

Vortrag: Historisches Rethen

Laatzen. In der Reihe „Rethener Bilder-Geschichten“ der AWO wird die Ortsge-schichte in einem zweiten Teil eines Vor-trags mit Bildpräsentationen dargestellt. Dieser beginnt am Donnerstag, 17. Okto-ber, um 19 Uhr im Familienzentrum, Braunschweiger Straße 2D. Schwerpunk-te sind der Eisenbahnbau, die Industriebe-triebe, die Straßenbahn und das Wachsen der Rethener Ortsteile. Der Eintritt ist frei.

hallo wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN



Grundschule Grasdorf. Seite 2
Foto: Johannes Dorndorf

40 ❖ 25. Jahrgang · 5. Oktober 2024

www.wochenblaetter.de

Wein-Vortrag im Römerlager

HEMMINGEN. Malte Seils refe-riert am Sonnabend, 5. Oktober, ab 14 Uhr zum Thema „Römi-scher Wein“ am Römerlager Wil-kenburg. In dem rund einstündi-gen Vortrag geht es um römische Weinkultur, die Weinherstellung und den Weinbau. Wein war in der römischen Kultur nicht nur Alltagsgetränk, sondern auch eine Opfergabe für die Götter, und damit in vielen Kulturen unabdingbarer Bestandteil. Doch nicht nur Römer liebten Wein. Schon zu Beginn des 1. Jahrhun-derts v. Chr. konsumierten die Gallier reichlich davon, der Wein indes kam großteils aus Italien. Um den wachsenden Bedarf in den Provinzen, insbesondere aber im wohlhabenden Rom

selbst zu befriedigen, wurden im gesamten Mittelmeerraum Weinberge angelegt. Auch in den germanischen Provinzen, besonders an Mosel und Rhein, führten die Römer den Weinbau ein. Die Gäste des Vortrags tref-fen sich am Infocenter gegen-über der Infotafel am Ende der Straße Dicken Riede. Wichtiger Hinweis zur Anfahrt: Fahrräder können problemlos im Gartenbereich des Infocenters abge-stellt werden. Wer mit dem PKW anreist, darf nicht vor den Klein-gärten (Privatgelände) parken, sondern hat den großen Park-platz beim Friedhof an der Wil-kenburger Straße zu nutzen, von dort sind es drei Gehminuten durch die Gartenkolonie.

Chorkonzert im Park der Sinne

LAATZEN. Der Kreis-Chorver-band Hannover lädt am Sonn-tag, 6. Oktober, ab 14 Uhr zu einem einmaligen Open-Air-Konzert mit verschiedenen Chören im Park der Sinne in Laatzen ein. Unter dem Motto „Singen macht Spaß - Singen ist Sauna für die Seele“ wollen die Sänge-rinnen und Sänger ihr Publikum

mit einem bunten Programm aus verschiedenen Musikrich-tungen erfreuen. Mit dabei sind unter anderem der Polizeichor Hannover, der seit über 100 Jah-ren mit Singen für Harmonie sorgt, und der Kalinka-Chor, der schon über 20 Jahre mit russi-schen Volksweisen die Zuhörer begeistert. Der Eintritt ist frei.

Erntedank mit Rap und Talk

PATTENSEN. Die Pattenser St.-Lucas-Gemeinde feiert am heutigen Sonntag, 6. Oktober, ab 11 Uhr einen Familiengottes-dienst zum Erntedankfest in der Kirche. Thema ist die „Lust am Schenken“. Statt einer Predigt gibt es eine Talk-Runde, in der auch Handpuppe Kiki zu Wort kommt und „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ aus dem gleichnamigen Gedicht von Theodor Fontane. Die Gemeinde

präsentiert einen Erntedank-Rap, Pastor Martin Funke gestaltet den Gottesdienst mit Rainer Przywara an der Orgel. Zusammen sind bei-de auch mit Liedern im Pop-Stil an Gitarre und E-Piano zu hören. Pattenser Landfrauen werden den Altar mit den Erntegaben des Sommers schmücken. Im An-schluss sind die Besucherinnen und Besucher gebeten, sich be-schenken zu lassen und Erntega-ben mit nach Hause zu nehmen.

Deutlicher Besucherrückgang im Pattenser Freibad

25 PROZENT WENIGER GÄSTE: Geschäftsführer Fred Oeltermann zieht eine ernüchternde Bilanz

PATTENSEN. Ist das schon früh ein böses Omen gewesen? Die Freibadsaison in Pattensen be-gann bereits mit einigen Proble-men. „Es war ein holpriger Start“, sagt Bad-Geschäftsfüh-rer Fred Oeltermann. Es gab ei-nige technische Schwierigkei-ten, ehe die Türen des Freibades regelmäßig öffneten. Aller-dings suchten in diesem Jahr deutlich weniger Menschen eine Abkühlung. Laut Oel-termann kamen nur etwa 32.000 Gäste in das Freibad. Im Ver-gleich zum Mittelwert der ver-gangenen sieben Jahre ist das ein Rückgang von etwa 25 Pro-zent.

Oeltermann hat keine ein-deutige Erklärung für den Rück-gang an Besucherinnen und Be-suchern. „Schwankungen gibt es immer. Es ist multifaktoriell“, sagt der 59-Jährige. Es halfen eine ganze Fülle an Veranstal-tungen jenseits der Becken zu-mindest nicht, um die Attrakti-vität des Freibades weiter zu steigern: diverse Geburtstags-feiern von Kindern bis zu Er-wachsenen, Polterabend, Lin-dener Hatz, Triathlon, Schuljah-resabschlussfeiern, Taufgottes-dienst, Ferienpassaktionen, Zeltlager von Jugendfeuerweh-ren, Zeltlager der Rugby-Ju-gend vom VfR Döhren und zu-letzt der Abriss-Blues – ein Kon-zept mit dem Jeinser Schlagzeu-ger Andreas Bock und Mrs. King & Her Jewels.

Einzig auf die Startschwierig-keiten mit der teils streikenden Technik sei der Besucherrück-gang nicht zurückzuführen. Zu-nächst habe die Chlorgasanla-ge nicht ordnungsgemäß funk-tioniert, später fiel auch noch die Regelung des Freibades aus, ohne die ein Betrieb nicht mög-lich ist. Dies ließ sich erst nach einer längeren Wartezeit behe-ben, weil für die Reparatur spe-zialisierte Handwerker erforder-



Blickt mit leichten Sorgen auf die bevorstehende Freibadsaison: Bad-Geschäftsführer Fred Oeltermann. Foto: Mark Bode

lich sind, die zunächst andere Aufträge abzuarbeiten hatten, sagt Oeltermann.

„Wir sind froh, dass wir das Hallenbad haben“, sagt der Ge-schäftsführer. An den Tagen, an denen im Mai und Juni zunächst noch kein Freibadbetrieb möglich war, konnten Schwimmer das Hallenbad nutzen. „Es gab zu der Zeit auch nicht so das richtige frei-badaffine Wetter“, sagt Oel-termann. „Zu der Zeit waren auch noch keine Sommerferien“, sagt er weiter. Somit seien die finan-ziellen Verluste im Frühsommer relativ gering gewesen. „Es hatte keine großen Auswirkungen.“

Oeltermann sind die jährlichen Schwankungen bei den Besu-cherzahlen unter anderem auf-grund des Wetters bewusst. „2018 hatten wir natürlich ein Hochjahr. Damals war sogar das Freibadbecken so warm, dass es

schon gar keine richtige Abküh-lung mehr bot.“ In diesem Jahr sei es zwar oft warm gewesen. „Aber das hilft auch nichts, wenn sich eine Gewitterfront an-bahnt“, sagt Oeltermann. Der ständige Wechsel zwischen Son-ne, Regen und Gewitter habe vie-le Menschen ferngehalten. Aller-dings ziehen die vier städtischen Freibäder in der Stadt Hannover eine durchaus positivere Bilanz: Die Stadt legte Zahlen vor, wo-nach insgesamt etwa 40.000 Menschen mehr diese Bäder auf-gesucht hätten.

Oeltermann sieht für Pattensen aber auch noch weitere Einflüsse, die sich auf die Zahlen für das ört-liche Bad auswirkten. Vereinzelt bekommen er und das Team wei-terhin zu hören, dass wohl mehr Badegäste Interesse an einem Be-such hätten, wenn es bis 19 oder 20 Uhr geöffnet wäre. Doch das

ist aus personellen Gründen in Pattensen nicht leistbar. „Viel-leicht merkt man in Pattensen auch noch den Corona-Nach-fluss“, sagt der Geschäftsführer. Viele Menschen hätten in ihren Privatgärten kleine Pools und nutzten im Sommer einfach die. Und noch eine pattensenspezifi-sche Feststellung Oeltermanns: „Man merkt hier, dass es sich viele Menschen leisten können, in den Urlaub zu verreisen.“

Immerhin kann Oeltermann zu den finanziellen Auswirkungen des schwachen Besucheran-drangs auch Positives verkünden: Trotz des Rückgangs um 25 Pro-zent sind die Einnahmen aber nur um lediglich etwa zwölf Prozent geringer. „Monetär haben wir die Verluste abmildern können.“ Das hänge mit den angepassten Ein-trittspreisen für Erwachsene und Jugendliche zusammen. Ledig-

lich für Kinder blieb der Eintritts-preis konstant. Somit fällt Oel-termanns Gesamtfazit gemischt aus: „Wir sind nicht glücklich. Aber wir heulen auch nicht.“

Außerdem ist weiterhin unklar, wann die Sanierung des Patten-ser Bades beginnen wird. Noch immer steht die Baugenehmi-gung von der Region Hannover aus, weil die Immissionsschutz-behörde ein Gutachten zum The-ma Gefahrstoffe noch nicht ab-gesegnet hat.

Weil das Freibad von den ers-ten Schritten der Sanierung mit Abrissarbeiten wohl nur bedingt betroffen sein wird, plant Oel-termann, auch in diesem Winter wieder ein Eis schwimmen anzu-bieten.

Interessierte können sich bei Oeltermann sowie dem wei-teren Badteam per E-Mail an info@pattenserbad.de wenden.

Ohne Abzüge:
Feingold 75,00 € - 585 Gold 43,00 €
750 Gold 55,13 € - 333 Gold 24,48 €

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Allzeithoch!

JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise

Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Armbänder |
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen |
Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

MIX Markt

Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt.
Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich.
Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mi-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mi-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 19:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Angebote gültig von Mo. 07.10. bis Sa. 12.10.2024

Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“, tiefgefroren
800 g Btl., 1 kg = 2,49

Teigtaschen „Pelmeni Sibirskije“ mit Schweine- und Rindfleisch-füllung, tiefgefroren
450 g Pack., 1 kg = 4,43

Teigtaschen „RETRO - Pelmeni“ mit Schweine- und Rind-fleischfüllung
1 kg Pack.

Saure Sahne 30% Fett
380 g Becher, 1 kg = 5,77

1.99

1.99

4.49

2.19

Geftügel-Fleischwurst „Doktorskaja s mjasom ptizi“ einfach nach russischer Rezeptur
400 g St., 1 kg = 7,48

2.99

Schweinebauch „Salo Litovskoe“, kaltgeräuchert
100 g, 1 kg = 10,50

1.05

Kochsalami „Servelat Prasnitschnyi“, heißgeräuchert
300 g Pack., 1 kg = 9,30

2.79

Geräucherte Brühwurst mit Hühnerfleisch „Stolichnij Servelat“, nach Art einer gebräuteten Krakauer
300 g Pack., 1 kg = 10,97

3.29

Schwarze Sonnenblumenkerne in Schale, geröstet, auch gesazen
„Ot Martina“ je 200 g Pack., 1 kg = 12,45

2.49

Schwarzer Tee aus Kenia „Majskij Tschornyj Brilliant“
100 Btl. 200 g Pack., 1 kg = 14,95

2.99

„Waldemar Völker“ Feingebäck „Prjaniki“, versch. Sorten
je 400 g Pack., 1 kg = 3,48

1.39

Frischkäse „Tvorog Derewenskiy“
15% Fett i.Tr. 275 g Becher, 1 kg = 4,70

1.29

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Carlink

Steinschlagreparatur
Autoglas-Sofortereinbau
KFZ- und Gebäudefolien
Scheibenversiegelung

Mobiler Service
Hol- und Bringdienst
Kundensersatzfahrzeug
Partner großer Versicherungen

Scheiben-Doktor Laatzen
Lüneburger Straße 16
30880 Laatzen
laatzen@scheiben-doktor.de

SCHEIBE KAPUTT?
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

MÖBEL HEINRICH

Verkaufsoffener SONNTAG

06. Oktober 2024 · 12 - 18 Uhr
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)

Mit tollen AKTIONEN!

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

HERBST-COUPON

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!

20%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.2024

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Neu: Misburg · Waldstraße 1

online:
www.LeineApotheke.de
Code: „HERBST“

GRAMANN AHRBERG
Hannoversche Landschlachterei beste Meisterqualität seit 1896

WERKSVERKAUF IN PATTENSEN

AKTIONSWOCHEN
gültig vom 01. - 31. Oktober 2024

jeden Dienstag
10 % auf das gesamte Thekensortiment außer Angebote und Imbiss

jeden Mittwoch
Mettwoch
1 kg Thüringer Mett, 10 Brötchen und eine Zwiebel
nur | 10,00 €

jeden Donnerstag
Schlachtplatte
fertig gelegt
ca. 450 g / Stück
nur | 7,90 €

jeden Freitag
5 Bregenwürstchen & 1 Schlauch Grünkohl
so schmeckt hausgemacht
nur | 8,90 €

Gramann Ahrberg Werksverkauf
Dienstag - Freitag: 8 - 18 Uhr
Samstag: 8 - 14 Uhr

Ludwig-Erhard-Straße 25
(im Gewerbegebiet)
30982 Pattensen

UM HIMMELS WILLEN

Erntedank

ERNTE

E Erlebnisse
R Radieschen, Rosen,
Rote Johannisbeeren
N Neue Einsichten
T Tiefe Gespräche
E Engelmoment

DANK

D Der Schnack über die
Ladentheke, am Markt-
stand, an der Kasse ...

A Aussteigen aus der
Eisenbahn – und ein
Fremder hilft mir mit dem
schweren Koffer!

N Nachbarn
K Kohlrabi, Kartoffeln,
Karotten!



Pastorin Charlotte Kalthoff,
Vertretungsdienste im Kir-
chenkreis Laatzen-Springe

Foto: Privat

**Charlotte Kalthoff, Pas-
torin für Vertretungs-
dienste im Kirchenkreis
Laatzen-Springe**

Aurelis errichtet Logistikhalle am Park der Sinne

24.000 QUADRATMETER großes Gebäude soll im Sommer oder Herbst 2025 fertig sein

LAATZEN. Die Dimensionen des Projekts sind gewaltig: 24.000 Quadratmeter groß soll die neue Logistikhalle werden, die bis zum dritten Quartal 2025 neben Laatzens Park der Sinne entsteht. Zwölf Meter hoch soll die lichte Höhe im Inneren betragen, die Gesamtfläche des Geländes erstreckt sich auf 43.000 Quadratmeter.

