



Neue Kommandospitze bei der Feuerwehr in Hemmingen.

Seite 3

hallo wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN

myDent
LAATZEN
Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie
myDent-IMPLANT
Implantologie
myDent-KIDDS
myDent-KFO
Kieferorthopädie
0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de

44 ♦ 26. Jahrgang · 25. Oktober 2025

www.wochenblaetter.de

Laternenumzug im Park der Sinne

LAATZEN. Mit der Laterne durch die Dämmerung: Der Laternenumzug im Park der Sinne, Karlsruher Straße 101, startet am Freitag, 31. Oktober, um 17.30 Uhr am Gartenhaus. Musikalisch begleitet wird der bunte Lichterglanz vom Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt Laatzen und von Helfern des Fördervereins. Die Teilnahme ist kostenlos.

Digitallotsen für ältere Menschen gesucht

LAATZEN. Ob WhatsApp-Nachricht, Videoanruf oder Bildbearbeitung: Immer mehr ältere Menschen möchten digitale Angebote nutzen. Doch der Einstieg in die digitale Welt fällt nicht immer leicht. Um insbesondere Seniorinnen und Senioren den Zugang zu erleichtern, baut die Stadt Laatzen nun ein neues Angebot auf: Künftig sollen Digitallotsinnen und Digitallotsen sie ehrenamtlich im Umgang mit den digitalen Medien unterstützen.

Aktuell sucht das städtische Seniorenbüro noch zwei Interessierte, die sich im Rahmen einer fünftägigen Schulung vom 10. bis 14. November, jeweils von 10 bis 15 Uhr, zur Digitallotsin oder zum Digitallotsen ausbilden lassen möchten. Die Schulung vermittelt nicht nur Inhalte wie etwa App-Installation, Sicherheitsaspekte, Bildbearbeitung und Datensicherung, sondern auch methodische Grundlagen, etwa wie diese Themen älteren Menschen verständlich erklärt werden können. Die künftigen Digitallotsinnen und -lotsen sollen nicht nur technische Hilfestellung geben, sondern auch Geduld und Freude am Umgang mit Menschen mitbringen.

Wer selbst sicher im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Notebook ist und Lust hat, sein Wissen weiterzugeben, kann sich direkt beim Seniorenbüro der Stadt Laatzen melden. Ansprechpartnerin ist Ludmilla Stadler telefonisch unter 0511 8205-5902 oder per E-Mail an seniorenbuero@laatzen.de.

„Viele Veranstaltungen sind ausverkauft!“

Das **NEUE BAUHOF-PROGRAMM** bis Februar 2026 steht bereits fest – und es soll ein Beirat entstehen, der den Verein unterstützt

HEMMINGEN. Über fehlendes ehrenamtliches Engagement kann sich das Kulturzentrum bauhof aktuell nicht beklagen. Darin sind sich der Vorsitzende Klaus Grupe und Sprecherin Ingrid von Drathen einig. Allein das Thekenteam besteht derzeit aus rund 20 Personen, die alle regelmäßig eingesetzt werden wollen. Dafür wird dann wie in einem Unternehmen ein Arbeitszeitplan erstellt.

Daneben soll jetzt auch ein Beirat ins Leben gerufen werden, der den Vorstand in einigen Bereichen unterstützen soll. „Die Arbeit bei uns im Verein ist über die Jahre sehr professionell und auch aufwendig geworden. Da freuen wir uns über Hilfe in Bereichen wie Social Media, Gästebetreuung oder der Kommunikation mit der Gema“, sagt Grupe. So habe er am Ende mehr Zeit, sich um die Programmauswahl zu kümmern. Aktuell beginnt er bereits mit den Buchungen für 2027.

Grupe schaut sich alle Künstlerinnen und Künstler nach Möglichkeit mindestens einmal live an, bevor er sie nach Hemmingen einlädt. „Kurze Ausschnitte im Internet reichen nicht, um zu entscheiden, ob ein Programm den ganzen Abend trägt und ob die Künstlerinnen und Künstler zu unserem Publikum passen“, sagt der Vorsitzende. Der Beirat soll in der Mitgliederversammlung im November gewählt werden.

Ein Entschluss steht jetzt jedoch schon fest: Die Preise werden ab dem Jahr 2026 um zwei Euro auf 27 Euro, ermäßigt 23 Euro, steigen. „Das geht leider nicht anders. Nicht nur die Künstlergagen steigen, sondern auch die Preise für Verpflegung und die notwendige Technik“, sagt Grupe.

Mit Unterstützung der Bürgerstiftung Hemmingen hat der bauhof vor kurzem ein neues Leuchtdisplay gekauft, das je-



Die A-cappella-Band Anders aus Freiburg kommt 2026 nach Hemmingen. Foto: Studio Felix Groteloh

weils die nächste Veranstaltung ankündigt. „Dann werden wir auch von denjenigen wahrgenommen, die sonst einfach mit dem Auto vorbeifahren“, sagt von Drathen. Klagen kann das Kulturzentrum über die Gästezahlen jedoch nicht. „Es ist immer noch ein wenig Luft nach oben. Doch viele Veranstaltungen sind ausverkauft“, sagt Grupe.

WEIHNACHTSGESCHICHTEN MIT ZOUDÉ

Das Team des bauhofs hat jetzt auch das aktuelle Programm bis Februar 2026 vorgelegt. Gäste dürfen sich wieder auf besondere musikalische Erlebnisse und bissige Kabarettabende freuen. Eine ganz besondere Veranstaltung ist der Besuch der Schauspielerei Dennesch Zoudé. Sie wird am Freitag, 5. Dezember, im bauhof weihnachtliche Geschichten aus aller Welt vor-

lesen. Dabei berichtet sie mal tiefinnig, mal komisch unter anderem über den rothaarigen Weihnachtsmann in Schweden und das kugelrunde Jesuskind in Südamerika. Der Eintritt kostet 30 Euro, ermäßigt 26 Euro.

A-CAPELLA-BAND ANDERS TRITT AUF

Zu den musikalischen Höhepunkten zählt der Auftritt der A-cappella-Band Anders aus Freiburg. Die fünf Sänger präsentieren in der Carl-Friedrich-Gauß-Schule ihr Programm „So kurz davor“. Sie singen unter anderem von dem klopfenden Herz kurz vor den großen Momenten wie dem Sprung vom Zehmeterturm oder dem ersten Kuss. In ihren Liedern findet sich das Leben in allen Facetten wieder, humorvoll, melancholisch und immer auch fragend. Die Veranstaltung ist am Sonntagabend, 28. Februar. Der Eintritt

kostet 27 Euro, ermäßigt 23 Euro.

JAZZ, BLUES UND SWING MIT LULEY UND WOLF

Ebenfalls musikalisch wird es am Freitag, 28. November mit dem Auftritt des Pianisten und Sängers Jan Luley und der Sängerin Ginea „Adi“ Wolf. Der Eintritt für den Abend voller Jazz, Blues, Swing und Pop kostet 25 Euro, ermäßigt 21 Euro.

