. Dass wir uns einfach lebendiger und besser fühlen wollen. Oder unsere Freizeit sinnvoll nutzen und nach einem stressigen Arbeitsalltag abschalten möchten. Genauso vielfältig kann das Fit-

nessprogramm sein, das wir absolvieren. So unterschiedlich jeder einzelne Mensch ist, so unterschiedlich die Beweggründe und die Art, Sport zu treiben und ihn vielleicht ab und an schleifen zu lassen.

Nun die alles entscheidende Frage: wie überwinden wir den Winterblues? Wie kriechen wir wieder aus der gemütlichen Winterhöhle heraus? Vor allem dann, wenn die heiteren Tage auf sich warten lassen! Die schlechte Nachricht zuerst: Ein Patentrezept für Motivation gibt es nicht. Man kann dich an die Hand nehmen, man kann dich locken oder auch zwingen. So mag es wieder eine Weile gut gehen, bis das nächste Loch folgt. Die gute Nachricht ist, dass ein Garant für Erfolg und für stetes Dranbleiben

Teil 3 unserer Fitness-Reihe mit Bloggerin Nadin Eule-Mau



einfach der Spaß und ein Ziel vor Augen ist. Du wirst es aus deinem Alltag kennen. Alles was dir Spaß macht, funktioniert fast von allein. Selbst „halb lustige“ Dinge zieht man als Ausrede vor, wenn man etwas erledigen soll, was einem einfach nicht in den Kram passt.

### **Mache das, was du liebst!**

Ich bin leidenschaftliche Triathletin, liebe Yoga, Surfen, Basketball und Klettern. All der Sport mit dieser bunten Vielfalt lässt mir fast keine andere Wahl, als motiviert zu sein. Alltag oder Langeweile gibt es in meinem täglichen Sportprogramm kaum. Vor allem beim Triathlon ergänzen sich die Sportarten in einer schönen Weise. Die Erfolge der einen Disziplin kann ich auch in der anderen nutzen. Weil ich aber in meiner raren Freizeit nichts mache, was mir keine Freude bereitet, kommt es selten zu Frustration. Auch dann nicht, wenn ich mal ein Ziel verfehle.

Nun brauchst du nicht gleich mit fünf Sportarten beginnen oder auch mit Fitness im Allgemeinen nicht. Eventuell sind es lange Spaziergänge in der Natur, die dich motivieren. Mit einer Kamera in der Hand, die die schönsten Momente festhält. Wir müssen nicht alle Leistungssportler neben unserem Beruf werden, um gesund, fit und glücklich zu sein. Bewegung trägt aber ganz wesentlich genau dazu bei!

Ohne all das ist mein Alltag nicht

vollständig und ich bin mir sicher, dass es für dich auch genau so etwas gibt. Also stelle dir jetzt die Frage, was es ist, dass dir sonst immer so viel Freude gemacht hat!

### **Sei Realist\*in, aber bleibe positiv.**

Du hast etwas gefunden, was dir richtig Spaß macht? Wunderbar. Dann bleibe dran. Du musst keine Wettkämpfe bestreiten. Du brauchst nicht in einen Verein eintreten, um Basketball zu spielen. Wenn du dir aber Ziele setzen möchtest, dann bleibe realistisch. Ein Check-up mit deinem Alltag wird dir zeigen, was momentan möglich ist.

Realistische Ziele helfen dir, hin und wieder unglaublich schöne Erfolgserlebnisse zu feiern. Wenn du ein großes Ziel verfolgst, ist es von Vorteil, dir kleine Etappensiege zu schnappen. Egal wie langsam du beginnst, wie wenig Wiederholungen du packst – schaffe dir kleine Erfolgserlebnisse und setze dich nie zu sehr unter Druck. Arbeite aber trotzdem immer weiter an dir und gebe genau das, was du in dem Moment bereit bist zu geben. Du wirst den kleinen Zielen auf dem Weg zum großen Ganzen entgegensehnen und so langfristig motiviert bleiben. Selbst die größten Basketballer haben mal gesagt, dass man nur Schritt für Schritt dem Erfolg näherkommt.

### **Gönne dir Pausen!**

Auf dem Weg zu den kleinen All- 

tagserfolgen fühlst du dich müde oder gar ausgelaugt? Was spricht dagegen, auch mal nichts zu machen? Regeneration ist genauso wichtig wie das Training selbst und das kann bei jedem anders aussehen. Du möchtest schlafen? Dann schlafe. Du möchtest dich aktiv erholen? Dann mache etwas komplett anderes. Für mich ist Ausruhen und die Seele baumeln zu lassen meist Yoga, ein ganz langsamer, kurzer Lauf oder ein Spaziergang.

### **Probiere etwas Neues.**

Deine Müdigkeit kommt nicht von all der Aktivität? Irgendwie fehlt gerade der Spaß an der Sache, den du wenige Zeilen weiter oben noch gesucht und gefunden hast? Dann frage dich jetzt, ob es nicht die Gewohnheiten sind, die dich mental erschöpfen oder gar langweilen. Verfalle ihnen nicht, nur weil es so schön praktisch ist!

Dein Ziel war es sicher, auch aus der Bequemlichkeit herauszukommen. Versuche herauszufinden, was dich voranbringt, was dich motiviert und variiere! Eine gewisse Routine kann von Vorteil sein, wenn es darum geht, dass man anfängt. Täglich jeden Morgen zu laufen oder zum Fitness zu gehen, ist wunderbar. Aber laufe nicht immer die gleiche Strecke in der immer gleichen Geschwindigkeit. Betrachte dein Training als Entdeckungsreise, als Reise zu dir und

durch deine Umgebung.

Noch ein Tipp zum Abschluss, damit du motiviert den Winter hinter dir lässt und gut durch den Frühling kommst: je schlimmer das Wetter, in dem du dich vor die Tür begibst, desto großartiger wirst du dich im Anschluss fühlen. Denn eins ist sicher, du wirst zu den ganz wenigen gehören, die nicht auf der Couch sitzen blieben!



**Über Nadin Eule-Mau:** Die in Brandenburg a. d. Havel geborene und in Berlin lebende PR- und Marketingspezialistin gehört mit ihrer Triathlon- und Fitness-Website [eiswuerfelimschuh.de](http://eiswuerfelimschuh.de) zu Deutschlands bekanntesten Sportbloggerinnen. Wenn sie nicht gerade für den nächsten Wettkampf trainiert, arbeitet die Triathletin freiberuflich als Copywriter und ist zudem Element Yogalehrerin und Mentorin in einer Berliner Yoga Akademie.

[eiswuerfelimschuh.de](http://eiswuerfelimschuh.de)

# Wie baue ich sauber Masse auf?



Unsere neue Ernährungstipp-Serie mit Niklas von Hardgainerdistrict.

*Hey, ich bin Niklas und ich bin mittlerweile 27 Jahre alt. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Hardgainern beim Zunehmen und Muskelaufbau zu helfen. Innerhalb der letzten Jahre konnte ich 37 kg sauber Masse aufbauen, ohne dabei unnötig fett zu werden oder mich ungesund zu ernähren. Alle Fehler, Erfahrungen und das Wissen, das ich auf meinem Weg erlangt habe, gebe ich seit fast 5 Jahren kostenlos auf meiner Instagramseite @Hardgainerdistrict weiter. Ab sofort teile ich mein Wissen mit dir auch in diesem Magazin.*

## Wie baue ich sauber Masse auf?

Du baust als Hardgainer Masse auf, wenn du deine Fett- und Muskelmasse erhöhst und somit an Gewicht zunimmst. Wichtig ist auch, dass du nicht unverhältnismäßig viel Fett- in Relation zur Muskelmasse zunimmst. Das

funktioniert zum einen über einen moderaten Kalorienüberschuss und zum anderen durch eine nährstoffreiche und unverarbeitete Ernährung.

Achtung: Davon ausgeschlossen bist du, wenn du laut BMI untergewichtig bist. Bei Untergewicht ist ein unverhältnismäßiger Aufbau an Fettmasse erforderlich, um ein Normalgewicht zu erreichen. Der Kalorienüberschuss sollte mit mehr als 300 Kalorien dementsprechend höher sein.

## Warum nehmen Hardgainer so schwer zu?

Der Hauptgrund für die erschwerte Gewichtszunahme ist ein sehr hohes Aktivitätslevel in Kombination mit einer unzureichenden und unregelmäßigen Kalorienzufuhr. Das Aktivitätslevel besteht dabei aus der Freizeit-Aktivität (z. B. Gassigehen, zum Freund mit dem Fahrrad fahren, Bewegung im Allgemeinen), der sportlichen Aktivität (z. B. Krafttraining oder Fußballspielen) und der Aktivität im Beruf (z. B. Bäcker, Handwerker, Fitnesstrainer). Das alles in Kombination führt zu einem extrem hohen Kalorienverbrauch, der bei den meisten für eine ausbleibende Gewichtszunahme verantwortlich ist. In den seltensten Fällen sind genetische Variablen der Grund, wie z. B. eine angeborene Schilddrüsenüberfunktion. »

# Masseaufbau-Kalorien ermitteln



Ein gezielter Kalorienüberschuss – so brachte es Niklas (Bild) auf ein Mehrgewicht von 37 kg.

Stelle dir Folgendes vor: Du verdienst Gehalt X und kannst damit alle deine Kosten begleichen, sodass du am Ende des Monats auf Null rauskommst; das sind deine Erhaltungskalorien. Verdienst du mehr als das, kannst du Geld sparen und dein Vermögen aufbauen; das ist der Kalorienüberschuss. Ohne mehr Geld nicht mehr Vermögen und ohne Kalorienüberschuss nicht mehr Masse. Mit folgender Methode findest du am besten heraus, wie viele Kalorien du für einen sauberen Masseaufbau benötigst:

1. Suche nach einem Online-Kalorienrechner, um dir einen Richtwert auszurechnen. (Empfehlung: Google „Rocka Nutrition + Kalorienrechner“). So erhältst du einen Richtwert für deine Erhaltungskalorien mit angemessenem Kalorienüberschuss sowie eine sinnvolle Makronährstoffverteilung.
2. Den berechneten Richtwert trägst du in der Kalorientracking-

App YAZIO ein. Dein Makronährstoffverhältnis kannst du ebenfalls kostenlos einstellen.

3. Versuche für die nächste Woche diesen Richtwert täglich zu erreichen. Wiege dich außerdem jeden Morgen, nur in Unterhose, auf nüchternen Magen und nach deinem ersten Toilettengang. Notiere dir dein Gewicht auf einem Zettel oder in der App. Genauer wird das Ganze, wenn du es statt einer Woche zwei Wochen lang durchführst.

4. Nach einer Woche schaust du, wie sich dein Gewicht verändert hat. Hast du zugenommen, bleibt der Wert unverändert. Hast du abgenommen, erhöhst du die Kalorien nochmals um 200 Kalorien und führst das Ganze erneut durch. Das Ziel ist es, einen Kalorienbedarf zu ermitteln, der dich eine Gewichtszunahme verzeichnen lässt. Solltest du zu viel zugenommen haben, z.B. 2-3 kg in einer Woche, ist es ratsam deine Gesamtkalorien zu reduzieren, um einen sauberen Masseaufbau zu gewährleisten und eine zu hohe Fettspeicherung zu vermeiden. Gehe in beide Richtungen mit 200-Kalorien-Schritten vor.

5. Führe diesen Vorgang regelmäßig durch, da sich dein Kalorienbedarf verändert, wenn du Gewicht zugenommen hast. Deine Gesamtkalorien inklusive Kalorienüberschuss von vor drei Monaten könnten heute deine Erhaltungskalorien sein.

# Makronährstoffe im Detail

Wir können jedes Lebensmittel in die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß aufteilen. Alle Makronährstoffe sind für den Masseaufbau wichtig. Während Kohlenhydrate und Fette hauptsächlich Energielieferanten sind (und Energie brauchst du als Hardgainer zur Genüge), ist Eiweiß der Baustoff für unseren Körper.

**Kohlenhydrate** kommen in Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Reis etc. vor und liefern uns nicht nur Energie, sondern auch wichtige Nährstoffe. Wann immer wir kohlenhydratreiche Lebensmittel essen, können wir die Energie in Form von Glukose für uns nutzbar machen. Die Glukose wird in den Muskelspeichern, den sogenannten Glykogenspeichern gespeichert, und als Energie bei Muskelanstrengung zur Verfügung gestellt. Besonders bei intensiver Belastung wie im Krafttraining macht der Körper von dieser Energie Gebrauch. Deshalb solltest du als Hardgainer ausreichend Kohlenhydrate essen. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dabei 4,1 Kalorien.

**Fette** sind ebenso wie Kohlenhydrate primär Energielieferanten, die ihre Speicher nicht wie Kohlenhydrate direkt im Muskel, sondern im Unterhautfettgewebe haben. Wir verbrennen ebenso wie Kohlenhydrate Fette auf täglicher Basis, um unseren Körper mit Energie zu versorgen.

Die Kohlenhydratverbrennung (=Glykogenverbrennung, Zuckerverbrennung) liefert etwa doppelt so viel Energie pro Zeit wie die Fettverbrennung, dafür brennen die Fette wesentlich länger und sind praktisch unbeschränkt im Körper vorhanden, während die Glykogenreserven nur etwa für eine intensive Belastung von 90 Minuten reichen. Noch dazu sind vor allem gesunde Fette für die Hormonproduktion essentiell. Als Hardgainer solltest du unbedingt von Fetten und deren hohen Kaloriendichte mit 9,3 Kalorien auf einen Gramm Gebrauch machen. Der Fokus sollte hierbei auf den gesunden ungesättigten und mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren liegen.

**Eiweiß** ist im Vergleich zu den anderen Makronährstoffen kein besonders guter Energielieferant, da ein Großteil der Energie bereits beim Verstoffwechselln verloren geht. Eiweiß ist in erster Regel Baustoff für deinen Körper, insbesondere für Muskeln, Herz, Hirn, Haut und Haare. Für den Masseaufbau und den damit zusammenhängenden Muskelaufbau ist eine ausreichende Eiweißzufuhr enorm wichtig. Eiweiß liefert auf einem Gramm ebenso wie Kohlenhydrate 4,1 Kalorien.

Mehr Ernährungstipps unter:

**Instagram: [hardgainerdistrict](#)**



**EIERLIKÖR  
UND ADVOCAAT**  
selberrnachen oder gewinnen via  
Facebook/Instagram: lauter.de



# Eierlikör: Cremiger Ostergenuss

Eine cremige Empfehlung zu Ostern. Wir sind für dich auf Spurensuche gegangen: Woher kommt der Eierlikör eigentlich? Zusätzlich bekommst du noch zwei tolle Rezepte – und nachdem wir diese in unserer lauter-Brauerei selbst ausprobiert haben, hast du die Chance, einen Eierlikör und einen verganen Advocaat zu gewinnen.

