

# Niedersachsen

## Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



**Lebenshilfe**  
Bremen | Leichte Sprache

# Was steht in diesem Heft?

Worum geht es? ..... Seite 3

Landkarten ..... Seite 4

## Sagen aus Niedersachsen

Die Riesensteine aus der Lüneburger Heide ..... Seite 6

Der Rattenfänger von Hameln ..... Seite 9

Schon gewusst? Infos über Niedersachsen? ..... Seite 12

## Mehr Infos

Tipps zum Weiterlesen ..... Seite 16

Wer hat dieses Heft gemacht? ..... Seite 17

Weitere Sagen und Infos aus Norddeutschland ..... Seite 18

# Worum geht es?

In Norddeutschland gibt es diese fünf Bundesländer:

- Bremen
- Hamburg
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Schleswig-Holstein

## Geschichten und Geschichte aus den Bundesländern

Es gibt viele schöne **Geschichten** aus den Bundesländern. Diese Geschichten sind oft erfunden, obwohl gerade **Sagen** über Ereignisse, Menschen oder Orte erzählen, die es wirklich gab oder gibt. Zum Beispiel gibt es die Stadt Hameln in Niedersachsen. Aber die Figur des Rattenfängers von Hameln, der Kinder entführt hat, ist sehr wahrscheinlich erfunden. Aber jedes Bundesland hat auch seine eigene **Geschichte** über Ereignisse, die wirklich so passiert sind.

Wir haben einige Geschichten und auch Infos über die Geschichte aus den Bundesländern gesammelt, die wir besonders schön oder spannend finden. Die Original-Texte sind aber manchmal schwierig zu verstehen. Darum haben wir die Texte in Einfache Sprache übersetzt. So können mehr Menschen die Texte besser verstehen. Es gibt ein Heft in Einfacher Sprache für jedes Bundesland aus Norddeutschland.

## Leichte und Einfache Sprache in der Schule

Die Hefte kann man auch gut im Schulunterricht nutzen. Es gibt auch jedes Heft zu einem Bundesland in Leichter Sprache. Leichte Sprache ist etwas einfacher als Einfache Sprache. Leichte Sprache ist zum Beispiel gut für Menschen mit geistiger Behinderung oder Menschen, die gerade Deutsch lernen. In jedem Heft stehen am Ende auch die Links zu den Texten im Original. So können alle lesen, was sie wollen.

## Geschichten zum Anhören

In Leichter Sprache nennen wir die Sagen nur „Geschichten“. Und die Geschichten gibt es auch zum Anhören als Hörspiel. Die Texte zum Anhören sind etwas leichter als die Texte in diesem Heft. So können viele Menschen die schönen Geschichten oder Sagen aus Norddeutschland kennenlernen.



# Landkarten

Karte von  
Deutschland:  
Die Bundesländer  
in Norddeutschland  
sind farbig.



In diesem Heft geht  
es um Sagen  
und Infos aus  
Niedersachsen.





# Sagen aus Niedersachsen



Die Riesensteine  
aus der Lüneburger Heide



Der Rattenfänger von Hameln

Man kann sich die Geschichten auch anhören.  
Der QR-Code führt zur Internet-Seite  
mit allen Geschichten in Leichter Sprache.