Kürzlich gaben die Verantwortlichen den Startschuss für das Bauprojekt des Immobilienunternehmens Aurelis Real Estate. Gemeinsam mit Laatzens Bürgermeister Kai Eggert (parteilos) setzten Aurelis-Geschäftsführer Joachim Wieland, Bereichsleiterin Christin Schulz und Hubertus Schwanebeck, Geschäftsführer der als Generalunternehmer beauftragten Firma Bremer Bau, den symbolischen Spatenstich auf dem Gelände an der Ecke Karlsruher Straße/Kronsbergstraße.

Wer die Halle später beziehen wird, steht noch nicht fest. „Wir beginnen den Bau spekulativ und setzen damit ein deutliches Zeichen für die Zukunftsfähigkeit der Region Hannover“, sagte Wieland. Aufgrund der bislang geführten Gespräche gehe man allerdings „von einer zügigen Vermietung der Flächen“ aus, ergänzte Schulz.

Die neue Halle lässt sich in drei separate Einheiten mit Größen zwischen 7000 und 9500 Quadratmetern unterteilen.

Außerdem vermietet Aurelis Büroflächen von 600 bis 750 Quadratmetern. Mit der angepeilten Hallenhöhe liege man über dem Standard vergleichbarer Objekte, betont das Unternehmen. Die Anlage verfüge künftig über 85 Pkw- und acht Lkw-Stellplätze sowie über 28 Tore für die Anlieferung und Abholung, davon drei ebenerdig. „Eine 24/7-Nutzung ist möglich“, heißt es.



Großprojekt: Die neue Aurelis-Logistikhalle an der Ecke Karlsruher Straße/Kronsbergstraße (Bildmitte) wird künftig die größte Immobilie Alt-Laatzens sein.

Foto: Aurelis

Zentrum für Arbeit und Qualifizierung (ZAQ) untergebracht.

LOGISTIKHALLE ERSETZT GEBÄUDE

Städtebaulich ändert sich für Laatzen durch das Bauprojekt nicht viel. Auf dem Gewerbeareal an der Karlsruher Straße war schon zuvor eine Logistikhalle mit Werkstatt- und Bürogebäuden untergebracht. Zuletzt hatte dort der Leuchtenhersteller Lunux Räume gemietet, auf der Vorderseite war jahrelang die Leine-Volkshochschule mit ihrem Zentrum für Arbeit und Qualifizierung (ZAQ) untergebracht.

Die für das Bauprojekt notwendige Änderung des Bebauungsplans ging bei der Laatzen-Politik denn auch glatt durch. Aurelis hatte das Gelände im September 2015 von der Deutschen Messe AG erworben und geprüft, ob die Bestandsgebäude für eine Nachnutzung herzurichten wären – mit negativem Ergebnis, sodass man sich am Ende für den Abriss und einen Neubau entschied.

Die neue Halle bietet im Vergleich zum inzwischen abgerissenen Vorgängerbau eine Reihe von energetischen Vorteilen. So werde ein auf Recycling und Wiederverwendung ausgerichtetes Abfallmanagement umgesetzt, teilt Aurelis mit. Auf dem Dach werde man eine Photovoltaikanlage in Kombination mit einer teilweisen Begrünung installieren, eine Luft-Luft-Wärmepumpe sowie automatische Systeme („Smart und Submetering“) sollen zudem den Energieverbrauch optimieren.



Erster Spatenstich: Bürgermeister Kai Eggert (v.l.), Hubertus Schwanebeck, Geschäftsführer Bremer Bau, sowie Christin Schulz und Joachim Wieland von Aurelis packen symbolisch mit an.

Foto: Aurelis

„Langfristig soll der vor Ort erzeugte Strom als vergünstigter Mieterstrom angeboten werden“, kündigt Aurelis an.

Die Baustelle dürfte in nächster Zeit die größte im Laatzen-Stadtgebiet sein. Die Dimensionen der großen Logistikhallen des VGP-Parks im Gewerbegebiet Rethen-Ost, wo unter anderem der Maschinenbauer Krauss

Maffei und der Versandhändler Connox eingezogen sind, erreicht der Aurelis-Komplex allerdings nicht: Im Gewerbegebiet jenseits der B6 sind Hallen mit einer Gesamtfläche von 112.000 Quadratmetern entstanden. Davon belegt allein Krauss Maffei Büro- und Produktionsräume mit einer Fläche von 66.500 Quadratmetern.



Auftakt: Nach dem Abriss der Altgebäude haben die Bauarbeiten auf der Aurelis-Fläche an der Karlsruher Straße begonnen.

Foto: Johannes Dorndorf

Grundschulen müssen sich gedulden

Bürgermeister Kai Eggert: Politik muss erst entscheiden, wie stark Laatzen wachsen soll

LAATZEN. Die Herausforderungen für Laatzens Schulen sind riesig: Bis 2026 müssen alle Grundschulen ein Ganztagsangebot anbieten, weil Familien dann einen gesetzlichen Anspruch darauf haben. Für Laatzen dämpft Bürgermeister Kai Eggert (parteilos) jetzt allerdings die Erwartungen: Die Planungen an den einzelnen Schulstandorten hängen auch von der Frage ab, welche Entwicklung die Stadt insgesamt nehmen soll. Direkt betroffen ist die Grundschule Grasdorf.

Das Ausbautempo bei den Grundschulen hatte zuletzt für Streit zwischen Politik und Verwaltung gesorgt: Im Juni hatte sich Stadtrat Jörg Sporleder sehr vage dazu geäußert, wann die einzelnen Schulen damit rechnen können, die benötigten Erweiterungsbauten zu bekommen. So würden die Umbauten an der Grundschule Gleidingen bis 2026 nicht abgeschlossen. Der Streit entzündete sich aber vor allem an der Grundschule Grasdorf, die seit drei Jahren darauf wartet, dass die bereits bestehende Raumplanung in einen Entwurf mündet. „Weitere Verzögerungen werden nicht toleriert“, mahnte etwa FDP-Ratschherr Gerhard Klaus.

Eggert stellte nun klar, dass die Planung noch dauern dürfte –



Bleibt „nach heutiger Einschätzung“ zweizügig: Grundschule Grasdorf.

Foto: Johannes Dorndorf

mit einer überraschenden Begründung: Die Planung für die Grundschule Grasdorf hänge weiterhin von der Grundsatzentscheidung ab, ob und wie stark die Stadt Laatzen in den nächsten Jahren wachsen soll. „Es ist noch offen, ob wir als Stadt einen Wachstumskurs verfolgen“, sagte der Bürgermeister. Sollten etwa die Flächen am Friedhof Heidfeld zum Wohngebiet werden, werde Laatzen einen erheblichen Einwohnerzuwachs erleben. „Dann brauchen wir möglicherweise eine drei- oder vierzügige Grundschule in Grasdorf“, sagt Eggert.

Damit könnten die Planungen für die derzeit zweizügige Einrichtung erneut ins Stocken geraten. Im Juni hatten Sporleder und

nächst in den bestehenden Altbauten lösen müssen.

„Wir konzentrieren uns auf den Bildungscampus“, sagte Eggert unter Verweis auf die beschränkten personellen Kapazitäten im Baubereich. Auf dem Campus am EKS und an der Grundschule Pestalozzistraße sind der Bau einer dritten Grundschule für Laatzen-Mitte sowie ein Ausbau der Sportflächen geplant. Das Projekt hat auch deshalb Vorrang, weil die Raumnot an der Grundschule Pestalozzistraße größer ist als an anderen Schulen. Aktuell ist die Grundschule in allen Jahrgängen fünfzügig und überschreitet damit die eigentlich zulässige Obergrenze von vier Klassen pro Jahrgang. Erschwert wird die Planung auch durch die anhaltenden Personalprobleme in der Schulverwaltung. Schon seit Jahren ist der Bereich – vor allem wegen Erkrankungen – auf der Leitungsebene unterbesetzt. Vor kurzem hat sich die Stadt nun auch noch von der für die Schulen zuständigen Teamleiterin getrennt, die erst wenige Monate im Amt war. Auch die Leitung des neu eingerichteten Fachbereichs Bildung ist vakant. Die Leitungspositionen werden seit Längerem kommissarisch von anderen Teamleitern übernommen.

Restaurant Balkan-Stube
Balkan Spezialitäten und Internationale Küche

Für Feinschmecker und gute Esser!

Ab sofort liefern wir auch nach Hause!
Anfahrtskosten 3,00 €

Unsere Küche hat für Sie geöffnet:
Dienstag bis Sonntag: 17.30 – 21.30 Uhr
Sonn- und Feiertage auch: 11.30 – 14.30 Uhr
Montag Ruhetag

Gerne nehmen wir Tischreservierungen entgegen (ab 17.30 Uhr)

Tel.: 05102 / 93 10 994

Inh. Fanol Domjoni Tel. 05102 / 93 10 994
Hildesheimer Str. 512 Mobil: 0157 / 530 91 344
30880 Laatzen/OT Gleidingen Mail: Balkanstube.Gleidingen@gmail.com

www.balkanstube-gleidingen.de

D³ ☒ müde?
☒ abgeschlagen?
☒ leicht reizbar?

Was macht Ihr **Vitamin D-Spiegel?**

Jetzt bei uns messen lassen* ... **25,- €**

... und vom 30.09. – 11.10.2024 20% Rabatt bei Kauf eines Vitamin D-Produkts bekommen!

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

St. Johannis **Apotheke**
Inh. Claudia Rüter

Pettenkoferstraße 2
30880 Laatzen
Tel. 0511 69 17 69

Früher abschließen mehr sparen:

Im Oktober **125 €** Im November **80 €**

Bis Jahresende kostenlos lesen

Meine NP. Mein neues Tablet. Mein Rückzahlungsbonus.

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Neue Presse

Jetzt online abschließen: abo.NeuePresse.de/zugreifen
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:
Hannover (Lange Laube 10),
Langenhagen CCL (Marktplatz 5),
Neustadt (Am Wallhof 1), Burgdorf (Marktstraße 16)

Die Stadt Hemmingen ist der Zeit voraus

Die **GANZTAGSBETREUUNG AN GRUNDSCHULEN** wird bald Pflicht: Mehr als 60 Prozent der Jungen und Mädchen nutzen das Angebot bereits

HEMMINGEN. Die Stadt Hemmingen ist der Zeit voraus. Ab dem Schuljahr 2026/2027 müssen alle Grundschulen in Niedersachsen verpflichtend eine Ganztagsbetreuung für die Kinder anbieten. Das gilt zunächst nur für die ersten Klassen und steigt dann entsprechend pro Jahr um eine weitere Klasse an. Alle drei Grundschulen im Stadtgebiet sind jedoch bereits seit 2018 offene Ganztagsgrundschulen.

„Unsere Grundschulen erfüllen damit die rechtlichen Voraussetzungen“, teilt die Stadtverwaltung mit. Die Stadt übernimmt als Kooperationspartner der Grundschulen Arnum, Hemmingen-Westerfeld und Hiddestorf den größten Teil der Organisation des Ganztagsbetriebes.

Der zeitliche Ablauf: Der normale Schulalltag geht in der Regel bis 13 Uhr. Anschließend essen die Mädchen und Jungen im Ganztagsraum zu Mittag. Bis 16 Uhr nehmen die Kinder dann an verschiedenen Angeboten – häufig in Arbeitsgemeinschaften – teil. Die Kinder können um 14.30 und um 16 Uhr abgeholt werden. Längstens ist eine Betreuung bis 16.30 Uhr möglich.

VEREINE STÄRKER EINBINDEN

Die Angebote: An allen drei Grundschulen gibt am Nachmittag mehrere Angebote wie sportliche Aktionen und kreatives Basteln. Auch freie Beschäftigung ist erlaubt. In der Gestaltung des Ganztags sind auch Vereine eingebunden wie zum Beispiel die Zirkus-AG des Netzwerks Lebenskunst. Die Beteiligung der Vereine soll perspektivisch noch erweitert werden, um das bestehende Angebot noch zu vergrößern.



Die aktuellen Zahlen: Die Grundschule Arnum besuchen aktuell 399 Kinder, davon sind im Schnitt 223 regelmäßig im Ganztagsraum, also etwa 56 Prozent. Die Grundschule Hemmingen-Westerfeld unterrichtet aktuell 273 Mädchen und Jungen. 187 Kinder nutzen dort den Ganztagsraum, was etwa 68 Prozent entspricht. Von den 93 Kindern der Grundschule Hiddestorf sind 79

für den Ganztagsraum angemeldet, rund 85 Prozent. Von den insgesamt 765 Grundschulkindern im Stadtgebiet sind 489 für den Ganztagsraum gemeldet, etwa 64 Prozent.

Das Mittagessen: Zur Ganztagsbetreuung gehört auch das verpflichtende Angebot eines Mittagessens für die Kinder. Der Ort spielt dabei aber keine Rolle. Theoretisch könnten die Kinder

dafür auch von einer Schule zu einer anderen gefahren werden. Doch die Stadt Hemmingen will den Kindern an allen Schulen die Verpflegung in einer Mensa anbieten. Bereits fertig gebaut und seit 2021 eröffnet ist allerdings nur die Mensa in Hiddestorf. Der Mensa-Neubau der Grundschule Hemmingen-Westerfeld soll im Frühjahr 2025 abgeschlossen werden. Die Eröffnung ist zum

Schuljahr 2025/2026 geplant. Bis dahin essen die Kinder in einem dafür eingerichteten Speiseraum. Die Mensa in Arnum wird voraussichtlich erst 2027 eröffnet. Zurzeit essen die Kinder dort in Klassenräumen, der Schulküche und den angrenzenden Räumen der Jugendpflege.

Das Catering und die Kosten: Das Catering für alle drei Grund-

Entsteht nach dem Prinzip Cradle to Cradle: die Mensa der Grundschule Hemmingen-Westerfeld.
Foto: Andreas Zimmer

schulen wie auch die KGS Hemmingen und Kindertageseinrichtungen übernimmt in Hemmingen das Unternehmen vom Feinsten aus Patten. Die Kosten für das Mittagessen sind in einer Satzung der Stadt Hemmingen geregelt. Die Gebühren betragen pro Monat 75,60 Euro. Für ein Einzelessen werden 3,80 Euro erhoben.

Die weiterführende Schule: Auch die Carl-Friedrich-Gauß-Schule bietet an allen Wochentagen eine ganztägige Betreuung in der Zeit von 8 bis 15.10 Uhr an. Außerhalb des Unterrichts können die Schülerinnen und Schüler dort an Arbeitsgemeinschaften unter anderem in den Bereichen Sport, Musik oder Theater teilnehmen, die Hausaufgabenbetreuung wahrnehmen oder auch die Bibliothek als Ruhe- und Lernraum besuchen.

Wintergärten – Terrassendächer
Fenster – Haustüren
Jetzt Angebote vom Fachbetrieb sichern!
Firma Flex ☎ (051 31) 4 63 52 50
17592601_002624

Anzeigenannahme

hallo
wochenende

Mendini- Haus

Lange Laube 10,
30159 Hannover

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 bis 18 Uhr
Sa. 10 bis 14 Uhr

Kostenlose Servicehotline:
0800 / 1 544 233

www.wochenblaetter.de

26152601_002624

Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann 

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

Wir suchen Verstärkung!

WIR RÄUMEN AUF! IHR RÄUMT AB!

Aktionszeitraum 02.10. bis 30.10.2024 bzw. nur solange der Vorrat reicht. Preise nur gültig bei sofortiger Mitnahme.