## Der Ursprung von Eierlikör

Aber erst einmal etwas für Köpfe: Überraschend, die Wurzeln des Eierlikörs liegen in Südamerika, genauer wohl in Brasilien, wo man bei der Entdeckung Amerikas im 17. Jahrhundert bei Ureinwohnern auf ein leckeres Getränk gestoßen ist. Es trägt dort den Namen Abacate, bestehend aus Avocados, Rohrzucker und einem Rum namens Advocaat. Ob es bei den Ureinwohnern für gute Stimmung sorgt oder nützlich für irgendein Ritual ist, konnten wir nicht herausfinden. Aber für die Seefahrer war es das richtige Getränk, um die Crew bei Laune zu halten. Der Versuch, die Avocado-Pflanze nach Europa zu exportieren, scheiterte damals. Die lange Überfahrt überlebte keine einzige Pflanze.

## Alternative zur Advocado gesucht

Wie ärgerlich, da saßen die Europäer nun auf leeren Fässern und konnten das Rezept nicht einfach nachmachen. Aber der Mensch gibt ja nicht auf und nach vielen

Versuchen, den Drink in irgendeiner Form zu reproduzieren, hat laut Überlieferung wohl der belgische Hersteller Verpoorten den überzeugenden Ersatz gefunden: EIGELB.

## Der Ursprung von Eierlikör

Der Hauptsitz der Firma Verpoorten befindet sich bereits seit 1876 in Deutschland und das streng gehütete Rezept soll seit der Unternehmensgründung nicht verändert worden sein. Natürlich gibt es derweilen unzählige Eierlikörsorten auf dem Markt. Komischerweise heißen diese bis heute Advocaat. Das liegt im Ursprung der Entdeckung, aber Avocado ist nicht enthalten.

## Gewinne unser leckeres Gebräu

Im Netz findest du unzählige Rezepte zum Selbermachen und wie bereits erwähnt haben wir nicht nur den klassischen Eierlikör gebraut, nein, wir haben es den Ureinwohner gleichgemacht und den Advocaat mit Avocado für euch ausprobiert. Die Rezeptur und wie es in unserer provisorischen Brauerei lief, siehst du unter Instagram und Facebook. Dort hast du auch die Chance, das leckere Gebräu zu gewinnen. Scan dafür einfach die QR-Codes auf der Nebenseite. Wer nicht auf I und F unterwegs ist, findet das Video dazu auch auf [youtube/lauter.de](https://www.youtube.com/channel/UC...): „Eierlikör und für VEGANER mit Avocado zum Selbermachen“.

# „Das Highlight ist die Verkostung“

Die dritte Episode unseres Auslandsblogs mit der Cottbuserin Nina in Frankreich dreht sich um die wahren Freuden des Lebens: Reisen, Festivalpläne und Schaumweingenuss. Nina berichtet uns von ihren schönsten Traveller-Erlebnissen und erzählt uns, wie sie als Touristenführerin für ihre Familie auf den Champagnergeschmack gekommen ist.

Teil 3 unseres  
Auslandsblogs  
mit der Cott-  
buserin Nina in  
Frankreich



**Reisen ist eines der Top-Ziele deines Auslandsjahres in Frankreich. Welche Städte und Regionen konntest du schon erkunden – und welcher ist dein Lieblingsort?**

Mein Auslandsjahr hat mich schon an die verschiedensten Ecken Frankreichs geführt – gleichzeitig habe ich noch Einiges auf meiner Liste. Im Rahmen einer Weiterbildung konnte ich mit anderen

Freiwilligen eine Woche lang in der Bretagne Meerluft schnuppern. Außerdem war ich für ein paar Tage in Lyon, um eine Freundin zu besuchen. Überraschend war für mich mein Trip nach Elsaß – denn dort sprechen erstaunlich viele Menschen die deutsche Sprache. Während eines Auslandsjahres rechnet man nicht unbedingt damit, in einer Umgebung mit sei-

ner Muttersprache zu landen. Am häufigsten habe ich Paris bereist, da ich dorthin eine sehr bequeme Anbindung von Reims habe. Es gibt dort unglaublich viel zu sehen und selbst beim fünften und sechsten Besuch erlebt man immer wieder etwas Neues.

Die Top 1 meiner künftigen Reiseziele ist Lille – ebenfalls eine Stadt, die relativ in meiner Nähe liegt und von der mir sehr positiv berichtet wurde. Top 2 ist für mich der Süden, das wäre ein Traum für den Sommer. Genauso auf meiner Liste steht Bordeaux, dessen Küste ich gern mal erkunden möchte.

**Deine Region rund um Reims ist bekannt für seine Champagnerhäuser. Konntest du schon eins besichtigen?**

Tatsächlich ja! Das war im Dezember, als meine Familie mich besucht hat. Ich habe dann die Rolle einer Touristenführerin eingenommen und ihnen meine Stadt gezeigt. Der Besuch im Champagner-

nhaus war sehr interessant – es erwartet einen ein super schönes Ambiente und eine markante Architektur inklusive unterirdischer Gewölbe. Zuvor hatte ich zu Champagner überhaupt keinen Zugang, doch durch diesen Ausflug habe ich viel über die verschiedenen Sorten und die Herstellung gelernt. Zufälligerweise gab es in unserem Champagnerhaus noch eine moderne Kunstaussstellung, wodurch wir eine interessante Mischung aus Tradition und Neuzeit erfahren haben. Was aber das Highlight an einer Besichtigung im Champagnerhaus ist, liegt auf der Hand – die Verkostung am Ende. ;)

**Wie sehr vermisst du deine Familie, insbesondere mit Blick auf Feiertage wie Weihnachten und Ostern?**

Wenn man seine Familie nur selten sehen kann, fehlt einem natürlich etwas. Man erlebt einen völlig anderen Alltag und verpasst die kleinen Dinge. Andererseits »





ist die Distanz zwischen Frankreich und Deutschland überschaubar. So war ich zur Weihnachtszeit kurzerhand zuhause in Cottbus. Zu meinem Geburtstag bekomme ich wiederum Besuch – und Ostern fliege ich wieder nach Deutschland. Es ist keine unüberwindbare Entfernung. In der heutigen Zeit gibt es darüber hinaus außerdem viele Möglichkeiten, Kontakt zur Familie zu halten. Insgesamt habe ich eine gute Balance dazwischen, in Reims meine neue, mittlerweile auch schon vertraute Umgebung zu erleben und immer wieder einmal in mein gewohntes Heimatumfeld zurückzukehren.

**Kannst du uns etwas über die Festivallandschaft bei dir erzählen?**

**Wie sind deine Pläne für diesen Sommer?**

In Sachen Sommerplanung bin ich dieses Jahr ganz offen. Freunde von mir haben mich darauf aufmerksam gemacht, dass es in unserer Region eine bunte Festivallandschaft gibt. Eine genaue Vorstellung über die Festivals und Open-Airs in meiner Region habe ich noch nicht – es würde mich aber auf jeden Fall interessieren und ich würde mit meinen Freunden aus Frankreich gern eins besuchen.

Aber auch die Festivals in Deutschland möchte ich nicht missen. Da werde ich mich einfach meinen Landsleuten anschließen – mal schauen, was der Sommer so hergeben wird!

Wir begleiten Nina über ihr gesamtes Auslandsjahr. Freu dich also auf das nächste Interview mit ihr in der kommenden lauter-Ausgabe. Hast du Fragen an Nina? Sende sie uns per Facebook oder Instagram!



**WIR SUCHEN  
DICH!**

Unser Freddy-Team sucht Verstärkung  
in den Bereichen Herstellung und Auslieferung  
(in Vollzeit und Teilzeit oder als Nebenjob).

**WIR BIETEN DIR**  
eine faire Bezahlung & flexible Arbeitszeiten  
super Perspektiven - bis zur eigenen Filiale  
ein tolles, junges & dynamisches Team

Alle Infos gibt's hier in Deiner Filiale oder unter:  
[WWW.FREDDY-FRESH.DE/JOBS](http://WWW.FREDDY-FRESH.DE/JOBS)

# Auf Erfolgskurs mit lauter.money



Wer kennt es nicht – Werbungen, in denen jemand in Dubai mit einem fetten Stapel Geld vor der Kamera rumwedelt und dir verspricht, übers Internet Millionär zu werden. Und das am besten ganz nebenbei und in nur einem Monat.

Das Phänomen der Finfluencer, also Influencer, die zum Thema Finanzen beraten, liegt immer mehr im Trend. Dafür ist auch nicht zuletzt Corona verantwortlich, denn der Börsen-Crash hat mal wieder gezeigt, wie empfindlich unsere Wirtschaft ist und der Schutz unseres Geldes umso wichtiger. Als nächstes fällt der Blick gen Osten, wo nur zwei Länder von uns entfernt Krieg herrscht und Russland wirtschaftlich abgeschottet wird, was wiederum auch uns beeinflusst.

Schon im Normalfall hört man am Ende des Monats kein Klimpern mehr im Sparschwein und trotzdem scheinen die Preise weiter zu steigen. Wenn man dann im

Internet versprochen bekommt, sich eigentlich ohne viel Aufwand etwas dazuverdienen zu können, reizt einen das natürlich schon. Gleichzeitig hört man aber auch immer wieder Schaugeschichten von Leuten, die beim Investieren ihr ganzes Geld verzockt haben.

Also haben wir beschlossen, das Ganze einmal im Selbstversuch zu testen. Dafür nimmt uns in dieser Ausgabe Finanzexperte Ronny Wagner an die Hand, der selbst schon an der Frankfurter Börse war, die Finanzkrise 2008 hautnah miterlebte und nun in der Lausitz sein eigenes Edelmetalldepot betreibt.

Und nachdem wir dann die Basics durchhaben, wird ab dem nächsten Magazin selbst eine Stange Geld in die Hand genommen und geguckt, ob wir auf den Zug der Finfluencer aufspringen können oder der Traum vom „einfachen Geld“ doch nur eben jener bleibt.

# Falsch Parken kostet Geld



Foto: Andreas Franke Fotografie

Zum Auftakt unserer Rubrik *lauter.money* sprachen wir mit dem Finanzexperten Ronny Wagner aus Schwarzheide. Er hat sich neben dem Vertrieb verschiedener Anlageklassen auf das Vermitteln von Finanzwissen per Blog, Podcast, Coaching und mit Vorträgen vor Schulklassen spezialisiert. Im folgenden Interview gibt er uns einen Teil seines Wissens weiter und verdeutlicht, warum gerade für junge Erwachsene geschicktes Geldanlagen ein Muss ist – sofern man im Alter finanziell frei sein will. So ist die aktuell wachsende Inflation der größte Feind deines auf dem Girokonto parkenden Geldes.

## Welche Auswirkungen hat eine steigende Inflation auf Ersparnisse auf dem Girokonto?

Der Nutzen des Geldes besteht einzig und allein darin, als Tauschmittel zu dienen. Eine Haupterwartung an ein Tauschmittel ist die Gewährleistung der Kaufkraft. Wer ist der Gegenspieler? Die Inflation. Sie bedeutet, dass genau diese eine Eigenschaft der Währung nicht erreicht werden kann. Sie bedeu-

tet auch, dass durch das Drucken von frischem Geld die Kaufkraft des bereits vorhandenen Geldes sinkt. Legt man heute Geld auf ein Giro- oder Tagesgeldkonto, so reduziert die Inflation die Kaufkraft. Der 100 Euro-Schein am Jahresanfang hat am Jahresende bei einer Inflation von 5 % nur noch eine Kaufkraft von 95 Euro. Jeder hat dieses Phänomen schon einmal beim Packen des Einkaufswagens im Super- »

# Im Interview: Ronny Wagner

markt staunend beobachtet. In Zeiten hoher Inflation muss man das Geld schnell ausgeben oder so anlegen, dass zumindest diese ausgeglichen wird. Das heißt, die gewählte Geldanlage sollte mindestens 5 Prozent Wertsteigerung erzielen, um die ursprüngliche Kaufkraft zu erhalten. Mit dem Parken von Geld auf dem Girokonto funktioniert das nicht.

## **Findest du, Geldanlagen sind ein Muss, um eine auskömmliche Rente haben zu können?**

Ja unbedingt. Gerade unser heutiges Geldsystem zwingt uns dazu. Ein nicht durch Gold gedecktes Papiergeldsystem endet immer mit der Zerstörung der Währung. Dem muss ich als Investor entgegenwirken. Und dazu brauche ich Geldanlagen, die sich gegen die Währungskrankheit Inflation zur Wehr setzen. Machen wir ein Rechenbeispiel. Gehen wir von heute aus und überlegen uns, wie sich die Kaufkraft von 10.000 Euro bei einer Inflation von 5 % bis zum Jahr 2042 entwickeln wird. Es bleiben 3.768 Euro an Kaufkraft übrig. Schaut man in die Geschichtsbücher, gibt es kein Beispiel, wo eine einmal entfachte Inflation nicht in einer Katastrophe geendet hat.

## **Welche Anlageform würdest du für den Start empfehlen – insbesondere mit Blick auf die aktuelle weltpolitische Situation?**

Oberste Zielsetzung bei der Geldanlage ist es, finanziell unzerstörbar zu sein. Das ist wichtiger als hohe Renditen. Wenn ich unzerstörbar bin und es vor allem bleibe, dann werde ich langfristig die höchsten Renditen erzielen. Dabei ist Planung sehr wichtig. Vermögen bilden wir, indem wir ein unzerstörbares Reservepolster bilden und anschließend gute Investitionen tätigen, die positive Renditen erwirtschaften. Ein Mix aus verschiedenen Sachwerten, wie Gold und Silber, Immobilien und Aktien ist langfristig sicher eine kluge Entscheidung. Zeitgleich rate ich Menschen dringend, auf sogenannte Zahlungsverprechen (Geldwerte), wie Lebensversicherungen, Sparbücher, Bausparverträge etc. konsequent zu verzichten. Diese unterliegen ebenfalls der Inflation. Echte Sachwerte hingegen können nicht Pleite gehen und sind nicht beliebig vermehrbar.

## **Beim Geldanlagen denken viele an das Bewegen von großen Beträgen. Mit welcher Mindestsumme ist eine Geldanlage sinnvoll?**

Jeder, der sparen möchte, muss sich Gedanken über seinen Einsatz machen. Ein häufig vorgebrachtes Argument ist, dass man sich eine Investition in Gold nicht leisten kann. Ein Kilobarren Gold kostet aktuell ca. 54.000 Euro. Ein Grammbarren Gold ist bereits für ca. 60 Euro zu haben. Also auch schon mit klei-

nen Beiträgen kann echtes Vermögen in Form von Sachwerten gebildet werden.