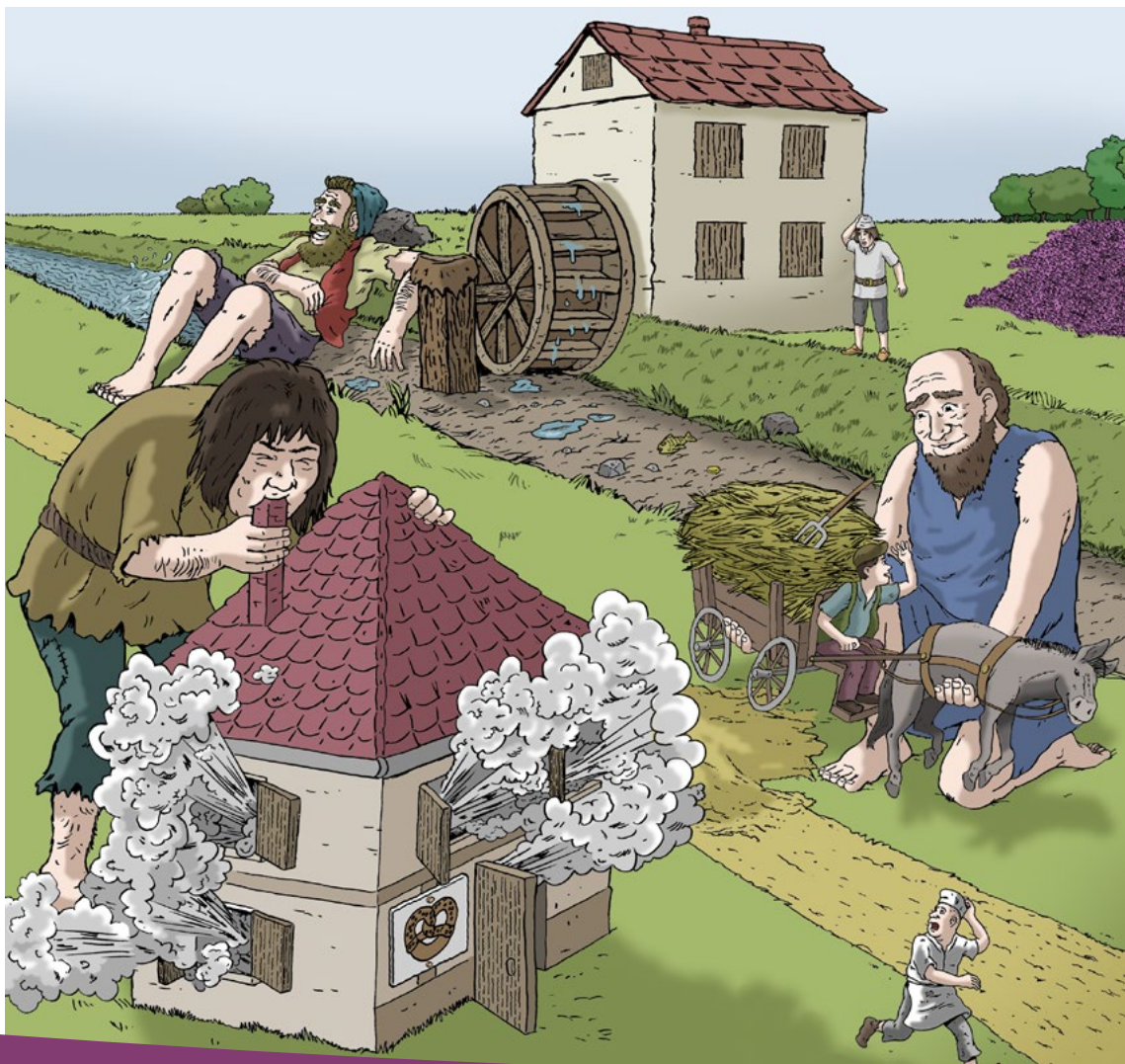
# Die Riesensteine aus der Lüneburger Heide

## Eine Sage in Einfacher Sprache

In der Lüneburger Heide gibt es an manchen Stellen große Steine, die viele auch Riesensteine nennen. Viele Forscher haben darüber nachgedacht, wie diese Steine in die Lüneburger Heide gekommen sind. Ein Schäfer hat dann diese Geschichte dazu erzählt:

Drei Riesen lebten hier in der Gegend zwischen Fallersleben, Gifhorn, Uelzen und Lüneburg. Die Riesen waren so groß wie Bäume und sie nutzten eine Tanne als Spazierstock.