CEVAPCICI-THERAPIE UND GESTÄNDNISSE EINES BOOMERS

Der Schwerpunkt liegt in den kommenden Monaten jedoch beim Kabarett. Gleich sechs Auftritte sind geplant. Das Duo „Ruwe und Valenske“ führt das Programm „Dumm gelaufen – Satire für politisch inkorrekte Zeiten“ am Freitag, 7. November, auf. Der Eintritt kostet 25 Euro, ermäßigt 21 Euro. Chris-

„GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AUS“ IM JANUAR

Nach der Winterpause im Januar startet Jens Neutag die Saison 2026 mit seinem Programm „Gegensätze ziehen sich aus“ am Freitag, 6. Februar. Der Eintritt kostet 27 Euro, ermäßigt 23 Euro. Weiter geht es am Freitag, 13. Februar, mit Kabarett und Comedy von Johannes Flück und seinem Programm „Frühblüher und Spätzünder“. Der Eintritt kostet 27 Euro, ermäßigt 23 Euro. Mit dem Programm „Keine Ursache“ steht Jens Heinrich Claassen am Freitag, 20. Februar, auf der Bühne des bauhofs. Der Eintritt kostet 27 Euro, ermäßigt 23 Euro.



Präsentieren das leuchtende Display: Klaus Grupe und Ingrid von Drathen. Foto: Tobias Lehmann

toph Brüske ist mit dem Programm „Die Goldene Generation – ein Babyboomer packt aus“ am Freitag, 21. November, zu Gast im bauhof. Der Eintritt kostet 25 Euro, ermäßigt 21 Euro. Der Kabarettist Boris Stjelja hat am Freitag, 12. Dezember, sein Programm „Die Cevapcici-Therapie: Für Liebe, Leib und Leben“ dabei. Der Eintritt kostet 25 Euro, ermäßigt 21 Euro.

MULTIVISION AUF DIE SCHÖNHEIT NORWEGENS

Zu einer Multivisionsschau über die schönsten Regionen Norwegens lädt schließlich noch TV-Moderator Peter von Sassen am Freitag, 14. November, ein. Der Eintritt kostet 18 Euro. Alle Veranstaltungen beginnen um 20 Uhr. Die Tickets können über die Seite bauhofkultur.de erworben werden.

Vorbereitet für Stromausfälle

Stadt Pattensen will Netzersatzanlage für 240.000 Euro am Rathaus installieren

PATTENSEN. Plötzlich ist der Strom weg – und was dann? Im Pattenser Rathaus haben die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dieses Szenario im Frühjahr 2024 erlebt, als sie knapp zwei Stunden lang ihrer gewohnten Arbeit nicht mehr nachgehen konnten. Um in Zukunft auf Stromausfälle oder gar einen Blackout vorbereitet und weiter handlungsfähig zu sein, bekommt das Pattenser Rathaus eine sogenannte Netzersatzanlage. Dieses Aggregat springt dann an, wenn der Strom auf herkömmlichem Wege nicht mehr fließt. Rund 240.000 Euro kostet die Investition.

Die Netzersatzanlage – untergebracht in einem grauen Flachbau mit begrünter Fassade – soll

südlich vom Rathaus angrenzend an den Carport anstelle von zwei Parkplätzen installiert werden. Von dort werden entsprechende Kabelanschlüsse in das Rathaus geführt. „Die Anlage ist so ausgelegt, dass sie den Gebäudetrakt mit Strom versorgt, in dem sich zwei Küchen, der Mehrzweckraum, ein Mitarbeiter- und der Serverraum befinden“, sagt Stadtsprecherin Andrea Steding. Mit der von der Stadt gewünschten Fassadenbegrünung passe sie gut zu dem verklärten Carport.

NOTSTROMAGGREGAT HÄLT NUR 30 MINUTEN

„Wir bleiben mit der Netzersatzanlage handlungsfähig“, betont

Steding. Derzeit ist das im Falle eines Stromausfalls nur für etwa 30 Minuten möglich. Für eine längere Zeit reicht das vorhandene Mini-Notstromaggregat nicht aus.

Doch was bringt die neue Anlage eigentlich genau? „Wir können dadurch im Krisenfall den Kontakt nach außen aufrechterhalten“, sagt die Sprecherin. Außerdem sei es für die Mitarbeitenden hilfreich, Zugriff auf die Computer zu haben, um beispielsweise auf das Melderegister zurückgreifen zu können. „Das kann hilfreich sein, falls beispielsweise eine Evakuierung ansteht“, sagt Steding. In dem Fall wäre es möglich, abzurufen, wie viele Menschen betroffen sind.

MEHRZWECKRAUM FÜR LAGEBESPRECHUNGEN

Während des Hochwassers von 2023 auf 2024 lief der Strom in Pattensen zwar noch. Doch auch damals diente der Mehrzweckraum bereits als Ort für sämtliche Lagebesprechungen. Stadtmitarbeitende, Feuerwehrmitglieder und Vertreter weiterer Behörden kamen dort regelmäßig zusammen. „Die Räumlichkeiten sind gut geeignet, damit sich Menschen dort versammeln können“, sagt Steding. Allerdings sagt Steding auch klar: „Das Rathaus ist nicht dafür ausgelegt, um im Notfall alle Pattenserinnen und Pattenser aufzunehmen.“ Sollte es allerdings Personen geben, die auf



Begrünt: So könnte die geplante Netzersatzanlage auf dem Parkplatz am Pattenser Rathaus in Zukunft aussehen.

Visualisierung: Mobilane GmbH

eine Stromversorgung für ein Beatmungsgerät angewiesen sind, könnten diese im Rathaus untergebracht werden.

Die Mitglieder des Stadtrates hatten sich beim Neubau des Rathauses gegen die schon damals ursprünglich geplante Netzersatzanlage ausgesprochen – aus Kostengründen. Doch nun sehen

Stadt und Politik wegen der weltweiten politischen Entwicklungen und zunehmender Gefahr möglicher Naturkatastrophen die Notwendigkeit, eine solche Anlage zu installieren. Das Geld soll im Haushalt für 2026 eingestellt werden. Wenn der Etat genehmigt ist, kann die Verwaltung den Auftrag vergeben.

JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten | 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

Neuer Rekord!
Feingold 113,00 • Zahngold 70,69 • 750 Gold 84,00 • Silber 1,00 • 585 Gold 65,52 • Versilber 35,00 • 333 Gold 37,30 • Zinn 16,00
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Neubacher Sonnenschutz
Rollladen- 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

HERBST-COUPON
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf. Gültig bis 31.10.25
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort: Leine-Center Laatzen Hauptbahnhof Hannover Ernst-August-Galerie Hannover Misburg - Waldstraße 1
Neu: Kronstraße - Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de Code „HERBST“

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Caridon
Steinschlagreparatur • Autoglas-Soforteinbau • KFZ- und Gebädefolien • Scheibenversiegelung • Mobiler Service • Hol- und Bringdienst • Kundensatzfahrzeug • 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

UM HIMMELS WILLEN

Vom Glanz kleiner Dinge

Ein kühler Hauch liegt in der Luft. Die Sonne steht tiefer, das Licht wird wärmer - wie eine goldene Decke legt es sich über die Welt. Der Herbst ist da. Die Blätter tanzen im Wind und sinken sanft zu Boden. Unter den Füßen raschelt das Laub. Hier und da blitzt eine Kastanie hervor - glatt, seidig, kühl. Als Einladung, sich zu bücken und innezuhalten.