### **Welche Vorkenntnisse muss man überhaupt mitbringen, um Geld gewinnbringend anzulegen?**

Es gibt keine Wissenschaft vom erfolgreichen Geldanlegen. Ein grundlegendes Verständnis von Wirtschaft und das Kennen von einigen Fachbegriffen ist sicherlich von Vorteil. Man muss dafür aber nicht studiert haben. Guter Umgang mit Geld hat nur wenig mit Intelligenz zu tun, dafür aber viel mit klugem Verhalten.

### **Inwiefern kannst du einem dabei helfen, erfolgreich ins Anlagegeschäft einzusteigen?**

Mit meinen Aktivitäten rund um die finanzielle Bildung versuche ich, Menschen an dieses Wissen heranzuführen. Meine Projekte „Schule des Geldes e.V.“, „Das Einmaleins der Finanzen“ oder die Akademie für Finanzbildung „Spirit of Finance“ versuchen das Thema Finanzbildung als einen Teil der Allgemeinbildung zu etablieren. Bücher, Podcasts, Videos, Interviews, Vorträge, Webinare, Coachings und die Ausbildung von Geldcoaches sind meine Werkzeuge, um dieses Ziel zu erreichen. Bitte besuche meine Webseite – dort finden Interessierte alles zu mir und meinen Projekten. Hier kann man auch mit mir in Kontakt treten.

Foto: Andreas Franke



„Vom Goldboom profitieren“ ist eines von insgesamt 5 Büchern, die Ronny Wagner bisher geschrieben hat.

*Ronny Wagner ist Finanzmindset-Experte, Geldcoach, Buch-Autor und Edelmetallhändler. Als Geschäftsführer des Schwarzheider Unternehmens Noble Metal Factory agiert er mit einem der üppigsten Goldbestände der Lausitz. In Büchern wie „Die Welt des Vermögens“ und „Vom Goldboom profitieren“ gibt er sein Wissen an Interessierte weiter, die ihr finanzielles Dasein und ihre Zukunft besser unter Kontrolle bringen wollen. Für die ersten Schritte auf dem Weg zur finanziellen Freiheit empfiehlt sich besonders sein Podcast „Das 1x1 der Finanzen“.*

[www.ronnywagner.de](http://www.ronnywagner.de)



## Bad Vegan: Berühmt und betrogen

Eine Serie nach wahrer Geschichte, die aber trotzdem nicht bizarrer sein könnte. Sie handelt von Sarma Melngailis, die einst als Gastronomin zur Königin der veganen Küche wurde und später zur Veganerin auf der Flucht. Die Dokumentation schildert, wie sie erst die Gelder ihres Restaurants veruntreute und sie dann ihrem späteren Mann zukommen ließ, der ihr dafür alle Träume erfüllen sollte, bis sie schließlich geschnappt wurden.

Mi | 16.3. | Netflix



## The Dead Lands

Eine Mischung aus mysteriöser neuseeländischer Legenden und einer Zombie-Horrorgeschichte - was kann man sich wohl besseres vorstellen? Die Story handelt vom grausamen Maori-Krieger Waka Nuku Rau, dem nach seinem Tod der Zutritt ins jenseits verweigert wurde. Nun muss er auf die Erde zurückkehren und vor den Untoten retten.

Di | 22.3. | Sky



## Halo

Die Verfilmung von einer der erfolgreichsten Videospieldrehs aller Zeiten, unter der Mitarbeit Steven Spielbergs, schraubt unsere Erwartungen in die Höhe. Das Setting ist, wie in den ersten Games, das 26. Jahrhundert, wo sich die Menschheit durch die Covenant genannten Aliens bedroht sieht und den Supersoldaten Master Chief zu seiner Rettung aussendet.

Do | 24.3. | Sky



## Bridgerton Staffel 2

Die heiß erwartete Fortsetzung der romantischen Historienserie! Kaum eine Serie trifft mit "Drama" und "Romanze" wohl so sehr auf ihre Beschreibung zu, wie Bridgerton. Im Fokus steht der Londoner Heiratsmarkt Anfang des 19. Jahrhunderts, wo sich der feine Adel für den richtigen Partner entscheiden muss oder vielleicht doch auf die Chance hofft, aus Liebe zu heiraten.

Fr | 25.3. | Netflix



## Moon Knight

Auch Marvel enttäuscht uns nicht und bringt neben Kinofilmen dieses Quartal eine neue Serie heraus, dessen Comicdebüt schon 1975 war. Der jüdische Superheld leidet unter einer dissoziativen Identitätsstörung, verschiedenen Persona und steht im Dienste eines ägyptischen Gottes, verspricht also neben der typischen Helden-Action viel Kuriosität und Spannung.

Mi | 30.3. | Disney+



## Obi-Wan Kenobi

Disney hat uns schon mit einigen Spin-offs zur legendären Saga versorgt und wie es der Titel vermuten lässt wird diese neue Serie die Lücke zwischen Episode III und IV füllen. Ewan McGregor kehrt in die Rolle des titelgebenden Jedi-Meisters zurück, der nach der nach Order 66 und Machtübernahme des Galaktischen Imperiums ins Exil auf Tatooine flieht, um über den jungen Luke Skywalker zu wachen und dessen Vater zu entfliehen.

Mi | 25.5. | Disney+



## Sybira: The World Before

Begib dich auf eine Reise durch Kontinente und Zeit und löse Rätsel im Rahmen eines atemberaubenden Grafik-Abenteuers. Folge Dana Roze, einer 17-jährigen Pianistin, deren Zukunft 1937 von den Anfängen des Zweiten Weltkriegs bedroht wird und Kate Walker, die 2004, gefangen in einer Salzmine, um ihr Überleben kämpft.

Fr | 18.3.



## Forspoken

In einer Open-World voller Magie und Monstern muss sich die ehemalige New Yorkerin Frey durchschlagen, die in eben jene Fantasywelt Athia beschworen wurde. Dort soll sie die Welt vor einer bösen Macht retten. So muss die Drahtzieher des Fluches aufhalten und am Ende eine Möglichkeit finden, nach Hause zurückzukehren.

Fr | 18.3.



## Tiny Tina's Wonderlands

Der Name des Spin-Offs verspricht uns hier eine Fantasywelt, die bestimmt nicht minder abgedreht als die der Hauptreihe Borderlands sein wird. Das Action RPG aus der Ego-Shooter Perspektive verspricht reichlich Rumgeballer, was man im Multiplayer auch mit bis zu drei Freunden genießen kann.

Fr | 25.3.



### **Ghostwire: Tokyo**

Nachdem plötzlich sämtliche Bewohner Tokios verschwinden, breiten sich Geister in der Stadt aus und unser Protagonist Akitō erwacht mit einem solchen in seinem Körper. Mit nun übernatürlichen Fähigkeiten ausgestattet muss er sich einen Weg durch die nun düstere Stadt bahnen und den mysteriösen Ereignissen auf den Grund gehen.

Fr | 25.3.



### **Kirby und das vergessene Land**

Welcher Charakter steht für Gaming, wenn nicht Kirby. Nun schlägt es die schrille rosa Kugel zum ersten Mal, im Rahmen der Hauptreihe, in eine dreidimensionale Spielwelt. Macht euch zusammen im Koop oder allein auf, um mit Kirbys zahlreichen Fähigkeiten die süßen Waddle Dee zu retten, welche im vergessenen Land gefangen gehalten werden.

Fr | 25.3.



### **Stranger of Paradise: FF Origin**

Und ein weiterer Teil des Gaming Franchises, welches die Geschichte des originalen Final Fantasy neu erzählt. In einem Action-RPG musst du als Jack Garland Monster bekämpfen und so das von Finsternis bedrohte Königreich Cornelia retten. Sammle verschiedene Waffen und lerne neue Jobs, um die Hardcore-Action zu bezwingen.

Fr | 25.3.

# Best of Jodel in Cottbus

@malin • nah - 12h

Kennt ihr das? Ihr lernt während der Pandemie neue Leute wie zB Kollegen kennen und seht sie nur mit Maske. Dann seht ihr sie mal ohne Maske und das Gesicht ist plötzlich ganz anders, als man es sich vorgestellt hat...

15

🗨️ 🗳️

@malin • nah - 11h

Spotte die Studentin mit der gelben Jacke, welche in der Bib gelernt hat. Du bist süß und dir viel Erfolg beim Lernen :)

#spotted

14

🗨️ 🗳️

@malin • nah - 1h, noch 11h

Ukraine-Konflikt. Wie spricht man es aus?

Ukrai-ine	80.1%
U-krAine	18.9%

33 Stimmen

🗨️ 🗳️

• Cottbus - 4h, beendet

Glaubt ihr Cottbus schafft den Aufstieg noch?

#frage #energiecottbus

Ja	0.0%
Nein	100.0%

18 Stimmen

🗨️ 🗳️

@Fragen • nah - 3d

Interessant wie schnell Fußballspiele verlegt werden können. Warum nicht bei der WM in Katar?

15

🗨️ 🗳️

@Fragen • nah - 1d, beendet

Warum bist du ungewollt Single?

Zu hässlich	20.9%
Zu hohe Ansprüche	26.9%
Bindungsängst	28.4%
keine Ausstrahlung	23.9%

67 Stimmen

🗨️ 🗳️

@malin • nah - 13h

Tolle Aktion heute von Cottbus, dem Sportbund und viele weitere Unternehmen, fahren an die poln./ukrainische Grenze, um Familien und Kinder einzusammeln und nach Deutschland zu bringen...Danke an alle die Spenden und unterstützen 🙌

🗨️ 🗳️

@malin • nah - 1h

Kaum ist Ukrainen Thema ganz groß, ist das Corona Thema ganz klein 🤔

10

🗨️ 🗳️

# 03

## Drogensteckbrief Lachgas



Foto: Sebastian ter Burg, wikipedia commons

## Lachgas

**Bezeichnung:**

Di-Stickstoff-Oxid

**Weitere Szenenamen:**

Ballons, N<sub>2</sub>O

**Einstufung nach BtMG:** legal,  
bei Nutzung als Rauschmittel:  
nicht legal

**Form:** Gas

**Einnahme:** oral

**Wirkung:** narkotisch,  
dissoziativ, schmerzstillend

**Wirkungsdauer:**  
Von einigen Sekunden  
bis zu drei Minuten

**Es wird generell abgeraten von:** Mischkonsum (Konsum verschiedener Drogen zur gleichen Zeit bzw. in kurzen Abstand); hohen Dosierungen; alleinigem Konsum (Wenn ihr unbedingt Drogen ausprobieren müsst, dann nicht alleine. Weicht Freunde in euer Vorhaben ein, die ein Auge auf euch haben können). Genügend nicht-alkoholische Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Komplikationen immer einen Arzt konsultieren.

**Die Droge:**

Das Narkosemittel Lachgas wirkt in geringen Dosen schmerzstillend und in hohen Dosen betäubend. Di-Stickstoff-Oxid wurde 1772 von Joseph Priestley entdeckt und zum ersten Mal hergestellt. Man unterscheidet zwischen medizinischem und technischem Lachgas. Medizinisches Lachgas darf nur an einen bestimmten Personenkreis abgegeben werden (Ärzte, Krankenhäuser) und wird hauptsächlich für die Narkose eingesetzt. Mit 98 bis 99,5 Prozent ist es fast rein. Technisches Lachgas wird hingegen hauptsächlich in der Industrie verwendet und ist ein sogenanntes unreines Gas, das dadurch wesentlich günstiger ist. Durch den günstigeren Preis wird dieses – oftmals abgefüllt in Luftballons – im Club- und Festivalkontext vertrieben. Privat wird Lachgas zumeist aus den in jedem Supermarkt erhältlichen N<sub>2</sub>O-Patronen für Sahnesyphons gewonnen.

**Die Wirkung:**

Lachgas dämpft das Schmerzempfinden. Es führt zu Be-

nebelung und gehobener Stimmung. Wegen der kurzen Wirkzeit ist es gut steuerbar. Das Sehen verändert sich und ein Prickeln ist am ganzen Körper zu spüren. Auch die akustische Wahrnehmung ist stark verändert. Manchmal wird der Zustand als eine Art Hypnose oder Trance beschrieben.

**Die Folgen:**

Bei Langzeitkonsum in hohen Dosen ist ein Effekt auf das Knochenmark zu beobachten. Lachgas zerstört in den B12-Vitaminen die wichtige Kobaltverbindung, sodass die schützenden Hüllen der Nervenzellen nicht mehr einwandfrei aufgebaut werden können. Dadurch ist u.a. eine Schädigung der längeren Nervenbahnen (Polyneuropathie) zu beobachten. Erste Anzeichen dafür sind Kribbelempfindungen in Händen und Füßen, später Gefühlosigkeit und Gangschwierigkeiten. Theoretisch kann diese Schädigung, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt wird, zum Tode führen. Die tatsächlichen Langzeitschäden sind bislang nicht bekannt bzw. wissenschaftlich eindeutig belegt.



# ANIMES

Die Abenteuer von Crayman und mehr



KAZÉ ist Deutschlands größtes Anime-Label und präsentiert neue oder aufgearbeitete Anime-Filme in den Kinos.

## Konnichiwa!

Animes – unsere Rubrik zu dem fernöstlichen Medium, welche wir seit der Neuauflage des lauter-Magazins führen, hat vermutlich viele überrascht.

Tatsächlich entspringt sie auch dem Interesse unserer Redaktion, will aber zugleich einen Trend aufgreifen, der sich international und in ganz Deutschland ausbreitet.

## Popularität

Ob es Elon Musk ist, der über seine Lieblings-Anime twittert, Billie Eilish, zu deren ausgefallener Kleidungswahl auch ein Attack on Titan Shirt auf einem ihrer Konzerte gehörte oder Samuel L. Jackson, welcher offiziell zugibt, ebenso Hentai zu mögen – international erlebten Animes in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung. Da wundert es ei-

nen nicht, dass sie mittlerweile zum festen Programm von großen Streaminganbietern, wie Netflix und Amazon Prime Video gehören. In Deutschland sind sie aber noch lange nicht Mainstream.

## Animes im Kino

Das eher laue Filmjahr 2020 machte die Auswirkungen der Coronapandemie in deutschen Kinos ganz schön bemerkbar. Mit 1,8 Millionen Zuschauern hatte der meistbesuchte Film „Bad Boys for Life“ nicht mal ein Drittel des Publikums von einem James Bond ein Jahr später. So kam es auch, dass mit dem chinesischen „The 800“ mal kein Hollywood-Klassiker als weltweit erfolgreichster Film betitelt wurde. Laut manchen Quellen sei es sogar keine Live-Action, sondern mit dem Film zu „Demon Slayer“ ein Anime, der international der größte Kas-

senschlager war. Hier in Deutschland kam der Film zwar ein Jahr darauf, aber nur in vereinzelt Kinon und zeitlich stark beschränkt, was zeigt, dass trotz anscheinend ausreichender Qualität die Akzeptanz noch nicht ganz ausreicht.

