

9998901_002625



Die Kids bereiten den fruchtigen Schlemmerquark vor.

hallo

wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN

Medicum GmbH

Ambulanter Pflegedienst

0511 - 33 77 05 77

Carl-Zeiss-Straße 28

30966 Hemmingen

Info@medicumpflegedienst.de

9998901_002625



Rückkehr des Storchpaares: Die "Hilde" (links) und "Paulchen" genannten Altvögel suchten dieser Tage bereits Nahrung auf den Äckern nahe dem Plinkengang.

Foto: Jürgen Körber

Alle Störche sind schon da

Alle Nistplätze besetzt

GRASDORF. Die zwei haben gerade noch gefehlt. Mit den „Hilde“ und „Paulchen“ genannten Störchen ist in dieser Woche auch das letzte Laatzen Brutpaar zu seinem Nest im Wasserterrain in Grasdorf zurückgekehrt. Damit sind alle drei Nistplätze in Laatzen besetzt.

Das letztjährige Brutpaar in Grasdorf sei Anfang der Woche „hervorragend koordiniert“ innerhalb eines Tages zurückgekehrt, berichtet der lokale Experte Jürgen Körber. „Der Storchmann morgens, die Störchin am Nachmittag.“

Für die Nahrungssuche steuert das Paar laut Körber überwiegend die Äcker an, die gegen-

über dem Grasdorfer Plinkengang liegen. Gleichwohl müsse es auch das Nest im Auge behalten. Einen Störchungsversuch habe es dort schon gegeben. „Ein Konkurrent versuchte kurzzeitig, auf das Nest zu gelangen, wurde aber erfolgreich vertrieben.“ Mit dem Brutbeginn sei in zwei, drei Wochen zu rechnen. „Das gilt für alle bereits anwesenden Brutpaare“, sagte der Experte, der dem Weißstorchbeauftragten der Region zuarbeitet.

Als erstes Nest war Mitte Januar das am Alt-Laatzener Steinbrink besetzt. Wenig später kehrte das Gleidinger Paar auf seinen Schornstein nahe der Hildesheimer Straße und der Hochspannungsleitung zurück.

Neuer Zaun reicht nicht aus

Das **SCHULZENTRUM** fordert seit Langem einen besseren Schutz und mehr Kontrolle im Zugangsbereich.

LAATZEN. Das Erich-Kästner-Schulzentrum (EKS) soll besser vor Vandalismus und Schulfremden geschützt werden. Die Stadtverwaltung bereitet nach dem Bau einer Zaunanlage jetzt die Installation zusätzlicher Tore am Haupteingang vor – links und rechts vom Verwaltungstrakt. Genau dies hatten Gymnasium und Oberschule seit geraumer Zeit gefordert, um Auf-sichtsprobleme zu lösen und den Zugang besser kontrollieren zu können.

Auf Attentate bezogen wolle sie nichts heraufbeschwören, sagte Ulrike Mensching, Leiterin des Erich Kästner Gymnasiums (EKG), jüngst im städtischen Schulausschuss. Sie beschrieb die aktuelle Situation als gravierend: „Es kann jeder eindringen, egal ob mit Knarre oder Messer.“ Ziel sei es, das Risiko für die Schulen zu minimieren und die Aufsicht dort zu vereinfachen.

Die Stadtverwaltung hatte dem Schulausschuss vergangene Woche zwei Varianten für die zusätzliche Absicherung des EKS-Geländes vorgestellt. Tore direkt am Eingang hätten den Vorteil, dass der Zugang besser zu kontrollieren sei sowie Müll und Vandalismus unter den Vordächern eingedämmt werde. Als Nachteil listete die Verwaltung allerdings Zusatzkosten von 50.000 bis 115.000 Euro auf sowie den erschwerten Gang zu Hallen und Forum sowie unerreichbare Briefkästen und Fahrradständer. Üblicherweise sind die Laatzen Schultore von 20 bis 6.30 Uhr geschlossen.

Die EKS-Vertreter wünschen sich schnelle Änderungen. „Der Zaun steht auf beiden Seiten an der falschen Stelle“, sagte Sven Hinzpeter, Rektor der Erich Kästner Oberschule (EKO). Der Zugang für Lieferanten oder zu den jetzigen Briefkästen sei irrelevant, da Firmen oder Besucher ohnehin die Hausmeister oder Verwaltung direkt ansteuerten. Viel wichtiger sei, dass sich Schü-



lerinnen und Schülern tagsüber frei auf dem EKS-Gelände bewegen könnten und Schulfremde fernblieben.

EINGANG BEI VERWALTUNG

Wie Mensching warb auch Hinzpeter wiederholt für vorgelagerte Tore, die während der Unterrichtszeit geschlossen sind: „Der Eingang zur Schule sollte bei der Verwaltung sein: Da melden sich Menschen an“, so der Rektor. Bei Veranstaltungen mit Externen im Forum gingen Menschen durch den Haupteingang und nicht etwa durch eine Nebentür, ergänzte Mensching.

Wesentlicher Unterschied der von der Stadt präsentierten Varianten: In einem Fall bleiben die rückwärtigen Tore erhalten, im anderen werden sie entfernt. Die Variante mit zusätzlichen Toren fand keinen Anklang. „Das ist wie im Vogelkäfig“, kommentierte die EKG-Leiterin. Nachdem Hausmeister Heiko Ahlborn dem Fachausschuss wie-

gewünscht aus der Praxis berichtet und über Laufwege und Schließzeiten informiert hatte, einigten sich alle auf eine Mischvariante.

Diese neu entwickelte Variante 2b besagt, dass beim Gymnasium das rückseitige Tor zugunsten eines neuen vorn entfernt wird. Auf der anderen Seite des Verwaltungstraktes, bei der Oberschule, ist das jedoch nicht möglich. Da der Zugang zu den Hallen für Vereine und andere Sportgruppen frei bleiben muss, muss der vorhandene Zaun zum Schutz des Geländes erhalten bleiben und etwa 24 Meter davor ein zusätzlicher Riegel mit Schiebtor errichtet werden. Dieser könnte nach der sonst üblichen Schließzeit um 20 Uhr noch bis etwa 22 Uhr offen bleiben, ehe auch er geschlossen wird, um nächtliche Feiern unter dem Vordach zu verhindern, hieß es im Ausschuss.

Die Verwaltung hingegen sprach sich dafür aus, dieses vor-

derere Tor von Schulschluss bis Schulbeginn offenzulassen. Diese und weitere Fragen gilt es in den nächsten Wochen noch zu klären. Wichtig war allen, dass spätabends niemand mehr auf das Gelände kommt, aber der Weg von dort frei bleibt.

FLUCHTWEGE MÜSSEN FREI BLEIBEN

Die Verwaltung will die neue Mischvariante ausarbeiten und auch die Feuerwehr zu Rate ziehen. Unter anderem der Ausschussvorsitzende Eric Silver (CDU) hatte daran erinnert, dass Fluchtweg im Evakuierungsfall frei bleiben müssten. Die geplanten Schiebetore sollen an die Brandmeldeanlage angeschlossen werden, um sich auch im Notfall automatisch zu öffnen.

Der Umbau kostet etwa 80.000 Euro – plus jährlich 5000 Euro für die Wartung. Trotz des 70 Millionen Euro teuren EKS-Neubaus sei das zwar keine Kleinigkeit, sagte Grünen-Ratsherr

Thomas Weber, der auch beim Sportverein VfL Grasdorf engagiert ist. Dennoch sei eine Lösung notwendig, die den Anforderungen von Schulen und Vereinen gerecht werde.

Mehrere Ratsleute übten aber auch Kritik: Die Verwaltung habe bei der Entscheidung zur bestehenden Anlage stets betont, dass Tore vorn am Eingang nicht zu realisieren seien. „Es ist unerklärlich, warum es damals angeblich nicht ging und nun doch“, so Weber.

Wie Stadtsprecherin Sonja Westphal mitteilte, bereitet die Verwaltung parallel zur Beschlussvorlage für die Gremien bereits die Ausschreibung vor. Wenn Fachausschuss und Rat im Mai grünes Licht geben, könne schnell eine Firma gesucht und mit dem Auftragnehmer weiteres koordiniert werden.

Wann die zusätzlichen Tore stehen, sei zwar noch unklar, so Westphal, aber „eine Ausführung zum neuen Schuljahr“ werde angestrebt.

Weiterer Riegel: Zusätzliche Tore direkt am Eingang des Erich-Kästner-Schulzentrums, links und rechts des Verwaltungstrakts, sollen Schulfremde abhalten sowie die Aufsichten bei Gymnasium und Oberschule erleichtern.

Foto: Stadt Laatzen

Vererben, Verschenken, Vermachen

PATTENSEN. Am 27. März, 18 Uhr, findet eine Informationsveranstaltung zum Thema „Vererben, Verschenken, Vermachen“ im Rathaus, Rathausplatz 1, in Pattensen statt. Die Veranstaltung, organisiert von Manuela Prinz vom städtischen Sozial- und Jugenddienst und Ralf Henneberg, dem Seniorenbeauf-

tragten der Stadt, zielt darauf ab, typische Fehler im Erbrecht und in der Erbschaftsteuer zu vermeiden. Gerd Lewin, Fachanwalt für Steuerrecht, wird den Vortrag halten und Fragen beantworten.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung wird jedoch erbeten.

Ohne Abzüge:

Feingold 88,70 • Zahngold 55,06 • 750 Gold 65,40 • Silber 0,94 • 585 Gold 51,01 • Versilbert 30,00 • 333 Gold 29,04 • Zinn 15,00

Goldankauf Bott

Bahnstr. 12 • 30159 Hannover

0511/37359069

9998901_002625

JUWELIER COHRS

Gold-Ankauf Bargeld sofort

Tagesaktuelle Höchstpreise

Gold | Silber | Platin | Zinn

Schmuck | Juwelen | Armabänder | 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

31418701_002624

Musikzug begrüßt den Frühling

HEMMINGEN. Der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Hiddestorf/Ohlenhof eröffnet die diesjährige Saison mit einem Frühjahrskonzert im neuen Gerätehaus an der Weetener Landstraße. Es ist auch das erste große Konzert, das in dem Gebäude ausgerichtet wird, das im Oktober vergangenen Jahres eröffnet worden ist. Erstmals teilen sich dort zwei Ortsfeuerwehren aus dem Stadtgebiet ein Gerätehaus. „Das Konzert in dem neuen Feuerwehrgerätehaus ist musikalisch und organisatorisch etwas Besonderes“, sagt Musik-

zugsprecher Hans-Jürgen Garbe. Die ausgesuchten Lieder sollen ein breites Spektrum von traditionellen Märschen bis zu moderner Blasmusik und Swing abdecken. Weitere Konzerte in diesem Jahr sind zu Himmelfahrt im Ohlenhof Holz und auf dem Weihnachtsmarkt in Hiddestorf geplant.

Das kommende Konzert beginnt am Sonntag, 29. März, um 18 Uhr im Feuerwehrhaus, an der Feuerwehr 1, in Hemmingen-Westerfeld. Die Veranstaltung ist kostenlos. Wegen der begrenzten Platzzahl werden je-



Der Musikzug Hiddestorf/Ohlenhof spielt ein Frühjahrskonzert im neuen Feuerwehrgerätehaus. Foto: Feuerwehr

doch Eintrittskarte ausgegeben. Diese können immer freitags ab 19.30 Uhr im Gerätehaus der Freiwilligen Feuerwehr Hiddestorf, Ostertorstraße 11, abgeholt werden. Restkarten soll es voraussichtlich beim Einlass aber auch noch geben.

storf, Ostertorstraße 11, abgeholt werden. Restkarten soll es voraussichtlich beim Einlass aber auch noch geben.

Neubacher Sonnenschutz

Rollläden / Rollläden Außenjalousien Plissee / Markisen Wintergartenbeschattungen Vertikal-Jalousien Motoren und Steuerung Reparatur und Service

Rollläden- und Jalousiebau

Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich vor Ort!

Marie-Curie-Str. 15 • Telefon 0511 - 84 374 10

30966 Hemmingen • hemmingen-sonnenschutz.de

neubachersonnenschutz@freenet.de

9998901_002625

Scheiben-Doktor.de

Reparatur & Austausch powered by Carillon

Steinschlagreparatur

Autoglas-Sofort einbau

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

31859701_002624

Elektro Auge Gebäudetechnik UG

Hoher Holzweg 14 • 30966 Hemmingen

Tel. (05 11) 260 87 51 • Fax 260 87 52

E-Mail elektro-auge@htp-tel.de

Ihr Elektromeisterbetrieb seit 30 Jahren in Hemmingen.

Wir bieten Ihnen folgende Leistungen an:

Planung und Beratung • Neubauinstallation • Altbau-sanierung • Industriemontage • Kundendienst • Instal-lation von EDV-Netzwerken • Installation von KNX An-lagen • Installation von LED-Beleuchtungsanlagen • Reparaturen Ihrer Eit-Anlage • E-Check Messung Ihrer Eit-Anlage • Gerätemessungen nach VDE 0701+0702

Wir übernehmen auch kleine Aufträge und führen diese fachgerecht aus.

Wir sehen Ihre Probleme und bringen Ihnen die Lösung!