BIS ZU

30%

20%

10%

LAMINAT • VINYL • PARKETT

Laminat

8619 Alvier Eiche

- Einfach zu verlegen
- Blauer Engel
- Sehr strapazierfähig
- Made in Germany
- 15 Jahre Garantie
- 8 mm / NK 32

anstatt **15,99**
jetzt nur €/m² **9,99**

Inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Rigid-Vinyl

Buffalo sand/spice

- Integrierte Dämmung
- Authentische Haptik und Optik
- Strapazierfähig
- Langlebig
- 10 Jahre Garantie

anstatt **19,99**
jetzt nur €/m² **17,99**

Inklusive Dämmung und Fußleisten

Dämmung + Fußleisten

KOSTENLOS

bei jedem Hartbodenkauf dazu!

Unser Verkaufspreis, €/m² **19,99**

PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/m² **0,99**

Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**

Alles zusammen: **26,39**

unser Preis €/m² **19,99**

Laminat Bodomo Premium Palace Oak

- XXL-Diele in 327 mm Breite
- Harmonische und trendige Farbgebungen
- Authentische Dielenoptik
- Mit umlaufender V-Fuge
- 8 mm Stärke / NK 32 / 20 Jahre Garantie

Jetzt nur €/m² 15,99

Inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Laminat

DEPOT

www.laminatdepot.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr • Sa 9 - 18 Uhr

Laminat-Lager Mitte GmbH • Herforder Str. 158 • 33609 Bielefeld

Laminat DEPOT

Hannover
am A2 Center • Varrelheide 204

TEST TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021
Kundenservice-Preis
★★★★★ 2021/22

Ausgezeichnet:

Heimtex Star 2019
Fachhändler des Jahres

BTH Heimtex Hamburg
www.raumaussstattung.de
Soziales Engagement

Sonntag ist Schautag!

12-16 Uhr

keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 18x • auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

Windeln und Feuchttücher verstopfen die Kanalisation

Weil Abfall über die Toiletten entsorgt wird, sind in Hemmingen immer mehr Reparaturen und Reparaturen im **STÄDTISCHEN SCHMUTZWASSERKANALNETZ** notwendig

HEMMINGEN. Das riecht unangenehm: Im Stadtgebiet von Hemmingen hat es in den vergangenen Wochen immer wieder Verstopfungen im Schmutzwasserkanalsystem gegeben. Verantwortlich dafür sollen laut der Tiefbauabteilung der Stadtverwaltung „fast ausschließlich“ Windeln, Feuchttücher und Vorlagen für Harninkontinenz sein. Die Stadt appelliert eindringlich daran, diese Materialien nicht über die Toilette zu entsorgen, sondern über den Hausmüll.

Stoffe dieser Art sind reißfester und beständiger als herkömmliches Toilettenpapier und zersetzen sich deshalb während des Transports durch das Kanalsystem nicht. Stattdessen bleiben sie häufig an den rauen und unebenen Wänden der Kanalarhre hängen. Auch das regelmäßige Reinigen und Spülen der Rohre könne diesen Prozess nicht aufhalten.

Nicht hilfreich sei in diesem Zusammenhang auch die Nutzung der Wasserspültaste, deren Spülmenge zu gering ist, um die von der Stadtverwaltung als „Fäkalien-Papier-Gemisch“ bezeichneten Materialien in den Hauptkanal zu transportieren. Die Folge sind Kanalverstopfungen, die teilweise sogar Rückstaus des Schmutzwassers bis in die angeschlossenen Gebäude verursachen.

Doch nicht nur die mit Steuergeldern bezahlten Reinigungs- und Wartungskosten sollen sich in den vergangenen Monaten



Pumpstation Berliner Straße

Foto: Andreas Zimmer

und Jahren dadurch erhöht haben, sondern auch die Zahl der notwendigen Reparaturen. Denn Windeln und Feuchttücher sollen die Pumpen nicht nur verstopfen, sondern auch beschädigen. Die Kosten dafür legen die kommunalen Versorger dann in der Regel über die Abwasserpreise auf die Kunden um.

Die Abteilung Tiefbau weist darauf hin, dass auf fast jeder Verpackung von Feuchttüchern, Windeln und Vorlagen ein entsprechendes Symbol zu sehen sei, das vor einer Entsorgung dieser Materialien in Toiletten warnt. Besser sei es stattdessen, neben der Toilette einen kleinen Mülleimer dafür aufzustellen.

Sind auch die jetzt gerade bedendeten Bauarbeiten am Pumpwerk an der Berliner Straße in Hemmingen-Westerfeld eine Folge von Verstopfungen im Kanal? Das verneint die Stadt auf Anfrage. Hierbei ging es um den künftigen Schutz des Pumpwerks vor Hochwasserlagen. Die Stadt hat bei den Pumpwerken in Hemmingen-Westerfeld wie auch in Harkenbleck an der Vorderseite auf einer Sohle Wände errichtet. Durch den Einbau von Schutzbohlen kann dann die Tür der Pumpwerke auch bei Hochwasser geöffnet werden.

Die Kosten für die mehrwöchigen Arbeiten haben inklusive der vorherigen Planung rund 60.000 Euro betragen. Auswirkungen auf die Wasserversor-

gung in den Häusern und Wohnungen hatten die Arbeiten nicht. Sowohl die 1970 errichtete Pumpstation in Hemmingen-Westerfeld wie auch die 1989 gebaute Station in Harkenbleck wurden während der Arbeiten ganz normal betrieben. Ihre Hauptaufgabe ist es laut Verwaltung, das gesammelte Abwasser aus dem Hemminger Stadtgebiet zur Kläranlage in Hannover zu transportieren.

Weitere Arbeiten an Pumpwerken im Stadtgebiet sind in nächster Zeit nicht geplant. Nach der Beendigung der Arbeiten sollen dann auch die Schmierearbeiten an der Wand des Pumpwerks an der Berliner Straße beendet werden. Die Verursacher sind der Stadt nicht bekannt.

Wirkten im Gottesdienst mit: Die ehemalige Kirchenvorstands-Vorsitzende Claudia Schlegel (von links), Pastorin Sabine Stuckenberg, Pastorin Ute Rokahr, Pastorin Carola Timpe, Superintendent Andreas Brummer, Pastorin Sygun Hundt und Jörg Claßen, Diakon im Ruhestand.
Foto: Martin Funke



Pastorin mit Herz, Hirn und Händen

CAROLA TIMPE wurde nach dreißig Jahren in den Ruhestand verabschiedet

PATTENSEN. Mit einem festlichen Gottesdienst in der St.-Lucas-Kirche ist Pastorin Carola Timpe am vergangenen Sonntag nach 30 Jahren Dienst in Pattensen in den Ruhestand verabschiedet worden. In der Feier, die von Musik der Orgel, des Flötenkreises und des Gospelchors umrahmt war, würdigten rund 300 Besucherinnen und Besucher den Dienst ihrer langjährigen Pastorin und gaben ihr zum Dank mehrfach Applaus. Zuvor hatte Superintendent Andreas Brummer sie in seiner Ansprache als „Pastorin mit Herz, Hirn und Händen“ gewürdigt sowie als einfühlsame Seelsorgerin für alle Lebenssituationen. „Bei den Menschen sein, das war Ihnen wichtig, ganz analog von Angesicht zu Angesicht, den Menschen in die Mitte stellen, hören, da sein,“ sagte Brummer. Zudem hob er ihre herzliche und unverfälschte Art hervor, und fügte lächelnd an: „Wie schön ist das, wenn dann Ihre Augen leuchten und blitzen und es ist, als ob Sie kleine Luftsprünge machen“. Anschließend wurde Carola Timpe von Brummer mit Handschlag

entpflichtet und von mehreren Beteiligten gesegnet.

In ihrer Predigt hatte Carola Timpe besonders ihren Wunsch nach Erneuerung in der aktuellen Kirche geäußert. „Die Zahlen rufen nach Wandel“, markierte sie klar. Darum müsse die Kirche mutiger und unkomplizierter als bisher auf die sich verändernden Bedürfnisse der Menschen eingehen. Neben der personalen Zuwendung zum Einzelnen, die weiterhin elementar und unverzichtbar sei, brauche es darum neue Ideen und Formate kirchlichen Lebens, die die Menschen besser da abholen, wo sie sind.

Nach dem Gottesdienst bildete sich eine Schlange mit Menschen, die Carola Timpe zum Ruhestand gratulierten und Geschenke überreichten. Beim anschließenden Empfang lobten Gäste aus Politik, Kirche und Ökumene sowie etliche Weggefährtinnen und Weggefährten ihr Engagement für die Vielfalt unter den Menschen, für den Frieden und für bedürftige Menschen. Hilfesuchenden mit Achtung zu begegnen sei ihr schon im Vikariat erkennbar ein Her-

zensanliegen gewesen, erzählte ihre frühere Studienkollegin und heutige Hüpeder Pastorin Sabine Stuckenberg. Das sei wie ein Faden, der sich erkennbar auch durch ihre spätere Arbeit gezogen habe. Zudem habe sie klar erkennbar den Auftrag der Kirche auch darin gesehen, „den Mund aufzumachen, Missstände anzuklagen und auf Ungerechtigkeiten hinzuweisen,“ würdigte der Koldinger Kapellenvorstands-Vorsitzende Ole Märtins. Bürgermeisterin Ramona Schumann hob darüber hinaus Timpes Initiativen hervor, die auch politische Relevanz haben, wie die jährliche Andacht zur Reichspogromnacht und das Friedensgebet auf dem Marktplatz.

Die kommenden Jahre will die frischgebackene Ruheständlerin nun mit Reisen verbringen, mit dem Genuss von Kultur, vor allem aber „frei im Wollen frei im Thun, frei im Genießen.“ Dieses Opernritual von Richard Wagner prangt auf einem T-Shirt, das sie während des Empfangs unter ihrer Oberkleidung trug, und am Schluss lachend als ihr „Motto für den Ruhestand“ enthüllte

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch

der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16;

Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen.

Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)



Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹

Die Begleiterscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis

Wie der Herbst richtig schön wird

Adieu warme Sommernächte, hallo kuschelige Tage zu Hause!
Kaum eine andere **JAHRESZEIT** sehen Menschen so ambivalent wie den Herbst

HANNOVER. Es ist kalt, es ist nass, es ist dunkel, kurzum: Es wird herbstlich. Unausweichlich werden die Bäume nun kahler und die Nächte länger. Vorbei sind die lauen Sommerabende, die Badetage am See. So mancher oder manche hat vielleicht schon die Übergangsjacke aus dem Schrank gekramt, vielleicht auch Mützen und Schals. Andere verbringen bereits viel Zeit in den eigenen vier Wänden, während draußen dicke Wolkendecken am Himmel hängen und Regentropfen am Fenster die Welt draußen verschwimmen lassen. Wie elendig es sein kann, wenn sich das Jahr langsam dem Ende neigt – oder vielleicht doch nicht?

In den vergangenen Jahren ist der Trend der Herbstästhetik vermehrt aus den USA nach Deutschland geschwappt. Dort polarisierte vor allem die Influencerin Caitlin Covington. Immer, wenn sich die Blätter färben, reist die Creatorin nach Vermont und teilt unzählige ästhetische Herbstfotos. 2019 ging ein Bild von ihr und einer Freundin im typischen Herbstlook viral. Sie posierten in Jeans und Stiefeln, kuschelten sich in ihre Strickjacken und riesigen Schals. Auf Twitter, heute X, betitelte damals ein Fake-Account das Bild „Der Hot Girl Summer endet, bereitet euch auf den Christian Girl Autumn vor!“ Eine Anspielung auf

die klischeehafte Ästhetik weißer, christlicher Frauen – und die Geburt eines internationalen Memes. Covington nahm es damals locker und postet auch heute noch fleißig ihre herbstlichen Fotos. „Wenn die meisten Menschen wirklich in ihr Herz schauen, lieben sie den Herbst wahrscheinlich auch“, sagte sie 2023 der britischen Onlinezeitung „The Independent“. Augenscheinlich erkannten das auch die deutschen User. Zwar wird das Erntedankfest hierzulande nicht so groß gefeiert wie Thanksgiving in den USA, dafür gibt es Pumpkin Patches – also hübsch gestaltete Kürbisfarmen – längst auch hier, und Halloween gewinnt zunehmend an Beliebtheit.

All das könnte ein Indiz dafür sein, wieso der Herbst generell mit offeneren Armen empfangen wird: Der vorfreudige Blick auf Rituale und anstehende Feste hat laut Psychologin Pia Lena Gran einen positiven Effekt auf Menschen. „Es tut gut, wenn man sich auf etwas freuen kann“, erklärt sie. Kürbisse schnitzen, Suppe kochen, das Gruseln feiern. Auch mit einer Serie, die man immer wieder im Herbst schaut, lässt sich ein kleines Ritual kreieren, auf das man sich freuen kann. Das berühmteste

Beispiel ist wohl die US-amerikanische Serie „Gilmore Girls“, die mit ihrem lieblichen Kleinstadtschicksal in den sozialen Medien immer wieder als die Herbstserie schlechthin gehypt wird.

HERBSTBLUES DURCH MANGEL AN VITAMIN D?

Dennoch gibt es Faktoren, die erklären, wieso der Herbst noch immer nicht jedermanns Lieblingsjahreszeit ist. „Im Herbst gibt es weniger Tageslicht, was dazu führt, dass der Körper mehr Melatonin – also das Schlafhormon – freisetzt“, erklärt Gran. In den helleren Jahreszeiten habe man deswegen oft mehr Energie. Tageslicht führe außerdem zu der Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, was die Stimmung positiv beeinflusst. Obendrein ist es im Sommer, aber auch im Frühling, draußen wärmer, weswegen man häufig mehr unterwegs sei und sich dadurch auch mehr bewege. „Das hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden“, findet aber im Herbst seltener statt, so Gran. Manche Menschen verfallen in der dunkleren Jahreszeit dem sogenannten Herbstblues. Dieser beschreibt laut AOK-Krankenkasse eine „leichte depressive Verstimmung“, deren Gründe bisher noch nicht vollends bekannt sind. Es wird jedoch vermutet, dass der Mangel an Tageslicht und die dadurch fehlenden Glückshormone sowie fehlendes Vitamin D und vermehrtes Melatonin dazu beitragen können.

Im Gegenteil dazu kann der Herbst bei manchen Menschen aber auch die negativen Gefühle des Sommers ablösen, denn nicht jeder mag Hitze oder gleißendes Licht, beides Faktoren,



Angenehme Tätigkeiten helfen dabei, dass kein Herbstblues aufkommt. Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

die ursächlich für körperlichen und psychischen Stress sein können. Das könne unter Umständen sogar aggressiv machen, weiß Pia Lena Gran. „Außerdem geht mit dem Sommer manchmal ein gewisser Freizeitstress einher“, erklärt sie – beispielsweise durch den sozialen Druck, was erleben oder bei anderen Personen auf Instagram oder TikTok mithalten zu müssen.

Sich den Herbst – ob online oder offline – herbeizusehnen, kann aber unter Umständen tatsächlich hilfreich sein. „Wenn wir unveränderbare Dinge so nehmen, wie sie kommen – sie akzeptieren – und das Beste aus ihnen machen, kann das einen positiven Effekt auf die mentale

Gesundheit haben“, erklärt Gran. Doch auch hier warnt die Psychologin: Man solle sich nicht zu sehr mit den ästhetischen Medieninhalten identifizieren, sonst könne sich auch hier sozialer Druck negativ auf die Psyche auswirken.