Die Menschen hatten Angst vor den Riesen, weil die Riesen mit ihnen spielten – mal mit bösen Absichten, mal mit guten Gedanken.



Wenn die Riesen Hunger hatten, ging es den Müllern und Bäckern schlecht: Manche Müller mit einer Windmühle wurden in die großen Flügel der Windmühle gesteckt. Und die Müller mit einer Wassermühle konnten kein Mehl mehr mahlen, wenn der Riese sich in das Wasser legte und sich das Mühlenrad nicht mehr drehen konnte. Die Müller wurden die Riesen nur los, wenn sie aus all ihrem Mehl Brot für die Riesen backten. Und auch die Bäcker mussten den Riesen alles geben. Wenn sie es nicht taten, hielten die Riesen den Schornstein zu oder pusteten in den Schornstein und die Bäckerei war voller Rauch.

Den Pferden vor den Kutschen halfen die Riesen aber oft: In der Heide gab es sehr sandige Wege und es war dort sehr anstrengend für die Pferde, die Kutschen zu ziehen. Dann kam ein Riese und hob das Pferd zusammen mit der Kutsche und dem Fahrer hoch. Er setzte sie wieder dort ab, wo der Weg besser war.

So lebten die Riesen viele Jahre. Doch irgendwann wurde das den Riesen zu langweilig. Sie wollten sich eine große Aufgabe suchen, mit der sie lange etwas zu tun hätten. Sie wollten den Pferden helfen, die sich so oft quälen mussten. Und die Riesen mochten die Pferde auch lieber als die Menschen. Sie sagten: „Wir wollen eine große Straße bauen. Die Straße wird besser sein als alle anderen Straßen, die es auf der Erde gibt. Und wenn die Menschen dann noch ihre Pferde quälen, fressen wir die Menschen einfach auf.“

Als die Riesen anfangen wollten, merkten sie: In der Heide gab es gar keine Steine, um die Straße zu bauen. Aber sie wussten, dass es ein Land im Norden mit vielen großen Steinen gibt. Der Weg dahin war zwar weit, aber die Riesen konnten ja große Schritte machen und hatten auch Zeit. Also gingen sie gut gelaunt los.

Sie kamen ans Meer und mussten überlegen, wie sie über das Wasser kommen. Da bauten sie Flöße aus großen Bäumen, um über das Meer zu fahren. So kamen sie zu dem Land, das sie suchten.

Hier gab es Berge. Die Riesen schlugen große Steine davon ab, um sie mitzunehmen: Steine so groß wie Häuser packten sie auf ihre Schultern. Und Steine so groß wie ein Backofen steckten sich die Riesen in die Ohren. Damit gingen sie zurück in die Lüneburger Heide.

In kurzer Zeit hatten die Riesen so einen großen Haufen aus Steinen bei Uelzen gesammelt.

Als die Riesen unterwegs waren, hatte ein Imker seine Bienen in die Heide gebracht, wo sonst die Riesen waren. Die Bienen flogen über die Heide und sammelten Wachs und Honig. Die Riesen achteten nicht auf die Bienen und töteten einige, wenn sie darauf traten.



Das machte die Bienen wütend und sie stachen die Riesen in ihre nackten Beine. Da schlugen die Riesen nach den Bienen und töteten viele weitere. Die Bienen holten ihre Königin. Und tausende Bienen kämpften gegen die Riesen. Zwar starben viele Bienen dabei, aber es kamen auch immer mehr Bienen. Sie flogen in großen Scharen zu den Riesen und stachen sie in Gesichter und Hände. Dann warfen die Riesen mit aller Kraft die Steine auf die Bienen. Manche Steine versanken dann ganz im Boden, aber manche Steine sah man noch etwas auf dem Boden.

Die Bienen wurden immer wütender und jagten die Riesen durch die Heide. Die Riesen warfen weiter mit den Steinen, um sich zu wehren.