9998901_002625

FRÜHLINGS-COUPON

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen

20%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf. Gültig bis 31.03.25

LEINE APOTHEKE

vor Ort:

Leine-Center Laatzen

Hauptbahnhof Hannover

Ernst-August-Galerie Hannover

Misburg · Waldstraße 1

Neu:

Kronsrode · Kattenbrookstr. 163

online: www.LeineApotheke.de

Code „FRÜHLING“

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

9998901_002625

HÖR FIDELITY

Kulturzentrum Pavillon, Hannover

OHRlebnisse für alle!
FR 14.3. – SO 16.3.2025

www.hörregion-hannover.de

Hörspiele | Workshops | Klangoase | Hörtests | Infos

Eintritt frei

Region Hannover

Strahlen: © chekman-Adobe-Stock.com, Modifizierung Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
7972101_002625

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

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

3334301_002624

GRAMANN AHRBERG
Hannoversche Landschlachtereien beste Meisterqualität seit 1896

WERKSVERKAUF IN PATTENSEN

Unsere Wochenangebote vom 11.03. - 15.03.2025

Bratenmett gemischt aus bestem Rind- und Schweinefleisch	100 g 1,19 €	Nackensteaks verschieden gewürzt von Schweinen aus der Region	100 g 0,99 €	Zwiebelfleisch herzhaft würzig	100 g 1,49 €
--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------

Unsere Monatsangebote vom 03.03. - 28.03.2025

jeden Dienstag	10 % auf das gesamte Thekensortiment außer Angebote und Imbiss	jeden Donnerstag	20 % auf Pfannengerichte verschiedene Sorten
jeden Mittwoch	1 kg Thüringer Mett sowie 10 Brötchen und 1 Zwiebel	nur 10 €	jeden Freitag
			Würstchenauswahl Frische Bratwurst, Bouillon- oder Bockwürstchen
			1 Stk. 1,50 € ab 5 Stk. 1,30 € ab 10 Stk. 1,10 €

Gramann Ahrberg Werksverkauf Ludwig-Erhard-Straße 25 | 30982 Pattensen
Dienstag - Freitag: 8 - 18 Uhr | Samstag: 8 - 14 Uhr

www.gramann-ahrborg.de gramann_ahrborg Gramann.Ahrberg

9581001_002625

UM HIMMELS WILLEN

Der mächtigste Mann der Welt

Was ich tat, tat niemand vor mir – diese Worte hat der damals mächtigste Mann der Welt, der König Nebukadnezar, auf die Steine seiner Paläste schreiben lassen. Aber eines Nachts, so steht es im Buch Daniel in der Bibel, hat Nebukadnezar einen Traum. Er träumt von einem riesigen Baum, unter dem Menschen, Tiere und die ganze Welt Platz haben. Dann hört er eine Stimme, dass der Baum umgehauen werden soll und nur der Stumpf und die Wurzeln bleiben sollen. Nebukadnezar ist beunruhigt von diesem Traum und



Sigmar von Blanckenburg, Superintendentur Kirchenkreis Laatzten-Springe

Foto: Privat

ruft den Juden Daniel, der sich im babylonischen Exil befindet. Daniel erstarrt vor diesem Traum und sagt, dass er von Nebukadnezar selbst handelt. Er könne sein Schicksal nur abwenden, in dem er gerecht regiere und die Armen beschütze. Bald hat der König den Traum wieder vergessen. Aber als er eines Tages auf dem Dach seines Palastes sich ergeht und sagt, was er für ein großes Reich beherrscht und wie mächtig er doch ist, hört er die Stimme aus dem Traum wieder – und wird wahnsinnig. Sieben Jahre lebt er wie eine Kuh auf der Weide. Erst als er eines Tages Gott lobt und ihm dankt, kommt er im selben Moment wieder zur Vernunft. Ich kann die Geschichte hier nur ungenügend wiedergeben. Am besten, Sie lesen sie mal nach, in der Bibel oder im Internet. Sie steht im Buch Daniel in Kapitel vier und ist sehr widersprüchlich und verstörend. Aber wenn ich sie lese, freue ich mich immer darüber, dass ich gerade nicht der mächtigste Mann der Welt bin.

„18, 20 ...“ – und das sogar noch mit 92

DIETRICH HERRNLEBEN ist das älteste aktive Mitglied

HEMMINGEN. „Gut Blatt“ schallt es am Donnerstagabend dreimal aus den Räumen unter dem Hemminger Buntebad. Ausnahmsweise dort – und nicht wie sonst im Bürgersaal im Rathaus – treffen sich die Mitglieder des Skatclubs Hemmingen zu ihrem wöchentlichen Vereinsabend. Wenig später, die Karten sind verteilt, geht das Reizen los. „18, 20 ...“ So wie jede Woche. Der Bürgersaal diene im Februar als Briefwahlstelle, deswegen mussten sie ausweichen. Mittendrin zwischen den Vitrinen mit Pokalen und Fahnen der Schützen: der 92-jährige Dietrich Herrnleben. „Das ist unser Alterspräsident und noch dazu ziemlich erfolgreich“, sagt der Skatclub-Vorsitzende Sascha Brink und freut sich über das trotz des hohen Alters ungebrochene Engagement. Seit 2012 ist Dietrich Herrnleben regelmäßig bei den Skatabenden seines Vereins dabei. „Ich habe bereits mit zehn Jahren angefangen, Skatzu spielen. Die Kinder heute tippen stattdessen lieber auf dem Smartphone herum“, sagt der frühere Hemminger Abbruchunternehmer. Das Kartenspielen gehörte bei ihm schon immer zur Freizeitgestaltung.

Nachdem seine Frau gestorben war, fand Dietrich Herrnleben vor etwa 13 Jahren im Skatclub Hemmingen einen neuen wichtigen Inhalt für sein Leben. „Das sind alles nette Leute hier“, schwärmt er. „Es ist mir immer eine Freude, mich jede Woche mit ihnen zum Skatspielen zu treffen und zu unterhalten.“ Herrnleben fügt



„Gut Blatt“ in Hemmingen: Alterspräsident Dietrich Herrnleben (rechts) genießt auch mit 92 Jahren noch jeden Donnerstag das Miteinander im Skatclub. Hier mit dem kiebenden Sascha Brink (links). Foto: Torsten Lippelt

hinzufügen: „Und beim Skat musst du nachdenken.“ Spielbeobachter, sogenannte Kiebitze, seien daher nicht so sein Fall. „Dann gibt es zu viel Gerede.“ Im Schnitt zwischen zehn und 25 Skatfreunde, darunter auch vier Frauen, zählt der im Mai 1979 gegründete Skatclub. Gebildet hatte er sich einst aus einer zeitweise bis zu 30 Teilnehmer und Teilnehmerinnen großen Hemminger Volkshochschul-Skatgruppe.

36 Spiele laufen an diesem Skatabend des Clubs, bevor schließlich alle zufrieden nach Hause gehen – und sich schon auf den Donnerstag der kommenden Woche freuen. Der Hiddorfer Hermann Fösten erläutert: „Deshalb hält jedes Skatblatt auch nur etwa drei bis vier Spieltage. Dann ist es schon beim Kartengeben viel zu verklebt und muss ersetzt werden.“ Clubchef Sascha Brink fügt hinzu: „Bei uns wird aber nicht nur einfach Skat gespielt, sondern über das Jahr verteilt auch zu besonderen Ter-

minen gemeinsam mit unseren Frauen und Partnern bei leckerem Essen gefeiert.“ Der gerade erst in der Jahresversammlung Ende Januar wiedergewählte Vorsitzende war am letzten Skatabend des vergangenen Jahres nach 16 Jahren erstmals als Vereinsmeister abgelöst worden – von seinem Stellvertreter im Vorstand, Martin Pandera. Mitglied Christoph Thiele betont: „Wir spielen jedoch um den ideellen und keinen monetären Gewinn.“

Hat der Skatclub-Chef gute Tipps parat? „Punkte und Trümpfe mitzählen für Anfänger und für Fortgeschrittene Punkte anbieten und Alleinspieler in Mittelhand bringen“, sagt er. Auch wenn seine Mitspieler beobachten, dass Dietrich Herrnleben eigentlich nur ungern verliert, ist dieser froh, in der Runde dabei zu sein. Sein Skat-Tipp lautet: „Einfach mit Spaß und Freude herangehen und nicht alles so ernst nehmen.“

Gesundheit

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.



Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können.



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert.

Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.



Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forschungsteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

RubaXX

Abbildung Betroffenen nachempfunden

TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

9971901_002625

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Zahlen, bitte!

WERTSTEIGERUNG NACH SANIERUNG: Stadt bittet Besitzer von Altstadt-Immobilien jetzt zur Kasse

PATTENSEN. Die ersten Schritte zur umfassenden Sanierung der Altstadtstraßen in Pattensen-Mitte begannen bereits 2009. In diesem Jahr soll das ganze Vorhaben beendet werden. Nun hat die Stadtverwaltung zahlreichen Grundstückseigentümerinnen und -eigentümern an bereits sanierten Straßen ein Schreiben mit einer Zahlungsaufforderung zukommen lassen. Es geht um Ablöseverträge, Wertsteigerung und das Baugesetzbuch. Pattensens Erster Stadtrat, Axel Müller, erläutert die Hintergründe.

► Altstadtsanierung – was ist dabei genau passiert?

Es begann mit der Mauerstraße, gefolgt von weiteren Sanierungsbedürftigen Straßen: Südstraße, Rudolf-Schlie-Straße, Hagenstraße und Am Wall, zuletzt noch Dammstraße und Talstraße. Außerdem wurde der Marktplatz umfangreich umgestaltet.

► Was wird noch saniert?

Die Arbeiten an der Steinstraße, der letzten dieses Mammutprojektes, sind seit Sommer 2024 im Gange und sollen im Laufe dieses Jahres abgeschlossen werden. Über Sinn und Unsinn wurde vorab ausgiebig gestritten. Dabei bildeten sich zwei Lager: Die einen bezeichneten die Sanierung als unnötig, weil die Straße oberflächlich noch in einem guten Zustand sei. Befürworter verwiesen dagegen darauf, dass die Rohrleitungen unter der Straße ohnehin zeitnah erneuert werden müssten. Schließlich erhielt das Projekt politisch eine Mehrheit. Anlieger fürchten eine Minderung der Attraktivität, weil Parkplätze wegfallen.



Schlusspunkt: Mit den Arbeiten an der Steinstraße soll das Sanierungsprojekt 2025 beendet sein. Foto: Torsten Lippelt

► Warum fordert die Stadt jetzt Geld?

Für die Altstadtsanierung bekommt die Stadt Pattensen eine finanzielle Unterstützung von Bund und Land. Im Rahmen dieser Städtebauförderung müssen Anlieger zunächst nicht für die Grundsanierung und Umgestaltung zahlen. Seitdem die Straßenausbaubeitragssatzung abgeschafft wurde, ist dies ohnehin grundsätzlich kein Thema mehr. Grundstückseigentümerinnen und -eigentümer müssen dennoch zahlen. „Das schreibt Paragraph 154 des Baugesetzbuches vor“, sagt Müller.

► Was sieht der Paragraph 154 vor?

Der erste Absatz des Gesetzestextes lautet: „Der Eigentümer eines im förmlich festgeleg-

ten Sanierungsgebiet gelegenen Grundstücks hat zur Finanzierung der Sanierung an die Gemeinde einen Ausgleichsbetrag in Geld zu entrichten, der der durch die Sanierung bedingten Erhöhung des Bodenwertes seines Grundstücks entspricht.“ Das bedeutet: Wer ein Grundstück innerhalb des Sanierungsgebietes hat, dessen Wert sich durch die Sanierung einer Straße erhöht, muss diesen „Gewinn“ an die Stadt abführen. Das Plus des Grundstückswertes könnte er später beim Verkauf der Immobilie wieder einstreichen.

► Könnte die Stadt Gnade vor Recht walten lassen?

Nein. Der sogenannte Ausgleichsbetrag des Eigentümers, der in dem Paragraphen erläutert wird, ist verpflichtend.

► Was bedeutet das konkret?

Müller sagt: „Es ist eine recht komplizierte Sache.“ Grundsätzlich wurde der Wert jedes Grundstücks vor der Altstadtsanierung erfasst. Nach Fertigstellung geschieht das erneut. Das übernimmt aber nicht die Verwaltung. Ein Gutachterausschuss des Katasteramtes ermittelt den neuen Wert in einem umfangreichen Prozess. Aus der Differenz ergibt sich die Höhe der Ablösesumme. Müller betont: „Es ist nicht so, dass wir die Leute über Gebühr belasten.“

► Was hat es mit den Ablöseverträgen auf sich?

Die Stadt muss nicht zwingend darauf warten, dass die Altstadtsanierung beendet ist, um diese Ablöseverträge zu verschicken. Eine externe Firma hat die Grund-

stückswerte bereits neu ermittelt. „Das ist zulässig“, sagt Müller. An etwa 180 Grundstückseigentümer ist dieses Schreiben schon gegangen. Insgesamt würden es etwa 300 sein, so Müller.

► Welche Vorteile hat das?