Auf den Feldern reifen Kürbisse. Groß, schwer, satt in ihren Farben. Sie stehen für Ernte und Fülle. Neben ihnen wirken die Kastanien fast bescheiden - und doch tragen beide dasselbe Versprechen: die Freude am Entdecken, am Bewahren. Klänge und Düfte verweben sich: das Knacken von Schalen, das Rascheln der Blätter, der erdige Geruch nach Regen. Vielleicht steigt der süßliche Duft von gerösteten Maronen in die Nase oder nur die Erinnerung daran.

Aus der Ferne klingt Kinderlachen. Sie laufen zwischen Bäumen, sammeln Schätze, lassen Taschen schwer werden. Erinnerungen schwingen mit: Hände, die vorsichtig Hüllen öffnen, um das Glänzende darin freizulegen. Kastanien, die als Glücksbringer in den Manteltaschen durch den Winter tragen.

Jede Jahreszeit schenkt ihre Kostbarkeiten. Manche sind groß und leuchtend wie die Kürbisse, andere unscheinbar wie eine Kastanie am Wegesrand. Doch beide erzählen dieselbe Wahrheit: Schönheit zeigt sich im Blick dessen, der sie bemerkt. Und manchmal genügt eine einzige Kastanie, um zu verstehen: Jede Jahreszeit trägt ihre Schätze - und manche davon passen in eine Hand.

Marie Theres Berkemann, Pastorin in der Gesamtkirchengemeinde Laatzen



Marie Theres Berkemann ist Pastorin in der Gesamtkirchengemeinde Laatzen.

Foto: Kirchenkreis Laatzen-Springe



Gut sortiert: In rund 160 Schubladen hat Micky kleinere Einzelteile wie Zäune und Tiere eingeordnet.

Fotos (2): Stephanie Zerm

Vom Gebäudereiniger zum Weihnachtsdorf-König

LANDSCHAFTEN AUS 30.000 EINZELTEILEN: Jedes Jahr besuchen Tausende „Mickys kleine Weihnachtswelt“ im Leine-Center Laatzen – wer steckt dahinter?

LAATZEN. „Mickys kleine Weihnachtswelt“ im Leine-Center hat mittlerweile Tausende Fans und Strahlkraft über Laatzen hinaus. Für diesen Herbst haben sich Fernsehsender und weitere Medien angesagt, um über den Bastler Michael „Micky“ Pabst zu berichten. RTL kommt im November für einen achtstündigen Dreh, auch die Deutsche Presse Agentur dpa plane eine größere Reportage, sagt Micky. Alljährlich in der Vorweihnachtszeit wollen immer mehr Gäste seine mit Liebe zum Detail aufgebauten Miniaturlandschaften sehen.

„Als ich vor fünf Jahren das erste Mal mein Weihnachtsdorf im Leine-Center aufgebaut habe, kamen rund 2000 Menschen“, sagt Pabst. Vergangenes Jahr seien es schon 17.500 gewesen, und dieses Jahr sollen es noch mehr werden. „Mein Ziel sind 20.000 Gäste“, sagt Pabst, der seine Ausstellung anlässlich des kleinen Jubiläums noch einmal vergrößert. Auf der Fläche der ehemaligen Corona-Teststation im Neubaus stehen ihm 180 Quadratmeter zur Verfügung. Seine Weihnachtswelt wird aus rund 30.000 Einzelteilen bestehen.

AUSBILDUNG ALS GLAS- UND GEBÄUDEREINIGER

Mit dem Aufbau beginnt der 59-Jährige bereits im Sommer. Vergangenes Jahr brauchte er dafür 800 Stunden. „Ich mache das gerne“, sagt Pabst, der beruflich vielfältige Erfahrungen hat.

Nach seinem erweiterten Real-schulabschluss wollte der gebürtige Hannoveraner, dessen Eltern

im Laufe der Jahre mehrere Kioske und Gaststätten in der Landeshauptstadt betrieben, eine Ausbildung zum Radio- und Fernsehtechniker machen. „Ich hätte damals aber zwei Jahre auf einen Ausbildungsplatz warten müssen“, erzählt der leidenschaftliche Tüftler, der schon als Schüler als Plattenaufleger bei Partys arbeitete. Daher habe er in einem Betrieb, in dem er nebenbei jobbte, eine Ausbildung zum Glas- und Gebäudereiniger gemacht. „Das war aber nicht das, was ich eigentlich machen wollte“, erinnert er sich. „Ich habe die Ausbildung aber trotzdem durchgezogen.“

ARBEIT ALS GARTENBAUER UND GLASGESTALTER

Da er dauerhaft in einem anderen Bereich arbeiten wollte, stellte er einige Jahre später zum Glasdesigner und -gestalter um. „Ich habe in dieser Zeit unter anderem drehbare Vitrinen-Tische

aus Glas und große Spiegel für Diskotheken angefertigt“, sagt der 59-Jährige aus Wettbergen.

Später wechselte er über private Beziehungen in einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb in Hannover, den er nach etwa zehn Jahren übernahm. Nach rund sechs Jahren verkaufte er das Unternehmen und betrieb für etwa neun Jahre einen Getränkemarkt in Sarstedt. Zusätzlich arbeitete er in der Veranstaltungsbranche.

Vor rund zehn Jahren hat er angefangen, kleine Weihnachtsdörfer öffentlich auszustellen – und darin seine Erfüllung gefunden. „Weihnachtsdeko mochte ich schon immer gerne“, sagt der 59-Jährige, der zwar nicht verheiratet, aber seit langem glücklich liiert ist. Irgendwann habe er so viel gehabt, dass sie zu Hause nicht mehr auf die Fensterbänke passte. Er suchte Ausstellungsmöglichkeiten und fand sie in leerstehenden Schaufenstern in Sehnde und Celle.

Da seine Sammlung weiter wuchs, hörte er sich um nach leerstehenden Geschäften – und wurde im Leine-Center fündig. Dort durfte er 2020 seine „kleine Weihnachtswelt“ zuerst probeweise aufbauen. Wegen der großen Resonanz ist sie mittlerweile zu einer festen Größe in der Vorweihnachtszeit geworden.

CENTER STELLT RÄUME KOSTENFREI ZUR VERFÜGUNG

Die Räume stellt das Center-Management dem Bastler kostenlos zur Verfügung. Für diese Möglichkeit sei er dem Center, insbesondere dem bisherigen Center-Manager Sascha Twesten, sehr dankbar, sagt Pabst, der selbst ehrenamtlich arbeitet und die Ausstellungen kostenlos zugänglich macht.

Einzige Bedingung des Centers: Wenn die von ihm genutzte Fläche vermietet werden soll, zieht er in einen anderen leeren Shop. Diese Absprache haben

auch die neuen Eigentümer des Centers, die Interra AG, die Hilee GmbH und die AD Box GmbH, übernommen.

„Es ist mir wichtig, anderen Menschen mit meiner Weihnachtswelt eine Freude zu machen“, sagt Micky, der meistens eine Latzhose für Handwerker trägt. Für dieses Jahr sucht der Bastler noch ehrenamtliche Helfer, die ihn beim Aufbau und den Veranstaltungen unterstützen. Denn seit 2024 hat Micky zusätzlich zur Ausstellung noch ein weihnachtliches Programm organisiert. Samstags treten verschiedene Gruppen auf, von Rockbands über DJs bis zu Chören und Theatergruppen. Dazu werden unter anderem Glühwein und frische Waffeln verkauft. Den Erlös will Micky einer gemeinnützigen Einrichtung spenden. „Es ist mir wichtig, anderen zu helfen“, sagt der Mann, der sich unter anderem auch für die Caritas engagiert.