RITUALE UND FESTE SCHAFFEN POSITIVES

Aber was tun, wenn einen doch der Herbstblues packt oder der Wetterwechsel einfach aufs Gemüt schlägt? Diese Tipps von Gran sind schnell umsetzbar. Mit Blick auf die Rituale und die Feste rät die Psychologin: „Planen Sie angenehme Aktivitäten und schaffen Sie bewusst positive Er-

lebnisse.“ Auch ein Spaziergang bei Tageslicht, zum Beispiel in der Mittagspause, helfe, die Glückshormone anzukurbeln. Immerhin kann der Herbst auch viel mehr bieten als nur trübes Regenwetter. Es gibt durchaus Tage mit goldenem Sonnenschein, an denen man sich an den bunten Blättern erfreuen kann.

Im Endeffekt ist und bleibt es individuell, welche Jahreszeit einem am meisten liegt, ob man sich die hohen Temperaturen zurückwünscht oder sich freut, wieder unter der Kuscheldecke verschwinden zu können. Der Herbst kommt und hält sicher für jeden Geschmack ein paar schöne Stunden bereit.

Herbstzeit: Mit Heißgetränken und gemütlicher Atmosphäre zu Hause entspannen.

Foto: Ioana Motoc / Pexels



SOCIAL-MEDIA-HYPE MIT BUNTEM LAUB

Für viele Menschen ist der Herbst ganz offenbar mehr als nur die lästige stürmische und verregnete Jahreszeit vor Weihnachten. Kurz vor dem kalendarischen Herbstanfang am 22. September sind soziale Medien wie TikTok oder Instagram geflutet von ästhetischen Videos, mit denen die User die rot-goldenen Blätter, die schweren Regenwolken, und die kuscheligen Wollpullover herbeisehnen. All das gepaart mit Spaziergängen durch raschelndes Laub – oder die Lieblingsserie gemütlich eingemurmelt auf der Couch verfolgen, während draußen Nebelschwaden vorbeiziehen. Herbstliebhaber zelebrieren das Schlürfen von gehypten Heißgetränken, wie dem Pumpkin Spice Latte – in den 20 Jahren seiner Existenz bei einer großen amerikanischen Kaffeehauskette gingen mehr als 600 Millionen Bestellungen über die Theke. Mittlerweile verkaufen sogar zahlreiche Drogerien das beliebte Kürbisgewürz für den Herbstdrink schlechthin.

Doch wie ist denn nun unser Verhältnis zum Herbst? Die einen hassen, die anderen lieben ihn offenbar. Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Splendid Research aus dem Jahr 2016 in Deutschland zeigte: 23,2 Prozent der knapp 1000 Befragten gaben den Herbst als ihre unliebteste Jahreszeit an. Nur 8,5 Prozent erkoren ihn zu ihrem Liebling. Damit landet er knapp vor dem Winter, wurde von Frühling und Sommer aber ganz klar abgehängt. Ob sich das bis heute, acht Jahre später, geändert hat? Aktuelle Zahlen gibt es dazu nicht. Zumindest in den sozialen Medien wird aber der Eindruck erweckt, dass der Herbst doch einige Liebhaber dazugewonnen hat.

Über 100 Fahrzeuge sofort für Sie verfügbar

<p>SIE SPAREN: 2.229,00 EURO ¹⁾</p> <p>KIA Picanto Vision MJ 25 Navi</p> <p>Tageszulassung, 46 KW (63 PS), Navi, Sitz- und Lenkradheizung, PDC hinten, Rückfahrkamera, Klima, Alufelgen, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 16.750,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 5,2 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 118 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D</p>	<p>SUZUKI KIA Kompetenz</p> <p>BESUCHEN SIE UNS AM</p> <p>SO. 06. OKTOBER</p> <p>VON 12:00-17:00 UHR</p> <p>BEIM VERKAUFSOFFENEN</p> <p>SONNTAG IN SPRINGE</p> <p>FUSSGÄNGERZONE (OBERNTOR)</p>	<p>SIE SPAREN: 9.100,00 EURO ¹⁾</p> <p>KIA Ceed SW Automatik, Navi, LED</p> <p>Tageszulassung, 103 KW (140 PS), Automatikgetriebe, Navi, Klimaautomatik, Rückfahrkamera, PDC vorn + hinten, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 25.840,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 6,3 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 143 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E</p>	<p>SIE SPAREN: 8.440,00 EURO ¹⁾</p> <p>Suzuki S-Cross Hybrid Comfort Automatik</p> <p>Tageszulassung, 85 KW (116 PS), Klimaautomatik, Navi-Smart-Link, LED-Scheinwerfer, PDC vorn + hinten, Rückfahrkamera, Alufelgen, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 27.950,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 5,2 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 118 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D</p>
<p>SIE SPAREN: 7.400,00 EURO ¹⁾</p> <p>Suzuki Vitara Allgrip Comfort+ Facelift</p> <p>Tageszulassung, 95 KW (129 PS), Allrad, elektr. Glasschiebedach, Navi, Klimaautomatik, Parkpaket, Sitzheizung, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 26.950,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 5,9 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 132 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D</p>	<p>SIE SPAREN: 8.380,00 EURO ¹⁾</p> <p>KIA Ceed Vision-S-</p> <p>Tageszulassung, 74 KW (101 PS), Navi-Smart-Link, Sitz- u. Lenkradheizung, Klimaautomatik, PDC hinten, Rückfahrkamera, Alufelgen, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 19.990,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 5,8 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 131 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D</p>	<p>SIE SPAREN: 3.130,00 EURO ¹⁾</p> <p>Suzuki Ignis Hybrid CVT Comfort Navi</p> <p>Tageszulassung, 61 KW (83 PS), Automatik, Navi, Sitzheizung, Rückfahrkamera, Klima, LED Scheinwerfer, Alufelgen, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 19.850,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 5,4 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 122 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D</p>	<p>SIE SPAREN: 9.280,00 EURO ¹⁾</p> <p>KIA Sportage Vision-S-Automatik AHK</p> <p>Tageszulassung, 110 KW (150 PS), Automatik, AHK abnehmbar, Navi, Virtual Cockpit, LED, Sitzheizung vorn u. hinten, u.v.m.</p> <p>Sonderpreis: 31.650,- €</p>  <p>Energieverbrauch kombiniert 6,4 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 145 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E</p>

<p>SUZUKI</p>  <p>Kombinierter Testzyklus: kombiniert: 4,4 l/100 km; CO₂-Ausstoß: 98 g/km (VO EG 715/2007), CO₂-Klasse: C.</p>	<p>Der neue Suzuki Swift Hybrid</p> <p>Aktionspreis: 17.450,- EUR</p> <p>Ihr Preisvorteil: 3.340,- EUR</p> <p>Tageszulassung, 61 KW (83 PS), Navi, Kamera, LED-Scheinwerfer, Keyless-Start, PDC hinten, Klima, u.v.m.</p>	<p>40 Jahre Suzuki in Springe</p>	<p>RIEGLER AUTOHAUS</p> <p>Riegler Fahrzeugtechnik GmbH Suzuki Vertragshändler</p> <p>2x in Springe!</p> <p>Friedrichstraße 4-6 & Philipp-Reis-Straße 11 Tel. 05041/94670 www.riegler-autohaus.de</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Anna Klatsche bringt ihr erstes Album als Hip-Hop-Künstlerin heraus. Foto: Henrik Woeldecke

Kreatives Musik-Chaos

Hip-Hop: Anna Klatsche veröffentlicht Album

HANNOVER. Nach der EP „Nie kapitulieren“ von 2021 hat Anna Klatsche gerade ihr erstes vollständiges Album „Kreativchaos“ herausgebracht. Anna Klatsche heißt eigentlich Anna Schwirten und kommt aus Heemsen. Mittlerweile wohnt die 33-jährige Rapperin in Hannover. Und in Hannovers legendärem Musikclub „Béi Chéz Heinz“ fand dann auch die Release-Party statt.

„Das Album umfasst elf Tracks und ist eine spannende, genreübergreifende Mischung aus tighten Rapparts und melodischen Gesangselementen“, sagt Anna Schwirten: „Ein kreatives Musik-Chaos eben, bei dem aber mit Sicherheit für jeden etwas dabei ist.“ Das Album ist nach den Worten der Künstlerin eine Sammlung ihrer Gedanken und Gefühle aus den vergangenen Jahren. „Ich wollte etwas erschaffen, das meine Reise widerspiegelt: mal chaotisch, mal strukturiert, aber immer ehrlich und authentisch“, sagt Schwirten.

Die Heemsenerin hat sich in den vergangenen gut vier Jahren in der Hip-Hop-Szene Hannovers einen Namen gemacht hat. Mit ihren persönlichen Texten und eingängigen Beats nimmt die Künstlerin ihre Hörer mit auf eine Reise durch ihr Leben. Besondere Aufmerksamkeit verdienen nach Schwirtens eigenen Worten Tracks wie „Mein Ding“, in dem sie über die mentale Belastung nach einer Krankheitsphase

rappt, und „Life is sweet“, ein Statement dafür, das Leben zu genießen.

Rappen ist für die 33-Jährige Therapie, ein Mittel zur Selbstheilung, um die dunklen Gedanken aus dem Kopf zu bekommen. In den Texten – schon bei der EP „Nie kapitulieren“ – verarbeitet sie unter anderem ihre Depression und ihre posttraumatische Belastungsstörung nach einem schrecklichen Erlebnis.

„Für mich ist das Musikmachen eine Möglichkeit, meine Vergangenheit zu verarbeiten“, sagt Schwirten: „Es ist ein Ventil. Ich brauche das, um meine psychische Gesundheit zu wahren. Ich war lange Zeit psychisch krank. Fast zwei Jahre lang war ich komplett raus und arbeitsunfähig. Ich litt an einer posttraumatischen Belastungsstörung, hatte Depressionen und war zur Therapie in der Klinik.“ Neben der Verarbeitung schwerer Zeiten geht es ihr nach eigenen Worten um die Vermittlung gesellschaftlicher Werte: „Ich möchte zeigen, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein. Dass psychische Krankheiten kein Tabu sein müssen.“

Das Album „Kreativchaos“ ist auf allen Streaming-Plattformen wie Spotify, Apple Music, Deezer & Co. verfügbar. Weitere Informationen sowie Hörproben gibt es auf ihren Social-Media-Kanälen. Bei Instagram ist sie unter @annaklatschemusic zu finden.

15 Jahre Fette Hupe: Starke Klänge aus Hannover

JUBILÄUMSKONZERTE IM PAVILLON UND IN DER FAUST

– Die magaScene empfiehlt die besten Live-Erlebnisse

HANNOVER. Luzern? New York? Oder doch Hannover? Jörn Marcussen-Wulff, Posaunist und Jazz-Arrangeur, hatte im Frühjahr 2009 seine Studienzeit in der Schweiz beendet. In der legendären Jazzmusiker-WG in der Lavesstraße in Hannover traf er eine Entscheidung: „Ich bleibe in Hannover und schaffe etwas Neues. Ich war ein totaler Bigband-Nerd und hatte das Luzern Jazz Orchester kennengelernt – so etwas wollte ich in Hannover selber machen.“ Sein Bigband-Baby nannte Marcussen-Wulff Fette Hupe. Das erste Konzert mit der Elite der hannoverschen Jazzszene fand am 11. Juni 2009 in der Marlene statt.

Seitdem ist die Fette Hupe eines der Aushängeschilder der hannoverschen Jazzszene mit großer nationaler Strahlkraft. Ihre Konzerte in der Faust / Warenannahme sind meist ausverkauft, sie erreichen jazzuntypisch ein Mehrgenerationenpublikum und überraschen mit innovativen Konzepten – vom Lindy-Hop-Tanzabend bis zu Musiktheater in sogenannten „Jazz escape rooms“. Das Geheimnis der fetten Hupe ist ihr undogmatischer Ansatz. Ob es



Die Bigband komplett.

Foto: Iris Klöpper

swingt, groovt, rockt oder sich doch experimentell Bahn bricht: Die Zuhörer werden immer aktiv eingebunden in kreative Prozesse.



„Bigband-Nerd“: Jörn Marcussen-Wulff leitet die hannoversche Big Band Fette Hupe. Foto: Ralf Hansen

Die Fette Hupe ist auch wirtschaftlich ein Phänomen. Eine Jazz-Bigband in fast identischer Besetzung über 15 Jahre ohne öffentlich-rechtliche Förderung am Laufen zu halten, ist wohl deutschlandweit ein Novum. „Gerade die Offenheit der Band gegenüber Experimenten als auch die innovative Musikvermittlung finde ich im Vergleich zu anderen Bands bemerkenswert“, sagt Marcussen-Wulff über seine Lieblingsband.

ZWEI JUBILÄUMSKONZERTE MIT DER FETTEN HUPE

Nun ist die Fette Hupe 15 Jahre alt. Und feiert das unter dem Motto „15 Jahre Fette Hupe ... und kein bisschen leise“, mit Konzerten verteilt über das ganze Jahr. Warum? „Weil wir uns nach den Corona-Jahren

einfach mal selbst und öfter feiern wollen“, sagt Marcussen-Wulff. Die ersten beiden ausverkauften Shows fanden im August und September statt, aber diese beiden folgen noch. Am 10. Oktober steigt die große Jubiläumsgala anlässlich der Jazzwoche Hannover im Pavillon.

Musikalische Gäste sind bei dieser Show die berühmte 18-Kopf Bestof-BigBand Brigade Futur III aus Berlin. Jörn Marcussen-Wulff verspricht: „Es wird fett werden!“ Am 1. Dezember folgt dann Jubiläumsheimspiel Nr. 3, „Feat. Oliver Leicht“ in der Faust-Warenannahme. **SHO**



Stadtmagazin für Hannover

magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Schnell sein zahlt sich aus.

Im Oktober bis zu **195 € sparen**

Im November bis zu **130 € sparen**



Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.haz.de/schnell



Hannoversche Allgemeine **HAZ**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

„Queer und im Visier“

Geschlechtsbezogene Fake News und die gefährlichen Folgen – Podcast in Kooperation mit der **NP** klärt auf

HANNOVER. Regenbogenfahnen, glitzernde Outfits, schrille Schminke, nackte Haut – der Christopher Street Day (CSD) war auch in diesem Jahr in Hannover eine bunte Angelegenheit. Doch für die mehr als 10.000 Menschen, die sich am Pfingstsonntag in der City versammelt hatten, ist der CSD nicht nur eine Party, sondern auch eine politische Demonstration: Sie protestieren gegen die Diskriminierung von schwulen und lesbischen Menschen sowie von transsexuellen und non-binären Personen, die sich nicht in das gängige Mann-Frau-Schema einordnen lassen.

Das gefällt nicht jedem oder jeder, zum Teil schlägt der Community auch blanker Hass entgegen. Auf der Straße – aber auch und vor allem in den sozialen Medien. „Besonders auffällig ist das in der Sommerzeit rund um die CSDs“, weiß Victoria Graul. Die Moderatorin befasst sich in der nächsten Folge unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ mit geschlechterbasierten Fake News. „Falsche Nachrichten sind die Basis von Hate Speech“, sagt Jonas. Er und seine Begleitung wurden nach dem CSD 2023 vor dem hannoverschen Hauptbahnhof angegriffen und zusammengeschlagen. Trotzdem war der junge Transmensch auch in diesem Jahr wieder dabei. Er wünscht sich mehr Gegenrede im Netz – „und dass uns die Leute leben lassen, wie wir sind“.