Wer der Zahlungsaufforderung jetzt nachkommt, muss später keine weitere Aufforderung zur Nachzahlung fürchten. Selbst dann nicht, wenn der Gutachterausschuss einen noch höheren Wert für das eigene Grundstück ermitteln sollte. „Wer jetzt zahlt, für den ist die Sache erledigt. Es ist aber alles freiwillig“, sagt Müller. Die vorzeitige Zahlung kann in Raten erfolgen. Bei der späteren Aufforderung nach Abschluss der Altstadtsanierung müsse das Geld in voller Höhe innerhalb eines Monats überwiesen werden.

► Wie viele haben schon bezahlt?

Laut Müller haben 140 von 180 Anliegern signalisiert, jetzt zahlen zu wollen. Die ermittelte Wertsteigerung lag dabei zwischen 0 Euro und 9 Euro pro Quadratmeter. Die zu zahlende Summe richtet sich nach der Grundstücksgröße. Ein Beispiel: Lag der Grundstückswert vor der Sanierung bei 50 Euro pro Quadratmeter und nach der Sanierung bei 55 Euro, muss jemand, der ein 1000 Quadratmeter großes Grundstück besitzt, 5000 Euro Ausgleich zahlen.

► Warum sind einzelne Anlieger von diesem Schreiben überrascht?

Das kann sich Müller auch nicht erklären. „Wir haben von Beginn an immer wieder darauf hingewiesen, dass dies auf die Eigentümer zukommt“.



Im Frühjahr sollen drei überdachte Abstellflächen für Fahrräder am Bahnhof Rethen entstehen. Foto: Astrid Köhler

84 Plätze für Räder am Bahnhof Rethen

Im Juli fertig: Drei Park-Anlagen und eine Reparaturstation

RETHEN. Gute Nachricht für Fahrradfahrer in Rethen. Die drei überdachten Abstellanlagen für bis zu 84 Fahrräder am Bahnhof sollen im Frühjahr errichtet werden und voraussichtlich ab Juli zu nutzen sein. „Wir haben die Förderzusage erhalten und sind so weit, dass die Baumaßnahme im April oder Mai losgehen kann“, verkündete Verkehrsplanerin Shiva Maria Dettmer jetzt im Fachausschuss.

GESAMTMAßNAHME KOSTET 210.000 EURO

Wie Stadtbaurat Hauke Schröder ergänzte, wird die 210.000 Euro teure Gesamtmaßnahme nun ausgeschrieben. Auf der Ostseite sind eine frei zugängliche und eine abschließbare Sammelschließanlage vorgese-

hen, ebenso wie eine Reparaturstation. Auf der Westseite des Bahnhofes, an der Koldinger Straße, entsteht die dritte überdachte doppelstöckige Fahrradabstellmöglichkeit. Die Bauzeit ist mit drei Monaten veranschlagt, so dass Pendler die Anlage voraussichtlich ab Juli nutzen können. Den Förderantrag für eine Bike-and-Ride-Anlage in Rethen hatte die Stadt bereits Ende 2021 gestellt. Das Projekt verzögert sich unter anderem deshalb, weil die Stelle der Verkehrsplanerin anschließend länger vakant war und weil das Bundesverfassungsgericht 2023 den für die Bike-and-Ride-Offensive der Deutschen Bahn relevanten Klima- und Transformationsfonds des Bundes als unselbstständiges Sondervermögen für nichtig erklärt hatte.

11. Woche. Gültig ab 10.03.2025

REWE
CENTER
Dein Markt

Vom 10.03. - 15.03.25 erhältst du

10% Rabatt

auf Obst und Gemüse*

beim Kauf von mindestens 2 Artikeln.

*Ausgenommen sind Werbeartikel. Rabatt wird an der Kasse abgezogen. Gilt nicht für Wiege-Ware

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Windenergie-Sprechstunde in Hemmingen

HEMMINGEN. Die Windenergie-Neuplanung in der Region Hannover steht kurz vor einem entscheidenden Schritt: Am Dienstag, 1. April, könnte die Regionsversammlung über die geplanten Vorranggebiete für Windenergienutzung entscheiden. Zu den möglichen Vorranggebieten, die teilweise auf Hemminger Stadtgebiet liegen und viele kritische Rückmeldungen erhielten, gehören Linderste und Pattensen-Hiddesdorf.

Um Fragen der Bürger zu klären, bieten Region Hannover und die Stadt Hemmingen am Montag, 10. März, von 15 bis 18 Uhr eine Windenergie-Sprechstunde im Hemminger Rathaus an. Jens Palandt, Planungsdezernent der Region Hannover, Hemmingens Bürgermeister Jan Dingeldey und Sonja Beuning, Leiterin des Fachbereichs Planung und Raumordnung, werden erläutern, wie die Vorranggebiete ausgewählt wurden und wie Naturschutz und Wohnbebauung berücksichtigt werden. Interessierte müssen sich unter www.hannover.de/windenergie-sprechstunde anmelden. Gruppen bis zu vier Personen können ein 15-minütiges Zeitfenster buchen. Bürgermeister Jan Dingeldey hebt die Bedeutung des Dialogs hervor: „Der Austausch über Windenergie und die Errichtung von Windrädern ist mir ein wichtiges Anliegen.“ Für diejenigen, die am Montag keine Zeit haben, stehen Antworten auf häufige Fragen unter www.hannover.de/neuplanung-wind zur Verfügung.

➤ Weitere Fragen können per E-Mail an regionalplanung@region-hannover.de gesendet werden

500 Menschen kommen zum Fastenbrechen ins Leine-Center

Nach der **PREMIERE** im vergangenen Jahr laden Stadt, Leine-Center und Elma-Markt erneut zum „Iftar“ ein.

LAATZEN. In der Nacht zum 1. März hat der islamische Fastenmonat Ramadan begonnen und bis einschließlich 29. März verzichten viele Gläubige tagsüber auf Nahrung und Genussmittel. Mit dem „Iftar“, dem gemeinsamen Abendessen nach Sonnenuntergang, wird das Fasten täglich beendet. Und genau das ist im großen Stil am Sonabend, 8. März, im Laatzener Leine-Center geplant.

Wie bei der Premiere im Vorjahr sind Musliminnen und Muslime aus Stadt und Umgebung wieder zum Fastenbrechen nach Laatzen eingeladen. Mehr als 500 Plätze und Mahlzeiten stehen dann bereit. Veranstalter sind die Stadt Laatzen, das Leine-Center, der Elma-Markt, die Initiative „Gemeinsam besser“, der „Leine Döner Burger Grill“ sowie Michael Pabst von „Mickys kleiner Weihnachtswelt“.

„Wir wollen an den Erfolg vom vergangenen Jahr anknüpfen“, sagt Aslan Duygu, Gründer und Inhaber des Elma-Marktes im Leine-Center, der die Veranstaltung 2024 ins Leben gerufen hat. Erneut will er alle Lebensmittel für die Mahlzeiten spenden. Vergangenes Jahr waren das unter anderem 60 Kilogramm Rindfleisch, 150 Hähnchenschenkel und 30 Kilogramm Reis.

Zubereitet werden die Mahlzeiten von etwa 15 Frauen der interkulturellen Frauengruppe, die von Narmin Rashid von der Stadt Laatzen betreut wird: „Wir werden das Essen am selben Tag frisch kochen.“ Dafür könnten



sie die Küche im Treffpunkt Lange Weihe der Diakonie Hannover-Land nutzen. Letztes Jahr wurden die Speisen noch in einer Freiluftküche, in einem abgetrennten Bereich hinter dem Elma-Markt, zubereitet.

„Es gibt Rinderschmorbraten, Hähnchenschenkel und eine vegetarische Linsensuppe“, kündigt Rashid an. „Dazu Bulgur, Reis und einen Bauernsalat als Beilagen.“ Desserts können die Gäste selber mitbringen, sagt Rashid: „Das ist aber kein Muss.“

Im Gegensatz zu 2024 richten die Organisatoren für die Mahlzeiten keine Ausgabestellen

mehr ein. „Wir servieren das Essen an den Tischen“, sagt Centermanager Sascha Twesten. „Das übernehmen rund 30 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer.“ Etwa 20 weitere Personen unterstützten die Organisatoren beim Ablauf der Veranstaltung.

Die Initiative „Gemeinsam besser“, die unter anderem im Stadthaus Arabischkurse für Kinder mit Migrationshintergrund anbietet, kümmert sich um die Kinderbetreuung. „Für Jungen und Mädchen gibt es ein Programm mit Spielen und Aktionen“, kündigt Twesten an.

Außerdem sei das Kiddyland mit seinen Spielmöglichkeiten geöffnet.

Michael Pabst von „Mickys kleiner Weihnachtswelt“ stellt das technische Equipment zur Verfügung und kümmert sich um den Aufbau der Stühle und Tische, die im Erdgeschoss auf der Freifläche vor der Thalia-Buchhandlung stehen werden. Das Netzwerk für Flüchtlinge ist dieses Jahr nicht beteiligt. „Wir wollten auch anderen die Möglichkeit geben, sich einzubringen“, sagt Duygu.

Anders als vergangenes Jahr ist die Teilnahme dieses Mal

Freuen sich auf viele Gäste: Centermanager Sascha Twesten (von links), Michael Pabst von Mickys kleiner Weihnachtswelt, Aslan Duygu, Inhaber des Elma-Marktes im Leine-Center, und Narmin Rashid von der Stadt Laatzen.
Foto: Stephanie Zerm

Wer am Fastenbrechen teilnehmen will, sollte sich spaten. „Mehr als 300 der 500 Eintrittskarten sind bereits verkauft“, sagt Duygu. Die Veranstaltung gefällt nicht nur Gläubigen in Laatzen. „Auch Leute aus Hildesheim und der weiteren Umgebung haben Karten gekauft“, sagt Duygu.

Ab 17.15 Uhr können die Gäste an den Tischen Platz nehmen. Ab 17.45 Uhr begrüßen Bürgermeister Kai Eggert (parteilos) und Centermanager Sascha Twesten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Danach spricht Bilal Erden, Imam der Aksa-Moschee in Laatzen.

Damit die Musliminnen und Muslime vor dem Fastenbrechen in Ruhe beten können, richtet das Leine-Center einen interreligiösen Gebetsraum ein: auf einer leer stehenden Ladenfläche neben der Änderungsschneiderei. Den Teppich dafür hat Duygu extra aus der Türkei kommen lassen.

„Dieser Raum der Stille soll auch nach der Veranstaltung bestehen bleiben“, kündigt Centermanager Sascha Twesten an und betont: „Er ist für Menschen aller Glaubensrichtungen offen.“ Daher seien auch die christlichen Gemeinden in Laatzen einbezogen worden.

Gegessen werden darf dann ab 18.19 Uhr, wenn die Sonne untergegangen ist. Dazu singt der islamische Chor Almuhajirin. Karten gibt es an der Information im Erdgeschoss des Leine-Centers. Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich.

Anzeige

Tisch gedeckt, Freunde da. Aber: Aufs Essen freuen kann ich mich nicht

Da hat man sich so viel Mühe gegeben: Den Tisch gedeckt, seit Stunden gekocht, Freunde eingeladen. Alle sind da. Allerdings auch die Sorgen vor Völlegefühl, Magendrücken und Blähungen. Dabei ist es unnötig, sich zu quälen. Denn GASTEO Magen-Tropfen bringen die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION FÜR DIE „ERSTE MAGENHILFE“

Einzigartig und so

nur in GASTEO Magen-Tropfen erhältlich, sorgen sechs clever kombinierte Heilpflanzen für eine schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe – enthalten in Wermut, Benediktenkraut und Angelikawurzel – erhöhen rasch die Speichelproduktion und regen im Magen-Darm-Trakt Gallensaft und Magensäure an.^{1,2} Zusätzlich entspannen Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten und bringen ein wohliges Bauchgefühl.



Wie gerne würde ich mitgenießen

NACH DEM ESSEN – UND PERFEKT FÜR UNTERWEGS

Auch dank der guten Verträglichkeit perfekt für das Essen zuhause, genauso wie für die Party

bei Freunden! Weiteres Plus: GASTEO Magen-Tropfen im praktischen Dosierfläschchen bleiben nach dem ersten Gebrauch noch zwölf Monate verwendbar.

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E62691; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?
GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg



Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

Was Kindern schmeckt und guttut

GRUNDSCHÜLER aus Hiddestorf haben gesunde Gerichte ausprobiert. Wir stellen fünf Rezepte vor.