### **Ablehnung?!**

Animes hatten in Deutschland auch einen sehr holprigen Start, schließlich dachte man bei der Zeichentrick-Optik eher an die fröhlichen Kinderfilme von Disney, obwohl in Japan passende Werke für jede Altersgruppe existieren. Da muss man sich auch nicht wundern, dass 1971 die erste Anime-Serie im deutschen Fernsehen schnell auf Proteste von Eltern und Pädagogen stieß. „Speed Racer“ wurde vom Spiegel als „Blut- und Karambolagenspektakel“ oder „Horror-Comic“ bezeichnet, war aber eben auch nicht für Kinder. Breite Akzeptanz erreichten erst angepasste Werke, die speziell auf das internationale Publikum zugeschnitten wurden. So würde man Serien wie „Heidi“, „Biene Maja“ oder „Wickie und die starken Männer“ kaum als Animes wiedererkennen, sind sie aber.

### **Akzeptanz**

Erst Ende der 1990er wurden Animes als eigenes Medium wahrgenommen, was der Ausstrahlung international erfolgreicher Serien, wie Sailor Moon, Dragon Ball und Pokémon zu verdanken war. Trotz-

dem ist heute ProSieben MAXX so gut wie der einzige deutsche Free-TV Sender, der regelmäßig Animes im Programm hat. Dafür gibt es aber genug Streamingmöglichkeiten (die haben wir auf unserer Seite [lauer.de](http://lauer.de) mal genauer unter die Lupe genommen) und das Problem der mehr oder weniger illegalen Möglichkeiten. Diverse Seiten veröffentlichen die neuen Werke online nämlich oft schneller, als es die legalen Anbieter schaffen. Dadurch sieht der Schaffer letztendlich keinen einzigen Cent, was den Wachstum der Anime- und Mangabranche am europäischen Markt erschwert.

### **Manga**

Als Vorlage für die entsprechenden Anime-Adaptionen feierten auch Mangas ihren Durchbruch 1996 mit der bekannten Reihe „Dragon Ball“. Zuvor bekam der Markt wenig Aufmerksamkeit, obwohl man versuchte, die Werke an westliche Gewohnheiten anzupassen. Vielmehr ist es nämlich die Authentizität von schwarzweiß und für uns umgekehrter Leserichtung, welche heute Mangas von anderen Comics abheben. Mittlerweile machen sie rund 75 Prozent des deutschen „Comic“-Marktes aus und selbst Corona hat der Branche noch einen ordentlichen Boost verliehen. Ein Beispiel wäre der Erfolg des Nischentitels „Haikyuu!“ - ein Sport-Manga über: Volleyball?! »

# Anime-Termine

## Vielfalt

„Haikyuu!“ startete in Japan schon vor 10 Jahren und läuft immer noch. Das ist nur ein Beispiel für Länge und Variationsbreite, so hat man Zugriff auf Jahrzehnte von japanischer Anime- und Mangaproduktion, die als gezeichnete Werke schon früh entsprechende Qualität besaßen. So läuft die wohl berühmteste Reihe „One Piece“ seit 1999 und zählt bis heute über 1000 Folgen, das sind mehr als 300h Laufzeit und trotzdem landet der Hit nicht mal in den Top 10 der längsten Animes.

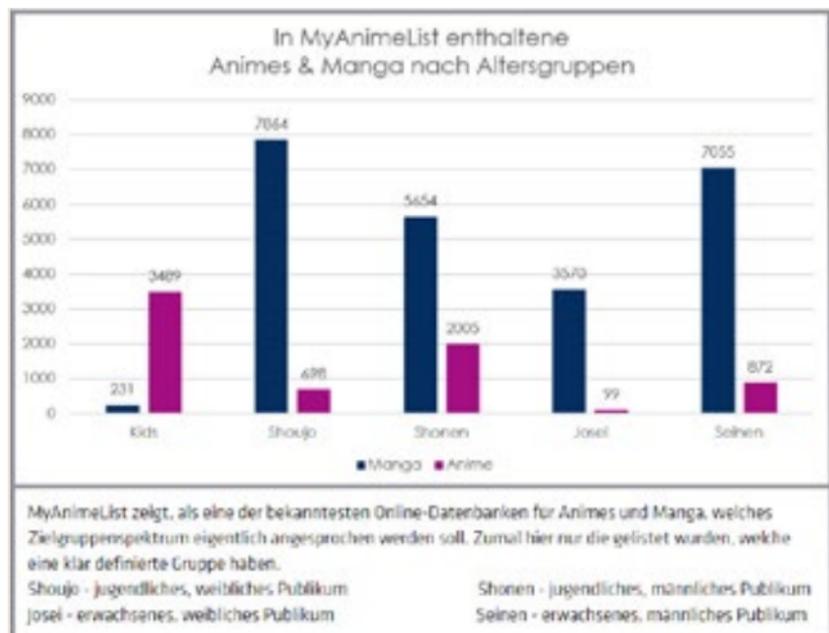
## Manga = Comic und Anime = Zeichentrick?

Bei der Aussage „das sei doch alles das Gleiche“ stößt man wahr-

scheinlich auf Unmut bei den Fans, hat aber trotzdem nicht ganz Unrecht. Während bei uns nur japanische Werke den Namen Manga oder Anime verdienen, wird in deren Herkunftsland nicht nach Ursprung differenziert. Am Ende sind die Unterschiede aber offensichtlich: So darf man von Animes eher keine disney-typischen Musikeinlagen mit niedlichen Tieren erwarten, sondern es ist für jede Zielgruppe etwas dabei: Action, Romantik, Horror oder der offene Umgang mit Sexualität.

## Neue Anime-Tipps

... bekommst du wie gewohnt auf unserer Website unter [lauter.de](http://lauter.de) im Bereich Anime.

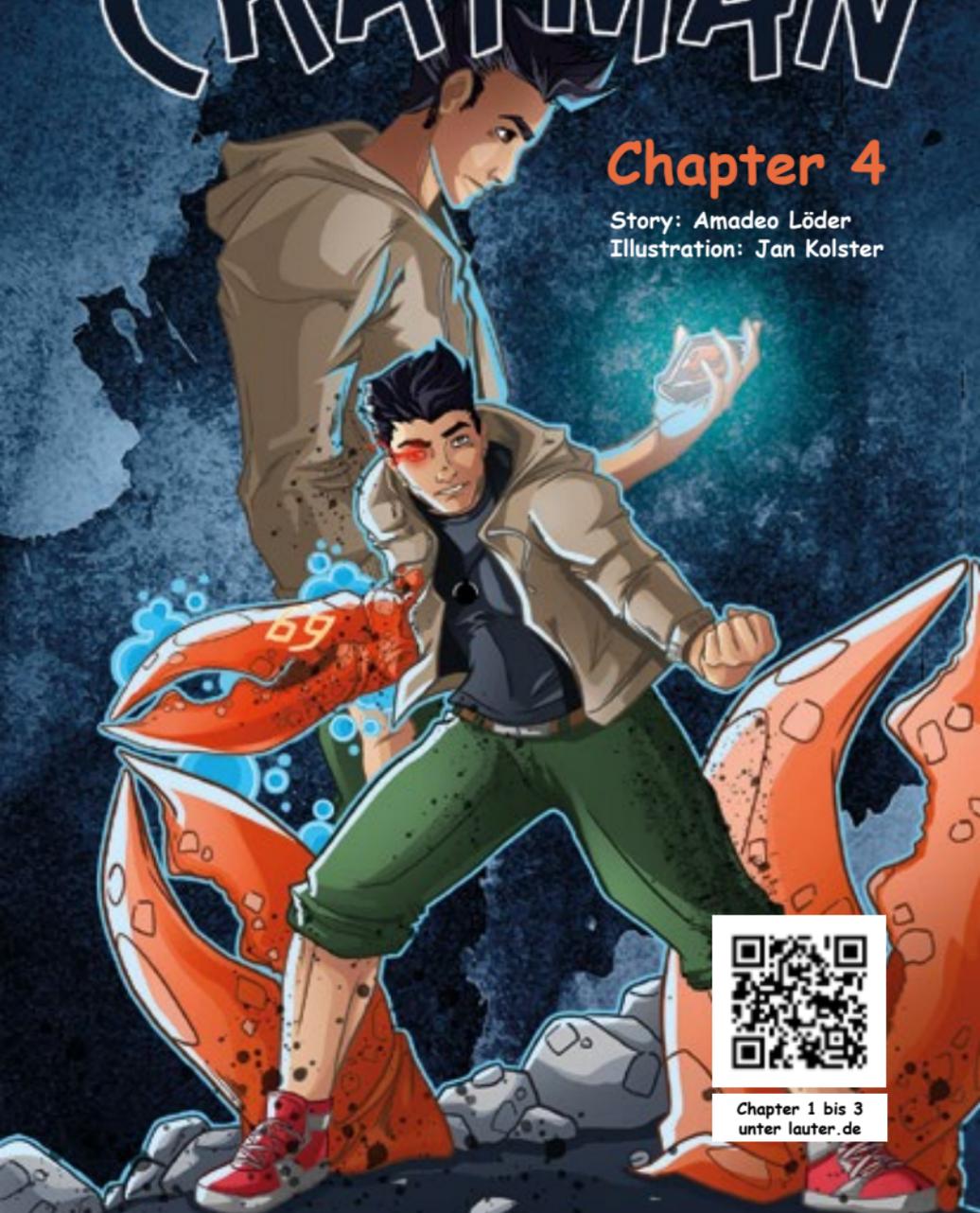


# CRAYMAN

## Chapter 4

Story: Amadeo Löder

Illustration: Jan Kolster



Chapter 1 bis 3  
[unter.lauter.de](http://unter.lauter.de)



IST DIE 69 AUF MEINEM ARM VIELLEICHT EIN AKTIVIERUNGSCODE FÜR DEN KRALLENARM?



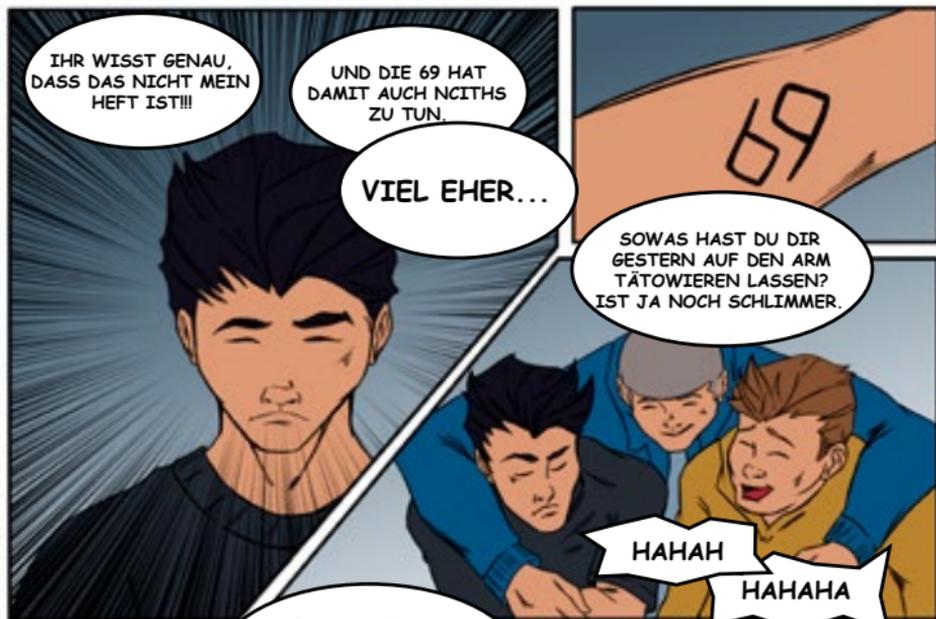
WAS HABEN WIR DENN HIER?



WIE KONNTEST DU ES WAGEN, UNS HEUTE BEI DEN GANZEN VORLESUNGEN ALLEIN ZU LASSEN!

AUSSERDEM WEISST DU...

WIR SIND GENERELL NICHT GEGEN SOLCHE SACHEN, ABER ES LAUT AUSZUSPRECHEN WÄHREND DU ES TUST...



IHR WISST GENAU, DASS DAS NICHT MEIN HEFT IST!!!

UND DIE 69 HAT DAMIT AUCH NICHTS ZU TUN.

VIEL EHER...

SOWAS HAST DU DIR GESTERN AUF DEN ARM TÄTOWIEREN LASSEN? IST JA NOCH SCHLIMMER.

HAHAH

HAHAHA



SEID DOCH RUHIG, WO WART IHR EIGENTLICH GESTERN? ICH KAM JA SCHON SPÄT ZURÜCK, ABER KEINER VON EUCH WAR DA.

WAS DENKST DU DENN, DAS STUDIUM IST DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS! WIR HABEN DIE NACHT DURCHGEFEIERT.

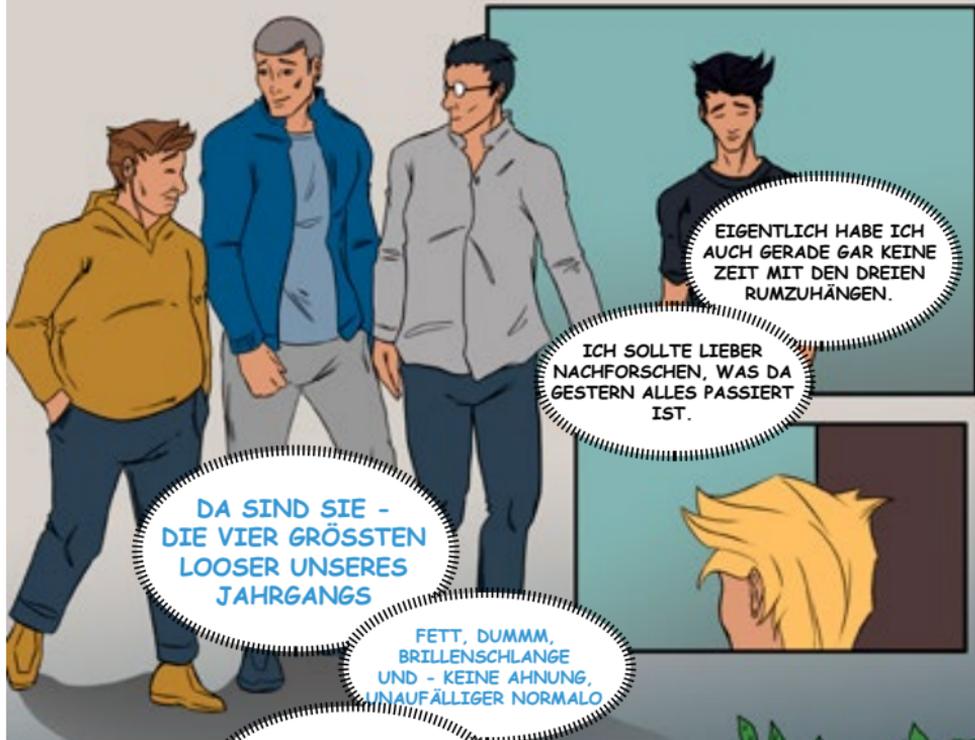
ICH KENN EUCH - DIE NACHT DURCHGEZOCKT TRIFFTS BESTIMMT EHER.