Eröffnet wird Mickys kleine Weihnachtswelt am Samstag, 15. November, um 10 Uhr in der früheren Corona-Teststation im Erdgeschoss des Neubaus. Zu sehen ist die Miniaturausstellung dann bis in die erste Januarwoche, mittwochs bis samstags von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Wer einen Vorgeschmack auf Mickys Miniaturwelten bekommen will, kann am Donnerstag, 30. Oktober, die Halloween-Party in dem Ladengeschäft besuchen. Für Kinder beginnt diese um 15 Uhr, für Erwachsene um 19 Uhr. Freiwillige, die Micky helfen wollen, erreichen ihn unter (01575) 7932668.



Noch viel zu tun bis zur Eröffnung: Vieles muss Micky noch aufbauen.

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist **GOLDFUXX**

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Bundesweit 42 Standorte

Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

BORCHERS

Fachbetrieb seit 1901 **SANITÄR • HEIZUNG SOLAR • BÄDER**

Telefon 051 02 / 2272

Ritterstraße 14
30880 Laatzen - Gleidingen

Wir suchen Verkäufer (m/w/d) *Wir suchen Verstärkung!*

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

Bike-and-ride-Anlage in Rethen ist nahezu fertig

Unterstände für 84 Fahrräder sind ab sofort zu nutzen, doch Elektronik für abschließbares Modul fehlt noch

LAATZEN. Wer als Pendler den Rethener Bahnhof ansteuert, um mit S-Bahn, Bus oder Stadtbahn weiter zu fahren, kann sein Fahrrad ab sofort beidseits der Bahnsteige im Trocknen abstellen. Nach fast sechsmonatiger Bauzeit sind die drei überdachten Stellplätze der Bike-and-ride-Anlage fertig. Platz gibt es dort für insgesamt 84 Räder.

Vereinzelt stehen bereits Fahrräder in den doppelstöckigen, mechanisch betriebenen Unterständen. Das einzige, was

noch fehle, sei die elektronische Schließanlage für den auf der Ostseite, erklärte Stadtsprecherin Sonja Westphal. Dieser werde wohl Anfang des Jahres installiert.

Ab dann können nur noch jene die Tür öffnen, die für das kostenlose Regionsprojekt „umsteigen:aufsteigen“ registriert sind und ein Zeitfenster gebucht haben. Möglich ist das über eine App oder die Website www.umsteigenaufsteigen.de. Nach erfolgreicher Buchung ist das abschließbare Modul in Ret-

hen künftig – wie bereits jetzt die vorhandenen anderen in der Region – über einen QR-Code oder eine vierstellige Nummer zu öffnen. Alternativ geht das auch per Chipkarte, die für 5 Euro bei der Region zu haben ist.

Es sei erfreulich, dass die Bike-and-ride-Anlage nach diversen Verzögerungen fertig sei, sagte Rethens Ortsbürgermeister Ernest Nebot Pomar (SPD), der auch Regionsabgeordneter ist. Nun müsse die Anlage nur noch gut angenommen werden.



Platz für 84 Fahrräder: Die drei doppelstöckigen Anlagen an der Koldinger Straße sowie der Ostseite des Rethener Bahnhofs sind ab sofort zu nutzen. Foto: Daniel Junker



Neue Kommandospitze: Stadtbrandmeister Sebastian Schlund (rechts) und sein Stellvertreter Heiko Schottmann. Foto: Andreas Zimmer

Ist die Feuerwehr Hemmingen bald an ihrer Leistungsgrenze?

IMMER MEHR AUFGABEN: Der neue Stadtbrandmeister Sebastian Schlund und sein Stellvertreter Heiko Schottmann im Interview

HEMMINGEN. 320 Aktive, 109 Mitglieder in der Kinderfeuerwehr und 123 in der Jugendfeuerwehr sowie 82 im Musikzug: Das ist die Stadtfeuerwehr Hemmingen. An der Spitze steht jetzt der neue Stadtbrandmeister Sebastian Schlund (38). Stellvertreter bleibt Heiko Schottmann (42) aus Harkenbleck, der seit Juni, als der Hiddestorfer Marc Wehrmann aus persönlichen Gründen von seinem Amt zurücktrat, die Geschäfte geführt hat. Redakteur Andreas Zimmer hat sich mit dem neuen Duo über die ersten Ziele unterhalten und ob die Feuerwehr mit allen ihren Aufgaben nicht bald an ihrer Leistungsgrenze ist.

Herr Schlund, nach dem einstimmigen Beschluss im Rat sind Sie nun neuer Stadtbrandmeister, aber nur kommissarisch. Ja, was denn nun?

Schlund: Ich bin offiziell zum Stadtbrandmeister ernannt worden – allerdings zunächst kommissarisch. Das heißt: Ich übe das Amt vollumfänglich aus, aber mir fehlen noch zwei Lehrgänge, die ich zeitnah nachhole. Sobald ich diese absolviert habe, beginnt meine reguläre Amtszeit von sechs Jahren. Für die Bürgerinnen und Bürger macht das im Alltag keinen Unterschied – ich bin mit voller Verantwortung im Einsatz.

Und Sie, Herr Schottmann, wurden jetzt schon für weitere sechs Jahre zum stellvertretenden Stadtbrandmeister berufen. Aber die jetzige Amtszeit ist doch noch gar nicht zu Ende ...

Schlund: Die neue Amtszeit beginnt tatsächlich erst am 16. Dezember, aber die internen Wahlen zum Stadtbrandmeister und seinem Stellvertreter waren schon im Juni. Deswegen haben wir beide jetzt in der Ratssitzung unsere Ernennungsurkunden erhalten.

Wenn Sie jetzt das neue Team an der Spitze der

Stadtfeuerwehr sind, was heißt das jetzt eigentlich – sechs Jahre 24 Stunden am Tag immer für die Feuerwehr da sein?

Schlund: Irgendwie schon, denn das Handy ist immer dabei. Aber wir sprechen uns mit dem Urlaub ab. Außerdem sind es weniger Einsätze, sondern vielmehr Gespräche zum Beispiel mit der Stadtverwaltung und leider auch viel Bürokratie. Schlund: (zu Schottmann) Ich freue mich sehr, dass du weitermachst. Ein Stadtbrandmeister und sein Stellvertreter können jederzeit alle Einsatzleistungen übernehmen, aber das ist gar nicht nötig, denn in Hemmingen sind alle Feuerwehrleute top ausgebildet. Das haben wir erst Ende August bei der unangekündigten, zwei Stunden langen Einsatzübung gesehen. Im Arnum Gewerbegebiet wurde ein Brand in einer großen Halle mit angrenzender Wohnung angenommen. Rund 90 Feuerwehrleute waren am Hohen Holzweg, ebenso das DRK mit Rettungswagen und Kräfte der Feuerwehrtechnischen Zentrale in Ronnenberg. Lief alles sehr gut.

Aber viel Zeit für Hobbys bleibt in dem Amt nicht?

Schlund: Mit Familie und Beruf nicht, aber das ist in dem Lebensabschnitt so.

Was sind Ihre ersten Ziele?