HIDDESTORF. Welche Gerichte schmecken und sind zudem auch gesund? Das haben die Schülerinnen und Schüler der beiden ersten Klassen der Grundschule Hiddestorf gemeinsam mit ihren Lehrerinnen Sabine Jahnke und Julia Tacke in den vergangenen Tagen gelernt. Unter Leitung von Ernährungsexpertin Petra Burchard vom Verein Heuhüpfen wurde in der Mensa der Schule bewusst gekocht und gegessen. Grundschulleiterin Heike Kopp lobt das Projekt. „Essen und Trinken sind grundlegend für Gesundheit und Wohlbefinden. Das Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil des Lebensstils, und dieses Verhalten wird wesentlich in den ersten zehn Lebensjahren erlernt und geprägt“, sagte sie. Als Anerkennung erhielten die Kinder am Ende das „Kleine Hemminger Küchendiplom“. Was die Kinder besonders gern essen und was dabei zugleich gesund ist, zeigt der Blick

auf die von vom Verein Heuhüpfen mitgebrachten Rezepte und die nach dieser Anleitung zubereiteten Gerichte. Dazu gehörten unter anderem Ofenkartoffeln und Knabbergemüse mit Quark-Dip, cremiger Kartoffelbrei, Buchstabensuppe und fruchtiger Schlemmerquark. Die Rezepte sind für jeweils vier Personen berechnet. **► Ofenkartoffeln** 700 Gramm Kartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gut reinigen. Dann die Kartoffeln in walnussgroße Stücke schneiden. Diese gemeinsam mit zwei Esslöffel Olivenöl und zunächst nur etwas Salz – nachsalzen kann man auch später noch – sowie zerkleinertem Rosmarin in eine Schüssel geben. Per Hand oder mit einem großen Löffel gut vermischen. Backpapier auf das Backblech legen, die Kartoffeln darauf verteilen und für 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Achtung: Heiß!

► Knabbergemüse und Quark-Dip Zwei Möhren, fünf Radieschen, eine halbe Paprika und ein Stück Gurke, Chicorée, Staudensellerie oder Kohlrabi waschen und schälen, von Blättern befreien und in Streifen oder Stäbchen schneiden. Jeweils 125 Gramm Magerquark und Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Etwas frische Kräuter – wahlweise Kresse, Petersilie oder Schnittlauch – waschen und vorsichtig trocken schütteln. Die Kräuter – jedoch nicht die Kresse – kleinschneiden, Schnittlauch in kleinen Röllchen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und ganz klein schneiden. Alles in die Joghurt-Quark-Mischung geben und verrühren. Zwei Prisen Salz und etwas Pfeffer dazugeben und abschmecken. **► Cremiger Kartoffelbrei** 700 Gramm mehlig kochende

Kartoffeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Mit einem Teelöffel Salz in einen Topf geben und diesen dann mit soviel Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind. Den Topf nun auf dem Herd auf der höchsten Stufe erhitzen, bis das Wasser kocht, dann auf eine kleine Stufe zurückschalten. Die Kartoffeln 15 Minuten kochen lassen, dann eine Garprobe machen. Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich mit einem Küchenmesser leicht einstechen lassen. Den Herd ausschalten und die Kartoffeln in ein Sieb in der Spüle abgießen. Anschließend die garen Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerdrücken, dann einen halben Becher Milch, ein bis zwei Esslöffel Butter oder Margarine, einen Teelöffel Salz, etwas Pfeffer und – zur Abrundung – geriebene Muskatnuss dazugeben.

► Buchstabensuppe Eine Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Porree in der Hälfte durchschneiden, ihn unter fließendem Wasser abspülen, in feine Streifen schneiden und dann zur Zwiebel geben. Das weitere Gemüse – zwei Möhren, eine Pastinake, ein Viertel Sellerie und eine halbe Paprika – waschen, schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Bratöl in einen Topf geben und so zunächst die Zwiebel-Porree-Mischung anbraten. Das andere Gemüse dazu geben und alles gemeinsam ein bis zwei Minuten anbraten. Anschließend 500 Gramm passierte Tomaten sowie einen Liter Wasser in den Topf dazugeben, außerdem einen Esslöffel Gemüsebrühe. Die Suppe nun zum Kochen bringen. Dann den Herd so herunterstellen, dass die Suppe rund 15 Minuten lang dauerhaft blubbert. Nun erst die Buchstabennudeln dazugeben und die Suppe weitere fünf Minuten kochen lassen. Am Ende noch etwas geschnittene Petersilie auf die Suppe geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. **► Fruchtiger Schlemmerquark** 250 Gramm Magerquark und 75 Milliliter – etwa eine halbe kleine Tasse – Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren. 400 bis 500 Gramm Obst – nach Wahl Äpfel, Bananen, Birnen oder Mandarinen – waschen und abtropfen lassen, nach Bedarf schälen und kleinschneiden. Bananen möglichst klein schneiden, damit sie den Quark süßen. Obst in den Quark geben und alles umrühren. Nur wenn nötig, noch mit ein wenig Zucker oder Agavendicksaft etwas nachsüßen.



An der Straßenecke Flinsberger Weg / Köllnbrinkweg werden oft Autos in der Einmündung abgestellt. Die Fahrzeuge des Abfallsorgers Aha haben deshalb Problem, in die Straße einzubiegen. Foto: Daniel Junker

HEMMINGEN. Wer am Flinsberger Weg in Hemmingen-Westerfeld wohnt, bleibt neuerdings auf seinem Restmüll und Wertstoffen sitzen. Denn für die Fahrzeuge, die die Tonnen abholen, ist die Sackgasse zu eng. Das Müllfahrzeug kommt nicht durch. Der Weg sei vor allem durch ein parkendes Fahrzeug an der Einmündung zum Köllnbrinkweg versperrt, schilderte Ulrich Kusche (FDP) die Misere in der Ratssitzung. Die Tonnen bleiben stehen. Kusche regte an, ob in diesem Bereich nicht Poller aufgestellt werden könnten oder ein Pflanzkübel, um das Parken zu verhindern. Laut Bürgermeister Jan Dingeldey (CDU) könnte an der Stelle möglicherweise eine Sperrfläche eingerichtet werden. Der Flinsberger Weg sei nicht die einzige Straße im Hemminger Stadtgebiet, in der Müllautos, aber auch Feuerwehrfahrzeuge ihre Schwierigkeiten hätten. Mitarbeiter der Stadtverwaltung sollen sich die Situation am Flinsberger Weg in Hemmingen-Westerfeld nun anschauen. Der Verwaltungschef nannte in Bezug auf das Problem am Flinsberger Weg den Boberweg mit „extremen Platzverhältnissen“ in Hemmingen-Westerfeld als weiteres Beispiel. „Wir müssen uns Gedanken machen und

möglicherweise Tonnenplätze am Beginn einer Straße einrichten.“ Dann aber müssten die Bürger und Bürgerinnen ihre Tonne mitunter weit hin und zurück rollen. Dingeldey verwies auf den Service des Abfallsorgers Aha, der beinhalte, dass die Mülltonne gegen Entgelt vom Grundstück abgeholt werde. In einer Sitzung des Feuerwehrausschusses hatte Stadtbrandmeister Marc Wehrmann bereits Probleme für die Feuerwehr dargestellt. Demnach würde die Feuerwehr bei Übungsdiensten auch durch solche Straßen fahren. Dabei habe es bislang keine größeren Auffälligkeiten gegeben. „Wir schauen uns regelmäßig die taktischen Punkte an.“ Bei Problemen trete die Feuerwehr an die Abteilung Sicherheit und Ordnung der Stadt heran, die sich dann mit den jeweiligen Fahrzeughaltern auseinandersetzen. In Hannover sind zugeparkte Straßen, in denen Feuerwehrfahrzeuge nicht durchkommen, zurzeit Gesprächsthema. Dazu hatte ein Vorfall in der Oststadt Ende 2024 beigetragen. In der Eichstraße war im November 2024 ein Fahrzeug mit Drehleiter nicht durchgekommen. Anwohner und Anwohnerinnen in diesem Bereich sorgen sich nun um ihre Sicherheit.



Bereiten den fruchtigen Schlemmerquark für ihre erste Klasse vor: (von links) Louis (6), Adina (7), Yuna (6), Klassenlehrerin Sabine Jahnke, Mila (7), Petra Burchard von den Heuhüpfen, Laurin (7), Karl (6) und Maria (7). Torsten Lippelt

Gutschein

Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

*Gültig bis 14.03.2025. Gilt nicht für Verlegerzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

ohne Greencard* **10% Rabatt**

mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

Jetzt online buchen!

STANZE GRILLSEMINARE 2025

NEU BEI UNS: DIE SPIRIT MODELLE 2025

Ab sofort bei uns erhältlich! **ab 499.-**

WEBER MASTER-TOUCH GBS Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL

Dank der verbesserten Kessellüftung können Sie jetzt grillen und räuchern. Der Tuck-Away-Deckelhalter und das One-Touch-Reinigungssystem sorgen für zusätzlichen Komfort.

299.- 233.99

XXXL

Hornveilchen-Ampel
Viola cornuta
Verschiedene Farben, 27 cm

14.99 9.99

STANZE
Mein Gartencenter

Frühlingsblüher

Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblüher!

ab 0.29
(Nur im 10er Pack)



Unsere neue Beilage ist Online

Jetzt den QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

STANZE GARTENCENTER

Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 13.00 – 16.00 Uhr*

www.stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2024/25

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöfVZG.

DVD-TIPPS



EIN LÄCHELN WIE KEIN ANDERES

Kurz vor dem Beginn ihrer nächsten Welttournee sieht sich der international gefeierte Popstar Skye Riley mit immer unerklärlicheren Ereignissen konfrontiert. Überwältigt von den grausamen Vorfällen und dem Druck des Ruhms, muss sich Skye ihrer düsteren Vergangenheit stellen. Bereit, bis an ihre Grenzen zu gehen, versucht sie die Kontrolle über ihr Leben zu rückzugewinnen, bevor es völlig aus den Fugen gerät. ...Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



DIE GRÖßTE SAGE ALLER ZEITEN

Der Burgunder Waffenmeister Hagen von Tronje hält mit Pflichtbewusstsein und eiserner Härte das von Krisen geschüttelte Königreich zusammen. Dabei unterdrückt er die heimliche Liebe zur Königstochter Kriemhild und verdrängt seine eigene dunkle Vergangenheit. Als der berühmte Drachentöter Siegfried von Xanten in Worms auftaucht und mit seiner Unberechenbarkeit die alten Strukturen gefährdet, wird Hagen zunehmend zur tragischen Figur. Der junge und durch den plötzlichen Tod seines Vaters noch unerfahrene König Gunter sieht in Siegfried eine Chance, das Reich zu retten. Er bittet ihn um Hilfe, ausgerechnet die gefährliche Walküre Brunhild zur Frau zu nehmen. Als sich Kriemhild in Hagens Widersacher Siegfried verliebt, muss er sich zwischen Liebe und Königstreue entscheiden. Hagen von Tronje wird dabei herausfinden, wer er wirklich ist. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Wege zur Gleichberechtigung

Einblicke, Zahlen, Perspektiven: Vielfältige Ausstellungen zum **INTERNATIONALEN FRAUENTAG**

HANNOVER. Holle Voss hat die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte auf Leinwand gemalt, Alia Hissi eine Frau, die nichts trägt als eine Brille und einen Schleier. Sherin Dawoud stellt eine junge Mutter mit ihrem Baby auf der Flucht in den Mittelpunkt ihrer Kunst. Insgesamt acht Künstlerinnen widmen sich mit der Ausstellung „ertragen – tragen – getragen“ anlässlich des Internationalen Frauentages am 8. März den Themen Gleichberechtigung und Menschenrechte. Die Ausstellung ist bis Sonntag, 9. März, in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2, bei freiem Eintritt zu sehen. Am Sonntag, 8. März, von 15 bis 16 Uhr, stellt die Journalistin und Kunsthistorikerin Jutta Grätz ausgewählte Werke vor, die die Künstlerinnen stehen für Gespräche bereit.

Der Internationale Frauentag, im Jahr 1977 erstmals von den Vereinten Nationen anerkannt, thematisiert die Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter. Der Aktionstag soll sowohl die Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern als auch auf bestehende Diskriminierungen und Ungleichheiten aufmerksam machen. Denn laut aktuellen Daten des Weltwirtschaftsforums würde es, wenn es in der bisherigen Geschwindigkeit weiter ginge, noch bis zum Jahr 2158 dauern, bis es eine vollständige Gleichberechtigung der Geschlechter gäbe. Was jede und jeder tun kann, um diese ungerechte Verteilung früher auszugleichen, ist ebenfalls Thema des diesjährigen Aktionstages.

Oft wird Wut, besonders die der Frauen, in der Gesellschaft unterdrückt. Das Team von kargah hat zusammen mit 75 Teilnehmerinnen in Workshops erforscht, wie mit dem Gefühl der Wut umgegangen werden kann. In einem kreativen Prozess sind dabei Collagen, Malerei und ein

Film entstanden, die bis zum 27. März in der Ausstellung „ErWUTigen“ im Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, zu sehen sind. Eröffnung ist am Weltfrauentag, 8. März, ab 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Das Landesmuseum Hannover, Willy-Brandt-Allee 5, stellt die Frage, wie Bilder von Frauen das Denken prägen und sich im Laufe der Zeit verändert haben – oder eben auch nicht. In der Ausstellung „FrauenBilder. Julia Krahn im Dialog“, die vom 8. März bis zum 17. August zu sehen ist, werden historische Ölgemälde zeitgenössischen Fotografien gegenübergestellt. Dabei soll es weniger um die Darstellungen von Frauen gehen als vielmehr um die Bilder, die diese in den Köpfen der Betrachtenden erzeugen. Geöffnet ist das Landesmuseum jeweils Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Das Wilhelm-Busch-Museum im Welfengarten bietet am Sonntag, 8. März, die Sonderführung „Sprechstunde der Frauen*“ ab 13 Uhr an. Die Ausstellung „Sprechstunde der Herzen“ von PENG und HU wird dabei zu Themen wie Rollenbilder, Klischees sowie Selbst- und Fremddarstellung analysiert. Die Teilnahme kostet 5 Euro, eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerinnenzahl erforderlich und kann online auf karikaturmuseum.de erfolgen. Am Weltfrauentag ist zudem der Museumseintritt für Frauen frei.