Die Riesen flohen vor den Bienen ans Meer, aber die Bienen folgten den Riesen. Die Bienen setzten sich in großen Schwärmen auf die Riesen und quälten diese. Da flohen die Riesen in das Meer und ertranken. Die Bienen flogen zurück in die Heide und sammelten wieder Wachs und Honig.

Die Bienen wissen bis heute, dass ihre Stiche sehr weh tun können. Darum darf man die Bienen nicht ärgern.

Und was ist mit den Steinen passiert? Manche Steine wurden für den Häuserbau genutzt, aber andere sieht man heute noch. Und man nennt sie Riesensteine – und wir wissen jetzt auch, warum.



# Der Rattenfänger von Hameln

## Eine Sage in Einfacher Sprache

Im Jahr 1284 kam ein Mann nach Hameln, der seltsam aussah mit seiner bunten Kleidung. Er machte den Bürgern von Hameln ein Angebot: „Ich bin ein Rattenfänger. Ich verspreche euch, für einen guten Lohn die Stadt von allen Ratten und Mäusen zu befreien.“ Die Bürger und der Rattenfänger einigten sich und die Bürger wollten den Rattenfänger nach getaner Arbeit bezahlen.



Der Rattenfänger holte eine Pfeife heraus und spielte darauf wie auf einer Flöte. Da kamen alle Ratten und Mäuse aus den Häusern zu dem Rattenfänger. Er ging Pfeife spielend aus der Stadt und alle Ratten und Mäuse folgten ihm. Er ging bis zur Weser und stieg in den Fluss. Die Ratten und Mäuse folgten ihm und ertranken alle im Fluss.

Dann ging der Rattenfänger zurück in die Stadt, um seinen Lohn von den Bürgern zu bekommen. Aber die Bürger wollten ihn nicht bezahlen und hatten viele Ausreden. Der Rattenfänger ging wütend aus der Stadt.

Am 26. Juni 1284 kam der Rattenfänger zurück nach Hameln. Er spielte wieder auf seiner Pfeife. Aber dieses Mal kamen keine Ratten und Mäuse mehr aus den Häusern. Dieses Mal kamen viele Kinder zum Rattenfänger – junge Kinder ab vier Jahren, aber auch die erwachsene Tochter vom Bürgermeister. Der Rattenfänger führte sie alle aus der Stadt. Er ging mit ihnen in einen Berg, in dem sie verschwanden.



Ein Kindermädchen hatte alles gesehen. Das Kindermädchen war erst mit einem Kind mitgegangen, aber kehrte auf dem Weg um. Darum konnte es den Bürgern von Hameln erzählen, was passiert ist.

Alle Eltern waren sehr traurig. Sie suchten überall nach ihren Kindern. Aber niemand hatte die Kinder gesehen und so blieben 130 Kinder verschwunden.

Einige Bürger erzählen, dass zwei Kinder irgendwann zurückgekommen sind. Ein Kind war blind und konnte erzählen, wie sie alle dem Rattenfänger folgten. Aber das Kind konnte nicht sehen und darum nicht berichten, wo die anderen Kinder waren. Das andere Kind war stumm und taub. Es konnte den Ort zeigen, aber hatte die Pfeife nicht gehört.

Ein weiterer Junge war erst mitgegangen. Aber er war zurück in die Stadt gegangen, um seine Jacke zu holen. Als er wieder zu den anderen Kindern wollte, waren sie schon im Berg verschwunden.

## Wie man in Hameln an den Rattenfänger erinnert

Die Brüder Grimm haben auch das in der Sage aufgeschrieben:

Eine Straße in Hameln ist heute noch besonders: Niemand darf in der Straße tanzen oder Musik machen, weil die Kinder auf dieser Straße aus der Stadt gegangen sind. Und das ist auch heute noch sehr traurig für Hameln.

Der Berg in der Nähe von Hameln heißt Poppenberg oder auch Koppenberg. Hier haben die Bürger zwei Kreuze aufgestellt, weil die Kinder vielleicht hier verschwunden sind.