Mit „Queer und im Visier: Was geschlechtsbezogene Fake News



Farbenfrohe Demonstration: CSD 2024 in Hannover.

Foto (Archiv): Tobias Wölki

arrichtet“ wollen wir dazu beitragen. Denn der Hass im Netz bediene sich „immer neuer Mechanismen“, werde „immer gewiefter“, erklärt Johanna Steele, die Social-Media-Expertin der NP. „Queerfeindliche Gewalt betrifft uns alle“, betont Una Titz, Referentin im Projekt de:hate bei der Amadeu-Antonio-Stiftung. Das



sei kein schlechtes Benehmen, sondern Teil einer größeren Strategie, auch um Demokratie zu untergraben.

In der zweiten Ausgabe der Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ enttarnen Social-Media-Redakteurin Johanna Steele und Expertin Una Titz mit Moderatorin Victoria Graul queerfeindliche Desinformationskampagnen im Netz. Die Folge „Queer und im Visier: Was geschlechtsbezogene Fake News arrichtet“ ist auf neuepresse.de zu finden und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible. Und dann geht es alle zwei Wochen weiter an dieser Stelle mit insgesamt sechs Hannover-Editionen von „Digga Fake“ – der Freitag bleibt der NP-Podcast-Tag.



Foto: MAGO/Brigitte Sabri

Auf zum Oktoberfest! Freikartenblöcke für das Oktoberfest zu gewinnen

HANNOVER. Seit dem 27. September drehen sich nun schon wieder die Karussells bei dem Oktoberfest auf dem Schützenplatz in Hannover. Neben Großfahrgeschäften wie Time Machine, Evolution, Extreme und Riesenrad sind wieder jede Menge Lauf- und Fahrgeschäfte sowie Kinderkarrussells auf dem Platz zu finden. Und für den großen Rummel haben wir ein tolles Gewinnspiel für unsere Leserinnen und Leser: Wir verlosen unter allen Teilnehmenden 25 Freikartenblöcke für die Fahrgeschäfte auf dem Oktoberfest. Registrieren Sie sich einfach, indem Sie den unten stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen, und schon gibt es eine Chance im Lostopf. Die Aktion läuft bis zum 7. Oktober um 10 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Deutschlands größte Rad-Auswahl

NEU
Eröffnet

in Regensburg

Wir feiern mit!

Unschlagbare
Eröffnungs-
Angebote
überall!

Gültig bis 19. Oktober 2024 - solange der Vorrat reicht!
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

Hol sie dir!

FLYER

20 Zoll Kompakt E-Bike

Upstreet 1 - 7.43

- urbane Mobilität und kompromissloses Fahrverhalten bei kompakten Abmessungen
- Nexus 5 Nabenschaltung
- langlebig, leise, ölfrei: Gates Carbon-Riemenantrieb
- leicht herausnehmbarer 500 Wh Bosch Akku
- perfekt mobil bleiben
- werkzeuglose Speedlifter Twist Lenker-Schnellverstellung
- robuste Schwalbe Breitreifen und Sattelfederung
- 40 kg Anhängerlast und 150 kg zul. Gesamtgewicht

Best. Nr.

125634 grün,
125632 schwarz

Megatrend
urbane Mobilität!

BOSCH
Performance
60 Nm Drehmoment
500 Wh

ERÖFFNUNGSPREIS
2695.-

statt 3799,- UVP

über 1100,- sparen!



deuter

Compact EXP 14
Fahrradrucksack

- Volumen: 14 + 5 l
- SOS-Label mit Notrufnummern
- Airstripes Rückensystem
- Trinksystem kompatibel

Best.Nr. 307275

ERÖFFNUNGSPREIS
59.99

statt 110,- UVP

über 50,- sparen!



ABUS

Catena 6806K/110 Classic
Fahrrad-Kettenschloss

- 6 mm starke Vierkantkette mit Textilschlauch
- Kette aus speziell gehärtetem Stahl
- Länge: 110 cm
- Anzahl mitgelieferte Schlüssel: 2

Best.Nr. 313233

ERÖFFNUNGSPREIS
19.99

statt 39,- UVP

über 19,- sparen!



BULLS

Sonic 213
Fahrradcomputer

- kabellos
- gut ablesbares 4-Zeilen Display
- Uhrzeit
- Displaybeleuchtung
- einfache Montage
- Batterielaufzeit: ca. 1 Jahr
- Inkl. Befestigungsmaterial & Batterien

Best.Nr. 317107

ERÖFFNUNGSPREIS
14.99

statt 29,- UVP

über 14,- sparen!

BULLS

E-MTB Copperhead EVO 2

- robustes E-MTB für sportliche Einsätze auf allen Wegen
- 11 Gang Shimano Deore Schaltung mit besonders großer Bandbreite
- blockierbare 120 mm Luftfedergabel
- via Bosch-App individuelles Setup, Updates, Navigation und Diebstahlschutz möglich

Best. Nr.

99215 Wave,
99231 Herren

Das smarte System

BOSCH
CX 85 Nm
Drehmoment
625 Wh

Starker Allrounder
für jeden Einsatz

ERÖFFNUNGSPREIS
2795.-

statt 4099,- UVP

über 1300,- sparen!



SCOTT

Speedster Gravel 50 EQ

- wunderschöner Scott Rahmen mit komplett innerverlegter Zugführung
- 20 Gang Shimano Tiagra STI Rennschaltung
- zuverlässige Shimano Scheibenbremsen
- Schwalbe G-One Bite Reifen
- angepasste Schutzbleche für den täglichen Ride in die Arbeit
- edle Syncros Parts

Best. Nr. 132749

Faszination
Gravel Bike zum
kleinen Preis!

ERÖFFNUNGSPREIS
1195.-

statt 1699,- UVP

über 500,- sparen!



BULLS

Vollcarbon E-Fully
Sonic EVO AM SL-3

- 29 Zoll Fullsize E-MTB mit extrem niedrigem Gesamtgewicht von unter 21 kg
- Highend Vollcarbonrahmen, (Rahmen, Hinterbau, Wippe und Akkugehäuse)
- potentes 140 mm Rock Shox Lyric/Deluxe-Fahrwerk
- elektronische 12 Gang Shimano XT Di2 Schaltung
- 4-Kolben Shimano XT Bremsanlage
- Carbonlenker, CrankBrothers-Dropperpost
- individuelles Motorsystem und Updates via Shimano-App am Smartphone

Best. Nr. 132750

SHIMANO
EP 801
85 Nm Drehmoment
725 Wh

Vollcarbon-
rahmen!

ERÖFFNUNGSPREIS
4092.-

statt 7199,- UVP

über 3100,- sparen!



KETTLER

E-Bike der Luxusklasse

Quadrano Pro 12 LTD

- hochstabiler Vollcarbonrahmen mit Carbongabel für herausragend-leichtfüßige Fahreigenschaften
- 12 Gang XT-Schaltung, XT-Scheibenbremsen und XT-Nabensatz
- beste Schwalbe Marathon E-Plus Breitreifen mit Top-Pannenschutz
- bestehend aufgeräumter Look und cleanes Design
- extrem hochwertige Supernova Lichtanlage

Best. Nr. 125689 Herren,
125686 Wave

SHIMANO
EP 801
85 Nm Drehmoment
630 Wh

Vollcarbonrahmen -
leicht und stabil
Shimano XT
Komplettausstattung

Besonders
Leicht

ERÖFFNUNGSPREIS
3995.-

statt 6499,- UVP

über 2500,- sparen!



HANNOVER Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80336 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Zwei bis vier Kilo Walnüsse braucht es für die Herstellung von einem Liter Walnussöl. Es verfeinert Salate und warme Gerichte, auch Süßspeisen gibt das Öl eine raffinierte Note. Foto: Rolf Haid

Kleine Dosis, große Wirkung

Walnussöl – ein geschmacksintensiver Allrounder

Sie stehen vor dem Regal mit diversen Ölen und Ihr Blick bleibt beim Walnussöl hängen. Aber wozu schmeckt es eigentlich? Und wie lange habe ich etwas davon?

Nicht zu lange, lautete die Antwort auf die zweite Frage. Das empfindliche Öl sollte nach Anbruch innerhalb von etwa drei Monaten verbraucht werden, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Das spricht also für eine kleinere Flasche, zu der man greifen sollte.

Aber egal, ob groß oder klein - Platz dafür sollte im Kühlschrank sein. Denn auch ungeöffnet hält sich das lichtempfindliche Öl laut dem BZfE nur rund ein Jahr, wenn es kühl und dunkel aufbewahrt wird – ansonsten droht es, schnell ranzig zu schmecken.

Welchen Speisen verleiht das Öl den letzten Pfiff?

Damit zur ersten Frage: Im Handel ist in erster Linie kaltgepresstes Walnussöl zu finden. Es

ist hellgelb bis grünlich gefärbt und relativ dünnflüssig, beschreibt das BZfE. Sein kräftiges Nussaroma komme in Salatdressings gut zur Geltung - vor allem bei eher herb-würzigen Arten wie Feldsalat, Endivie und Rucola. Wer dazu noch eine säuerliche Note bevorzugt, kann es mit fruchtigem Himbeer- oder Apfelessig kombinieren.

Walnussöl passt aber auch zu fertig gegarten Speisen wie Suppen, Soßen, Pasta und Reisgerichten. Einen letzten Pfiff verpasst Walnussöl Ziegenkäse und Gemüse wie Kürbis, Rote Bete und Möhre. Auch Süßspeisen verleiht es eine ungewöhnliche raffinierte Geschmacksnote - etwa in Cremes, Obstsalat, Kuchen und Vanilleeis. dpa

Abschließender Tipp der Ernährungsprofis: Das Öl sollte sparsam dosiert werden, damit der Geschmack anderer Zutaten nicht überdeckt wird.

Der Partner für alle, die mobil bleiben wollen

BAUMANN AUTOMOBILE: Rundumservice sowie eine fachgerechte und faire Beratung

Wer einen kompetenten Ansprechpartner für Mobilität in Laatzen sucht, findet bei Baumann Automobile an der Lüneburger Straße 12 im Rethener Gewerbegebiet einen zuverlässigen Rundumservice sowie eine fachgerechte und faire Beratung. Neben Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen aller Fabrikate bietet das Autohaus auch Elektro-Roller und E-Bikes an. Im Servicebereich werden Kundinnen und Kunden von motivierten Angestellten in allen Fragen rund um ihr Fahrzeug beraten. Wer sich für den Kauf eines E-Fahrzeugs interessiert, ist bei Bau-



Kompetent in allen Fragen rund ums Automobil: das Team von Baumann Automobile. Fotos (3): Baumann Automobile



Familienbetrieb: Inhaber Christian Baumann wird in der Geschäftsführung seit Juni von seiner Tochter Esther Hagenau unterstützt.

mann Automobile ebenfalls in guten Händen. Das Team bietet eine ausführliche und kompetente Kaufberatung an.

Dabei endet der Service des Unternehmens längst nicht mit dem Kauf: Zum Betrieb gehört eine Meister-Werkstatt, die PKWs, Wohnmobile und Transporter aller Fabrikate repariert.

Vor allem Fahrerinnen und Fahrer französischer Autos sind bei dem „Franzosen-Flüsterer“ gut aufgehoben.

Denn der Betrieb ist nicht nur Peugeot-Spezialist, sondern auch die einzige Citroën Ver-tragswerkstatt in der südlichen Region Hannover. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bilden sich stetig weiter und sind auch für Reparaturen an Elektro-Fahrzeugen, E-Rollern und E-Bikes bestens ausgebildet.

Bei Unfallreparaturen von Haftpflichtschäden arbeitet die Werkstatt eng mit der Rechtsanwaltskanzlei Minnerup zusammen, die direkt gegenüber ihre Büros hat. Dieser Service nimmt den Kunden die teilweise sehr schwierige Kommunikation mit den Versicherungen ab und muss zudem auch noch von diesen bezahlt werden.

TOCHTER ESTHER HAGENAU MIT EINGESTIEGEN

Seit Juni unterstützt Christian Baumanns Tochter Esther Hagenau das Team. Die 37-Jährige ist in die Geschäftsführung mitein-

gestiegen und kümmert sich um die Optimierung der Betriebsabläufe. Die studierte Betriebswirtin kennt den Betrieb von Kindesbeinen an und hat unter anderem in der Pfalz bei einem Automobilzulieferer viel Praxiserfahrungen gesammelt.

Noch in diesem Herbst kommt außerdem ein bekanntes Gesicht zurück: Kfz-Meister Sergej Gärtner, der 1991 seine Ausbildung bei Baumann Automobile absolvierte und später viele Jahre bei der Citroën-Niederlassung in Hannover arbeitete, wird sich ab dem 15. Oktober mit um die Kundenberatung und Werkstattabläufe kümmern.

Baumann Automobile
Lüneburger Straße 12
30880 Laatzen – OT Rethen
Telefon: (0 51 02) 9 36 60
info@baumann-automobile.de
www.baumann-automobile.de
Öffnungszeiten : Mo bis Fr 7.30–18 Uhr, Sa 10–13 Uhr



Baumann Automobile ist seit mehr als 25 Jahren im Rethener Gewerbegebiet ansässig.

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Caridon

STEINSCHLAG-REPARATUR
* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

0,7*

Scheiben-Doktor Laatzen
Lüneburger Straße 16
30880 Laatzen
laatzen@scheiben-doktor.de

Kostenloses Kundensersatzfahrzeug
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

ADVANCED
LÄSERSCHNITT
CITROËN

BAUMANN eMOBILE
Wir elektrifizieren...
hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

SUPER SOCO
hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...

Telefon (0 51 02) 93 66-0 - www.baumann-automobile.de - Lüneburger Straße 12 - 30880 Laatzen

LAATZEN myDent

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent-IMPLANT
Implantologie

myDent-KIDS
regelmäßige Kindersprechstunden

myDent-KFO
Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

individuelle, unverbindliche Implantatberatung

regelmäßige Kindersprechstunden

Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.
Dr. Béke Pannewick
ZA Hannes Stinkel
ZA Emine Yildiz

Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen
0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de

Kodak LENS | LAATZEN

0% Finanzierung

Komplett-Brillen-Angebote*
Fern- oder Lesebrille nur 95,- € statt 210,- € UVP
Gleitsichtbrille
Komfort oder Office nur 199,- € statt 458,- € UVP

Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.
Finanzierung ab 120,- € möglich

*** Inklusive:**
extra leichte KODAK Lens Kunststoffgläser,
Superentspiegelung + Hartschicht,
Brillenfassung
aus Classic-Serie, Brillenversicherung

Mehrbrillenangebot:
Bis zu 50 % sparen bei jeder weiteren Brille

Inh.: B. Schrage
Pettenkoferstraße 2b
30880 Laatzen
Tel.: 0511 - 89991693

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr
www.optik-laatzen.de

Laatzen Zentrum
Stadt-Bahn: 1
Buslinien: 340, 341, 346

Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft

Was bringt Gehen mit Gewichtsricksack?

Rucking: Langsamer als joggen aber anstrengender als wandern. Trendsport trainiert die Grundlagenausdauer.

Weite Fußmärsche, mit viel Gewicht auf dem Rücken – klingt irgendwie nach Militär? Geht es um Rucking, liegt man mit dieser Assoziation richtig. Denn dieses Training hat dort seine Ursprünge, genauer gesagt: in den USA.