Im Kulturdreieck legt die Ausstellung „boss|working women“ mit einer Porträtserie aus den Partnerstädten Hannover, Poznan und Hiroshima den Fokus auf Frauen und ihre Arbeitsplätze und gibt Einblicke in ihren Alltag. Bei allen sozialen, ethnischen, kulturellen und altersbezogenen Unterschieden haben die von der hannoverschen Fotografin Katrin Ribbe und ihre beiden Kolleginnen Kamila Kobierzyńska (Poz-



Aus der Ausstellung „boss|working women“: Shigemi, 78 Jahre, Besitzerin eines Friseursalons. Kure / Präfektur Hiroshima, 2025. Foto: Aya Fujioka



nan) und Aya Fujioka (Hiroshima) Porträtierten eines gemeinsam: Sie sind wortwörtlich „Boss“. Die Vernissage beginnt am 8. März um 17 Uhr im Hofsaal im Künstlerhaus, Sophienstraße 2. Zusätzlich zur physischen Ausstellung gibt es ab dem 8. März online auf boss-workingwomen.com die Fotografien und Interviews der porträtierten Frauen.

Passend dazu zeigt das Kommunale Kino (KoKi) im Künstlerhaus, Sophienstraße 2, am Weltfrauentag ab 14 Uhr „Ein Tag ohne Frauen“ aus dem Jahr 2024. Der beeindruckende isländische Dokumentarfilm behandelt den 50. Jahrestag des Frauenstreiks, bei dem 90% der Frauen im Jahr 1975 die Arbeit niederlegten, ihr

Land zum Stillstand brachten und Island zum „besten Ort der Welt, um eine Frau zu sein“ machten. Eine weitere Vorführung ist am Sonntag, 15. März, ab 13.30 Uhr.

Im und vor dem Musik Kiosk, Georgstraße 35, geht es am 8. März von 12 bis 22 Uhr um das Thema „Women* in Music“. Die Ausstellung stellt Gesichter und Statements zur Gleichstellung der Geschlechter in der Musikbranche vor. Das Publikum ist eingeladen, die Schau durch eigene Aussagen und Polaroidfotos zu ergänzen. Der Eintritt ist frei.

Musik und Frauenrechte treffen auch bei der Veranstaltung „Femme*tastic“ in der Bürgerschule / Stadtteilzentrum Nord-



Aus der Ausstellung in der Marktkirche – Sherin Dawoud: „Keine Menschen, sondern Zahlen“, 2025. Courtesy of the artist

Ausstellung im Landesmuseum – Julia Krahn: „Vanitas. Magdalena“, 2011, Fotografie. Courtesy of the artist

stadt, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, aufeinander. Am Sonntag, 9. März, wird ab 15 Uhr die Ausstellung „Cut of Beauty“ der Künstlerin Claudia Kudlinski eröffnet. Ihre kraftvollen Bilder zeigen Frauen, die sich als Zeichen gegen die Unterdrückung der Haare abschneiden und sich nicht länger patriarchalen Strukturen unterwerfen wollen. Sängerin Ayda Kirci interpretiert ab 16 Uhr mit ihrer Band Anatolian Goes Jazz türkische Volkslieder im Jazzstil. Polizeipräsidentin Gwendolin von der Osten ist Schirmherrin des Events und informiert zum Thema Sicherheit für Frauen in Hannover. Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung richtet sich an Frauen und weiblich gelesene Personen. **RHR**

Live im Jazz Club

HANNOVER. Jazz, energetischer Fusion, hymnische Indiesphären: Der renommierte Drummer Peter Gall stellt am Sonntag, 8. März, ab 20.30 Uhr im Jazz Club, Am Lindener Berge 38, sein neues Album „Love Avatar“ vor. Nach dem vielbeachteten Debüt „Paradox Dreambox“ legt der Gewinner des BMW Welt Jazz Awards damit den Nachfolger vor, um berührende Geschichten zu erzählen.

Das Orchester der Käthe-Kollwitz-Schule geht am Mittwoch, 12. März, ab 20.30 Uhr im Jazz Club auf einen Streifzug durch die Jazzliteratur. Dabei darf es sich seit 2024 für die folgenden fünf Jahre „Beste Big Band Nieder-

sachsens“ nennen, da die KKS Big Band den Niedersächsischen Orchesterwettbewerb in der Erwachsenenkatgorie für sich entschieden hat. Der Kabarettist Matthias Brodowy ist live dabei und wird sein Lied von der „Stadt mit Keks“ anstimmen.

Ebenfalls im Jazz Club kleiden am 14. März Atrina Madani & Band bekannte Pop-Songs in jazzige Gewänder. Die Bandbreite reicht von David Bowie über Donald Fagen und Bob Dylan bis zu Coldplay. Live entfalten die Cover-Versionen des Berliner Sängers eine ganz eigene Energie.

Karten zu den Konzerten kosten an der Abendkasse 25, ermäßigt 15 Euro. **RHR**



Live: Peter Gall
Foto: Dovile Sermokas

Wie Zukunft möglich wird

HANNOVER. „Was wäre, wenn wir mutig sind?“ fragt die Klimaaktivistin Luisa Neubauer – und sie hat eine Antwort und präsentiert diese im Rahmen einer Lesereise, bei der sie am Sonntag, 8. März, ab 20 Uhr im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, zu Gast ist. In einer neuen Tonlage spricht sie über die Klimakrise und präsentiert überraschende Szenarien, Zahlen und Lösungen zur Klimakrise, legt aber auch den Finger in die Wunde gesellschaftlicher Widersprüche. Durch abwechselnde Lesepassagen, interaktive Momente sowie mittels Projektionen zeigt die Klimaaktivistin, was für den Klimaschutz auf Druck der Klimabewegung in den vergangenen Jahren möglich gemacht worden ist, welche historischen Erfolge es zu feiern gibt und warum Humor in der Klimadebatte wichtig ist. **RED**

Rocky Horror Show

HANNOVER. „It's just a jump to the left...“ Der Time Warp und jede Menge exzentrischer Spaß kommen mit Richard O'Brien's Rocky Horror Show auf die Bühne im Theater am Aegi. In dem Kult-Stück landet das Spießpaar Janet und Brad nach einer Autopanne in einem abgelegenen Schloss. Darin feiert der schamlose und glamouröse Dr.

Frank N. Furter vom Planeten Transsexual aus der Galaxie Transylvania eine wilde Party. Er will in dieser Nacht Rocky, ein künstliches Wesen erschaffen. An mehreren Terminen brillieren in der Rolle des Erzählers Sky du Mont (bis 9. März) und Hugo Egon Balder (11. bis 16. März). **HR**

📄 Tickets: rocky-horror-show.de



Der schrille Dr. Frank N. Furter feiert mit seinem Gefolge eine besondere „Geburtstagsparty“. Foto: Jochen Quast

Kinderfest in der Oper

HANNOVER. Das Kinderfest in der Oper ist zurück und lädt am Sonntag, 9. März, von 11 bis 13 Uhr sowie von 16 bis 18 Uhr alle ab sechs Jahren dazu ein, eine magische Show auf die Bühne zu bringen. Denn erstmal geht alles schief: Die Zauberin kommt zu spät, die Bühne scheint verhext und wie war nochmal der Zauberspruch für die Windmaschine? Das Publikum muss ran: An kreativen Stationen im Foyer des Opernhauses können Groß und Klein Hand anlegen und mit Gesang, Maskerade und Tricks den Zauber lebendig werden lassen. Eintritt: 20 Euro, ermäßigt 5 Euro. **RED**

Naturkunde für jedes Alter

HANNOVER. Das Schulbiologiezentrum Hannover bietet am 9. März wieder die familienfreundlichen Sonntagmorgen-Veranstaltungen an. Für Erwachsene gibt es den Gartenrundgang zum Thema Rasenpflege. Kinder ab vier Jahren dürfen Mäuse kennenlernen und streicheln, für alle ab sechs Jahren stehen Farben im Frühlingwald im Mittelpunkt. Warum alle Tiere toll sind, erklärt Birgit Busch im Workshop „Emotionstiere“ für alle ab fünf Jahren. Treffpunkt für die Teilnehmenden ist um 10.30 Uhr am Botanischen Schulgarten Burg, Vinnhorster Weg 2. Einige Angebote haben begrenzte Teilnehmeranzahlen, daher können eventuell nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Der Eintritt ist frei. **HR**

Songwriter-Pop live

HANNOVER. Der Songwriter Jasper Leonard ist live beim Mittwochsconcert am 13. März im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, auf der Bühne. Ab 19 Uhr präsentiert der Newcomer einen Pop-Mix mit Einflüssen aus Folk und Indie. Inspiriert von James Bay und Maggie Rogers singt der Hannoveraner von Coming-of-Age und Herzschmerz und pendelt dabei zwischen nachdenklichen und mitreißend euphorischen Tönen. Der Eintritt kostet 9,50 Euro, mit AktivPass 4,75 Euro und für Studierende 7,60 Euro. **RED**

„LindenLiest“: Chadde & Sedelies

HANNOVER. Die Autoren, Journalisten und Literaturveranstalter Jan Egge Sedelies und Henning Chadde geben in ihrer gemeinsamen Lesung „Zwei Nasen lesen super“ einen Einblick in ihre besten Texte von Lyrik über Kurzgeschichten bis Spoken Word über Kurioses im Alltag. In der Stadtbibliothek Linden, Lindener Marktplatz 1, eröffnen sie damit am Donnerstag, 13. März, ab 19.30 Uhr die Lesereihe „LindenLiest“. Der Eintritt ist frei. Eine Platzreservierung ist erforderlich unter Stadtbibliothek-Linden@Hannover-Stadt.de. **RED**

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Kaya Yanar - Lost!
21. März 2025: Swiss Life Hall

Andrea Berg
22. März 2025: ZAG-Arena

The Music of Star Wars
23. März 2025: Theater am Aegi

DESiMOs spezial Club Mix-Show
Diverse Termine: Apollokino

Rock Of Ages: The 80s Rock Musical
26. März 2025: Theater am Aegi

ABBAMANIA THE SHOW
26. März 2025: Swiss Life Hall

Die Terrakotta-Armee
Diverse Termine: Festplatz Vahrenheide

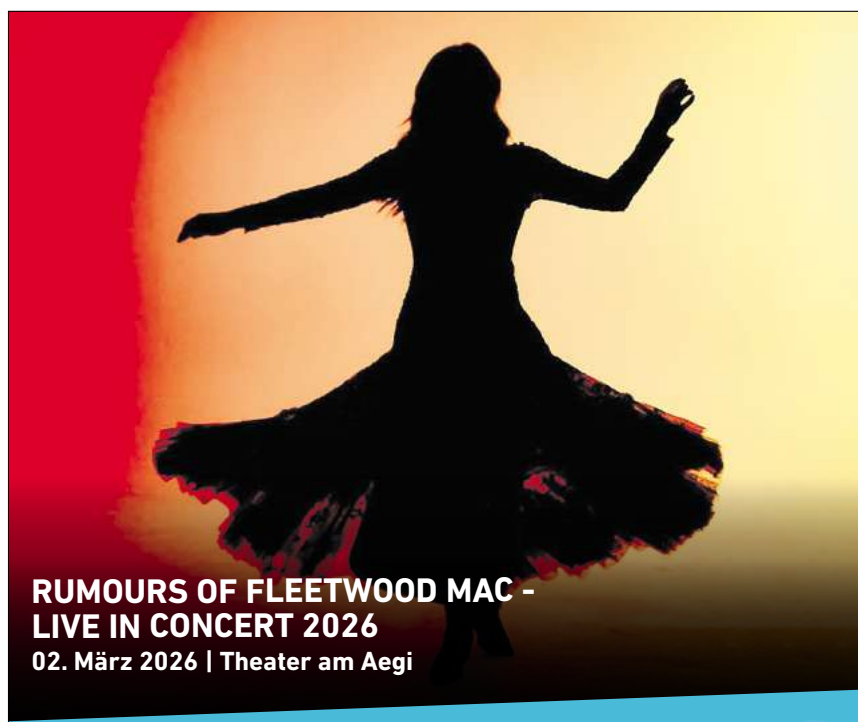
Jens Düppe Quartett
28. März 2025: Jazz Club Hannover