Einige Menschen denken auch, dass der Rattenfänger die Kinder durch eine Höhle geführt hat und sie in Siebenbürgen wieder rausgekommen sind.

Die Bürger von Hameln haben die Geschichte in ihr Stadtbuch geschrieben. Und sie schrieben einen Satz zur Erinnerung auf das Rathaus. Später ließ ein Bürgermeister auch Bilder auf die Fenster einer Kirche machen.

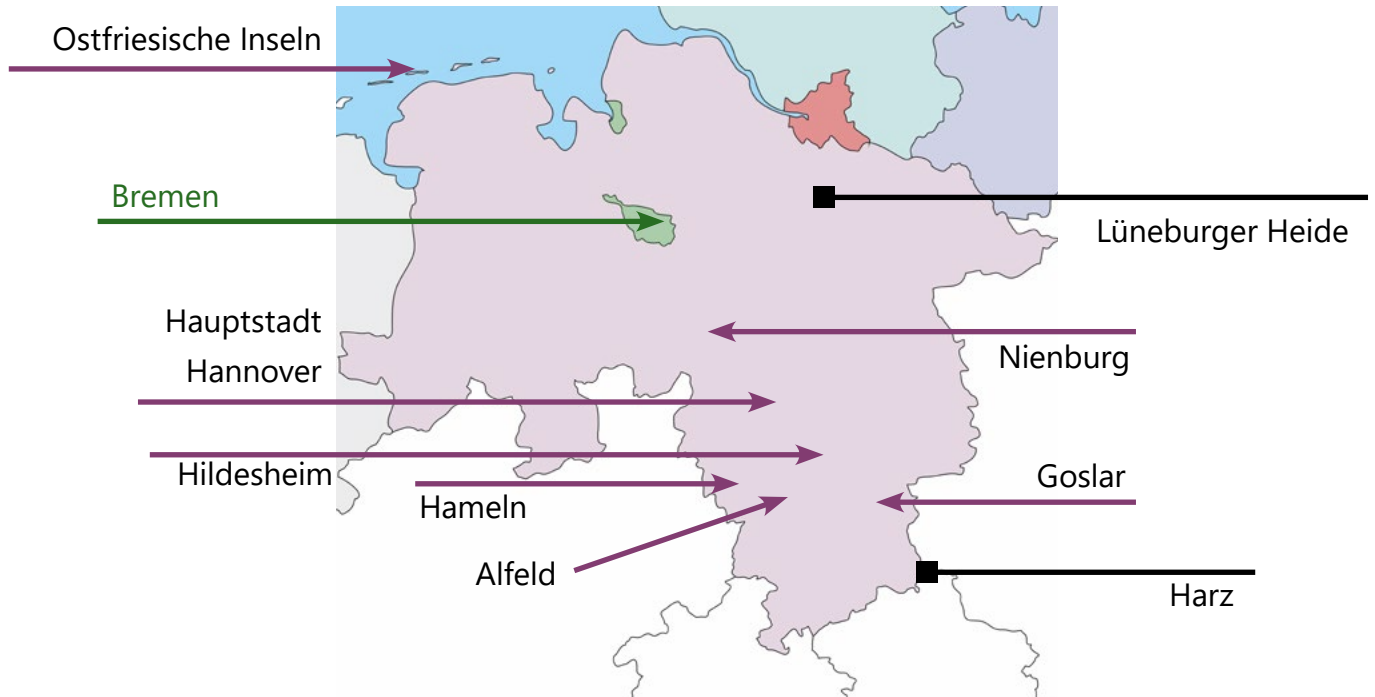
**Schon gewusst?**

**Infos über Niedersachsen**

# Schon gewusst? Infos über Niedersachsen

## Karte von Niedersachsen:

Hier sind in etwa einige Orte aus dem Text.