Schlund: Im Herbst befasst sich die Politik mit dem neuen Feuerwehrbedarfsplan für die nächsten Jahre, den ein externer Gutachter erstellt. Er guckt sich unter anderem Fahrzeuge, Material und Mitgliederbestand genau an. In dem Plan, an dem noch gearbeitet wird, steht das erforderliche Mindestmaß.

Bei den Sanierungen der Feuerwehrgerätehäuser sind die in Devese und Hiddestorf aus dem Plan, den der Rat 2018 beschlossen hat, noch über.

Schlund: Deshalb werden sie auch im neuen Plan auftauchen.

chen. Alle anderen Gerätehäuser – also Arnum, Harkenbleck und das gemeinsame für die Ortsfeuerwehren Hemmingen-Westerfeld und Wilkenburg – sind frisch saniert oder neu gebaut.

Gibt es weitere Ziele?

Schlund: Bei der Umstellung auf den digitalen Einsatzfunk für die gesamte Stadtfeuerwehr liegen wir in den letzten Zügen. Zurzeit läuft das analog. Der Digitalfunk ist dann verschlüsselt, und auch die Akkulaufzeiten der neuen Geräte sind wesentlich besser.

Was wünschen Sie sich für die Stadtfeuerwehr?

Schlund: Dass sie noch mehr zusammenrückt. Schlund: Genau. Wir sind eine „Feuerwehr Hemmingen“, so wie es auch auf unserer Einsatzkleidung steht. Ganz wichtig: Die jeweiligen Ortsfeuerwehren sollen dabei ihre ortsinterne Kultur bewahren.

Hat der Begriff Kameradschaft noch die Bedeutung wie früher?

Schlund: Ohne jeden Zweifel. Kameradschaft ist wichtig, denn beim Einsatz verlässt sich man sich aufeinander.

Seit 2020 gibt es die B3-Umgehung, seit Ende 2023 fährt die Stadtbahn – die Feuerwehr steht immer wieder vor neuen Anforderungen, zumal alle ehrenamtlich tätig sind. Kommt sie langsam an ihre Leistungsgrenze?

Schlund: Nein. Zur Stadtfeuerwehr gehören 320 Aktive. Andere Feuerwehren sind – anders als in weitflächigen Gebieten – direkt in unserer Nachbarschaft und können bei Bedarf zum Beispiel mit einer zweiten Drehleiter aushelfen. Es besteht eine gute Zusammenarbeit, ebenso mit der Stadt und dem Rat in Hemmingen und mit der Region. Weil Sie gerade das Ehrenamt erwähnen: Viele glauben, Hemmingen hätte eine

Berufsfeuerwehr – aber die gibt es in der Regel erst in Städten mit über 100.000 Einwohnern. Bei uns leisten alle Feuerwehrleute ihren Dienst ehrenamtlich – und das mit großem Engagement.

Wie können die Bürger und Bürgerinnen in Hemmingen die Feuerwehr unterstützen?

Schlund: Ganz einfach: Sie können eintreten. Als aktives Mitglied muss man nicht in Hemmingen wohnen; es reicht, in Hemmingen zu arbeiten. Und wer sagt, als Aktive oder Aktiver traue ich mir das nicht zu, ist als förderndes Mitglied willkommen.

Herr Schlund, Sie waren bisher stellvertretender Stadtfeuerwehrsprecher. Wer übernimmt diese Aufgabe?

Schlund: Als Stadtbrandmeister bin ich natürlich immer sprechfähig. Mit Robin Lürßen von der Ortsfeuerwehr Arnum bleibt das Dreierteam mit Alexander Krämer als Stadtfeuerwehrsprecher und Leander Flechtner, Schriftführer und zuständig für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Wie sind Sie eigentlich zur Feuerwehr gekommen?

Schlund: Bei mir hatte mich ein Nachbar überredet, mal hineinzuschneppern. Schottmann: In Harkenbleck führt kaum ein Weg an der Feuerwehr vorbei. Ich wohne gleich neben dem Platz, wo die Jugendfeuerwehr seit jeher übt. Schlund: 2026 werden wir alle zusammen feiern – und zwar in Arnum, denn die Ortsfeuerwehr feiert 2026 ihr 130-jähriges Bestehen – ein stolzes Jubiläum.

Herr Schlund, haben Sie bis dahin Ihre Lehrgänge hinter sich?

Schlund: Das hoffe ich sehr. Ich möchte die Lehrgänge so bald wie möglich absolvieren – auch wenn mir dafür formal bis zu zwei Jahre Zeit bleiben.

Erste Hilfe lernen beim DRK

HEMMINGEN. Ein Erste Hilfe-Kurs des DRK wird am Sonntag, 8. November, von 8.30 bis 16.00 Uhr im Bürgersaal des Rathauses Hemmingen angeboten. Der Kurs beinhaltet auch Hinweise zur Schlaganfallhilfe.

Die Teilnahmegebühren betragen 50 Euro.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Susanne Fritz unter Telefon (0176) 24350503 oder nach einer E-Mail an susannefritz2312@t-online.de.

Ausflug zum Tintenturm

HEMMINGEN. In der Reihe „Der besondere Dienstag“ beim DRK-OV Hemmingen steht am 4. November ein Ausflug zum Tintenturm im Pelikanviertel in Hannover auf dem Programm. Im historischen Festsaal des Pelikan-Tintenturm besuchen die

Teilnehmenden die Ausstellung über die spannende Reise durch die Geschichte des Schreibens. Treffpunkt ist um 14.30 Uhr an der Haltestelle „Zentrum“ der S13 (Selbstzahler). Anmeldung bei Susanne Fritz, telefonisch unter (0176) 24350503.

HÖRMANN
Garagentore • Antriebe
Beratung Verkauf Montage
Montageservice K. Meyer
Tel. (051 02) 89 04 60 • Fax (051 02) 89 04 59
www.meyer-montageservice.de

WINTER Träume
Schloss Eldingen
Eldingen zwischen Celle und Wittlingen
30. Oktober - 2. November
Das große Festival zum Kaufen und Genießen
Donnerstag bis Sonntag von 10 - 18 Uhr
Zahlreiche Aussteller aus ganz Europa präsentieren anspruchsvolle Wohnkultur, Kunst und Design, Antiquitäten, Schmuck, Landhausmoden und die schönsten Winterdekorationen aus aller Welt im Innen- und Aussenbereich.
Zusätzlich: Lichter Shopping Night: Fr. und Sa. bis 20 Uhr
Das stimmungsvoll dekorierte Schloss wird mit Lichtern in Szene gesetzt.
Höhepunkt ist eine Musicalshow mit Lichteffekten, der Jagdhornbläsercorps der Jägerschaft Celle wird Ihren Besuch klangvoll begleiten.
www.schloss-romantik.de
Hunde sind im Park erlaubt, nicht im Schloss!