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



RUMOURS OF FLEETWOOD MAC - LIVE IN CONCERT 2026

02. März 2026 | Theater am Aegi

Veranstaltungen für Kinder im März

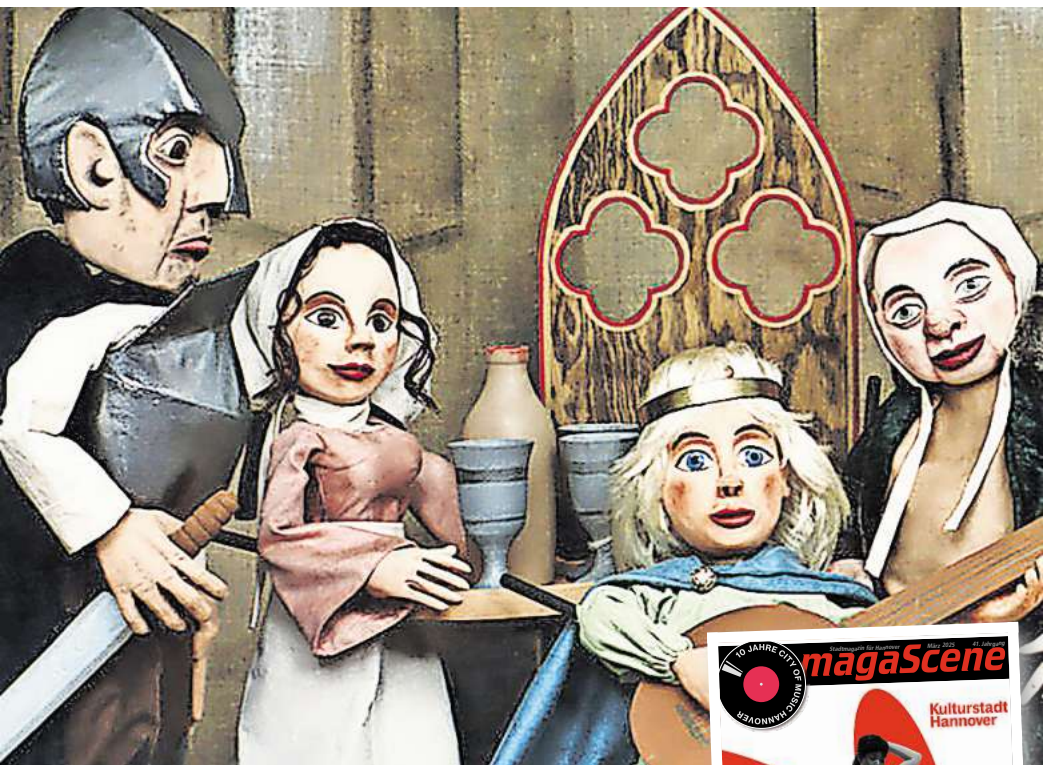
Die **magaScene** hat drei Tipps für Kids im Angebot / Ein Besuch mit den Jüngsten lohnt sich

12. MÄRZ - LIEDERLUKAS UND HELGE IM PAVILLON

Das Highlight der regelmäßig im Pavillon stattfindenden Kinderkulturveranstaltungen „Die Ringelreihe“ ist immer das Kinder-Konzert. So auch am 12. März, wenn ab 16 Uhr Liederlukas und Helge zu Gast sind. Das rund 45-minütige Mitmachkonzert ist auf Kinder von 3 bis 10 Jahren zugeschnitten und lädt die ganze Familie zum Mitmachen ein. Bereits zum dritten Mal gastiert das Gespann im Pavillon und verzaubert das Publikum mit handgemachter Musik und einer ganz besonderen Spontantität, die schnell auf die Zuschauer überspringt. Ihre Konzerte verwandeln sich zu wilden Musikabenteuern. Mal geht es mit einer Rakete durch das Weltall, ein anderes Mal nehmen sie Dich mit auf eine musikalische Piratenschatzsuche. Manchmal gibt es feurige Zaubereinlagen, ein Einhorn reitet über die Bühne, und es darf natürlich mitgesungen, gelacht und getanzt werden.

16. MÄRZ - ERZÄHLKONZERT IM SCHLOSS LANDESTROST

Das Trio Gruberich aus Oberbayern spielt am 16. März ab 10.30 Uhr im Schloss Landestrost, in Neustadt am Rübenberge das Kinder-Erzählkonzert „Die Kuh will mehr“. Dabei geht es um eine Kuh, die Gedichte schreibt und Sehnsucht nach dem Meer bekommt. Das Erzählkonzert lädt zum Lachen und Mitmachen ein. Ohrenzinkernd umspielen Gruberich eine Geschichte über eine abenteuerlustige Kuh, die ans Meer will, dabei einige Überraschungen erlebt und am



„Es lebe der König“ im Theatrio. Foto: Figurentheater Die roten Finger

Schluss... aber das wird noch nicht verraten. Außerdem sind mit dabei: ein pfeifendes Murrentier, fußballspielende Hühner und ein purzelbaumschlagender Goldfisch. Mit Zlach, Harfe, Violoncello und Hackbrett spielt das Trio Gruberich dieses Konzert für Kinder ab 5 Jahren.

16. UND 18. MÄRZ - MITTELALTERGESCHICHTE MIT MITMACHLIEDERN IM THEATRIO

Am 16. März (11 Uhr) und 18. März (10 Uhr) wird es mittelalterlich im Theatrio Figuren Theaterhaus. Im Stück „Es lebe der König!“ geht es um das spannende Leben auf der Königsburg. Prinz Johannes soll

die Königsherrschaft im Land übernehmen. Aber viel lieber reitet er aus und singt dem Volk Lieder zur Laute vor. Seine Tante Isolde, deren Gemahl Heinrich und Ritter Adalbert von Adlerauge wollen ebenfalls den Königsthron besteigen. Auf verschiedenste Weise planen sie, den Prinzen aus dem Weg zu räumen. Nur die kluge und schöne Magd Rosa weiß das jedes Mal zu verhindern. Noch ist Prinz Johannes „blauäugig“, doch bald schon gehen ihm die Augen auf – auch für Rosa, die doch nur eine „einfache Küchenmagd“ ist. Die Aufführung vom Figurentheater Die roten Finger dauert rund 50 Minuten und ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.



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 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Schweinenacken mit Knochen 1 kg
4.99

Marinierte Schälrippen vom Schwein 1 kg
4.99

Schweinenacken mariniert mit Knochen in Scheiben 1 kg
5.49

Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg
6.99

Hähnchenschinken ohne Knochen mit Haut 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
6.99

Putenoberkeule mit Haut und Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
5.99

Schweinebauch wie gewachsen 1 kg
3.99

Schweine-Bauch mariniert in Scheiben 1 kg
4.99

Marinierter Schaschlik vom Schweinenacken 1 kg
7.00

Rinderhack ohne Knochen 1 kg
8.99

Hähnchen-Filet 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
7.99

Putenflügel Hahn 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
3.99

MIX Markt

Angebote gültig ab Montag 10.03. bis Samstag 15.03.2025*

Frischer Rotbarsch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Spiegelkarpfen 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Schuppenkarpfen 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Doraden 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
8.99

Auberginen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1.99

Birnen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
1.49

Clementinen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
1.79

Granatapfel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
2.59

*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:

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

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

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

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo - Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

SV Wilkenburg erwartet prominente Gegner

WILKENBURG. Die Ü60-Fußballer der SG Wilkenburg/Gleidingen freuen sich auf hochkarätige Gäste. Nachdem zum Auftakt der Rückrunde in der Kreisliga Herren Ü60 am Mittwoch das Team von Hannover 96 auf ihrer Sportanlage zu Gast

war, folgt am kommenden Dienstag, 11. März, ein weiteres Highlight: Der SP Hannover 23 kommt zum Auftakt der Kreisliga-Meisterrunde nach Wilkenburg. Auch hier sind bekannte Namen vertreten, darunter Frank

Hartmann, der 1985 mit einem entscheidenden Tor den Bundesliga-Aufstieg von Hannover 96 sicherte. Die Vorfreude auf die Partie ist groß, und der Verein hofft auf zahlreiche Zuschauer, die das Team unterstützen.

Mass-Choir mit 500-Stimmen

Am 16. März findet im Kuppelsaal das stimmgewaltige Gospelspektakel „singOUT“ in Hannover statt. Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Sing-out-Mass Choir Besucher in ausverkauften Sälen mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude. Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmgewaltige Jennifer Phillips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Wiliford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird. Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelereignis der ganz großen Klasse. **JETZT Tickets sichern:** Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: service@haz-ticketshop.de Online buchen: tickets.haz.de

weitere Infos: www.sing-out-projekt.de

Über 100 Fahrzeuge sofort für Sie verfügbar

SIE SPAREN: 7.130,00 EURO ¹⁾
KIA XCeed Vision – S-LED
Tageszulassung, 88 KW (120 PS), LED Scheinwerfer, PDC hinten, Kamera, Klima, Alufelgen, Android-Auto, Apple Car Play, u.v.m.
Sonderpreis: 21.850,- €

Energieverbrauch kombiniert 6,3 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 134 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: D

SIE SPAREN: 7.420,00 EURO ¹⁾
KIA Ceed SW Automatik Black Edition
Tageszulassung, 103 KW (140 PS), Automatikgetriebe, Navi, Klimaautomatik, Rückfahrkamera, PDC, Sitz- und Lenkradheizung, u.v.m.
Sonderpreis: 26.950,- €

Energieverbrauch kombiniert 6,1 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 139 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: E

SIE SPAREN: 2.229,00 EURO ¹⁾
KIA Picanto Vision Navi
Tageszulassung, 46 KW (63 PS), Navi, Sitz- und Lenkradheizung, PDC hinten, Rückfahrkamera, Klima, Alufelgen, u.v.m.
Sonderpreis: 16.750,- €

Energieverbrauch kombiniert 5,2 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 118 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: D

SIE SPAREN: 6.720,00 EURO ¹⁾
KIA Sportage PER4MANCE Allrad AT
Tageszulassung, 118 KW (160 PS), Automatik, Allradantrieb, Allwetterreifen, Navi, elektr. Sitzverstellung, LED, Sitzheizung vorn + hinten, u.v.m.
Sonderpreis: 36.850,- €

Energieverbrauch kombiniert 7,2 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 162 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: F

SIE SPAREN: 9.350,00 EURO ¹⁾
Suzuki S-Cross Hybrid PER4MANCE Automatik
Tageszulassung, 85 KW (116 PS), Klimaautomatik, Allwetterreifen, Navi-Smart-Link, LED-Scheinwerfer, PDC vorn + hinten, Rückfahrkamera, Alufelgen, u.v.m.
Sonderpreis: 27.950,- €

Energieverbrauch kombiniert 5,2 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 118 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: D

SIE SPAREN: 8.050,00 EURO ¹⁾
VW T-Cross 1.0 DSG AHK
Tageszulassung, 85 KW (116 PS), Automatik, Navi-Smart-Link, Klimaautomatik, Parkpaket, LED, SHZ, 17" Alufelgen, u.v.m.
Sonderpreis: 26.950,- €

Energieverbrauch kombiniert 6,0 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 136 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: E

SIE SPAREN: 7.000,00 EURO ¹⁾
Suzuki Vitara Allgrip Comfort+
Tageszulassung, 95 KW (129 PS), Allrad, elektr. Glasschiebedach, Navi, Klimaautomatik, Parkpaket, Sitzheizung, u.v.m.
Sonderpreis: 27.950,- €

Energieverbrauch kombiniert 5,9 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 132 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: D

SIE SPAREN: 8.110,00 EURO ¹⁾
KIA ProCeed GT-Line
Tageszulassung, 103 KW (140 PS), Automatik, Navi, elektr. Heckklappe, LED, Sitzheizung vorn + hinten, ACC, Parkpaket, u.v.m.
Sonderpreis: 29.850,- €

Energieverbrauch kombiniert 6,3 l / 100 km
kombinierter Wert der CO₂-Emission 143 g/km (VOEG 715/2007)
CO₂-Klasse: E

SUZUKI

Suzuki Swift Hybrid
Comfort + Color-Concept
Aktionspreis: 19.850,- EUR
Ihr Preisvorteil: 6.890,- EUR
EZ: 04/24, 1.500KM, 61 KW (83 PS), Color-Concept, 17" Alufelgen, Navi, Kamera, LED-Scheinwerfer, Keyless, PDC hinten, Klimaautomatik, SHZ, u.v.m.
Kombinierter Testzyklus: kombiniert: 4,7 l/100 km; CO₂-Ausstoß: 106 g/km (VO EG 715/2007), CO₂-Klasse: C.

40 Jahre Suzuki
in Springe

RIEGLER.
AUTOHAUS
Riegler Fahrzeugtechnik GmbH
Suzuki Vertragshändler
2x in Springe!
Friedrichstraße 4-6 & Philipp-Reis-Straße 11
Tel. 05041/94670
www.riegler-autohaus.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)



9126401_002625

Wir suchen ab sofort eine
Betreuungskraft (m/w/d) für
unsere Tagespflege in Ronnenberg.