Niedersachsen ist nach Bayern das zweitgrößte Bundesland in Deutschland. Innerhalb von Niedersachsen befindet sich auch das kleinste Bundesland Bremen.

## Meer, Berge und Landschaften

In Niedersachsen gibt es viele verschiedene Landschaften:

Im Norden ist die **Nordsee** mit den ostfriesischen Inseln Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge.

Ein Teil des höchsten norddeutschen Gebirges liegt auch in Niedersachsen: der **Harz**. Er ist dort, wo sich die Grenzen von Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen treffen.



Die **Lüneburger Heide** ist bekannt für ihre schöne Landschaft: Auf den Flächen sieht man nur wenige Büsche und Bäumen. Und es gibt auch sandige Böden, Moore, Wälder und Flüsse. Besonders im Herbst kommen viele Touristen in die Lüneburger Heide, wenn das lila Heidekraut blüht.



## Über die Hauptstadt Hannover

Einige Menschen in Deutschland denken, dass Hannover langweilig ist. Aber die Hannoveraner wissen, dass ihre Stadt schön ist. Das kann man zum Beispiel sehen, wenn man bei gutem Wetter auf das Dach vom Rathaus fährt. Hoch geht es mit einem Bogenaufzug. Der heißt tatsächlich so, weil man einen leichten Bogen fährt. Oben am Aufzug gibt es ein Fenster, durch das man die Fahrt beobachten kann. Oben angekommen geht man eine Treppe rauf zum Rundgang auf das Dach des Rathauses. Und von dort kann man über Hannover sehen, zum Beispiel die Parks, die Altstadt und den Maschsee. Und in der Entfernung sieht man auch den Stadtwald Eilenriede. Die Eilenriede ist größer als der bekannte Central Park in New York.



Das Neue Rathaus



Blick vom Rathaus: Vorne ist der Maschteich, dahinter der Maschsee. Rechts sieht man das Stadion.

## Europas schönster Wochenmarkt

Der Grünmarkt in Nienburg, zwischen Bremen und Hannover, hat die Auszeichnung: „Schönster Wochenmarkt in Europa“ bekommen. Die Auszeichnung ist von der Stiftung Lebendiges Leben, die 2008 dafür 100 Bewerbungen geprüft hat.

## Bekannte Märchen und Geschichten aus Niedersachsen

Es gibt viele bekannte Geschichten aus Deutschland und viele Geschichten spielen in Niedersachsen. Hier sind ein paar Beispiele:

Viele Menschen auf der ganzen Welt kennen die Geschichte vom **Rattenfänger** aus Hameln. Die Geschichte gibt es in 30 Sprachen. Die Brüder Grimm haben die Geschichte aufgeschrieben, damals noch mit dem Titel „Die Kinder zu Hameln“.

Viele Menschen haben schon mal vom **Baron Münchhausen** aus Bodenwerder gehört. Bodenwerder liegt zwischen Hameln und Holzminden. Die Geschichten erzählen zum Beispiel von Münchhausens Flug auf einer Kanonenkugel oder von seinem Ritt auf einem halben Pferd.

Auch die Streiche und Geschichten von **Till Eulenspiegel** sind vielen Menschen bekannt und sie spielen oft in der Nähe von Braunschweig. In Schöppenstedt gibt es ein Till-Eulenspiegel-Museum.

Übrigens: Man kann in den Städten auch oft Ausstellungen, Führungen oder Aufführungen zu den Geschichten besuchen.

## UNESCO-Welterbe in Niedersachsen

In Niedersachsen gibt es vier UNESCO-Welterbe.

Das **Wattenmeer an der Nordseeküste** ist ein Welterbe. Ein Teil davon liegt in Niedersachsen. Das Wattenmeer ist immer dem Wechsel von Ebbe und Flut ausgesetzt. So hat sich ein weltweit einzigartiges Naturgebiet gebildet, das heute Heimat für etwa 10.000 Tierarten ist. Zusätzlich machen dort etwa 10 Millionen Zugvögel wie etwa Gänse jedes Jahr einen Zwischenstopp auf ihrer Reise von Norden nach Süden und umgekehrt.