Rucking bedeutet erst einmal nichts anderes als Gehen mit einem Gewichtsricksack. Nimmt man es genau, zählt auch die Wandertour mit Gepäck auf dem Rücken dazu. Manchmal wird auch das Joggen mit Zusatzgewichten mit diesem Begriff bezeichnet, wie der Sportwissenschaftler Andreas Barz erklärt. Die wichtigsten Fragen im Überblick:

Ist Rucking etwas für mich?

„Rucking ist eine interessante Trainingsform für alle, die eine Alternative zum Joggen suchen und nicht bloß spazieren gehen möchten“, sagt Andreas Barz, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie.

„Denn es bringt etwas mehr Trainingseffekt als ein simpler Spaziergang, ist aber längst nicht so anstrengend wie Laufen und belastet auch den Bewegungsapparat weniger. Das Training lässt sich dabei gut an das eigene Fitnesslevel anpassen“, so der Sportwissenschaftler. Wer die Belastung steigern will, läuft



Der Rucksack, den man bereits hat, reicht völlig aus: Foto: Christin Klose

Was sollte ich beachten, wenn ich Rucking ausprobieren will?

„Wer beschwerdefrei gehen kann, kann auch Rucking ausprobieren“, sagt Andreas Barz. Das Gute: Man kann es ohne große Hürden austesten, denn spezielles Equipment ist nicht notwendig. Der Rucksack, den man schon zu Hause hat, reicht

völlig aus. Aber: Der Wirbelsäule zuliebe soll man beim Packen einige Regeln beachten. So sollte das Gewicht nah am Rücken verstaut werden und nicht in der Tasche hin- und herrutschen. Andreas Barz rät, mit fünf bis zehn Kilogramm Zusatzgewicht einzusteigen und sich nach und nach zu steigern.

Und wenn ich mit Zusatzgewicht joggen will?

Der Sportwissenschaftler rät da zu einem behutsamen Einstieg. Denn: „Durch die Zusatzlast treten um ein Vielfaches höhere Belastungen am Bewegungsapparat auf.“ Wer da nicht aufpasst, riskiert Verletzungen. Beim Joggen mit Zusatzgewichten gilt: mit kurzen Strecken und geringen Gewichten einsteigen und gut auf den eigenen Körper hören. dpa

Ihr Vertragspartner für SUZUKI-Fahrzeuge

Wir sind

SUZUKI
in Laatzen

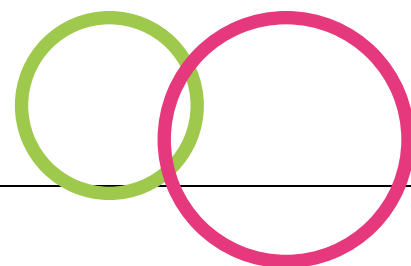
AUTOHAUS LANGENSTRASSEN

NEUWAGEN · GEBRAUCHTE SERVICE · REPARATUR

... auf allen Straßen:

AUTOHAUS LANGENSTRASSEN GmbH
Senefelderstr. 2 30880 Laatzen
Tel.: 0511/983 730
langenstrassen.de

TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Beratung wird hier großgeschrieben

Die **ST. JOHANNIS-APOTHEKE** in Laatzens Pettenkoferstraße 2 bietet mehr als nur die richtige Arznei

„Entdecken Sie uns gern“, lädt die Apothekerin Claudia Rüster dazu ein, ihre Laatzeners St. Johannis-Apotheke, an den Arkaden neben dem LeineCenter, zu besuchen. Tradition und Moderne treffen hier aufeinander und altbewährte Rezepturen werden ebenso gemischt, wie zu allerneuesten Produkten individuell und fachgerecht beraten.

Die studierte Pharmazeutin und approbierte Apothekerin ist seit Jahresbeginn Inhaberin der seit 2011 beliebten St. Johannis-Apotheke, zu deren Mitarbeiterinnen sie bereits fast von Anfang an gehört. Aktuell besteht das versierte Apotheken-Team aus 15 Fachkräften, darunter fünf Apotheker/-innen, sowie sieben Pharmazeutisch-technischen Assistentinnen und Assistenten.



Berät fachlich versiert und individuell: das Team der Laatzeners St. Johannis-Apotheke



Bietet mehr als nur Medikamente: die St. Johannis-Apotheke in Laatzens Pettenkoferstraße 2

Montags bis freitags zwischen 8 und 19.30 Uhr, sowie samstags von 9 bis 18 Uhr, werden hier nicht nur apothekenpflichtige Arzneimittel und Nebensortimentsartikel für Kosmetik und Zahnpflege, Diätetik und Tees, Verbandstoffe und vieles mehr, abgeholt. Die fachlich geschulten Laatzeners Gesundheitsexperten beraten auf Wunsch individuell zu Arzneimitteln und Al-

lergien, Asthma und Antirauherzielen, von Blasenschwäche, Diabetes und Ernährung bis hin zu Heuschnupfen und Impfen, Hautpflege und Homöopathie sowie zur ratsamen Reiseapotheke.

Neben dem Verleih von Milchpumpen und Babywaagen bietet die St. Johannis-Apotheke ebenso die diskrete Beratung, Beschaffung und Anmessung

maßgerechter Artikel an, wie beispielsweise Kompressionsstrümpfe.

Zum Selbstkostenpreis ist auch das Messen und Bestimmen persönlicher Gesundheitswerte möglich. Bei der angebotenen Bioresonanzmessung werden zudem ohne Blutentnahme in einem computergestützten Analyseverfahren in nur 90 Sekunden über 250 Parameter bestimmt, die Hinweise auf Dysbalancen und Abweichungen geben können.

Wer es eilig hat: Per App können als Rezept-Service Medikamente online vorbestellt und dann schon fertig verpackt abgeholt werden. Wer nicht mobil ist, für den steht mit zwei Botendienstfahrern der Apotheke zweimal täglich im weiteren Umland ein eigener Lieferservice zur Verfügung. Die persönliche Kundenkarte ermöglicht außerdem durch Daten-Archivierung eine noch spezifischere Betreuung, teilweise sogar mit einem Treuerabatt.

„Wir bieten auch themenbezogene Angebote und Aktionen an, welche Gesundheit für Sie fassbar machen“, lädt Apothekerin Claudia Rüster zum Hereinschauen und Kennenlernen ein. **ELT**

St. Johannis Apotheke Laatzen
Pettenkoferstraße 2
30880 Laatzen
Tel. 0511 / 69 17 69
service@meine-apotheke-laatzten.de



Hersteller und Importeure elektrischer Geräte sind verpflichtet, ihre Geräte nach Ende der Lebensdauer zurückzunehmen.

Foto: Julian Stratschulke

Wohin mit dem alten Smartphone?

Ausgedient – trotzdem noch sinnvoll nutzbar?

Das alte Smartphone liegt schon seit Monaten ungenutzt in der Schublade, vielleicht sogar neben einem oder mehreren ausgemusterten Telefonen. Sie alle sind im alltäglichen Gebrauch längst ersetzt worden. Aber lässt sich mit den alten Geräten nicht noch etwas Sinnvolles anstellen?

Aber natürlich: Smartphones enthalten wertvolle Rohstoffe wie Edelmetalle und Seltene Erden, deren Gewinnung oft unter schwierigen Bedingungen erfolgt, erklärt das Verbrauchermagazin „Öko-Test“.

Deshalb ist es wichtig, sie richtig zu entsorgen, damit die Rohstoffe recycelt und wiederverwendet werden können.

LIEBER ETWAS LÄNGER NUTZEN

Am umweltfreundlichsten ist es aber, ein Mobiltelefon möglichst lange zu nutzen. Das schließt gegebenenfalls Reparaturen ein, die die Lebensdauer verlängern können.

Wird das Smartphone dennoch ersetzt, kann man es verkaufen, verschenken oder spenden – beispielsweise an Organisationen wie die Deutsche Umwelthilfe oder den Naturschutzbund. Auch Sozialkaufhäuser nehmen laut „Öko-Test“ alte, funktionstüchtige Smartphones gerne an.

Kaputte Smartphones richtig entsorgen: Ist das Smartphone wirklich nicht mehr zu retten, gehört es in den Elektroschrott. Nutzerinnen und Nutzer können kaputte Handys beim örtlichen Wertstoffhof, im Fachhandel oder in größeren Supermärkten abgeben.

Diese Stellen sind verpflichtet, Elektroschrott anzunehmen und dafür zu sorgen, dass die wertvollen Materialien recycelt und schädliche Stoffe fachgerecht entsorgt werden, so «Öko-Test». Auf keinen Fall sollte ein Handy im Restmüll landen, denn dadurch gelangen giftige Substanzen in die Umwelt. **DPA**

Gesund und nachhaltig?

Naturtrüber Apfelsaft im Test – Pestizidbelastungen trüben das Gesamtbild, Bio-Produkte schneiden „sehr gut“ ab



Viele naturtrübe Apfelsäfte schnitten bei einer Untersuchung der „Öko-Test“ in Bezug auf die Qualität sehr gut ab, aber Umweltrisikofaktoren und Pestizidbelastungen trübten das Gesamtbild.

Foto: Sandra Roesch/Westend61/dpa-mag

Ob pur oder als Schorle, naturtrüber Apfelsaft kommt bei vielen gern ins Glas – auch als „gesündere“ Alternative. Denn: Naturtrüber Apfelsaft enthält mehr sekundäre Pflanzenstoffe

als klarer Apfelsaft, da diese beim Filtern verloren gehen.

Aber wie gut sind naturtrübe Apfelsäfte? Und zwar insgesamt? 22 Produkte haben die „Öko-Test“-Experten geprüft,

SAFTIGE ABZÜGE FÜR RÜCKSTÄNDE

14 konventionelle Apfelsäfte waren mit Rückständen von 2 bis 6 Pestiziden belastet. Besonders bedenkliche Mengen des Insektizids Acetamiprid fanden sich in drei Säften. In sechs Säften wurde das Mykotoxin Patulin nachgewiesen.

Es wird den Testern zufolge als erbgutverändernd eingestuft und kann zu Verdauungsstörungen, Erbrechen und Ma-

genschleimhautentzündungen mit Blutungen führen. Zudem soll es leberschädigend sein. Im Gegensatz dazu die Bio-Produkte: In nur einem Saft mit Bio-Label hat das Labor einen geringen Pestizidgehalt nachgewiesen, berichten die Tester.

Auch die Verpackung floss in die Bewertung ein: So führte etwa eine Glas-Einwegflasche zu Abwertungen. Produkte wurden auch abgewertet, weil sie mit „Selbstverständlichkeiten“, etwa Eigenschaften wie „ohne Zuckerzusatz“, werben.

BIO KOSTET OFT MEHR, GEHT ABER AUCH GÜNSTIG

Die Preise für naturtrüben Apfelsaft variierten im Test stark.

Sie reichten von 99 Cent bis 3,99 Euro pro Liter.

Bio-Produkte lagen tendenziell im höheren Preissegment. Beispielsweise kostete der Alnatura Apfelsaft naturtrüb 2,69 Euro pro Liter, während der Höltinger Bio Wilder Apfel naturtrüb sogar 3,49 Euro pro Liter kostete. Ein höherer Preis ist aber nicht gleichbedeutend mit einem besseren Saft: Der Eigenmarkensaft von Netto etwa, BioBio Apfel Direktsaft naturtrüb, kostete 1,35 Euro pro Liter und wies keine Belastungen auf, im Gegensatz zum einigen teureren Säften im Test.

Grundsätzlich waren konventionelle Säfte oft günstiger: So kostete der Jeden Tag Apfelsaft naturtrüb nur 0,99 Euro pro Liter.

VERDÜNNEN SPART NICHT NUR ZUCKER

Die Prognose für 2024 deutet auf eine deutlich geringere Fehlerquote hin, was zu steigenden Preisen für Äpfel und Apfelsaft führen könnte, so die Öko-Tester.

Da kommt vielleicht ein weiterer Hinweis der Experten ganz passend: Zu viel Fruchtzucker ist ebenso ungesund wie Industriezucker, so die Experten. Sie raten: Fruchtsäfte daher immer mindestens im Verhältnis 1 zu 3 mit Wasser verdünnen. **DPA**

Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße – In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen

Nagelkorrekturspangen
alle Kassen & privat

30457 Hannover-Wettbergen
Hangstraße 9
Tel. 0511-27034844
Fax 0511-27034846

30880 Laatzen
Hildesheimer Straße 62
Tel. 0511-869857
Fax 0511-8971532

30880 Laatzen
Parkstraße 1
Tel. 0511-87642084
Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

Denken Sie an Ihre Vorsorge!

Zahnarztpraxis David Rüster
Im Mozartpark Laatzen

Unsere Leistungen im Überblick:

- Zahnersatz, Füllungstherapie, Parodontologie, Implantologie, professionelle Zahnreinigung
- Kinderbehandlung und Prophylaxe
- Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 • 30880 Laatzen
Telefon: 0511 89714757
E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de
www.zahnarztpraxis-ruester.de

Das Fenster kann's!

20% Steuervorteil

„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“

Neue Kunststofffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO₂-Emissionen.

robering®
FENSTER-PROFILE MIT SYSTEM

5 Sterne Service
Fenster • Haustüren
Wintergärten
Rollläden • Markisen
Malerarbeiten

Hamburger Str. 2 • 30880 Laatzen-Rethen
Service-Telefon: (0 51 02) 93 58-0
E-Mail: robering@robering.com
www.robering.com

LEICHT. ELEGANT. NACHHALTIG.

Die Materialien fühlen sich gut an, die neutralen Farbkombinationen unterstreichen die Individualität und Persönlichkeit bei jedem Träger.

JEDE BRILLE EIN UNIKAT

Brillen aus Naturmaterial – neu interpretiert von WOODFELLAS. Jede Brille ob aus Holz, Horn, oder Acetat ist anders.

döring der brillenmacher

Inh.: Oliver Kaiser
Albert-Schweitzer-Str. 1 | 30880 Laatzen
Telefon: 0511 / 82 22 08
www.derbrillenmacher-laatzten.de

STELLENMARKT

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
 #1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Pattensen
- Laatzen
- Sarstedt
- Hemmingen

**Heute eingestellt,
morgen zugestellt**

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs
deiner Region den aus,
der zu dir passt!



jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

MADSACK
 LOGISTIK MITTE

MADSACK Logistik Mitte GmbH

Wir suchen Sie als

**Sachbearbeiter Logistik und
Qualitätsmanagement
Tageszeitungen (m/w/d)
in Vollzeit**

- Sie bilden die Schnittstelle zwischen Verlag, Druckzentrum, Call Center und Zustellagenturen.
- Sie sind mitverantwortlich für die Produkt- und Versandsteuerung.
- Sie unterstützen beim Controlling von Reklamationsprozessen.
- Sie bearbeiten im Team eskalierte Zustellreklamationen.
- Sie bringen ein gutes Zeitmanagement, Zuverlässigkeit und Genauigkeit mit.