Worauf Sie sich freuen können:

- 13 Monatsgehälter
- 30 Tage Urlaub im Jahr
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- betriebliche Gesundheitsförderung
- Anstellung in Teilzeit, 20 Std.-Woche

Alle Informationen unter:
asb-stellenmarkt.de



ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Revierfahrer (m/w/d) ges.
AZ: 8 Tage auch am WE, 10 Std./Tag,
8 Tage frei. Bewerbungen von Mo- Do
10-16 Uhr. Fa. Technoplan, Günther-
Wagner-Allee 5, 30177 Hannover oder
info@technoplan-hannover.de oder
☎ (05 11) 69 60 00 26

Mobiler Hausmeister Vollzeit, TZ oder Minijob in Hannover, für Fußwegreini-
gung/ Winterdienst FS erforderlich,
deutsch o. russischsprachig.
Pook ☎ 0511-555033

Reinigungskräfte für Treppenhausi-
reinigung gesucht, VZ/TZ, Minijob, keine
Schlüsselstelle. Tariflohn. CMD GmbH
☎ (0511)2123060 o. ☎(0172) 5491409

Exam. Pflegefachkräfte für Privathaushalt,
überdurchschnittliche Bezahlung
☎ 0511/3592696

**STELLENGESUCHE
ALLGEMEIN**

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

**STELLENANGEBOTE
HAUSPERSONAL**

Putz-/Haushaltshilfe in Gleidingen, ca.
3 Std/Wo, auf Minijob-Basis gesucht
☎ (0 15 1) 51 92 00 34

Die aktuelle
Wochenendzeitung **hallo**

**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:

- Laatzen
- Rethen
- Arnum
- Schulenburg
- Pattensen

hallo LAATZEN
wochenende

9218501_002625

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

NURDA-Hauskataloge
jetzt gratis anfordern! **NURDA**
Ihr Haus. Einzigartig wie Sie

NURDA-Beratungszentrum · ☎ 05139 996624 · nurdaha.us.de

**WOHNUNGSMARKT
VERMIETUNG**

Ahlem, Wunstorfer Landstr. 14, Souter-
rain- Whg., 68 m², 3 Zimmer, neuer Fuß-
boden, neue Fenster, kleiner Garten,
KM 550.-€ + NK, frei ab 01.04.
☎ (05 11) 40 13 46

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Seeleze, 3 ZKB, 68m², Blk., EG, Keller,
Laminat, elektr. Außenrollläden, + 1 sep.
Raum m. WC 11m², 490€ + NK + MS,
(0 51 37)9 32 41 od. (01 52)58 41 81 42

**WOHNUNGSMARKT
GESUCHE**

Älteres ruhiges Paar sucht 2-3 ZW mit
Balkon. ☎ (01 79) 9 02 99 30

**HANDWERKER /
BAUBEDARF**

Dachdecker, Zimmerei, Neueindeckun-
gen, Reparaturen ☎ (0157) 33 37 07 99

Fliesenleger sucht Arbeit
☎ (01 76) 24 34 10 80

DACHDECKER

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng.
Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

GÄRTNER

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbei-
ten, Rollrasen uvm. ☎(0157)52461902

Gartenarbeiten und Entsorgung aller
Art. 30% Rabatt ☎ (01 73) 21 29 770

Gartenpflege, Heckenschnitt & Baum-
fällungen preisw. ☎ 01 72 179 01 01

Hecken/Baumschnitt, Gartenpflege
zum FP. -10% Rabatt ☎ 0176 23608987

Gartenarbeit. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpfl./Heckenschnitt 01735656896

Gartenpflege zum FP ☎ 0163/7709224

Gartenpfl./Pflasterarb., 0172/1593860

Gartenarbeit Inkl. Ents. 0511/96774765

MALER, TAPEZIERER

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



**IMMER
MIT DABEI!**



Newsletter-Anmeldung unter: haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

**POLSTERMÖBEL- /
TEPPICHREINIGUNG**

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

VERKAUF ALLGEMEIN

Ölgemälde, Landschaftsbild, von Bau-
mann mit goldenen Prunkrahmen - L
78,5 x B 39,5. 100€, ☎ (0176)47856043

3 Sitziges schwarzes Ledersofa (nur 5
Monate alt), VB 500€ (NP: 1.900€),
☎ (01 73) 2 55 93 69

ANKAUF ALLGEMEIN

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

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen u.
Ansichtskarten zu realen Preisen. Kor-
rekte Abwicklung an Ihrem Wohnort.
Versandhandel Holsten (05195) 972981

Ankauf: Modelleisenbahn Alle Spuren.
Auch gern größere Konvolute.
☎ 0171-3496890

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

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für
Trödel & Krepel ☎ 0 16 38 30 97 83

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versil-
bert ☎ (01 77) 8 88 41 44

Priv. Sammler kauft Münzen, Medal-
lien u. Briefmarken ☎ (0162)5319587

Su. Vorwerk Staubsauger. 0152/19397180

Su. Uhren auch defekt ☎ 01605319258

Su. Brillen & Zylinder ☎ (01 57) 85740057

TIERMARKT VERKAUF

Border Collie Welpen mit Papieren,
Schwarz/weiß, tricolor, suchen ab so-
fort ein neues zu Hause 0173/8732466

ANKAUF MOTORRÄDER

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

**CAMPINGFAHRZEUGE
ANKAUF**

Privat sucht Wohnmobil. ☎ (0178)
9221046

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

**BEKANNTSCHAFTEN
ALLGEMEIN**

Marlies 71 J., schön u. jung geblieben,
bin eine ganz liebe, bodenständige Frau
mit einer zierlichen Figur. Ich bin zärt-
lich, anschniegssam und treu. Ich habe
lange im sozialen Bereich gearbeitet. Da
ich leider kinderlos geblieben bin habe
ich nicht so viel Anschluß. Ich würde
dich gern mal zu mir einladen, damit wir
uns näher kennenlernen können
pv Tel. 0151 - 62903590

Margot, 76 Jahre u. seit zwei Jahren
verwitwet. Als ehem. Altenpflegerin lege
ich großen Wert auf Fürsorge u. Zuwen-
dung. Ich fahre gerne Rad, gehe spazie-
ren u. eine gute Köchin bin ich auch.
Wenn Sie eine ehrl., warmherzige u.
noch immer gut aussehende Frau ver-
missen, rufen Sie über PV an, es gibt
doch mich. Tel. 0176-57606003

Dagmar, 70 J., hübsche Witwe, an
nichts u. niemanden gebunden, sichere
Autofahrerin, erledige richtig gerne die
Haus- u. Gartenarbeit u. mag alles, nur
keinen Streit. Sind Sie auch verwitwet?
Dann verbindet uns das gl. Schicksal. Ihr
Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung
geblieben sind. PV Tel. 0176-34488463

Katrin, 65 J., schlank u. hübsch. Ich zaubere
gerne in der Küche u. erkunde mit
meinem Rad die Natur. Wenn Du bis
75J. jung bist u. auch gerne in die Peda-
le trittst, ruf über PV an, vielleicht ent-
steht eine Partnerschaft für den Rest
unseres Lebens. Tel. 0152-24910120

Einen Kaffee oder Sekt würde ein nicht
mehr taufschirher, aber agiler ER (R) hin
und wieder mit einer gern ruidlichen
SIE genießen. ☎ 0 17 25 46 57 83

Er sucht Sie zw. 50-60 Jahre für eine
feste Beziehung. ☎ (0 15 20) 7 14 37 12

VERSCHIEDENES

Eisenbahn- und Automodellbörse
am 16.03.2025 von 11-15 Uhr, Garb-
sen, im Forum der IGS Garbsen, Main-
felder Str. 8-16

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren/
ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06

Swarovski Kristallfiguren gesucht
auch Sammlungen ☎ 0 17 49 09 24 34

SCHÖNHEITSPFLEGE

Mobiler Frisördienst (0511) 606 33 33

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

9614301_002625

hallo
wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien
Hannover GmbH & Co. KG

August - Madsack - Straße 1
30559 Hannover

www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:
Christian Käufer

E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de
hallo Wochenende erscheint in Teilen
in Kooperation mit HAZ und NP

Fliebtanzeigen - Annahme:
Tel.: 0800 / 1 544 233*
*kostenlose Servicenummer

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Straße 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
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Lesebriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-
fentlicht. Jeder Lesebrief muss mit voller
Adresse versehen und vom Einsender un-
terschieden 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 aufgegebe-
ner Anzeigen oder Änderungen über-
nimmt der Verlag keine Gewähr.

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

ADA
Auflagenkontrolle
der Anzeigenblätter
BVDA

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

9614401_002625

**Lesen Sie auch
unser E-Paper!**

hallo
wochenende

www.wochenblaetter.de

Mein Sterne-Hotel ist hier.

**Mein Job
gleich nebenan.**

**Jobs für
NIEDERSACHSEN**

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

GEWINNRÄTSEL

Sedi-
ment

fahler
Teint

Vorname
der
Fonda

Spiel-
karte

Segel-
kom-
mando:
wendet!

jetzt

Teil des
Hindu-
kuschs

dicker
Haar-
knoten

gemein-
sam

schweiz.
Heiliger
(Niklaus
von ...)

magische
Silbe der
Brah-
manen

Umhang
mit
Kapuze

heran-
kommen

chem.
Zeichen
für Neon

Hand-
tuch-
gewebe

Höchst-
maß,
Bestfall

Fluss durch
Nord-
italien

Vorname
von US-
Filmstar
Gibson

Roman
von King
(engl.)

arabi-
sche
Lang-
flöte

röm.
Zahl-
zeichen:
zwei

italie-
nisch:
ja

italie-
nisch:
sechs

stehen-
des Ge-
wässer

Fremd-
wortteil:
drei

Zeichen
d. physik.
Atmo-
sphäre

franzö-
sisch:
Ära

kostbar,
selten

Unter-
neh-
mens-
form

Abk.:
Europa-
rat

englisch:
eins

schotti-
scher
Namens-
teil

Segel-
stange

Teil der
Bibel
(Abk.)

kräftigen

ergiebig

Gefäß
im
Haushalt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

BAUMANN
AUTOMOBILE

Citroën Vertragswerkstatt
Service für alle Fabrikate
EU-Neuwagen

CITROËN

über 30 Jahre

Der FranzosenFlüsterer

Telefon (0 51 02) 93 66-0 - www.baumann-automobile.de
Lüneburger Straße 12 · 30880 Laatzen / Gewerbegebiet Rethen/Nord

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein Lächeln wie kein anderes – „Smile 2 – Siehst du es auch?“ / Die größte Sage aller Zeiten – „Hagen – Im Tal der Nibelungen“. 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, 13. März, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

Das müssen Sie erleben!

500
Stimmen Mass Choir

singout
GOSPEL
Konzert

16.03.'25 20Uhr
Hannover Congress Centrum

JETZT Tickets sichern!
0511 - 12 12 33 33
Online Buchen: tickets.haz.de
Und an allen bekannten VVK-Stellen

www.singout-gospel.de

Morada HOTEL GOTHAER HOF
THÜRINGEN, ERFURT, EISENACH

LEISTUNGEN:
2, 5 oder 7 x Übernachtung inkl. Halbpension,
2, 5 oder 7 x „All-inclusive-Getränke“ zum
Abendessen, 1 x Wel-
comedrink, 1 x Kaffee-
tafel mit 1 St. Kuchen,
1 x musikalischer
Unterhaltungsabend
und vieles mehr ...

TERME 2025
3 Tage ab € 138,-
14.03., 21.03., 28.03.,
04.04., 11.04.
6 Tage ab € 261,-
16.03., 23.03., 30.03.,
06.04., 13.04.
8 Tage ab € 354,-
16.03., 23.03., 30.03.,
06.04.

pro Person im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag: € 13,-/Nacht
Freecall: 0800/123 39 39 täglich von 8–18 Uhr
buchung.ev@morada.de

BLÜTENPRACHT & NATURERLEBNISSE
inkl. „egapark“ Erfurt

3, 4 oder 5 Tage pro Person im
Doppelzimmer mit frz. Bett ab Euro
Einzelzimmerzuschlag: € 13,-/Nacht

177,-

OSTERN IN THÜRINGEN

4 oder 9 Tage pro Person ab Euro 233,-

HIMMELFAHRT, PFINGSTEN, FRONLEICHNAM

4 Tage pro Person ab Euro 222,-

Freecall: 0800/123 18 18 gotha@morada.de
wochentags von 8–18 Uhr, sa und so 9–18 Uhr

Hoteldresse: Weimarer Straße 18 · 99667 Gotha
Anbieter: MORADA Hotel „Gothaer Hof“ Bew.-GmbH,
Gehrenklamp 1 · 38550 Isenbüttel · www.morada.de

FERIENHÄUSER / -WOH-
NUNGEN VERMIETUNG

Cuxhaven-Duhnen FEWO strdnah preisw
JETZT URLAUB PLANEN!! Nur 120m zum
Sand-Strand, bis 4 Pers., Balkon, 2 Schlafzim-
mer, WLAN, 2 TV, Tiefgaragen-Platz, 2 Fahr-
räder, Kinderbett&Stuhl, keine Tiere, ab
59€/UN, www.cuxfiewo.de ☎ (05 11) 79 92 80

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
wochenende

hallo LESERREISEN
Saisoneneröffnung 2025

Ihr
Reisepreis ab
€ 969
p. P. im DZ
Classic

Ihr
Reisepreis ab
€ 1.399
p. P. im DZ
Classic

Auf zur Apfelblüte in Südtirol

Frühlingszauber & Blütenmeer in Meran

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP: So. 06.04. - Sa. 12.04.2025

Wenn die Südtiroler Berge noch schneeweiß bedeckt sind, verwandeln sich die Obstwiesen zwischen Meran, Natz und dem Vinschgau in den schönsten Obstgärten Europas und in den Cafés und Restaurants können Sie allerlei Köstlichkeiten rund um den Apfel genießen.