69

EGAAAAL, LASST UNS LIEBER GEHEN.

WAR WOHL EIN TREFFER INS SCHWARZE.



EIGENTLICH HABE ICH  
AUCH GERADE GAR KEINE  
ZEIT MIT DEN DREIEN  
RUMZUHÄNGEN.

ICH SOLLTE LIEBER  
NACHFORSCHEN, WAS DA  
GESTERN ALLES PASSIERT  
IST.

DA SIND SIE -  
DIE VIER GRÖSSTEN  
LOOSER UNSERES  
JAHRGANGS

FETT, DUMM,  
BRILLENSCHLANGE  
UND - KEINE AHNUNG,  
UNAUFÄLLIGER NORMALO.

HMPH, ICH DAGEGEN  
SPIELE IN EINER GANZ  
ANDEREN LIGA.





KYAAAAA,  
KEN IST DER  
TALENTIERTESTE MANN  
IN UNSEREM JAHR. NICHT  
NUR MUSIKALISCH UND  
SPORTLICH...

RICHTIG,  
SCHWÄRMT RUHIG MEHR  
VON MIR.

ICH, KEN, STEHE AM  
ENDE DER NAHRUNGSKETTE



WAS SEHE ICH DA.  
HA, DA BETTELT JA  
JEMAND FÖRMLICH DANACH  
VON MIR BLAMIERT ZU  
WERDEN.



HUPPS!!!





GUT AUSSEHEND  
IST ER AUCH.

SO SPORTLICH!!!

WIE HAT ER DAS  
GEMACHT?

OH MEIN GOTT!!!

ICH WEISS ZWAR NICHT  
WAS GERADE HIER LOS  
IST, ABER ICH SOLLTE LIEBER  
ERSTMAL ZUR  
ARZTPRAXIS ZURÜCK.



UND KEN WOLLTE IHM  
EIN BEIN STELLEN...



WHAT DA F\*CK!!!  
ERST MICH BLAMIEREN  
UND DANN OHNE EIN  
WEITERES WORT LOSRENNEN?  
WART NUR AB BIS WIR UNS  
DAS NÄCHSTE MAL  
TREFFEN.



GOOD JOB

HMMM, IRGENDWAS SCHEINT  
MIT RAY LOS ZU SEIN. ER  
VERPASST SONST NIE DEN  
UNTERRICHT, WAR HEUTE ZIEMLICH  
ABWESEND UND JETZT DIESE  
MOVES...

AUSSERDEM IST ES  
VIELLEICHT KEINEM  
AUFGEFALLEN, ABER SEIN  
KOMISCHES TATTOO IST  
KEINE 69, SONDERN SEIN  
STERNZEICHEN.

EIN SYMBOL FÜR DEN  
**KREBS.**





UFF, ICH BIN ZWAR  
ZURÜCKGEKOMMEN, NACH  
ALLEM WAS PASSIERT IST  
KANN ICH DORT ABER NICHT  
EINFACH REINSPAZIEREN.



WAS IST DAS NUR FÜR  
EIN LÄRM?

WAIT A MINUTE!!!



AUF WAS FÜR EINE SITUATION IST  
RAY WOHL HIER GESTOSSEN.

to be continued...



# Wir schaffen neue Wege!

Wir sind ein mittelständisches Bauunternehmen mit nun mehr als 1.600 Mitarbeitern an unseren zahlreichen Niederlassungen und Tochterfirmen in ganz Deutschland. Seit 1898 stehen wir für Tradition, Zufriedenheit und Fortschritt. Bei uns gewinnst Du eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung. Wir wollen Dich als Nachwuchskraft für unser Unternehmen begeistern, Dich an die Praxis heranführen und in Deinem beruflichen Werdegang unterstützen.

## STARTE MIT UNS DEINE AUSBILDUNG!

### GEWERBLICHE AUSBILDUNGEN:

- Straßenbauer/-in
- Beton- und Stahlbetonbauer/-in

### DUALE STUDIENGÄNGE:

- Mit Ausbildung zum Straßenbauer/-in
- Mit Ausbildung zum Beton- und Stahlbetonbauer/-in

Richard Schulz Tiefbau GmbH Schwarzheide  
Lauchhammerstraße 43 | 01987 Schwarzheide  
schwarzheide@schulz-tiefbau.com

TIIEFBIAU  
**RICHARD  
SCHULZ**

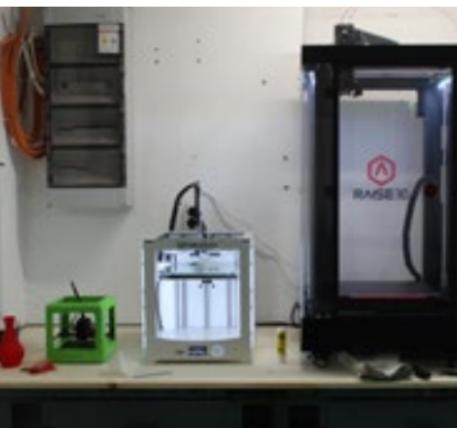
[www.schulz-tiefbau.de](http://www.schulz-tiefbau.de)





# KARRIERE

Tipps für deine Zukunft in der Lausitz



## Lausitzer Tüfteltour

Das Netzwerk der Offenen Werkstätten Brandenburgs startet eine neue Veranstaltungsreihe: die Lausitzer Tüfteltour. Mit dem Fabmobil – einem zur Digitalwerkstatt umgebauten Doppeldeckerbus – fährt das Netzwerk künftig durch die Lausitz. An verschiedenen Orten machen sie Halt, um übers Reparieren und Erfinden zu sprechen. Der Bus steckt dafür voller Materialien und Maschinen wie 3D-Druckern und Laserschneidern. Zu den besuchten Orten gehören Guben, Lübbenau, Cottbus, Weißwasser, Raddusch und Forst. Die Teilnahme ist kostenfrei – Anmeldung im Web.

**März bis Juni 2022 | verschiedene  
Lausitzer Orte | Termine unter:  
[www.now-bb.de](http://www.now-bb.de)**

## Rund um Förderungen

Das Projekt Startup Revier EAST der BTU Cottbus-Senftenberg und der TH-Wildau lädt in Kooperation mit der Hochschule Zittau-Görlitz einmal im Monat zur Online-Ringvorlesung. Am 13. April steht der letzte Teil der Ringvorlesungsreihe an. Von 17:30 bis 19 Uhr geht es um Fördermöglichkeiten für junge Unternehmer\*innen in Brandenburg und Sachsen. Ideal für alle, die über den Start eines eigenen Business nachdenken oder bereits dabei sind. Die Ringvorlesung ist kostenlos und ohne Anmeldung abrufbar – weitere Infos dazu findest du im Web.



Foto BTU Cottbus-Senftenberg

**13.4. | 17:30 Uhr | digital | [www.startuprevier.de](http://www.startuprevier.de)**

FRÄNKISCHE

# CREATE YOUR FUTURE!

JOIN THE YELLOW FAMILY! ❤️



Bewirb dich online bis 31.03.2022  
unter [fraenkische.com/karriere](https://www.fraenkische.com/karriere)

Werde Azubi als **Maschinen- und Anlagenführer** (m/w/d)  
ab September 2022.



follow us

# Traumberuf Sternensegler?



Foto lexaarts, istock

Das Hobby zum Beruf zu machen, wird oft geträumt, jedoch nur selten erreicht. Dabei ist das der Schlüssel zum langfristigen Glück! Immerhin nimmt die Arbeitszeit mindestens ein gutes Drittel deiner Zeit unter der Woche ein. Nur wer in dieser Zeit eine Freude an seiner Tätigkeit hat, geht mit einem guten Gefühl auf Arbeit und wieder nach Hause. Eine selbstbestimmte Berufsorientierung ist dafür das A und O. Wir schauen uns in zwei Teilen deinen Weg zum Traumberuf an und geben dir allerlei Tipps.

**Spaß + Talent + Geld = Traumberuf**  
Die Formel für berufliche Erfüllung ist eigentlich ganz einfach: Finde etwas, was dir Spaß macht und worin du gut bist. Überlege danach, wie du Spaß und Talent kombinieren kannst, um damit Geld zu verdienen.

## Was macht dir Spaß?

Frage dich selbst nach deinen Hobbies und Interessen und fertige

eine Liste an: Lesen, Kochen, Reisen, Musik hören, Fahrrad fahren, Fußball-Spielen, Singen, Schwimmen, Reiten, Wandern, Yoga, Bloggen, Geocaching ... Schreibe alles, was dir einfällt, untereinander auf. Lass dir für diese Liste ruhig 15 Minuten Zeit. Erinnerung dich dafür auch an dein Schulpraktikum zurück: Hat dir das Spaß gemacht?

## Was kannst du gut?

Im nächsten Schritt steht eine Liste deiner Talente an. Worin liegen deine Stärken und Schwächen? Diese Frage selbst zu beantworten, ist manchmal nicht so einfach. Bitte deshalb deine Eltern und Freunde um eine Einschätzung. Denke auch an deine Schulzeit zurück: In welchen Schulfächern hattest du immer Einsen? Talente können sowohl besondere Begabungen sein (Mathe-Genie, Musiktalent, Programmier-Crack, ...) als auch Softskills sein (Aufgeschlossenheit, Kreativität, Sorgfalt, Gelassenheit, ...). »

# Hier geht's um gute Brote ...



... und nicht um gute Noten! Die Bäckerei Bubner sucht für ihre Filialen in Südbrandenburg neue Auszubildende in diversen Brot-affinen Berufsbildern. Zur Auswahl stehen die fünf unten abgebildeten Berufsbilder von Bäcker\*in bis

Systemgastronom\*in. Je nach Berufswahl sind neben einer Zuneigung zu Mehl, Hefe und Sauerteig eine Vorliebe für handwerkliche Tätigkeiten gefragt – genauso wie der Selbstanspruch, Kundinnen und Kunden stets zufrieden stellen zu wollen. Zu finden ist die Bäckerei Bubner mit Filialen in Bad Liebenwerda, Sonnenwalde, Herzberg, Falkenberg, Finsterwalde, Calau, Senftenberg, Schwarzheide, Cottbus, Luckau, Lübben, Lübbenu, Jüterbog und Luckenwalde. In Doberlug-Kirchhain befindet sich wiederum der Produktionsstandort mit der größten Fülle an Möglichkeiten für junge Menschen.

[www.bubner.de/ausbildung](http://www.bubner.de/ausbildung)



## HIER GEHT'S UM GUTE BROTE, NICHT UM GUTE NOTEN.

Finde Deine Berufung mit einer Ausbildung bei uns:

- **Bäckereifachverkäufer:in**
- **Bäcker:in**
- **Konditor:in**
- **Koch/Köchin**
- **Systemgastronom:in**

**JETZT  
BEWERBEN!**

Fragen? Schau doch mal  
in einer Filiale vorbei!  
Oder check unsere Website:  
[bubner.de/ausbildung](http://bubner.de/ausbildung)



# Womit verdienst du Geld?

Jetzt geht's ans Eingemachte: Lege deine beiden Listen von Seite 112 nebeneinander und überlege dir Kombinationen aus Dingen, die dir Spaß machen und deinen Talenten. Versuche, daraus Tätigkeiten abzuleiten, mit denen du Geld verdienen kannst. Einige Beispiele:

- 1. Shoppen (Spaß)  
+ Verkaufstalent  
= Verkäufer\*in**
- 2. Sachen aus Holz fertigen (Spaß)  
+ Sorgfalt (Talent)  
= Tischler\*in**
- 3. Mit Kindern umgehen (Spaß)  
+ Geduld (Talent)  
= Erzieher\*in**
- 4. Fußball spielen (Spaß)  
+ mit Worten umgehen (Talent)  
= Sportjournalist\*in**
- 5. Faszination fürs Fliegen (Spaß)  
+ handwerkliche Begabung  
= Fluggerätemechaniker\*in**
- 6. Kuchen backen (Spaß)  
+ Morgenmensch (Talent)  
= Bäcker\*in**

Idealerweise findest du gleich mehrere Berufsprofile, nach denen du anschließend recherchieren kannst. Google einfach, wie du deinen ermittelten Traumberuf erlangen kannst. Manche lassen sich per Ausbildung, andere



Foto kerkez, iStock

Wie wichtig ist dir Geld bei der Berufswahl?

per Studium und einige per Dualstudium realisieren.

## Keinen Treffer gelandet?

Wenn es nicht das hundertprozentig passende Jobprofil gibt, dann schau nach verwandten und ähnlichen Berufsbildern. Vielleicht ist es für dich vorstellbar, einen kleinen Kompromiss einzugehen? Wenn partout nichts dabei sein will, dann fokussiere dich nur auf deine Talente. Viele Menschen gehen den Weg, dass sie ihr Geld mit etwas verdienen, das sie gut können, und sich damit Hobbies finanzieren, die ihnen noch mehr Spaß machen. Auch so kann man glücklich werden! »

# Glas, das der Sonne zugewandt ist

Wusstest du, dass eine Glasscheibe wissenschaftlich betrachtet nicht fest ist – auch wenn sie so aussehen mag? Das Glas, das die meisten kennen, ist eine Mischung aus Sand, Soda und Kalk, die zu einer Schmelze erhitzt wird und dann abkühlt. Dieses Abkühlen passiert so schnell, dass die Moleküle darin kein normales, feststoffartiges Kristallgitter ausbilden können und die Schmelze in einem Zwischenstadium von flüssig und fest erstarrt. So entsteht die Glasstruktur, die wir aus dem Alltag kennen – ob als Faser, Rohr oder zum Befüllen mit Bier und Wein.

## Glas in seiner komplexesten Form

Ganz und gar nicht alltäglich ist wiederum das Glas, das in der hoch spezialisierten GMB Glasmanufaktur Brandenburg entsteht. Die Fabrik produziert in der Lausitz bis zu 10 Mio. m<sup>2</sup> Hochleistungs-Solarglas im Jahr auf modernen, vollautomatischen Anlagen. Die Wertschöpfung beginnt ganz üblich mit dem beschriebenen Ereschmelzen des Glases – und endet hier bei einem hochveredelten, kundenspezifischen Produkt. In diesem Fall ist es jenes Solarglas für Photovoltaik, das für die Produktion erneuerbarer Energie aus der Sonne unabdingbar ist.