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?
über 25 Jahre Erfahrung
10 Jahre Gewährleistung
TÜV-zertifiziert
qualifiziertes Fachpersonal
Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
20% Rabatt auf alle Abschlüsse bis 08.11.2025
innotech
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

MIX Markt
Gültig ab Montag 27.10. bis Samstag 01.11.2025*

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 5.55	Schweinenacken mit Knochen 1 kg 5.55	Pangasiusfilet Luxus ohne Haut, roh, glassiert, tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 8,75 7.00	Lachs- oder Schwarzkaviar - Imitat aus Fischfond und Alginathülle je 220 g Gl, 1 kg = 11,32 2.49
Schweine-Lachse 1 kg 6.50	Schweineschulter wie gewachsen 1 kg 3.33	Teigtaschen mit Kartoffelfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 4.50	Teigtaschen „Bigmeni“ mit Schweine-Rindfleisch- & Butterfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack. 5.50
Schweine-Kopf-, Pfoten, oder -Schwänze 1 kg 1.99	Schälrippen vom Schwein 1 kg 3.33	Geflügel-Fleischwurst „Doktorskaja s mjasom ptizi“ 400 g St, 1 kg = 8,33 3.33	Kochsalami „Servalat Prasnitschnyj“, heißgeräuchert 300 g Pack, 1 kg = 11,10 3.33
Kaki 1 Stk., Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 0.70	Tomaten 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.49	„Salo Litovskoe“ Schweinebauch, kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 11,50 1.15	Geräucherter und gegarter Schweinebauchspeck „Boczek parzony, wędzony“ 100 g, 1 kg = 11,50 1.15
Kartoffeln 5 kg Sack, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung, 1 kg = 0,46 2.29	Granatapfel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 3.33	*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:	

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

„Wir ärgern uns nicht, wir machen es weg“

Eine **NEUE AG** sammelt inzwischen regelmäßig in Alt-Laatzen Müll ein. Der Ehrenamtliche Matthias Günther erklärt die Motivation und berichtet von seinen Erlebnissen.

LAATZEN. Ob er ein Straftäter sei und Sozialstunden ableisten müsse, werde er immer wieder mal gefragt, wenn er am Straßenrand oder auf Grünflächen Müll sammelt, erzählt Matthias Günther. Keinesfalls, antwortet der Alt-Laatzener dann. Er greife freiwillig zu Handschuhen, Zange und Müllsack: „Ich lebe gern in einem sauberen Stadtteil.“

Weil Imbissreste, Plastiktüten, Zigarettenstummel, leere Flaschen und anderer Unrat nicht immer gleich dort landen, wo sie hingehören, hat Günther mit weiteren Mitstreitern die neue Arbeitsgemeinschaft „Alt-Laatzen putzt sich raus“ gegründet. Die AG ist Teil der Bürgerinitiative „Alt-Laatzen blüht auf“, es gibt sie seit dem Frühjahr. Anlass war die jährliche Rausputzaktion mit 30 Freiwilligen allein in Alt-Laatzen. Günther und andere Ehrenamtlichen sahen über den Tag hinaus Bedarf und schlossen sich zusammen.

AG BESTEHT AUS BERUFSTÄTIGEN UND RENTNERN

Zu der sechsköpfigen AG gehören neben Günther noch dessen Frau Karin Göppel, das Ehepaar Holger Gitschel und Nicole Schreiber sowie Susanne Müller und Heide Schlenzog. Die Gruppe besteht aus Berufstätigen und Rentnern und lernt sich gerade erst kennen. Gesammelt werde allein oder nach Absprache – geplant oder spontan – auch zusammen. Unterm Strich seien sie etwa alle drei Wochen unterwegs. Dafür, dass sich eine Regelmäßigkeit eingeschlichen hat, habe seine Frau eine Erklärung, erzählt Günther lachend: „Die sagt immer, Müll sammeln sei wie Chips essen: Wenn man



Alt-Laatzen putzt sich raus: Matthias Günther und Heide Schlenzog wünschen sich einen schöneren Stadtteil und sammeln dafür auch Müll. Im Hintergrund sind Susanne Müller und Nicole Schreiber zu sehen. Fotos (2): Torsten Lippelt

einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören.“

Was sie immer wieder finden, seien Flachmänner, Pappbecher, Taschentücher und Verpackungsmüll sowie Zigarettenkippen und -schachteln, erzählt Heide Schlenzog. Speziell für den Nachbarschaftspark hätten sie deshalb Kippenboxen gebaut, ergänzt Günther. Diese bestehen aus einer Halterung mit der Aufschrift „Gibt mir deine Kippe“, an der eine Deckel zum Ausdrücken der Glimmstängel befestigt ist und in die eine leere Tetrapackung gesteckt werden kann. Nach ge-

wisser Zeit wird diese einfach erneuert und entsorgt.

Zu den eher ungewöhnlichen Funden gehörten bisher fünf Lachgaskartuschen, ein Berg aus etwa zehn Wodkaflaschen sowie eine über Nacht entsorgte Küche. Bei größeren Müllbergen sagten sie dem Quartiersmanagement oder der Stadt Bescheid, die sich dann kümmern. Die Zusammenarbeit klappe gut.

Wo im Stadtteil sie gefühlt besonders oft sauber machen müssten, will der Alt-Laatzener nicht sagen. Es gehe nicht darum, Orte herauszuheben, son-

dern allgemein um Straßensauberekeit, sagt Günther: „Der Müll verteilt sich auf Straßen, wo viel Fußgängerverkehr ist.“

Ob es sie nicht störe, dass andere immer wieder achtlos Müll wegwerfen? „Wir ärgern uns nicht, wir machen es weg“, sagt der 67-Jährige lachend. Außerdem mache es Spaß, Dinge gemeinschaftlich zu tun und Kontakte zu knüpfen. Für Günther, der vor seinem Ruhestand in leitender Funktion im Kultusministerium gearbeitet hat, wirkt die Tätigkeit auch beruhigend. „Es hat für mich etwas Meditatives, einfach Müll sammeln zu

gehen“, sagt der Alt-Laatzener, dessen Arbeitswoche früher 50 bis 60 Stunden dauerte.

Was ihn und die übrige Gruppe freut: Begegnungsorte wie der Nachbarschaftspark sei deutlich sauberer als früher, als dort noch Hausmüll landete und reichlich Hundekot herumlag. Nun sehen auch wenig achtsame Raucher und Tierhalter, dass Freiwillige Kippen und Hundehaufen einsammelten. Das führe idealerweise zu einem Umdenken und dazu, die Tätigkeit auch beruhigend. „Es hat für mich etwas Meditatives, einfach Müll sammeln zu



Raus aus der Halterung und weg: Matthias Günther zeigt, wie einfach die von seiner AG gestaltete Kippenbox zu wechseln ist.

einem Snack oder Getränk ihren Müll stehen ließen.

Laatzens Ortsbürgermeister Bernd Stuckenberg (SPD) lobt den Einsatz der Freiwilligen: „Es ist schön, wenn sowas gemacht wird“, sagte er am Donnerstag. Je öfter aufgeräumt werde, desto besser. Auch sei es gut, wenn Einzelne es schaffen, andere zum Mitmachen zu motivieren.

Der Müll sei immer wieder Thema im Ortsrat und den Stadtteilen, besonders in Alt-Laatzen und Laatzens-Mitte.

Dass das Engagement der AG Wirkung zeigt, freut Günther und die AG. Nicht nur werde weniger weggeworfen, auch kämen sie mit Passanten und Nachbarn ins Gespräch. Einige hätten sogar schon ihre Nummer hinterlassen, weil sie sich vorstellen können, sich ebenfalls einzubringen.