So wohnen Sie: Im sehr guten Alpotel Anatol**** in Meran unweit zu den Gärten Schloss Trautmannsdorf. Zimmer mit DU/WC, Balkon, Telefon, SAT-TV, Minibar und kostenloses WLAN. Beheizter Außenpool (Saisonbedingt), sowie schöne Gartenanlage mit Sonnenliegen & Schirme.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
 - ✓ 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Alpotel Anatol**** in Meran
 - ✓ 6 x 4-Gänge-Abendmenü mit reichhaltigen Salatbuffet
 - ✓ Begrüßungstrunk
 - ✓ Kulinarische Themenabende und Candle-Light-Dinner (i. R. d. HP)
 - ✓ 1 x Kaffee & Kuchen im Hotel
 - ✓ Ausflug Meraner Schönheiten & Gartenparadies Schloss Trauttmansdorff mit Reiseleitung
 - ✓ Stadtführung durch Meran
 - ✓ Besuch Weingut Schloss Rametz mit Weinprobe
 - ✓ Brixen & Apfelwanderung mit Reiseleitung
 - ✓ Besuch Apfelhof mit Führung & Verkostung
 - ✓ Rundfahrt Bozen & Blumenmarkt - Erdpyramiden Ritten mit Reiseleitung
 - ✓ Ausflug Apfelblütenfahrt & Trient mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag € 220
Eintritt Gärten Schloss Trauttmansdorff Tag 6 € 16
Kurtaxe pro Tag vor Ort zahlbar!

Traumhafte Normandie zur Apfelblüte

Im Land von Calvados, Cidre & Camembert

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP/ÜF: So. 13.04. - Sa. 19.04.2025

So wohnen Sie: In Amiens im Hotel Novotel Amiens Pole Jules Verne****, Hotel Mercure Trouville Sur Mer**** an der Atlantikküste & im Hotel Ibis Reims Tinquex****. Zimmer mit DU/WC, Minibar und TV

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
 - ✓ 6 Übernachtungen mit Frühstück auf der Rundreise in guten Mittelklassehotels
 - ✓ 2 x Abendessen im Hotel
 - ✓ 1 x Abendessen im Restaurant Trouville
 - ✓ 5 Tage Reiseleitung ab Amiens bis Reim für Besichtigungen lt. Programm
 - ✓ Rundfahrt Alabasterküste & Etretat
 - ✓ Fahrt über die Pont Normandie
 - ✓ Ausflug Monets Seerosenteich Giverny & Normannische Hauptstadt Rouen
 - ✓ Besuch Monet Haus & Museum
 - ✓ Mittagessen im Landgasthof bei Giverny
 - ✓ Stadtrundgang in Rouen & Reims
 - ✓ Rundfahrt Apfelblüte & PAYS D'AUGE mit Cidre & Camembert
 - ✓ Besichtigung Käsemanufaktur mit Camembert- & Cidre-Probe
 - ✓ Rundfahrt Blumenküste Honfleur – Schifffahrt Pont de Normandie & Calvados
 - ✓ Bootsfahrt Seinemündung
 - ✓ Besuch Calvadosbrennerei mit Probe
 - ✓ Stadtrundgang in Reims
 - ✓ Inklusive City-Tax Amiens/Trouville/Reims

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag € 360
Palais Benedictine Fecamp inklusive Likörprobe (Mindestteilnehmerzahl 25) € 10
City-Tax 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.puermreisen.de

Pollen im Anflug

SIEBEN SPANNENDE FAKTEN über den Blütenstaub

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Kribbelt es bei Ihnen auch schon wieder in der Nase? Die ersten Frühlingsblüher wie Hasel und Erle sind wieder aktiv dabei, ihre Pollen zu verteilen. Allergikerinnen und Allergikern droht damit eine weitere Heuschnupfensaison. Doch Pollen sind weitaus mehr als Allergie-auslöser. Sie sind kleine Wunder der Natur, die sogar bei der Verbrecherjagd helfen können.

► **Pollen ist nicht gleich Pollen**

Mit Pollen assoziieren die meisten Menschen winzige, gelbe Staubkörner. Doch so vielfältig die Pflanzen sind, so vielfältig ist auch ihr Pollen. Grundsätzlich enthält der Pollen, auch Blütenstaub genannt, das männliche Erbgut einer Pflanze. Er besteht aus einer festen äußeren Hülle – Exine genannt –, die dem Pollenkorn seine Form gibt und es vor äußeren Einflüssen wie Trockenheit schützt. Jeder Pollen einer Pflanze hat eine für ihn charakteristische Exine: Manche haben Rillen, andere kleine Stacheln oder Stäbchen. Das heißt, jeder Pollen sieht anders aus. Unter der Exine folgt eine weichere Hülle, die Intine. Sie umhüllt das Zellplasma und wichtige Zellbestandteile wie den Zellkern. Die Mehrzahl der Pollen hat einen Durchmesser von 20 bis 50 Mikrometern, erklärt der Deutsche Wetterdienst (DWD) in seinem Wetter- und Klimalexikon. Es gibt jedoch auch bei der Größe Unterschie-

de: Während die Pollenkörner des Kürbisses mehr als 200 Mikrometer groß sind, sind es beim Vergissmeinnicht gerade einmal fünf Mikrometer. Auch die Farbe der Pollenkörner variiert: Der Klatschmohn hat zum Beispiel schwarzen Pollen, die Haselnuss gelben.

► **Pollen ist ein Langstreckenflieger – nicht nur dank Bienen**

Die bekanntesten Transporteure von Pollen sind Bienen. Der Blütenstaub ist für die Tiere einerseits eine wichtige Nahrungsquelle. Schließlich besteht der Pollen zu 30 Prozent aus Zucker, zu 30 Prozent aus Proteinen und Aminosäuren sowie zu 10 Prozent aus Fetten und Ölen. Hinzu kommen Bestandteile wie Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Spurenelementen, wie die Bayrische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau aufschlüsselt. Andererseits

tragen Bienen den Blütenstaub ungewollt an ihrem Körper mit sich, wenn sie von Pflanze zu Pflanze fliegen. So werden die Pflanzen bestäubt. Auch andere Insekten wie Hummeln, Schmetterlinge, Käfer und Wespen sind wichtige Pollentransport- und Bestäuber, genauso wie Vögel. Auch Fledermäuse, die in tropischen Regionen Blütennektar sammeln, können Pollen transportieren. Andere Pflanzen verteilen ihren Pollen mithilfe des Windes – die sogenannten Windblütler. Bäume wie die Erle, Hasel oder Birke gehören zum Beispiel dazu. Nadel-

bäume haben für diese Art des Pollentransports ein besonderes Flugequipment: Ihr Pollen besitzt zwei Luftkammern, die dafür sorgen, dass die Pollenkörner langsamer sinken und weiter fliegen. Sind die Windverhältnisse gut, können Pollenkörner mehrere Hundert Kilometer weit fliegen. Gut zu wissen: Pflanzen, die ihren Pollen mithilfe des Windes verteilen, haben einen eher trockenen Pollen. Während Pflanzen, die Insekten als Transportmittel nutzen, klebriger sind, um am Unterleib der Tiere haften zu bleiben.

► **Pollen fliegt immer früher und wird aggressiver**

Der Klimawandel sorgt dafür, dass sich die Pollenzeiten verschieben: Nach Angaben der Europäischen Stiftung für Allergieforschung beginnen Bäume, früher im Jahr zu blühen, während der Pollen von Gräsern und Kräutern länger im Herbst noch fliegt. Die Flugzeiten überlagern sich, sodass Allergikerinnen und Allergiker länger mit Beschwerden zu tun haben.

Der Klimastress lässt die Pflanzen zudem mehr Pollen produzieren. Normalerweise stellen Bäume ihren Pollen in schwankenden Mengen her – also in einem Jahr mehr Pollen, im Jahr darauf weniger. Doch seit einigen Jahren beobachtet der Deutsche Polleninformationsdienst, dass die Pollenproduktion bei manchen Bäumen und Pflanzenarten gleichbleibend hoch ist, wie er gegenüber der „Tagesschau“ erklärte. „Die Pflanzen versuchen, ihre Art zu erhalten und bilden deshalb mehr Pollen.“ Auch die Aggressivität der Pollenkörner könnte zunehmen. Das heißt, sie könnten stärker allergieauslösend

wirken. Darauf deutete 2023 etwa eine Studie aus Polen hin: Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Luftverschmutzung aufgrund des Verkehrs und der Verstädterung Birkenpollen chemisch so verändert, dass er allergieauslösender wird.

► **Etwa zwölf Millionen Deutschen sind allergisch**

Eine Allergie gegen Pollen kennen viele Menschen unter dem Begriff Heuschnupfen. Es ist eine der häufigsten Allergien in Deutschland: Sie betrifft etwa 15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland – das sind rund zwölf Millionen Menschen. Die meisten Pollenallergien werden durch frühblühende Bäume wie Hasel, Erle, Birke, aber auch Gräser verursacht.

Dass Pollen Allergien auslöst, liegt an Proteinen, also Eiweißen, die er enthält. Diese sind wasserlöslich, erklärt der DWD. Treffen sie auf die feuchte Nasenschleimhaut, dringen sie innerhalb weniger Sekunden in diese ein. Im Fall einer Allergie kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems, die zu Schnupfen, Niesen, manchmal auch einer verstopften Nase sowie tränenden, juckenden oder entzündeten Augen führt.

► **Pollen kann Zeit- und Augenzeuge sein**

Pollenkörner sind sehr widerstandsfähig und stabil. Das können sich Menschen in zwei Bereichen zunutze machen: bei der Kriminalpolizei und in der Archäologie.

Martina Weber ist forensische Palynologin. Sie hilft der Polizei dabei, Kriminalfälle zu lösen – und zwar mithilfe von Pollen. Die hohe Widerstandsfähigkeit des Pollen sorgt dafür, dass er sich selbst nach mehreren Wochen



Mithilfe von Pollen können sich Pflanzen vermehren.
Foto: Anthony / Pexels

werden. Tatsächlich ist es möglich, durch gezielte Kreuzungen oder genetische Modifikationen Pflanzen zu züchten, die keinen oder nur wenig Pollen ausbilden. Umweltverbände sprechen sich jedoch klar gegen diese „sterilen“ Pflanzen aus, da sie das ohnehin schon knappe Nahrungsangebot für Insekten wie Bienen weiter verschärfen. Fliegen Bienen zu den pollenfreien Pflanzen, verbrauchen sie unnötig Energie.

► **Pollen ist überlebenswichtig**

Pollen ist einer der wichtigsten Stoffe, die es auf der Erde gibt. Ohne ihn könnte sich eine Vielzahl von Pflanzen nicht vermehren, die Vielfalt der Pflanzenarten würde verloren gehen. Damit würde die Biodiversität zurückgehen, was Ökosysteme gefährden würde. Denn Pollen sorgt auch für ein Gleichgewicht in der Natur: Indem er zur Vermehrung von Pflanzen beiträgt, schafft er natürliche Kohlenstoffdioxidspeicher, die wiederum Sauerstoff produzieren, was für das Überleben vieler Lebewesen auf der Erde unerlässlich ist. Gleichzeitig würden Insekten wie Bienen oder auch andere Tiere wie Vögel ohne Pollen keine Nahrung mehr finden. Das würde die Artenvielfalt gefährden. Und auch die menschliche Ernährung würde leiden: Denn Obst- und Gemüsesorten würden wichtige Bestäuber fehlen, sie würden nicht ausreifen oder müssten künstlich bestäubt werden. Pollen ist insgesamt also ein unverzichtbarer Bestandteil des Lebenszyklus vieler Pflanzen. Er trägt wesentlich zur Gesundheit und Stabilität der Ökosysteme auf der Erde bei.

► **Es gibt pollenfreie Pflanzen**

Die meisten Pflanzen nutzen Pollen, um sich zu vermehren. Doch es gibt auch Pflanzen, die andere Wege gefunden haben: der Farn zum Beispiel. Farne pflanzen sich asexuell durch Sporen fort. Diese winzigen, staubartigen Partikel befinden sich in den Sporenbehältern auf der Blattunterseite. Die Sporenbehälter – oft mit Schädlingen verwechselt, da sie zum Beispiel als orange- bis dunkelbraune Punkte unter den Blättern zu finden sind – platzen und die Sporen verteilen sich auf dem Boden und keimen dort. In Gärtnereien und Baumärkten finden sich zudem oft Pflanzen, die als „steril“ oder „pollenfrei“ beworben

noch in der Kleidung nachweisen lässt. „Mit dem Pollenspektrum können wir dann zum Beispiel überprüfen, ob der Verdächtige vor Kurzem durch eine Blumenwiese oder eher durch einen Wald gelaufen ist. So lassen sich Alibis bestätigen oder widerlegen“, erklärte Weber vergangenes Jahr im Interview mit dem „Spiegel“.

Auch in der Archäologie kann Pollen helfen: Weil er so widerstandsfähig ist, ist er noch in metertiefen Bodenschichten aus der Urzeit zu finden. So können Forscherinnen und Forscher Rückschlüsse auf die damalige Pflanzenwelt ziehen und ausgestorbene Vegetation untersuchen.

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium
(PZN 19553871)

www.baldriparan.de