Wir bieten Ihnen

- Strukturierte Einarbeitung
- Einige Vergünstigungen, Firmenevents, Corporate Benefits etc.
- Einen modernen Arbeitsplatz und die Möglichkeit anteilig mobil zu arbeiten
- Zuschuss zum Deutschlandticket

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gerne bei uns,
dem Recruiting Team der Madsack
Logistik Mitte unter 0511 518 2555
oder bewerben Sie sich direkt unter:



Pflegehilfskraft

in VZ/TZ für kleines Alten- und Pflegeheim in Laatzen gesucht. Verein Für Erste Hilfe e.V.
(0 51 1) 98 39 90

26242501_000124

**STELLENGESUCHE
ALLGEMEIN**

Maler sucht Arbeit, Fenster- u. Türen streichen. ☎ (01 76) 40705700

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700

**STELLENANGEBOTE
HAUSPERSONAL**

Suchen Reinigungskraft im Raum Sehnde für 2 Pers.-Haushalt, 3 Std./Wo. ☎ (0 51 38) 6 01 13 43

**STELLENGESUCHE
HAUSPERSONAL**

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv. Haushalt. ☎ 0177/1477987

**AUSBILDUNGSPLATZ
ANGEBOTE**

UMSCHULUNG in TeilZEIT

zum / zur **Kaufmann / Kauffrau im Gesundheitswesen (IHK) in Teilzeit**

Start: 07.10.2024
237/632/2024

HAW
VORBEREITUNG DURCH BILDUNG

Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.

www.haw-weiterbildung.de

25966001_002624

Die aktuelle
Wochenendzeitung

hallo
wochenende

Sie haben die Wahl!

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format,
ein vernünftiges
Preis-Leistungsverhältnis
und eine kontrollierte Auflage

**Was wollen
Sie mehr?**

hallo

Unsere Fashion Week ist hier.

**Unsere Jobs
gleich nebenan.**
**Jobs für
NIEDERSACHSEN**

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

NURDA
 Ihr Haus. Einzigartig wie Sie

Individuell geplant zum Festpreis.

NURDA-Beratungszentrum
Berkhopstraße 8 · 30938 Grobburgwedel
☎ 05139 996624 · nurdahaus.de

50 Jahre
 Qualität +
Erfahrung


Langenhagen, nahe Pferderennbahn, REH mit Garage, kernsaniert 2022 (BJ: 1971), offene, moderne EBK, 145qm Wohnfläche, 6 Zimmer, Parkettböden im EG und OG, ausgebautes DG, moderne Bäder, neu angelegter Garten mit Bewässerungssystem, vollunterkellert 525.000€ VB von privat ☎ (01 51) 19 30 78 41

**EIGENTUMSWOHNUNGEN
VERKAUF**

3,5 Zi. Whg., 95m², Garbsen Horst, mit Keller u. Stellplatz, ruhige Lage, zu verkaufen, 180.000€ ☎ 05131/4 62 34 97

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

HEINZ VON HEIDEN
MASSIVHÄUSER

DAS SCHÖNSTE MUSTERHAUS DER REGION HANNOVER
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
Mi-Fr: 13-18 Uhr Sa + So: 11-16 Uhr
Sowie nach Vereinbarung

Dorfstraße 240 in 30916 Isernhagen KB
05139 - 983 70 550
www.heinzvonheiden.de

19612002_002624

GARAGEN VERMIETUNG

Garage für Motorrad, Oststadt, komf., 50 €, ☎ (01 79) 2 04 30 62

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung großer Ankauf !!!!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel, zum fairen Preis. ☎ (01 52) 15 23 78 11

!! Achtung Seriöser Ankauf !! Pelze, Näh/Schreibmasch, Porzellan, Handtasch., Zinn, Bleikristall, Möbel, Dampfbekl., Schmuck, Münzen, Schallpl. Bücher ☎ (01 63) 6 24 89 11 Frau Kahl

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko Salutawaffen, Bajonette, a. defekte ☎ (01 76) 96 45 42 33

Achtung: Privat sucht! Pelze, Porzellan, Taschen, Teppiche, Münzen, Uhren, Bernstein, Schmuck ☎ (0163)7786006

Sammler sucht gebrauchte HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten, ☎ (01 70) 3 61 03 67

Suche von privat: Pelze, Bekleidung, Möbel, Bücher ☎ 0177/2653243
Fr.Krupka

Kaufe Omas Geschirr, Möbel Gläser ☎ 0511/4581945 oder 0162/8624379

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

Su. Heiligenfigur./Bilder 0162/5163439

Su. Vorwerk Staubsauger. 0152/19397180

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

TIERMARKT VERKAUF

Schöne Australien Shepherd Welpen zu verk. ☎ (01 71) 1 49 22 76

Deine Spende rettet Leben!
Spende jetzt für die Seenotrettung!
sos-humanity.org/spenden

**HANDWERKER /
BAUBEDARF**

Energieberatung: Dach, Fassade, Fenster erneuern? Wärmepumpe einbauen? Nutzen Sie die Bundesförderung! info@mc-energieberatung.de

Fassadenverfugung alt und neu, Firma Lada. ☎ (01 52) 58 56 79 36

DACHDECKER

Kleintflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

www.ihr-helferchen.de
Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung. Vom Keller bis Dach. Mit fairer Wertver. Wir arbeiten gründlich, besenrein & diskret. ☎ 0511/12271851

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (05 11) 49 94 95

www.aktasderpacktdas.de Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369

Entrümpelung aller Art 01551/075 9979

**Achtung
Stellensuchende**

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

HORMANN
Garagentore • Antriebe

Beratung
Verkauf
Montage

Montageservice K. Meyer
Tel. (0 51 02) 89 04 60 · Fax (0 51 02) 89 04 59
www.meyer-montageservice.de
32583301_002623

GÄRTNER

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (015 51) 075 9979

Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw. 01 72 179 01 61

Gartenpfli./Pflasterarb., 0172/1593860

Gartenpfli. inkl. Ents. 05102/7370745

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege zum FP ☎ 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

MALER, TAPEZIERER

Für Senioren bequemes Renovieren. Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim. **Malerbetrieb Gebr. Maikowski GbR, www.seniorenmalerei.de** (0511)-314441

**POLSTERMÖBEL- /
TEPPICHREINIGUNG**

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

Fa. Bad & Wärme Badsanierung kompl. Sanitär/Heizung und mit unseren Partnern: Elektro, Fliesen, Innenausbau. Wir renovieren und sanieren nahezu staubfrei. ☎ (05 11) 6 47 90 83

UMZÜGE

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

hallo
wochenende
erscheint jeden Sonntag/Sonntag

MADSACK Medien
Hannover GmbH & Co. KG
August-Madsack-Str. 1
30559 Hannover
www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:
Christian Kaucher
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

Fließtextanzeigen-Annahme:
Tel.: 0800/1 544 233*
*kostenlos Servicenummer

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover,
Unter www.wochenblaetter.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergsstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
gemeldete verteilte Auflage lt. ADA:
34.459 Exemplare (Quart. IV/2022)
Es gilt die Preisinformation 31 vom 01.01.2024



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen« an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

**Schülerjob
gesucht?**

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp
bewerben und den QR-Code scannen:


Freie Gebiete:

- Rethen
- Gleidingen
- Grasdorf
- Laatzen
- Arnum
- Harkenbleck

hallo
wochenende



UNSER TIPP:
Verschenken
Sie Ticket-
Gutscheine!

**ALLE STARS.
ALLE TICKETS.
EIN SHOP!**


Ticket-Hotline: 0511 12123333, online: haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

GEWINNRÄTSEL

Herkunft

sich beugen

altes Maß des Luftdrucks

römischer Liebesgott

norwegischer Dichter † 1882

bäuerliches Anwesen

Kaufhaus in Moskau

nicht nachgemacht

Wenduruf beim Segeln

Vogelkraut

Medienarbeit (engl. Abk.)

Spinnfaden

Unterwassergefährte

Skat ausdruck

Laie, Nichtprofi

Autor, Verfasser

ältester Sohn Noahs (A.T.)

griech. Philosph der Antike

helles englisches Bier

Heldengedichte

Tonsilbe

Gegner Luthers † 1543

röm. Zahlzeichen: zwei

Hühnerprodukt

einfarbig

schlecht

Fort am Großen Sklavensee

neue Handy-Norm (Abk.)

scheues Waldtier

Vorname Lindenbergers

förmliche Anrede

EDV-Begriff (Internet)

Ausruf

Bankansturm

Fernsehen (Abk.)

Bogenwaffe im MA.

Verwaltungsgremium

Kreatur

deutsches Adelsprädikat

hallo

wochenende

LAATZEN HEMMINGEN PATTENSEN

1

1

2

3

4

5

6

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine Welt, in der die Affen die dominierende Spezies sind – „Planet der Affen: New Kingdom“ / Spannung bis zur letzten Minute – „A Killers Memory“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

ACHTUNG: Jetzt QR-Code scannen und gewinnen! So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 10. Oktober, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de



BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Ich Elvira 72 J., leider verwitwet, bin e. ruhige, hübsche, natürliche Frau, sauber und gepflegt, ich habe e. treues gutes Herz, koche sehr gerne u. gut, beruflich habe ich als Stationsleiterin im Krankenhaus gearbeitet. Das Alleinsein fällt mir sehr schwer, deshalb suche ich pv einen guten Mann bis ca. 80 J., für den ich da sein darf. **Tel. 0151 - 62913874**

Gabriele, 64 J., gesunde Witwe, naturverb., sparsam u. häuslich, mit schöner weibl. Figur, eine hervorrag. Köchin u. ordentl. Hausfrau, mit Auto. Mir fehlt ein ehrl. Mann, mit dem ich mich gut verstehen kann. Wir können getr. o. am liebsten zusammen wohnen. Mit Vorfreude warte ich auf Ihren Anruf üb. **PV Tel. 0176-34498648**

Henriette, 76 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an, bin schlank u. immer gepflegt. Ich koche vorzüglich, liebe die Natur u. suche einen aufrichtigen Mann bis ca. 85 J. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. **Tel. 0162-7928872**

Frecher Kater sucht: Suche das außergewöhnliche. Suche Zwei tolle, ehrliche, treue und sympathische Frauen, 40 bis 70 Jahren für eine feste Beziehung zu dritt. Wer ist mutig und meldet sich? Kuss. Bitte nur WhatsApp. 01522 8624006.

Herbstaktion!! Vermittlung für alle Damen ab 50 J. unbegrenzt und garantiert kostenlos üb. PV Tel. 0800-2886445

Er sucht häusliche Sie (40-55J.), die sich nach Geborgenheit einer Partnerschaft sehnt. **SMS (0160) 654 7573**

FAMILIENANZEIGEN

Wir danken Allen,
die meiner geliebten Frau, meiner lieben Mutter
und unserer herzensguten Großmutter

Doris Heinrich

in Wort, Schrift und Begleitung auf Ihrem
letzten Weg gedacht haben.

Laatzten, 05.10.2024

VERSCHIEDENES

Fassadenanstriche
m. Silikonharzfarbe o. Acrylputz, qm ab 18,00 €. Klinkerversiegelung, Gewebeputz, kostenl. Angebote
Fa. Kreh ☎ (0 51 31) 5 62 37

Ich suche eine feste Stelle als Haushaltshilfe, Betreuung oder Tagespflege für ältere Menschen. Bin mobil, FS und Referenzen vorhanden. Auch 24 h Pflege. ☎ (01 71) 8 61 54 97

Flipperautomat
Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 01523 3602679 mgm809@gmx.de

www.paarberatung-pjb.de

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Gemütliches FH in Wietzen am Mühlbach bei Nienburg/Weser in idyllischer Landschaft wartet auf Gäste, ab 20€/Tag, für 2-4 Pers., auch für Monteur. ☎ (0 50 22) 2 22

Büsum/Nordsee Goldener Oktober Meerblick v Südbalkon, 2-Zi-FeWo am Strand, Last-Minute-Preis, 48€/Tag, Tel.015201978503

Ostsee/Kühlungsborn 200m zum Strand. Sehr schöne 2 Zi-FeWo. 2-3 Pers./NR/keine Tiere. Näheres über katja.utech@web.de

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (0 51 21) 5 14 58 3

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
0 39 44-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

**Bei Anzeigen, die unter
Chiffre erscheinen,**

können wir über Auftraggeber
keine Auskunft geben.
Die Geheimhaltung des Auftrags-
gebers ist jeweils verpflichtender
Bestandteil des Anzeigen-Auftrages
bei Chiffre-Anzeigen.

**HOFFNUNG
IN NOTLAGEN.
IHRE SPENDE HILFT!**

johanniter.de/spenden-
stiften/anlassspenden

**Herbstzauber
am Gardasee**

La Dolce Vita im Hotel Savoy Palace****
in Riva del Garda

Reisetermin 7-Tage-Sonderreise/HP: So. 03.11. - Sa. 09.11.2024

Der Herbst am Gardasee ist eine wundervolle Reisezeit bei herrlichen Ausflügen, der Erkundung mediterraner Gärten und einer herbstlichen Genusswanderung. Das sehr gute Hotel Savoy Palace**** befindet sich in ruhiger Lage in Riva del Garda, ca. 150 m vom Gardasee entfernt.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 6 Übernachtungen mit Vital-Frühstücksbuffet kalt/warm im Hotel Savoy Palace**** in Riva ✓ Begrüßungscocktail ✓ 5 x 4-Gänge-Abendessen Wahlmenü mit Salat, Obst und Brotbuffet ✓ 1 x Gala-Abendessen bei Kerzenschein ✓ 2 x Live-Musik & Tanz ✓ 1 x Aperitiv mit Häppchen ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Tonelli Hotel ✓ 1 x Mittagessen mit Pasta & Salatbuffet ✓ Weinprobe mit Imbiss im Weinkeller ✓ Brennereibesuch mit Grappaverkostung ✓ Ausflug Gardasee-Panoramarundfahrt mit Reiseleitung ✓ Spaziergang über den Wochenmarkt ✓ Schifffahrt nach Limone & Malcesine ✓ Ausflug Trento & Tobliner See mit Reiseleitung ✓ Fahrt nach Verona

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag..... € 200
DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag..... € 300
Stadtführung Verona..... € 19
City Tax vor Ort zahlbar!

**Insel Usedom
genießen**

im Hotel Kaiserhof Heringsdorf****

Reisetermin 8-Tage-Reise/HP: So. 10.11. - So. 17.11.2024

STEIGEN SIE EIN und genießen Sie den Aufenthalt auf Usedom in Heringsdorf, im wunderschönen Hotel Kaiserhof - allein die Lage ist einzigartig: Sie wohnen direkt an der Strandpromenade und ganz in der Nähe der berühmten Seebrücke - idealer Ausgangspunkt für erholsame Spaziergänge am weitläufigen Ostseestrand oder für unvergessliche Ausflüge ins idyllische Hinterland. Wer noch unberührte Natur sucht, muss auf die Insel Usedom! Neben der grandiosen Geschichte bietet Heringsdorf seinen Besuchern, wie alle Ostseebäder Usedom, feinsten weißen Sandstrand und klassische Villen.