Ebbe im Wattenmeer bei Cuxhaven

In **Hildesheim** sind der **Hildesheimer Mariendom** und die **Michaeliskirche** Welterbe. Sie zeigen die besondere Baukunst der Frühromantik und auch religiöse Kunst ihrer Zeit.

Bei **Goslar im Harz** sind diese drei Stätten zusammen ein Welterbe:

- Das **Bergwerk Rammelsberg** mit einem Museum.
- Die **Altstadt von Goslar** mit vielen Fachwerkhäusern.
- Die **Oberharzer Wasserwirtschaft**, die mit ihren Wasserrädern wichtig für die Energieversorgung war, zum Beispiel für Pumpen beim Bergbau und für Strom in der Gegend. Heute kann man an sehr vielen Seen und Wassergräben einen Spaziergang machen.

In Alfeld ist das 1911 erbaute **Fagus-Werk** ein Welterbe. Diese Art zu bauen war damals noch neu und besonders: So sieht man bei dem Werk große Fensterflächen und auch Stahl. Neu war bei der Entwicklung auch dieser Gedanke: Was brauchen die Mitarbeiter, um sich im Gebäude wohlfühlen? Der Architekt war Walter Gropius, der später als Gründer der Kunstschule *Bauhaus* berühmt wurde.



In Fagus-Werk werden heute noch Formen für Schuhe gefertigt, sogenannte Schuhleisten. Die Formen sehen aus wie ein Fuß. Früher waren die Schuhleisten aus Buche und der lateinische Name für Buche ist *fagus*. Heute werden im Fagus-Werk aber auch Systeme für Brandschutztechnik und Messtechnik entwickelt.

Man kann auch eine Ausstellung im Werk besuchen. Hier lernt man mehr über das Gebäude, die Schuhe und das Fagus-Werk.

## Und nun?

Das waren schon einige Infos über Niedersachsen. Aber es gibt natürlich noch viel mehr! Bei einem Besuch in Niedersachsen kann man viel Neues entdecken.

# Tipps zum Weiterlesen

## Infos

Nachrichten in Leichter Sprache vom NDR:

[https://www.ndr.de/fernsehen/barrierefreie\\_angebote/leichte\\_sprache/Nachrichten-in-Leichter-Sprache,nachrichtenleichtesprache100.html](https://www.ndr.de/fernsehen/barrierefreie_angebote/leichte_sprache/Nachrichten-in-Leichter-Sprache,nachrichtenleichtesprache100.html)

Ideen für Urlaub in Niedersachsen:

[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)

Infos in Leichter Sprache zum Welterbe in Hildesheim:

<https://www.stadt-hildesheim.de/rathaus-verwaltung/verwaltung-inklusiv/leichte-sprache/kultur-in-hildesheim-ls-/unesco-welterbe-ls/>

## Quellen

Quellen für die Sachinfos:

- <https://welterbedeutschland.de/dom-und-michaeliskirche-in-hildesheim/>
- <https://welterbedeutschland.de/bergwerk-rammelsberg-die-altstadt-von-goslar-und-die-oberharzer-wasserwirtschaft/>
- <https://welterbedeutschland.de/fagus-werk-in-alfeld/>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/reise/hannover/Fagus-Werk-Alfeld-Bauhaus-Architektur-und-Welterbe,faguswerk108.html>
- <https://www.reiseland-niedersachsen.de/erleben/kultur/unesco-welterbe/unesco-welterbe-fagus-werk-in-alfeld>
- <https://www.nienburg.de/portal/seiten/europas-schoenster-wochenmarkt-902000115-21501.html>
- <https://www.reiseland-niedersachsen.de/erleben/kultur/sehenswertes/maerchen-und-mythen>
- <https://www.hameln.de/de/der-rattenfaenger/die-rattenfaengersage/die-sage-nach-den-bruedern-grimm>

Quellen für die Sagen:

Die Riesensteine aus der Lüneburger Heide

- <https://www.projekt-gutenberg.org/antholog/s-nieders/chap044.html>

Der Rattenfänger von Hameln

- <https://www.projekt-gutenberg.org/grimm/sagen/chap245.html>



# Wer hat dieses Heft gemacht?

## Texte in Einfacher Sprache:

© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2025.