Was sich Matthias Günther wünscht, außer dass insgesamt weniger Müll in Grünflächen und auf die Straße geworfen wird? „Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch wächst“, sagt Günther. Besonders freuen würden sie sich über den Einsatz von Jüngeren, auch Schulen und Kindertagesstätten.

„Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch wächst.“

Matthias Günther
AG Mitgründer

Die AG „Alt-Latzen putzt sich raus“ trifft sich in der Regel am ersten Montag eines Monats um 17 Uhr beim

Quartiersmanagement (Hil-desheimer Straße 66) für Terminabsprachen und Ideen. Außer der Reihe kommt sie das nächste Mal erst am 10. November zusammen. Infos gibt auch Quartiersmanager Udo Hetmeier nach einer E-Mail an Udo.Hetmeier@laatzen.de.

ANZEIGE

Harter Stuhl: Früh handeln!

Warum ist das gerade bei Hämorrhoiden so wichtig?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleitscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft

Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf.

In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

WARUM SALBEN UND ZÄPFCHEN NICHT REICHEN

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die

Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome bekämpft, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

HARTER STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quellereffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoff-Präparaten haben.¹

INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt²
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Anwender loben darüber hinaus den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann – z. B. als Ergänzung zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

GUT ZU WISSEN:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

¹Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. ²Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung. ³PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

FRAGE an den Experten



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Oaamaa, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

Wirkt sanft bei hartem Stuhl



- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag³

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

Thriller-Lesung in der Bücherei

LAATZEN. Der Erfolgsautor Ivar Leon Menger kommt nach Laatzen! Am Freitag, 28. November 2025, lädt die Stadtbücherei Laatzen zu einer Lesung in das Bistro des Stadthauses, Marktplatz 2, 30880 Laatzen ein. Dort stellt der Bestseller-Autor seinen neuen Thriller „Der Tower“ vor. Einlass ist ab 18.30 Uhr, der Eintritt ist frei. Um Anmeldung telefonisch unter (0511) 82054000 oder Mail an stadtbuecherei@laatzen.de wird gebeten.

Richtfest für neue Unterkunft

RETHEN. Rund sieben Monate nach Baubeginn steht der Dachstuhl der neuen Unterkunft für Geflüchtete an der Hildesheimer Straße in Rethen. Ein wichtiger Meilenstein, den Bürgermeister Kai Eggert, Stadtrat Jörg Sporleder, Ortsbürgermeister Ernesto Nebot Pomar und Vertreter der Baufirma Hermanns HTI-Bau gemeinsam würdigten.

Eggert betonte: „Es ist unsere Pflicht, Geflüchteten Schutz zu bieten. Mit dem Neubau schaffen wir dringend benötigten Wohnraum und stärken unsere Handlungsfähigkeit.“

Das neue Gebäude mit rund 1.890 Quadratmetern Nutzfläche bietet Platz für bis zu 130 Personen in 29 Wohneinheiten, teils barrierefrei. Bis zum Winter sollen Dach- und Fenstereinstellung folgen, anschließend startete der Innenausbau. Die schlüsselfertige Übergabe ist für die zweite Jahreshälfte 2026 geplant.

Das Gesamtbudget beträgt 8,43 Millionen Euro. Der Neubau werde direkt nach Fertigstellung bezogen und beschere der Stadt Mieterparsonagen und sinkende Betriebskosten.

„Bei uns im Figurentheater passiert seit 40 Jahren ein großes Miteinander“

Die **magaScene** im Gespräch mit Britt Wolfgramm und Mathias Müller-Wolfgramm vom **FIGURENTHEATER MARMELOCK**

Britt Wolfgramm hat sich vor 40 Jahren mit viel Leidenschaft dem Figurentheater verschrieben. 1985 gründete sie mit ihrem Mann Mathias Müller-Wolfgramm das Figurentheater Marmelock, hier in Hannover - und eine Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Nicht weniger als 35 Stücke wurden seitdem inszeniert. Es gab Zusammenarbeiten mit bekannten Regisseuren und Regisseurinnen, mit Autoren und Autorinnen sowie Kooperationen mit vielen musikalischen Wegbegleitern und sogar der Staatsoper Hannover. 2006 gründete Britt dann mit zwei weiteren Akteuren das Figurentheaterhaus Theatrio.

Britt, Du feierst am 1. November Dein 40-jähriges Bühnenjubiläum im Theatrio. Wann hast Du Dich mit dem Theatervirus infiziert?

Britt: Das war schon ganz früh, im Kindesalter. Meine Eltern waren damals recht erfolgreich mit einem Zaubervariété unterwegs.

Wie alt warst Du?

Britt: Fünf!

Matze hat quasi auch schon 40-jähriges Jubiläum und sitzt hier mit uns.

Matze: Wir haben uns an der Fachhochschule kennengelernt, ganz beiläufig in der Mensa. Und dann hat Britt mich gefragt, ob ich als angehender Architekt auch eine Puppenbühne bauen



40 Jahre Figurentheater Marmelock: Britt Wolfgramm und ihr Mann Mathias Müller-Wolfgramm.

Foto: Clemens Niehaus

könnte. Ich fand das sehr spannend und habe spontan zugesagt. Seitdem bin ich mit dabei.

Figurentheater erfordert viel Improvisationstalent, oder?

Britt: Ja, das Publikum liebt diese Spontane- und kommt auch

deswegen zu uns. Es fragt, wir antworten. Auch von den Erwachsenen gibt es viele Reaktionen. Am meisten freuen sie sich, wenn ihre Kinder schlaue Sachen fragen. Bei uns im Figurentheater passiert ein großes Miteinander. Das unterscheidet uns von den digitalen Medien.

Am 1. November wird Euer 40-jähriges Bühnenjubiläum im Theatrio groß gefeiert. Was genau passiert dann?

Britt: Es wird kein Figurentheater geben, also kein komplettes Stück. Durch den Abend führt aber eine Figur, der Kommissar Sievers. Er erkundet dann, was

hier in den letzten Jahren so vorgefallen ist und stellt uns beiden Fragen, die sich sonst keiner trauen würde zu stellen. Außerdem kommen unsere musikalischen Partner, also Künstler und Künstlerinnen, mit denen wir schon einmal kooperiert haben - und sie werden auch kleine Bei-



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

träge spielen. Mit dabei ist das Streichquartett Aperto der Staatsoper Hannover, die Hannover Harmonists kommen. Wolfgang Stute ist dabei, er hat mal ein Stück für uns vertont, und bringt noch zwei junge Rockmusiker mit. Der Kinderzauberer Tobini sorgt für Stimmung, Holger Kirleis und Christoph Linder werden einen kleinen, musikalischen Beitrag bringen. Alles Weggefährten aus 40 Jahren Marmelock. Dazu gibt es Quiche, Käse und Wein. Es wird toll werden!

Dies ist nur ein kleiner Auszug - das komplette Gespräch findet Ihr in der aktuellen Ausgabe der magaScene (11-25)

Wer stoppt die Germanen?

Neunte Auflage des Neue Presse Fußball-Hallen-Masters - die ersten Fakten

HANNOVER. Das Neue Presse Masters, das größte Hallenspektakel für Amateurfußballer in der Region Hannover, steht in den Startlöchern - und die Frage, die über allem steht: Wer stoppt den 1. FC Germania Eggestorf/Langreder? Achtmal ist das Turnier nun schon über die Bühne gegangen, viermal setzte sich der Oberligist vom Deister die Krone auf. Der Weg nach Vinnhorst führt in diesem Winter über zwölf Qualifikationswettbewerbe. Mindestens.