Leistungen: ✓ Transferfahrt im Komfortreisebus Hin/Rück Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 7 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Kaiserhof Heringsdorf**** ✓ Nutzung Vitalgarten und Schwimmbad lt. Hygieneauflagen

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 190
Aufpreis Doppelzimmer Comfort..... € 46
Aufpreis Einzelzimmer Comfort..... € 92
Aufpreis Doppelzimmer Superior Meerblick.....€ 120
Aufpreis Einzelzimmer Superior Meerblick.....€ 240
Inselrundfahrt Usedom vor Ort zahlbar.....€ 25
Kurtaxe vor Ort zahlbar

**Aktivurlaub
Ostsee genießen**

im Maritim Seehotel
Timmendorfer Strand****

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: So. 17.11. - Fr. 22.11.2024

Ostseebad - Ob Sonnenanbeter, Ruhe- und Erholungssuchender oder Aktivurlauber - am Timmendorfer Strand bleiben keine Urlaubswünsche offen. Genießen Sie hier das Meer oder erholen Sie sich im Wellnessbereich. Das Hotel bietet Ihnen mit dem „maritim spa & beauty care“ einen 3.000 m2 großen Wellnessbereich an. Das Hotel ist nur durch die Promenade vom feinsandigen Strand getrennt.

Leistungen: ✓ Transferfahrt im Komfortreisebus Hin/Rück Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand**** ✓ 5 x Abendessen mit Auswahl an Vorspeisen, Suppe, Salatbuffet, verschiedenen warmen Gerichten mit Beilagen, Dessertbuffet und internationale Käsespezialitäten ✓ Freier Zugang zum maritim spa & beauty care Bereich sowie Meerwasserschwimmbad

Extrakosten pro Person:
Zuschlag Einzelzimmer Classic.....€ 110
Aufpreis Doppelzimmer Comfort..... € 90
Zuschlag Einzelzimmer Comfort.....€ 260
Aufpreis Doppelzimmer Superior.....€ 160
Zuschlag Einzelzimmer Superior.....€ 420
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

DVD-TIPP

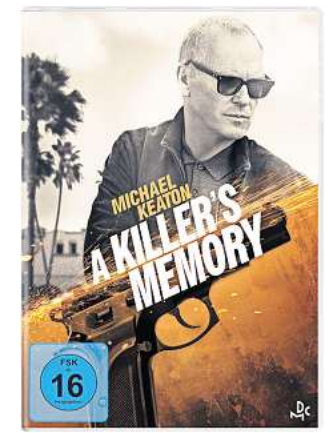
EINE WELT, IN DER DIE AFFEN DIE DOMINIERENDE SPEZIES SIND

Was, wenn unser Planet von einer anderen Spezies beherrscht wird? „Planet der Affen: new Kingdom“ spielt viele Jahrzehnte nach Caesars Herrschaft, in einer Welt, in der die Affen die dominierende, in Harmonie lebende Spezies sind und die Menschen nur noch ein Schattendasein führen. Während ein neuer, tyrannischer Affenanführer sein Imperium aufbaut, begibt sich ein junger Affe auf eine aufregende Reise, die ihn dazu bringt, alles, was er über die Vergangenheit wusste, in Frage zu stellen und Entscheidungen zu treffen, die nicht nur die Zukunft der Affen, sondern auch die der Menschen bestimmen werden. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



SPANNUNG BIS ZUR LETZTEN MINUTE

Seinen Ausstieg aus dem Job hat sich Auftragskiller John Knox anders vorgestellt: Bei ihm wird eine seltene und schnellvoranschreitende Demenz diagnostiziert, die ihm nur wenige Wochen lassen wird, bevor er sein Erinnerungsvermögen ganz verliert. Im Begriff seine Angelegenheiten zu regeln, bevor er „weg“ ist, muss er noch einen Auftrag erfüllen, den er nicht ablehnen kann. Nur er kann seinem entfremdeten Sohn Miles aus einer ausweglosen Situation helfen, denn dazu braucht es die Expertise und Intelligenz eines Mannes wie Knox. Wäre da nur nicht seine voranschreitende Krankheit. Helfend zu Seite steht ihm sein langjähriger Vertrauter Xavier Crane, der ihm bei der Umsetzung des komplexen Plans zur Rettung seines Sohnes assistiert, während ihm die Polizei bereits dicht auf den Fersen ist. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Wortreicher Geburtstag

20 JAHRE „MACHT WORTE“: Im Oktober wird auf der großen Slam-Bühne im Opernhaus gefeiert

HANNOVER. Lange und langweilige Geburtstagsreden sind definitiv nicht zu erwarten, wenn Hannovers Poetry-Slam „Macht Worte!“ 20 Jahre Wortakrobatik auf der großen Bühne feiert. Am Sonntag, 20. Oktober, steigt ab 20 Uhr der große Congratulations-Slam im Opernhaus.

Gefeiert werden zwanzig Jahre geballte Wort- und Aussage-Power, immer nah am Geschehen, an aktuellen, poetischen Betrachtungswinkeln, an der jungen Generation. Natürlich gibt es einen Rückblick mit jeder Menge Anekdoten. Und es gibt eine Auswahl der „Alltime-Faves“: Es gratulieren Annika Blanke (Oldenburg), Antonia Josefa (Hannover), Sven Kamin (Wedel), Andy Strauß (Hamburg) und Wehwalt Koslovsky (Schwabstedt). An ihre Seite gesellt sich mit Text und Gitarre Florian Wintels (Osnaabrück). Durch den Abend führen Henning Chadde und Jan Egge Sedelies.

Der Oktober hat im Bereich Poetry Slam und „Macht Worte!“-Lesebühne jedoch noch einiges mehr zu bieten.

„Lange genug haben wir zugehört, jetzt reden wir“ ist das Motto von Womansplained, der feministischen Lesebühne mit Antonia Josefa, Lea Reich und Ruby S. Zeugs. Manchmal wütend, manchmal weise, manchmal witzig geht es um weibliche Blickwinkel am Dienstag, 8. Oktober, ab 20 Uhr in der Warenannahme auf dem Faust-Gelände, Zur Bettfedernfabrik 3.

Ebenfalls in der Warenannahme, am Donnerstag, 10. Oktober, knistert Jazz'n'Poetry ab 20 Uhr. Es folgt ein Brand zwischen den Zeilen, vom Text entfacht, von der Musik befeuert. Der Jazz-Slam verschränkt Klang und Wort. Die feinsten Slam-Poetinnen und -Poeten des deutschsprachigen Raumes zeigen ihr Schaffen mit einer neuen Note, begleitet von einer erstklassigen Jazz-Band, bestehend aus Johannes Keller, Tim Nicklaus und Max Hobohm. Durch den Abend führt Henrik Szanto.

In der Reihe „Die Literatur-tankstelle“ liest der Autor und Journalist Gert Deppe aus seinem Debut „Kein Ankommen, nirgendwo“ am Donnerstag, 10. Oktober, ab 20 Uhr in der Lindener Buchhandlung, Limmerstraße 43. Eine außergewöhnlich intensiv erzählte Geschichte über eine seelische Verletzung, für die es keine Heilung gibt.

Ins Live-Retreat geht es mit Patrick Salmen in seinem Programm „Yoga gegen Rechts“ am Donnerstag, 24. Oktober, ab 20 Uhr in der Faust-Warenannahme.

In einer Mischung aus Stand-Up-Comedy und lustigen Kurzgeschichten wird mit Achtsamkeit und Eskapismus abgerechnet. „Die zweifelhafte Welt der Amoral“ ist ein wilder Mix aus Stand-Up und Poesie, den Andy Strauß am Freitag, 25. Oktober, ab 20 Uhr in der Warenannahme auf die Bühne bringt. In seinem dritten Solo-Programm lotet der „Bühnen-Sonderling“ Grenzen



Patrick Salmen Foto: Macht Worte



Andy Strauß führt sein Publikum in „Die zweifelhafte Welt der Amoral“.

Foto: Ian Budiman

aus, nur um diese im nächsten Augenblick mit einer guten Menge Humor zu sprengen.

In ihrem Roman „Kopfgewicht“ lässt Julia Engel die Welt aus der Perspektive der ehrgeizigen Juristin Katharina sehen, die nicht wahrhaben will, dass sie an

einer Essstörung leidet. Ihre Lesung in der Lindener Buchhandlung beginnt am Donnerstag, 24. Oktober, um 20 Uhr.

Antonia Josefa, Friedrich Herrmann, Lotta Emilia, Luca Zmatlik und Shafia Khawaja treten ans Mikro bei m Slam, „Hör! Mir! Zu!“

über Furor und Resignation, übers Aufschreien und Zuhören. Los geht die Show im Niedersächsischen Landtag am Dienstag, 29. Oktober, um 19 Uhr. Durch den Abend führt Ninia LaGrande. **RED**

Alle Termine: [macht-worte.com](#)

Joar Nango im Sprengel Museum

HANNOVER. Das Sprengel Museum Hannover, Kurt-Schwitters-Platz, zeigt aktuell und noch bis zum 5. Januar 2025 Arbeiten des gerade mit dem „Kurt Schwitters Preis 2024“ der Niedersächsischen Sparkassenstiftung ausgezeichneten Künstlers Joar Nango. Geboren 1979 in Alta, Norwegen, beschäftigt sich der samische Künstler und Architekt mit Fragen der indigenen Identität und erforscht die Grenzgebiete zwischen Architektur, Design und Bildender Kunst. Sámi ist die indigene Bevölkerung Sápmis, eines Kulturraumes, der sich über Norwegen, Schweden, Finnland und einen Teil der Halbinsel Kola in Russland erstreckt.

Die eigens für die hannoversche Ausstellung konzipierte Installation besteht aus einer Vielzahl gefundener Materialien, eigens gefertigten Holzskulpturen, Fotografien und Filmen und lädt mit Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Joar

Nangos experimentelle und zunächst ergebnisoffene Herangehensweise ermöglicht es ihm, auf die Besonderheiten des jeweiligen Ortes einzugehen. Im Vorfeld der Realisierung fanden deshalb Recherchen in Niedersachsen statt, darunter Fahrradtouren, um die Umgebung des Sprengel Museums zu erkunden, die Besichtigung von

Objekten der Sami im Landesmuseum Hannover sowie der Austausch mit dem Skandinavischen Seminar der Universität Göttingen.

Geöffnet ist die Ausstellung Dienstag von 10 bis 20 Uhr und Mittwoch bis Sonntag jeweils von 10 bis 18 Uhr. **RED**

[sprengel-museum.de](#)



Joar Nango: „Flow Edge“, 2023.

Foto: Joar Nango

Kammertheater MOST

HANNOVER. Das International Kammertheaterfestival MOST findet an diesem Wochenende seinen Abschluss – erstmals im Pavillon, Lister Meile 4. Die Stücke werden in Originalsprache mit deutscher Synchronübersetzung dargeboten.

In dem Ein-Mann-Stück „Die Truhe“ (aus Pristina, Kosovo) in albanischer Sprache stellt Regisseur und Darsteller Mentor Zymberaj fest: „Erinnerungen sind das Kostbarste auf dieser Welt“ – besonders, wenn es um Heimat geht. Beginn ist am Sonntag, 5. Oktober, um 16 Uhr. In der Abendvorstellung ab 20 Uhr präsentiert Slobodan Marunovich in montenegrinischer Sprache „Die letzte Stunde des Njegoš“. Das Stück über den montenegrinischen Fürsten, Dichter und Philosophen Petar II. Petrovic-Njegoš, Fürst von Montenegro, beschreibt eine herausragende politische Führungspersönlichkeit des 19. Jahrhunderts und behandelt universelle Fragen der menschlichen Existenz.

„Ara der Schöne“ thematisiert in russischer Sprache die Liebe und den Kampf zwischen dem armenischen König Ara dem Schönen und Schamiram, der zauberkundigen Königin der Assyrer – am Sonntag, 6. Oktober, ab 12.30 Uhr. Ebenfalls russischsprachig mit deutscher Synchronisation führt danach „Agnes, Willams Frau“ Irina Megviretjukhutsesi ab 18.30 Uhr auf die Spuren von Shakespeares Ehefrau. **RED**

Ticketverkauf: [tolstoi-hannover.de](#)



Konzert: Gregorian Voices

HANNOVER. Auf eine Zeitreise geht es mit The Gregorian Voices. „Vom Mittelalter bis heute“ – so der Name des Programms. Die acht Sänger treten am Freitag, 11. Oktober, in der Markuskirche, An der Markuskirche 2, auf. Beginn ist um 19.30 Uhr. Frühmittelalterliche gregorianische Choräle treffen auf zeitgenössische Pop-Melodien: Eindrucksvoll werden berühmte Klassiker der Popmusik im gregorianischen Stil arrangiert und ohne instrumentale Begleitung interpretiert. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Eintrittskarten sind im Vorverkauf ab 28,50 Euro erhältlich, unter anderem über eventim und den HAZ/NP-Ticketshop. **RED**

Live: Sophia im Capitol

HANNOVER. Auf ihrer „Roségold“-Tour macht Sophia Station in Hannover und ist am Dienstag, 8. Oktober, ab 19 Uhr im Capitol, Schwarzer Bär 2, live zu erleben. Durch die Verlegung des Konzerts, das zunächst für das Musikzentrum angekündigt war, gibt es wieder Karten. Die gebürtige Ruhrpottlerin hat es aus der Kleinstadt-Idylle raus in die Welt geschafft und teilt ihre Liebe zur Musik mit einer wachsenden und treuen Zahl Fans auf ihren Social-Media-Kanälen. Der Erfolg kam nicht über Nacht, und die 29-Jährige bleibt bodenständig: „Posen, Fotos, Glamour, das alles bin nicht wirklich ich. Da stehe ich lieber auf der Musikbühne“, sagt sie. Im Gepäck hat sie ihr neues Album „Wenn es sich gut anfühlt“. Karten gibt es ab 36,25 Euro im Vorverkauf. **RED**

Mauritius am Raschplatz

HANNOVER. Die Filmemacher Silke Schranz und Christian Wüstenberg bezeichnen sich selbst gerne als „Fernwehmacher“ und stellen in einer Vorpremiere ihren neuen Film „Mauritius – Die Fernwehmacher unterwegs im Tropenparadies“ am Sonntag, 6. Oktober, ab 11 Uhr persönlich im Kino am Raschplatz vor. Dort gibt es einen Einblick in das Tropenparadies im Indischen Ozean, aber auch die Möglichkeit, das Duo zu erleben, das bereits acht Reisedokus ins Kino brachte, unter anderem „Die Nordsee von oben“. Die beiden wollen zwei Stunden live auf der Bühne stehen und mit leuchtenden Augen von ihrer Reise erzählen, Tipps geben und im Anschluss an den Film gerne die Fragen des Publikums beantworten. „Unser Ziel war es, die Essenz von Mauritius auf die große Kinoleinwand zu bringen – nicht nur die majestätische Natur und die malerischen Strände, sondern auch die kulturelle Vielfalt und die warmherzigen Begegnungen mit den Menschen auf Mauritius“, so Silke Schranz. **RED**

Filmwebseite: [comfilm.de](#)

SCOTT BRADLEE'S POSTMODERN JUKEBOX
13. Juni 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Retrogott & Hulk Hodn
26. Oktober 2024: Béi Chéz Heinz

DESiMOs spezial Club Mix-Show
28. Oktober 2024: Apollokino

Mireille Mathieu
30. Oktober 2024: Kuppelsaal

Hannover-Burgdorf - TVB Stuttgart
31. Oktober 2024: ZAG-Arena

Emmi & Willnowsky
01. November 2024: Theater am Aegi

Hannover Indians - Rostock Piranhas
01. November 2024: Eissporthalle

Brian Charette European Trio
01. November 2024: Jazz Club

Konstantin Wecker
04. November 2024: Theater am Aegi

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Neustadt, Am Wallhof 1
Burgdorf, Marktstraße 16
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: [tickets.haz.de](#) // [tickets.neuepresse.de](#)