## Bilder und Fotos:

- Gezeichnete Bilder:
  - © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers.
- Karte von Deutschland mit den Grenzen von den Bundesländern von d-maps:  
[https://d-maps.com/carte.php?num\\_car=4690&lang=de](https://d-maps.com/carte.php?num_car=4690&lang=de)
- Fotos Lüneburger Heide, Hannover, Cuxhaven:  
Agnes Kühlechner
- Fagus-Werk:  
Wikipedia / Von Zedstyle - Eigenes Werk <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=122990112> / CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

# Weitere Sagen und Infos aus Norddeutschland

Es gibt noch weitere Hefte mit Sagen und Infos aus Norddeutschland aus Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein.

Die Hefte kann man im Internet lesen oder runterladen und ausdrucken.

Man kann die Geschichten auch in Leichter Sprache anhören.

Der QR-Code führt direkt zur Internet-Seite mit allen Geschichten.

Die Hefte und die Geschichten zum Anhören sind kostenlos.



**Links zu den Heften:**

<https://leichte-sprache.de/uebersetzungen/geschichten-aus-dem-norden>

<https://shop.lebenshilfe-bremen.de/>

**Link zu den Geschichten zum Anhören:**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL9Oi\\_6Ah9GAThOtFSeJ4qsQHxkt4Z4Wu\\_](https://www.youtube.com/playlist?list=PL9Oi_6Ah9GAThOtFSeJ4qsQHxkt4Z4Wu_)

Und die Hefte und Geschichten zum Anhören gibt es auch in einer App:



Bremen

## Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe  
Bremen | Leichte Sprache

Hamburg

## Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe  
Bremen | Leichte Sprache

Mecklenburg-Vorpommern

## Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe  
Bremen | Leichte Sprache

Schleswig-Holstein

## Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe  
Bremen | Leichte Sprache

# Das Büro für Leichte Sprache Bremen

Das Büro für Leichte Sprache Bremen gibt es seit dem Jahr 2004.

Es war das erste Büro für Leichte Sprache in Deutschland.

Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten hier zusammen.

Die Mitarbeiter übersetzen Texte in Leichte Sprache und Einfache Sprache.

Zum Beispiel: Verträge, Gesetze, Briefe, Infos und Internet-Seiten.

Testleser prüfen, ob man die Leichte-Sprache-Texte gut verstehen kann.

Testleser sind zum Beispiel

- Menschen mit einer geistigen Behinderung.
- Menschen, die noch nicht so gut Deutsch können.

Viele Menschen sollen Leichte Sprache benutzen.

Darum machen die Mitarbeiter vom Büro Vorträge und Kurse.

Sie bringen anderen bei, wie man Leichte Sprache benutzt.

Das Büro für Leichte Sprache hat noch viele andere Dinge gemacht.

Zum Beispiel:

- Bilder für Leichte-Sprache-Texte
- Geschichten in Leichter Sprache
- Fabeln und Märchen in Leichter Sprache und Einfacher Sprache
- Nachrichten in Leichter Sprache



Lebenshilfe Bremen e.V.

Büro für Leichte Sprache

Waller Heerstraße 55

28217 Bremen

[www.leichte-sprache.de](http://www.leichte-sprache.de)

[www.lebenshilfe-bremen.de](http://www.lebenshilfe-bremen.de)

[shop.lebenshilfe-bremen.de](http://shop.lebenshilfe-bremen.de)