## Neue Halle – neue Chancen

Damit ist die GMB der einzige derartige Hersteller im Süden Brandenburgs. Mit diesem zukunfts-



Die GMB sorgt in Tschernitz dafür, dass Erneuerbare ihr Potenzial entfalten.

weisenden Geschäftsfeld gehen spannende berufliche Herausforderungen für Produktions- und Technikbegeisterte einher. Ende 2021 kündigte die Glasmanufaktur an, eine neue Halle zu errichten, die viele neue Stellen mit sich bringen wird. Für folgende Lehrberufe ergeben sich schon heute hervorragende Chancen bei GMB:

- Mechatroniker/in
- Industriemechaniker/in
- Elektroniker/in für Betriebstechnik
- Verfahrensmechaniker/in für Glastechnik

Mail: [bewerbung@gmb-glas.de](mailto:bewerbung@gmb-glas.de)  
[www.gmb-glas.de](http://www.gmb-glas.de)

# Weitere Tipps zur Berufswahl

## 1. Schau nicht nur aufs Geld

Ein sehr hoher Verdienst macht einen entspannter, aber nicht allein glücklich, wenn man auf die Tätigkeit eigentlich gar keine Lust hat. Vielmehr sind das die optimalen Voraussetzungen für eine spätere Midlife-Crisis. Langfristig gesehen sind sogar die Menschen glücklicher, die einer erfüllenden Tätigkeit nachgehen, obwohl sie nur einen Hungerlohn verdienen. Wer mit Spaß und Talent bei der Arbeit ist und den nötigen Ehrgeiz mitbringt, hat sogar das Potenzial, frühere Gutverdiener\*innen in der Zukunft zu überholen.

## 2. Finde den Sinn in der Tätigkeit

Ein großer Faktor für berufliche Erfüllung ist, wenn du einen Sinn in deiner Tätigkeit erkennst und das Gefühl hast, etwas bewirken und einen Teil zu einem großen Ganzen beitragen zu können. Wenn deine Arbeit deine persönliche Mission wird, dann ist es für dich keine Arbeit mehr – die Sinnhaftigkeit überwiegt sogar einen höheren Gehaltscheck. Über den Sinn deiner Arbeit kannst du dich entweder von deinem/deiner Arbeitgeber\*in inspirieren lassen, oder du entdeckst ihn selbst.

## 3. Verlass' dich nicht (nur) auf deine Eltern

Bei diesem Ratschlag kommt es natürlich ganz auf deine Eltern an. Wissen sie über dich wirklich Bescheid und kennen deine Talente

und Leidenschaften? Dann nimm ihre Vorschläge für deine Zukunft mit in deine Betrachtung auf. Zeigen sie dir wahllos Anzeigen aus der Wochenzeitung oder möchten sie, dass du in ihre beruflichen Fußstapfen trittst? Dann blicke kritisch auf ihre Vorschläge. Bei deiner Lebensgestaltung geht es um DICH allein.

## 4. Bei speziellen Tätigkeiten: versuch's per Initiativbewerbung

Hast du eine etwas speziellere Tätigkeit für dich auserkoren – zum Beispiel einen Ausbildungsberuf, für den die möglichen Arbeitgeber\*innen in deiner Wunschregion rar gesät sind? Probiere doch einfach, dich initiativ zu bewerben. Bereite deine Bewerbungsunterlagen vor, passe sie leicht für alle Kandidaten an und ab geht die Post (bzw. die Mail)! Vielleicht hast du Glück und wirst zum Vorstellungsgespräch eingeladen – und wenn nicht, hast du es immerhin probiert. »



Dein Weg zum  
Traumberuf  
- jetzt auch online!

## Recherchetipps für Berufsprofile:

[www.ausbildung.de](http://www.ausbildung.de)  
[www.aubi-plus.de](http://www.aubi-plus.de)  
[www.karrierebibel.de](http://www.karrierebibel.de)

# I am  
Technikfan

DEINE POWER FÜR  
BRANDENBURG



### Deine Ausbildung:

- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)

### Dein duales Studium:

- Bachelor Elektrotechnik (m/w/d)

### Deine Vorteile:

-  digitale und innovative Ausbildung
-  tarifliche Ausbildungsvergütung
-  flexible Arbeitszeiten
-  Leistungsboni nach Abschluss
-  Zuschüsse zu Lernmitteln und Führerschein
-  umfangreiche Ausstattung (Notebook, Smartphone, Werkzeug etc.)



Bewirb dich jetzt:  
[enviaM-Gruppe.de/ausbildung](https://enviaM-Gruppe.de/ausbildung)

# Traumberuf-Inspirationsquellen

Steckst du grad in deiner beruflichen Orientierungsphase – oder weißt sogar schon, was du werden willst und suchst nach passenden Stellen? Wir tragen für dich Quellen zusammen, in welchen du nach möglichen Arbeitgeber\*innen Ausschau halten kannst.

## **Orientierung mit Tiefe: lauter-Magazin**

Wie du schon merkst, geben wir uns große Mühe für deinen beruflichen Erfolg in der Lausitz und darüber hinaus. :-)) Daher sind im lauter-Magazin und auch im Karrierebereich unseres Webportals immer gute Ausbildungstipps enthalten, die von Herzen kommen. Blätter durch unsere Ausgaben oder schau online vorbei:

[lauter.de/magazin/karriere.html](https://www.lauter.de/magazin/karriere.html)

## **Für Studieninteressierte: lauter.campus**

Zwei Mal jährlich immer zum Semesterstart bringen wir unser Hochschulmagazin lauter.campus heraus. Darin dreht sich alles um das Studium an der BTU Cottbus-Senftenberg und der Hochschule Zittau/Görlitz. Außerdem findest du jede Menge Inspiration für mögliche Arbeitgeber\*innen während und nach dem Studium.

[campus.lauter.de](https://www.campus.lauter.de)

## **Orientierung hautnah: Messen** Messen zur Berufsorientierung

Foto kues, freepik

## **Berufsorientierungsmöglichkeiten unter der Lupe**

mussten in den vergangenen zwei Jahren coronabedingt meist abgesagt werden. Doch sobald beispielsweise die iBOB in der Stadthalle Cottbus oder die Impuls in der Cottbuser Messehalle wieder starten, erfährst du es bei uns.

[www.ibob-cottbus.de](https://www.ibob-cottbus.de)  
[www.impuls-cb.de](https://www.impuls-cb.de)

**Die lokale Jobbörse: Lausitz Jobs**  
Unser Medienverbund Lausitz Medien, zu dem auch das lauter-Magazin gehört, brachte eine regionale Jobbörse hervor, die beständig wächst. Zum Stand Februar 2022 sind hier ganze 400 Stellen aus der Lausitz gelistet, darunter rund 200 Ausbildungsplätze. Wenn du deine Zukunft in unserer Region siehst, schau unbedingt mal vorbei:

[www.lauter.de/jobs](https://www.lauter.de/jobs)

# Zuhören, verstehen, lösen



Seit über 20 Jahren zählt callplus zu den größten Arbeitgebern der Region. Rund 200 Mitarbeitende sind hier tätig und telefonieren, mailen und chatten mit den Kundinnen und Kunden ihrer Auftraggeber. Gesucht werden gut motivierte Leute mit einer positiven Grund-

einstellung für die Ausbildung zum/zur Kaufmann/Kauffrau für Dialogmarketing. Zu finden ist callplus in der Fabrik zwischen dem Energiestadion und der Spree und natürlich im Internet unter:

[www.callplus-tm.de](http://www.callplus-tm.de)

**SCHON GEHÖRT?  
WIR BILDEN AUS!**

**+++callplus**

**STARTE EINE AUSBILDUNG**  
zur/zum Kauffrau/-mann für Dialogmarketing!

Unterstütze unser Team mit Deiner Persönlichkeit! Wir bieten Dir eine spannende kaufmännische Ausbildung in unserem Contact Center. Du lernst bei uns alles, was eine professionelle und umfassende Kundenbetreuung ausmacht, kannst schnell in die Praxis einsteigen und Verantwortung übernehmen.

Interessiert? Informationen über uns und die Ausbildung findest Du hier:

**AZUBI ZUM  
01.09.2022  
GESUCHT!**

**SCANNEN UND  
DIREKT BEWERBEN!**  
**CALLPLUS-TM.DE**

callplus telemarketing GmbH | Parzellenstraße 27-28 | 03050 Cottbus | Telefon: 0355.488-4000

# Dein Frühlingshor(r)oskop



## Steinbock 22.12.- 20.1.

Du musst endlich dieses Thema aus dem Weg schaffen. Du kannst wohl alle Schneeglöckchen abschneiden aber Du kannst nicht den Frühling verhindern, um es mal metaphorisch zu sagen. Du hast es schon zu lange vor Dich her geschoben. Verdrängen ist ja für einige Zeit legitim, doch verbirgt es einen bitteren Nachgeschmack. Ist es geregelt, bist Du wie ausgewechselt und machst nackt Flickflack durch die Wohnung. Dann sind auch Deine Depressionen weggeblasen und Du lachst im Kreis. Auch ein klärendes Gespräch mit dem Partner öffnet wieder neue Tore und Schenkel. Ich mache für Dich noch einen mongolischen Kehlkopfesang zusammen mit Erzengel Raffaelo und die Sache ist in Sack und Tüten.



## Wassermann 21.1.- 19.2.

Du solltest Dir mehr zutrauen und nicht nur ein Sklave der Vernunft sein. Die vernünftigen Menschen passen sich der Welt an, die unvernünftigen versuchen sie zu ändern. Deshalb hängt aller Fortschritt von den Unvernünftigen ab. Du musst den ausgetretenen Weg verlassen, um Dich weiter zu entwickeln. Eine Muse in Form einer Liebschaft bringt dabei massig Punkte und Elektrizität untenherum. Du solltest aber Deinen Appetit zügeln (aber nicht den sexuellen), damit Dein Bauchspeck nicht wie im letzten Frühling aus der Hose

quillt, wie ein Napfkuchen aus einer zu kleinen Form im Backofen. Erzengel Michael schickt Dir hochschwingende Energie, dass Deine Pfunde purzeln und etwas Einhorn-Segen für Ausgeglichenheit.



## Fische 20.2.- 20.3.

Nun komm mal ganz schnell wieder von Deinem hohen Ross herunter. Arroganz ist doch nur die Kunst auf seine eigene Dummheit stolz zu sein. Das passt doch gar nicht zu Dir. Nur weil man Dir mit Hochmut begegnet, solltest Du nicht Gleiches mit Gleichem vergelten. Besinne Dich wieder auf Deine eigentliche Persönlichkeitsstruktur und Du kannst besser punkten. Dann ist auch wieder mehr Sex in der Luft. Dein ausgetrockneter Lustpool wird sich erst wieder füllen, wenn Du wieder auf dem Teppich bist. Dann wird auch auf dem selbigen eine bombastische Liebesnacht folgen! Ich schicke Dir noch Christus-Energie mit Liebesblick und Lichterfunken für großen finanziellen Aufstieg.



## Widder 21.3.- 20.4.

Lass Deine Kämpfernatur heraus und schlage mal verbal um Dich. Es hat sich doch viel bei Dir aufgestaut. Auch ist als entspannendes Element ein zwischenmenschliches Gefecht in der Kiste nicht zu unterschätzen. Du bekommst danach eine innere Ruhe, wie ein Kiffer und die Pizkel gehen weg! Es gibt da jeman-

den in Deinem Leben, der nur auf seine Chance wartet. Lass doch endlich Zwischenmenschliches zu und die Schwarte kracht im Liebeschacht! Und mach es wie die Sonnenuhr und zähl die sonnigen Tage nur! Dann ist der Monat echt ein Event für Dich und auch die Engel aus der geistigen Welt tanzen Samba über den Cumuluswolken.



#### **Stier 21.4.- 21.5.**

Lass Dir nicht die Wurst von der Stulle nehmen! Auch wenn Du nicht der geborene Kämpfertyp bist, hast Du das Temperament, um die kleinen Unstimmigkeiten wirkungsvoll abzuschalten. Manchmal ist auch Lächeln die eleganteste Art seinem Gegner die Zähne zu zeigen! Am Ende lachst Du und hast alles in Sack und Tüten. Auch auf der Arbeit leistest Du wieder das Beste und hast es nicht nötig Dich hochzuschlafen. Doch jemand versucht es bei Dir. Finger weg, denn diese Person will Dich ausnutzen und sie ist grotten-schlecht im Knattern. Ich schicke Dir eine energetischen Dusche der Klarheit aus der geistigen Welt, die Dich vor den „Iden des März“ schützt.



#### **Zwillinge 22.5.-21.6.**

Du solltest endlich Deinen Traum in Erfüllung gehen lassen. Gewartet hast Du ja nun schon lange genug. Mehr als einen Korb kannst Du nicht bekommen. Jede Nacht einen feuchten Traum zu

haben, macht Dich doch geiler, als eine rollige Katze vor einem Topf mit Katzenminze. Da platzt doch bald der Gummi in Deinem Schlüpfert, weil Du nicht den ersten Schritt wagen kannst. „Ich kann nur den Weg weisen, gehen musst Du ihn schon selber“, um mal mit den Worten von Bruce Lee zu sprechen. Und wenn es nichts wird, dann bist Du wenigstens wieder mental frei für jemand Anderen. Auch Du wirst wieder gebürstet werden! Und da Liebenskummer immer eine Abwegigkeit von Lebensenergie ist, schicket Dir der Lichtarbeiter- und Horoskop-Engel Lemmi ein Wurzelshakra für Selbstwertstärkung.



#### **Krebs 22.6- 22.7.**

Du bist wieder eine geile Nuss, die schlecht zu knacken ist. Doch sich zu lange aufheben bringt auch keine Punkte! Das ist genauso wie mit Schokolade, denn die wird auch ranzig, wenn keiner ran darf. Probiere Dich endlich mit Hingabe aus. Warum soll Dein Körper brach liegen, wie ein Flurstück neben einer Kläranlage. Du kannst Deinem Leben nicht mehr Tage geben aber dem Tag mehr Leben! Gesundheitlich plagst Du Dich mit einer leichten Rüsselseuche. Auch wenn Du dadurch blasser wirkst als ein Mädchen-Pups, ist das nichts Ernstes. Vorsicht aber auf der Arbeit oder in der Uni, denn jemand will nichts Gutes für Dich. Suche Dir Verbündete! Als Freud und Helfer schicke ich Dir auch »

# Dein Frühlingshor(r)oskop

noch einen bunten, imaginären Larimar-Heilstein durch den Äther, als effektiven Schutzschirm.

## **Löwe 23.7.- 23.8.**

Auch aus Steinen die Dir in den Weg gelegt werden, kannst Du was Schönes bauen. Du brennst wieder darauf etwas Neues zu erleben. Ja, man muss noch Chaos in sich haben, um einen Stern erschaffen zu können! Mit Deiner neuen Energie versetzt Du Berge. Da ist auch eine eingeschlafene Partnerschaft schnell zu Höchstleistungen gekitzelt und ein gewisser Winterspeck verbrannt. Für Dich kann jetzt der Frühling kommen. Natürlich auch Du selbst mindestens dreimal die Woche. Deine Glückszahlen sind 2, 4, 45, 9, 33 und 22. Mein hellsichtiger Rundumblick für Deine finanzielle Fulda-Kristall-Energie bestätigt in diesem Monat Deine Chancen beim Lotto. Und die Einhorn-Energie macht Dich empfänglich für einen Flirt, der auch unten herum enden kann.

## **Jungfrau 24.8.- 23.9.**

Du könntest in diesem Monat Hautausschlag bekommen und ein übles Jucken im Intimbereich. Wechselnde Partnerschaften und Waschverdruss sollten vermieden werden, damit sich die Haut nicht schält, wie bei einem Python vor der Häutung. Du solltest endlich bei dem Partner ja sagen, der Dich wirklich liebt. Denn ein dufter Cha-

rakter bleibt, im Gegensatz zur Schönheit, die tendenziell nach der ersten kaputten Teilbrücke im Mund abnimmt. Die Erzengel Marianne und Michael schicke ich Dir an Deine Seite, um Dir die Unruhe zu nehmen und mit einer Karmaauflösung den Blick auf die wirklichen Sachen im Leben zu lenken.

## **Waage 24.9.- 23.10.**

Erste Frühlingsgefühle lassen Deine Sex-Verdrossenheit vergehen, so dass Dein Partner den Himmel auf Erden erwarten kann. Du hast Deine ganze Power in den Lenden gesammelt und Dich auf den kommenden Frühling konditioniert. Fast wie ausgewechselt bist Du auch eine Granate bei der Arbeit und könntest in der Hierarchie weiter aufsteigen! Doch Vorsicht vor einer Person die in diesem Monat gegen Dich Intrigen schmiedet. Suche Dir am besten Verbündete, um nicht am Ende allein dazustehen. Am besten schicke ich Dir noch Erzengel Megatron, der mal so richtig aufräumt und Deine Position stärkt.

## **Skorpion 24.10.- 22.11.**

Ärgere Dich nicht über vergangene Missgeschicke. Du hast Dich doch dufte behauptet. Ohne Staub, worin er aufleuchtet, wäre Dein Sonnenstrahl nicht sichtbar. Oder mit anderen Worten: „Wechsel Deinen Partner aus, wenn er nicht das Puzzle-Teil ist, welches zu Dir passt“. Das kann man auch

sexuell sehen, denn wenn Du in der Kiste nicht kompatibel bist, muss es ja mit einer Brieffreundschaft enden. Mit einer neuen Beziehung im Frühling kannst Du nichts falsch machen und auch Deine Hautprobleme verflüchtigen sich, nach kräftigen Hormonexplosionen. Der Erzengel Lumpi schickt Dir noch hoch-schwingende Huna-Energie, dass Du im Bett nicht als Tiger beginnst und als Bettvorleger endest.

 **Schütze 23.11. - 21.12.**

Nun sage doch endlich ja zu den Liebensbekundungen, die Dich erreichen. Wenn Du zu allem nein sagst um Dich aufzuheben, kann

das fatale Folgen haben. Auch wenn Du konditioniert bist für ein Single-Leben, wünschst Du Dir doch in den meisten Stunden was zum Knuddeln. Ja, das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt! Und was glaubst Du wie schön sexuelle Befriedigung zu zweit ist! Ich weiß Du hast Angst vor einer Beziehung, doch ohne Risiko läuft halt nichts im Leben. Gesundheitlich solltest Du mal Deine Schilddrüse wegen Unterfunktion kontrollieren lassen. Ansonsten ist alles paletti. Spirituell schickt Dir der Erzgebirge-Engel Kevin noch den Heilstein der Liebe, so dass Du schon bald einen Partner knattern kannst.



## Jeden Freitag ab 20 Uhr Live-Musik im Käfig Cottbus

Fr. 11.3

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

Lesen ohne Grenzen.

Lesecub

15:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

**#Ausstellungen & Mehr**

Ausstellungseröffnungen:

„Dorfleben“ und „Zerbrechlich!“ 18:00 | Dieselkraftwerk Cottbus

**#Bühne & Kultur**

Paradiesvögel fängt man nicht ein - Eine Hommage an Tamara Danz

18:30 | TheaterNative C - Kleine Komödie Cottbus

**#Party & Konzert**

Live-Musik im Käfig

19:00 | Cottbus

Außerhalb

**#Bühne & Kultur**

Der Kleine Prinz 18:30 | neue Bühne Senftenberg

Mittlere Lausitz

**#Film & Kino**

SPREELANDKINO-FREITAG IN DER HAFENSTUBE: Es ist zu deinem Besten 19:00 | Hafenstube Weißwasser

Sa. 12.3

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

Wochenend-Workshop - Glasperlenkunst 10:00 | Dieselkraftwerk Cottbus

**#Bühne & Kultur**

Der Pantoffel-Panther 18:30 | TheaterNative C - Kleine Komödie Cottbus

Frau Paula Trousseau

18:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

**#Party & Konzert**

Megaparty Frauentagsparty 20:00 | Alte Chemiefabrik

Außerhalb

**#Bühne & Kultur**

Der Kleine Prinz 18:30 | neue Bühne Senftenberg

**#Party & Konzert**

Mariuzz - Westernhagen Tributz Double Show No.1 20:30 | Manitu Forst

Mittlere Lausitz

**#Bühne & Kultur**

Matthias Jung: Chill mal! 19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

So. 13.3

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

Wochenend-Workshop - Glasperlenkunst 10:00 | Dieselkraftwerk Cottbus

**#Bühne & Kultur**

Der Pantoffel-Panther 15:00 | TheaterNative C - Kleine Komödie Cottbus

Außerhalb

**#Bühne & Kultur**

Als ich ein kleiner Junge war 15:00 | neue Bühne SFB

Mo. 14.3

Außerhalb

**#Workshops & Seminare**

BTU-Gesundheitswoche // BTU Health Week 08:00 | Online



Stil & Etikette  
1911 - 2021

### Workshops für Deinen starken Auftritt

Gehöre zu den Gewinnern – durch ansprechendes Verhalten im privaten und wie auch im beruflichen Umfeld!

Kurse für junge Berufsstarter und Jugendweiheteilnehmer

Anmeldung unter [info@knigge-cottbus.de](mailto:info@knigge-cottbus.de) oder über die Mobilfunknummer 01 62 - 2 65 34 41.

Mittlere Lausitz

**#Ausstellungen & Mehr**

**Ausstellungseröffnung:  
Rechte Gewalt in Sachsen**  
13:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

**Abendkurs - Skulpturen aus  
Beton** 18:00 | Dieselkraftwerk Cottbus

Di. 15.3

Außerhalb

**#Workshops & Seminare**  
BTU-Gesundheitswoche //  
BTU Health Week  
08:00 | Online

Mittlere Lausitz

**#Sport & Freizeit**

**Commercial Dance - Freier  
Tanzkurs für jedes Alter**  
16:00 | Hafenstube Weißwasser

Mi. 16.3

Außerhalb

**#Workshops & Seminare**  
BTU-Gesundheitswoche //  
BTU Health Week  
08:00 | Online

**#Bühne & Kultur**

**Offizielle Eröffnung - 10.  
Trinationales Theaterfestival  
im Dreiländereck Deutsch-  
land-Polen-Tschechien**  
18:00 | Gerhart-Hauptmann-  
Theater Görlitz-Zittau

Cottbus & Umland

**#Ausstellungen & Mehr**  
**Bildergeflüster - in „Dorf-  
leben. Fotografien seit den  
1970er-Jahren bis heute“**  
18:00 | Dieselkraftwerk  
Cottbus

Do. 17.3

Außerhalb

**#Workshops & Seminare**  
BTU-Gesundheitswoche //  
BTU Health Week  
08:00 | Online

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**  
**Semesterkurs - Kreativwerk-  
statt für Menschen mit Han-  
dicap** 15:00 | Dieselkraftwerk  
Cottbus

Spreewald

**#Workshops & Seminare**  
**Kleine Barschule**  
17:00 | Schloss Lübbenau

Fr. 18.3

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**  
**Lesen ohne Grenzen.**  
**Leseclub Kopie**  
15:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)  
**#Bühne & Kultur**  
**zu Gast: Thomas Schmitt  
& Wolf-Dietrich Fruck - Die  
kleinen Männer von der  
Straße**  
18:30 | TheaterNative C -  
Kleine Komödie Cottbus  
**Frau Paula Trousseau**  
18:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Mittlere Lausitz

**#Bühne & Kultur**  
**„Punk in der DDR“ musi-  
kalische Lesung mit Geralf  
Pochop** 17:00 | Kulturfabrik  
Hoyerswerda  
**#Party & Konzert**  
**St. Patricks Day mit Never  
Walk Alone**  
19:00 | Speicher No. 1

Außerhalb

**#Bühne & Kultur**

**Kabarett - Bienen-Ersatz-  
verkehr**  
19:00 | neue Bühne Senf-  
tenberg

**#Party & Konzert**

**Festival-Party mit Hañba! -  
Akustischer 30er-Jahre-Punk**  
20:15 | Gerhart-Hauptmann-  
Theater Görlitz-Zittau

Sa. 19.3

Cottbus & Umland

**#Party & Konzert**

**Die große Schlager Hitparade**  
15:00 | Stadthalle Cottbus

Außerhalb

**#Party & Konzert**

**Electric Dreams von  
Violet Ultra - Disco- und  
Alternative-Pop**  
18:30 | Gerhart-Hauptmann-  
Theater Görlitz-Zittau  
**DJ Daroot - Lounge House  
und Funky-Variations**  
19:30 | Gerhart-Hauptmann-  
Theater Görlitz-Zittau

**#Bühne & Kultur**

**Sechs Tanzstunden in sechs  
Wochen** 18:30 | neue Bühne  
Senftenberg

Spreewald

**#Dies & Jenes**

**Trödelmarkt**  
10 Uhr | Poststraße,  
Lübbenau

So. 20.3

Cottbus & Umland

**#Bühne & Kultur**

**Landeier**  
15:00 | TheaterNative C -  
Kleine Komödie Cottbus

**Komödie - Herr Doktor, die Kanüle klemmt!**

19:00 | Stadthalle Cottbus

Mittlere Lausitz

#Workshops & Seminare

**Dia-Vortrag: TATRA**

15:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

Außerhalb

#Bühne & Kultur

**Senftenberger Lesung mit: Judith Kuckart** 18:30 | neue Bühne Senftenberg

Mo. 21.3

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

**Abendkurs - Skulpturen aus Beton** 18:00 | Diesellochwerk Cottbus

Außerhalb

#Film & Kino

**Spreekinoquiz**

18:30 | Spreekino Spremberg

Di. 22.3

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

**Commercial Dance - Freier Tanzkurs für jedes Alter** 16:00 | Hafenstube Weißwasser

#Workshops & Seminare

**Workshop: Mocumentary - alles nur Fake?**

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Feinstoff** 18:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

#Party & Konzert

**HAVANA NIGHTS**

19:00 | Stadthalle Cottbus

Mi. 23.3

Cottbus & Umland

#Ausstellungen & Mehr

**Mittagspausenführung in „Dorleben“** 11:00 | Diesellochwerk Cottbus

Do. 24.3

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

**Semesterkurs - Kreativwerkstatt für Menschen mit Handicap**

15:00 | Diesellochwerk Cottbus

#Ausstellungen & Mehr

**Führung in „Robin Hirsch, Andréas Lang“**

16:30 | Diesellochwerk Cottbus

#Bühne & Kultur

**Sahra Wagenknecht**

18:00 | Stadthalle Cottbus

Außerhalb

#Bühne & Kultur

**Dämmerschoppen**

18:30 | neue Bühne Senftenberg

Fr. 25.3

Cottbus & Umland

#Workshops & Seminare

**Lesen ohne Grenzen. Leseclub** 15:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

#Bühne & Kultur

**Stars in der TheaterNative C:**

**Ein Gundermann-Abend**

18:30 | TheaterNative C - Kleine Komödie Cottbus

#Party & Konzert

**AFTER LOCKDOWN Indoor-Festival**

21:00 | Sound Cottbus

Außerhalb

#Bühne & Kultur

**Venedig im Schnee**

18:30 | neue Bühne Senftenberg

Mittlere Lausitz

#Film & Kino

**Film und Gespräch:**

**Gundermann Revier** 19:00 | Hafenstube Weißwasser

Sa. 26.3

Außerhalb

#Bühne & Kultur

**Venedig im Schnee**

18:30 | neue Bühne Senftenberg

#Party & Konzert

**SchlagerWAHNSINN**

**- Wandelhof mal anders**

21:00 | Wandelhof Schwarzhöhe

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

**Landeier**

18:30 | TheaterNative C - Kleine Komödie Cottbus

**Klavierabend mit Robert Bily**

18:30 | Diesellochwerk Cottbus

Mittlere Lausitz

#Party & Konzert

**Anne Haigis - 40 jähriges Jubiläum**

19:00 | Speicher No. 1

**XXL CLUB RE-OPENING PARTY**

20:00 | Eventlocation "Block D"

#Bühne & Kultur

**Marina & The Kats - modern Indie-Swing aus Wien**

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

So. 27.3

Außerhalb

**#Bühne & Kultur**

**Die Schneekönigin**

14:00 | neue Bühne Senftenberg

Mo. 28.3

Cottbus & Umland

**#Bühne & Kultur**

**Der Theatertreff**

17:00 | Staatstheater Cottbus (Theaterscheune)

**Dietmar Wischmeyer - Wir Verdienen.Deutschland**

18:00 | Stadthalle Cottbus

Di. 29.3

Mittlere Lausitz

**#Sport & Freizeit**

**Commercial Dance - Freier**

**Tanzkurs für jedes Alter**

15:00 | Hafenstube Weißwasser

Cottbus & Umland

**#Ausstellungen & Mehr**

**Führung in „Zerbrechlich!“**

15:30 | Diesellochwerk Cottbus

Mi. 30.3

Außerhalb

**#Workshops & Seminare**

**BTU - Infosession für Studieninteressierte**

14:00 | Online

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

**Offene Sprechstunde für**

**interessierte Freiwillige**

15:00 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

Do. 31.3

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

**Semesterkurs - Kreativwerkstatt für Menschen mit Handicap**

14:00 | Diesellochwerk Cottbus

Fr. 1.4

Außerhalb

**#Party & Konzert**

**Ach du dickes Ei! - Osterfeier für Firmen im April**

15:30 | Bunter Bahnhof Cottbus

**#Bühne & Kultur**

**Der Sohn (UA)**

17:30 | neue Bühne Senftenberg

Cottbus & Umland

**#Bühne & Kultur**

**Die Paldauer**

18:00 | Stadthalle Cottbus

**#Party & Konzert**

**Live Wild Garden**

18:00 | Comicaze Cottbus

Sa. 2.4

Mittlere Lausitz

**#Bühne & Kultur**

**Erich Kästners: Als ich ein kleiner Junge war - Eine szenische Lesung**

14:00 | Hafenstube Weißwasser

**Weltmusik, Afro, Jazz & Rock: TOLYQYN**

18:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

**#Party & Konzert**

**Elliott Brood (CA)**

18:00 | Real Music Club

Cottbus & Umland

**#Party & Konzert**

**Einfach Tanzen - Best of 80er, 90er, Charts und Schlager**

20:00 | Alte Chemiefabrik

So. 3.4

Cottbus & Umland

**#Bühne & Kultur**

**Olaf Schubert - Zeit für Rebellen**

18:00 | Stadthalle Cottbus

Di. 5.4

Mittlere Lausitz

**#Sport & Freizeit**

**Commercial Dance - Freier Tanzkurs für jedes Alter**

15:00 | Hafenstube Weißwasser

Do. 7.4

Cottbus & Umland

**#Workshops & Seminare**

**Semesterkurs - Freies Malen für Fortgeschrittene**

17:00 | Diesellochwerk Cottbus

Fr. 8.4

Cottbus & Umland

**#Bühne & Kultur**

**Alzheimer**

17:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

**#Party & Konzert**

**Live Shawee**

18:00 | Comicaze Cottbus

**Urknall Indoor Experience // 2 Floors // Goa & DnB**

23:00 | CHEKOV Cottbus

Sa. 9.4

Spree-Neiße

#Party & Konzert

90er2000er - Einfach Tanzen  
vol. 4

18:00 | Zum Goldenen  
Drachen

#Bühne & Kultur

Live in Concert: Dirk  
Michaelis

18:00 | Volkshaus Guben

Mittlere Lausitz

#Bühne & Kultur

Komödie - Die Distel

18:00 | Kulturfabrik Hoy-  
erswerda

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Kammerkonzert: Musik aus  
Armenien

18:00 | Staatstheater  
Cottbus (Kammermusiksaal  
im Probenzentrum)

#Party & Konzert

SOUND Presents ->GESTÖRT  
ABER GEIL

20:00 | Sound Cottbus

ALL I NEED - XXL INDOOR

FESTIVAL COTTBUS

20:00 | Sound Cottbus

Außerhalb

#Party & Konzert

Gwyn Ashton & Band

19:00 | Manitu Forst

So. 10.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Nur ein Wimpernschlag ...

17:00 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Mo. 11.4

Außerhalb

#Bühne & Kultur

Kabarett - Martin Zingsheim

18:00 | neue Bühne Senf-  
enberg

Di. 12.4

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Do. 14.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Alzheimer

17:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Sa. 16.4

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

Oster-Rock mit DJ Pebble

18:00 | Comicaze Cottbus

Di. 19.4

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Mi. 20.4

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

Annett Louisan - Live 2022

18:00 | Stadthalle Cottbus

Fr. 22.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Nur ein Wimpernschlag ...

17:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Sa. 23.4

Außerhalb

#Party & Konzert

The Jailbreakers

19:00 | Manitu Forst

So. 24.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Frau Paula Trousseau

17:00 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Mo. 25.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Der Theatertreff

17:00 | Staatstheater Cottbus  
(Theaterscheune)

Di. 26.4

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier

Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Mi. 27.4

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Schulkonzert: Peter und  
der Wolf

07:15 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

**Schulkonzert: Peter und der Wolf Kopie**

08:45 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

**#Party & Konzert**

**Heinz Rudolf Kunze & Verstärkung - Der Wahrheit die Ehre**

18:00 | Stadthalle Cottbus

**Do. 28.4**

**Cottbus & Umland**

**#Workshops & Seminare**

**Semesterkurs - Kreativwerkstatt für Menschen mit Handicap** 14:00 | Dieseldruckwerk Cottbus

**#Bühne & Kultur**

**Alzheimer**

17:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

**Fr. 29.4**

**Cottbus & Umland**

**#Party & Konzert**

**ARROGANZ | 13 YEARS ALIVE - 10 YEARS DARK & DEATHLESS - 1 YEAR MORSUS**

17:00 | Muggefug e.V.

**Live Silent Green**

18:00 | Comicaze Cottbus

**#Bühne & Kultur**

**Paul Panzer LIVE Midlife Crisis... - willkommen auf der dunklen Seite**

18:00 | Stadthalle Cottbus

**Sa. 30.4**

**Cottbus & Umland**

**#Party & Konzert**

**Blechreiz Live - Prima Wetter Opening 2022**

16:00 | Prima Wetter Cottbus

**ARROGANZ | 13 YEARS ALIVE - 10 YEARS DARK & DEATHLESS - 1 YEAR MORSUS**

17:00 | Muggefug e.V.

**Ü30 Single Party - Die PARTY nicht nur für Singles!**

19:00 | Alte Chemiefabrik

**Mittlere Lausitz**

**#Bühne & Kultur**

**L'art de passage** 18:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

**So. 1.5**

**Spree-Neiße**

**#Party & Konzert**

**Tim Bendzko & Alexander Knappe LIVE - TOUR 2022**

16:00 | Freilichtbühne Spremberg

**Di. 3.5**

**Mittlere Lausitz**

**#Sport & Freizeit**

**Commercial Dance - Freier Tanzkurs für jedes Alter**

15:00 | Hafenstube Weißwasser

**Mi. 4.5**

**Cottbus & Umland**

**#Bühne & Kultur**

**Dieter Nuhr - Kein Scherz!**

18:00 | Stadthalle Cottbus

**Sa. 7.5**

**Spreewald**

**#Ausstellungen & Mehr**

**Tag des offenen Atelier**

09:00 | GLEIS 3 Kulturzentrum Lübbenau

**Außerhalb**

**#Party & Konzert**

**Europatag**

11:00 | Guben und Gubin

**Kleines Steamrose Festival** 14:00 | Manitu Forst

**Mittlere Lausitz**

**#Bühne & Kultur**

**Pigor singt. Benedikt Eichhorn muss begleiten**

18:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

**Cottbus & Umland**

**#Bühne & Kultur**

**Kammerkonzert: Wenn ich bei meiner Liebsten bin ...**

18:00 | Staatstheater

Cottbus (Kammermusiksaal im Probenzentrum)

**So. 8.5**

**Spreewald**

**#Ausstellungen & Mehr**

**Tag des offenen Atelier**

09:00 | GLEIS 3 Kulturzentrum Lübbenau

**Cottbus & Umland**

**#Bühne & Kultur**

**Uwe Steimle: „Heimatstunde“**

16:00 | Stadthalle Cottbus

**Di. 10.5**

**Mittlere Lausitz**

**#Sport & Freizeit**

**Commercial Dance - Freier**

**Tanzkurs für jedes Alter**

15:00 | Hafenstube Weißwasser

**Do. 12.5**

**Außerhalb**

**#Bühne & Kultur**

**Ausbilder Schmidt /**

**SCHACKELINE, fahr**

**mal der Panzer vor**

17:30 | Bürgerhaus Bad Liebenwerda

Fr. 13.5

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Angelika Milster singt  
Musical

16:00 | Stadthalle Cottbus

Alma de la piel – Unter  
die Haut

17:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

#Party & Konzert

Safari 2022 (Richtig wilder  
Techno)

23:00 | CHEKOV Cottbus

Sa. 14.5

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Lydia Benecke "Die Psycho-  
logie des Bösen"

16:00 | Stadthalle Cottbus

#Party & Konzert

Veronika Fischer & Band -  
Konzerttournee zum 50-jäh-  
rigen Bühnenjubiläum

16:00 | Stadthalle Cottbus

Di. 17.5

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier  
Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Fr. 20.5

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Chris Tall - Schönheit braucht  
Platz

18:00 | Stadthalle Cottbus

#Party & Konzert

Liveband JANA

18:00 | Comicaze Cottbus

## Jeden Freitag ab 20 Uhr Live-Musik im Käfig Cottbus

Sa. 21.5

Mittlere Lausitz

#Party & Konzert

Samantha Martin & Delta  
Sugar (CA)

18:00 | Real Music Club

Di. 24.5

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier  
Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Do. 26.5

Außerhalb

#Party & Konzert

Himmelfahrt

08:00 | Manitu Forst

Mittlere Lausitz

#Party & Konzert

Real Männertag for Real  
People

18:00 | Real Music Club

Sa. 28.5

Mittlere Lausitz

#Party & Konzert

Gregor McEwan - Telux  
(Outdoor)

14:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Cottbus & Umland

#Bühne & Kultur

Alzheim

17:30 | Staatstheater Cottbus  
(Kammerbühne)

Außerhalb

#Party & Konzert

Bluesmesse

18:00 | Manitu Forst

Di. 31.5

Mittlere Lausitz

#Sport & Freizeit

Commercial Dance - Freier  
Tanzkurs für jedes Alter

15:00 | Hafenstube Weiß-  
wasser

Fr. 3.6

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

... The unoptimal Festival !

16:00 | CHEKOV Cottbus

Sa. 4.6

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

... The unoptimal Festival !

16:00 | CHEKOV Cottbus

Mittlere Lausitz

#Party & Konzert

After Lockdown Party | Open  
Air - Gondelteich Hoyers-  
werda 18:00 | Eventlocation  
"Block D"

Bywater Call (CA)

18:00 | Real Music Club

So. 5.6

Cottbus & Umland

#Party & Konzert

... The unoptimal Festival !

16:00 | CHEKOV Cottbus

# UNSERE NÄCHSTEN THEMEN

In jeder Ausgabe nehmen wir uns ein Thema besonders ausführlich vor. Auf unserem Instagram-Profil kannst du entscheiden, welchem Hauptthema wir uns im kommenden lauter-Magazin widmen:

- 1) Krieg im modernen Zeitalter
- 2) NFT und digitale Währungen
- 3) Sportevents und deren politische Verantwortung
- 4) Glaubwürdigkeit von Social Media
- 5) Ostlust statt -frust
- 6) Der Wahn um Vegan
- 7) Abtauchen im Metaverse

Sag uns, welches Thema dein Favorit für die kommende Ausgabe ist!

Facebook: /lauter.de | Instagram: @lauter.de

## Impressum

Herausgeber:



**zwei helden GmbH**

**Agentur für Kommunikation und Erlebnisse**

Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Jens Taschenberger

Görlitzer Str. 17-18 | 03046 Cottbus

Tel. 0355/2892520 | [www.zweihelden.de](http://www.zweihelden.de)

Amtsgericht Cottbus HRB 8296

**Redaktion:** Jens Taschenberger V.i.S.d.P.,

Jonas Köhler (Projektleitung),

[joko@zweihelden.de](mailto:joko@zweihelden.de),

Amadeo Löder, [ama@zweihelden.de](mailto:ama@zweihelden.de)

Mario Lehmann (Horoskop),

E-Mail: [redaktion@lauter.de](mailto:redaktion@lauter.de)

Termin-Einträge: [termine@lauter.de](mailto:termine@lauter.de)

**Marketing & Anzeigen:**

Jonas Köhler, [joko@zweihelden.de](mailto:joko@zweihelden.de),

Stephan Heckenthaler: [sh@zweihelden.de](mailto:sh@zweihelden.de)

**Layout & Satz:**

 Büro68 Cottbus, [www.buero68.de](http://www.buero68.de)  
[info@buero68.de](mailto:info@buero68.de)

**Fotos:** istockphoto, freepik, Pressebereiche diverser Populärmedien und Künstleragenturen sowie eigene Fotografien

**Fotoseiten:** Tino Schulz, SoundgemeindeOst Partypicture, Forster Hof, Sven Furkert, maezofphotography

**Auflage:** 7.000 Exemplare

**Verteilungsgebiet:** Cottbus, Forst, Spremberg, Guben, Lübben, Lübbenau, Senftenberg, Finsterwalde, Hoyerswerda

**Verteilung über:** „Flyerva.tyler“ Cottbus sowie hauseigener Vertrieb und Auslage auf Veranstaltungen.

**Druck:** Printheus Žary

lauter.de erscheint 4x im Jahr kostenlos.

Nachdruck, Vervielfältigung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung! Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

**Nächster Anzeigenschluss: 16.5. / Redaktionsschluss: 20.5.**

**5. 131 Termine**

# DU BIST SO VIEL MEHR

[WWW.DU-BIST-SO-VIEL-MEHR.DE](http://WWW.DU-BIST-SO-VIEL-MEHR.DE)



- PAPIERTECHNOLOGE\*IN (m/w/d)
- PACKMITTELTECHNOLOGE\*IN (m/w/d)
- ELEKTRONIKER\*IN FÜR AUTOMATISIERUNGSTECHNIK (m/w/d)
- INDUSTRIEMECHANIKER\*IN (m/w/d)
- MECHATRONIKER\*IN (m/w/d)
- INDUSTRIEKAUFMANN\*FRAU (m/w/d)
- MEDIEN-TECHNOLOGE\*IN DRUCK (m/w/d)
- BACHELOR OF ARTS BWL INDUSTRIE (m/w/d)
- BACHELOR OF ENGINEERING PAPIERTECHNIK (m/w/d)
- KAUFMANN\*FRAU FÜR BÜROMANAGEMENT (m/w/d)
- KAUFMANN\*FRAU FÜR PERSONALDIENSTLEISTUNG (m/w/d)
- KAUFMANN\*FRAU FÜR SPEDITION & LOGISTIKDIENSTLEISTUNG (m/w/d)
- FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (m/w/d)

## Deine Zukunft beim erstklassigen Papier- und Verpackungshersteller in Spremberg:

Egal ob Brief, Versandkarton oder Industrierohstoff – Pappe und Papier werden in Zukunft immer wichtiger. Mit unserer steigenden Zahl an Mitarbeitern und Ausbildungsplätzen ist unsere Unternehmensgruppe einer der größten Arbeitgeber der Region.

**Finde heraus, welcher Beruf zu dir passt.  
Entdecke jetzt deine Ausbildungsmöglichkeiten!**

Direkt zum  
Karriereportal!