„Der Amateursport im Allgemeinen und das Masters im Besonderen sind für uns eine Herzensangelegenheit“, sagt NP-Chefredakteur Carsten Bergmann. „Die Teams sind mit großem Einsatz dabei, die Ehrenamtlichen leisten tolle Arbeit. Und dafür soll das Masters ein sportlicher Höhepunkt und ein Dankeschön an die vielen Helferinnen und Helfer in der Region sein.“

Das Sportzentrum des TuS Vinnhorst, das für 1000 Zuschauerinnen und Zuschauer

Platz findet, hat die Madsack Mediengruppe längst gebucht. Am Sonntag, 31. Januar 2026, geht es in Hannovers Norden um die prestigeträchtige Hallenkrone.

Die haben sich die Germanen 2018 - nach dem TSV Krähenwinkel/Kaltenweide (2016) und dem TSV Barsinghausen (2017) - zum ersten Mal gesichert. Es folgten der Koldinger SV (2019) und der TuS Davenstedt (2020), ehe sich der 1. FC 2023, 2024 und 2025 dreimal in Folge die Siegesprämie sicherte. Immer mit dabei: Tigrinho und Antonios Agaoglou. Der brasilianische Spielmacher wird sicherlich wieder die Hallenschuhe schnüren, der Trainer ist jedoch ein anderer. Boris Besovic folgte im zurückliegenden März auf Agaoglou und sicherte den Klassenerhalt.

Aber ist der neue Eggestorfer Coach denn auch ein Freund des Budenzaubers?

„Als Spieler habe ich es geliebt, in der Halle zu kicken, als Trainer bin ich da naturgemäß



Mit Küsschen: Die Eggestorfer Tigrinho (links) und Luca Hacke mit Siegerpokal beim NP-Masters 2025. Foto: Debbie Jayne Kinsey

zwiespalten, aber die Jungs fahren voll drauf ab. Und für die Abwechslung ist die Halle immer eine gute Sache“, sagt Besovic. Der Titel sichert den Germanen allerdings nicht automa-

tisch das Ticket für das Finale am 31. Januar 2026. Auch der Seriensieger muss durch die Qualifikation, die er im vergangenen Winter hinter dem späteren Finalgegner HSC Hannover und

vor dem SC Hemmingen-Weserfeld auf dem zweiten Platz abgeschlossen hatte. Zwölf Termine für Hallenturniere im kommenden Winter stehen bereits fest.

Den Anfang macht am Wochenende vor Heiligabend der TSV Kirchdorf, der am 20. und 21. Dezember in die Sporthalle am Spalterhals in Barsinghausen bittet. Jeweils am Samstag, 27. Dezember, laden der TSV Barsinghausen und -erstmal - die SV Arnum zum Budenzauber in die Glück-Auf-Halle, beziehungsweise in die KGS-Sporthalle in Hemmingen.

Weiter geht es vom 2. bis zum 4. Januar 2026 mit dem Turnier des FC Springe im Sportzentrum Süd. Der TSV Berenbostel (3. Januar 2026, Rudolf-Harbig-Halle), der TSV Godshorn (4. Januar 2026, Sportzentrum des TuS Vinnhorst) und Sparta Langenhagen (4. Januar 2026, Robert-Koch-Realschulhalle) beschränken sich auf einen Tag, haben aber sicherlich nicht weniger zu tun.

Der TSV Krähenwinkel/Kaltenweide (10./11. Januar 2026, IGS-Sporthalle Langenhagen) und der FC Eldagsen (10./11. Januar 2026, Sportzentrum Süd Springe) bevölkern mit ihren

Mannschaften an zwei Tagen die Halle. Am Sonntag, 10. Januar 2026, lädt der SV Gehrden in die Sporthalle an der Langen Feldstraße und der SV Germania Grasdorf in die Albert-Einstein-Halle in Laatzen. Den Abschluss bildet am Samstag, 17. Januar 2026, der MTV Engelbostel-Schulenburg mit seinem Turnier in der Robert-Koch-Realschulhalle.

Der TSV Wennigsen würde gern wieder einen Wettbewerb unter dem Hallendach ausrichten, die Gemeinde will allerdings den Boden in der KGS-Sporthalle erneuern und hat aus diesem Grund selbige vor zwei Wochen bis zum Ende des Jahres gesperrt.

Vereine, die in diesem Winter ein Hallenturnier ausrichten und es zu einem Masters-Qualifikationsturnier aufwerten wollen, melden dies unter Angabe des Termins und eines Ansprechpartners bis Sonntag, 23. November, per E-Mail an redaktion@madsack-sport.de oder per WhatsApp an (0177) 4 64 62 63.

Glende Pflanzenparadies

Stadtbahn Endpunkt Linie 13 Hemmingen
Lieferung möglich

Ihr Garten-Experte



Unser **Plus**

Familienfreundlich & Servicestark:

Besondere Vielfalt, Schau-/ Naschgarten, Spielplatz, Tierwiese, Teich, großer Parkplatz, Barrierefreiheit...

Montag-Samstag: 9-18 Uhr
Sonntag: 11-14 Uhr*

*eingeschränkter Verkauf

Am Reformationstag
Fr. 31.10. geöffnet
11-14 Uhr

Kleine Hexen mit Zauberhut und Besen

Happy Halloween: **DIESE KOSTÜME LIEGEN BEI ERWACHSENEN UND KINDERN IM TREND** für den 31. Oktober

HANNOVER. Happy Halloween: Die Kostümverleihe in Hannover arbeiten auf Hochtouren, denn zum 31. Oktober wollen wieder viele Hexen, Vampire und Geister durch die Straßen ziehen. Aber welche Kostüme dieses Jahr bei Kindern und Erwachsenen wirklich im Trend liegen, überrascht bestimmt alle Grusel-Fans!

Wenn Spinnweben großflächig an der Wohnzimmerdecke hängen, Kürbisse grinsen und irgendwo ein Skelett kichert, dann ist es nicht mehr lang hin bis zu Halloween. Schon jetzt arbeiten die Kostümverleiher wie die „Ankleiderer“ an der Christuskirche und für Kinder „Findus“ auf der Deisterstraße auf Hochtouren.

„Gerade bei jüngeren Kindern sollten man genau abschätzen, wie viel Grusel sie ertragen können“, sagt Findus-Chefin Claudia Grete. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie den Kinderkostümverleih an der Deisterstraße 67. Viele ihrer Kostüme sind handgeschneidert. Nach dem Tragen werden sie gereinigt und für das nächste Verkleidungsfest aufbereitet. Ihr Tipp zu Halloween: „Die Mischung macht's – es kann ja auch ein fröhliches Gruseln mit Augenzwinkern statt Horror sein.“

Und damit liegt sie klar im Trend: Denn Halloween 2025 gesellen sich zu all den bekannten Vampiren, Aliens und Zombies besonders viele kleine Zauberer, Mumien oder glitzernde Gespenster auf die Straßen.

„Besonders nachgefragt sind dieses Jahr kleine Hexen mit Zauberhut und Besen. Aber auch Fledermäuse, Drachen und Skelette werden viel ausgeliehen. Und die Kinder werden

in ihren Wünschen immer kreativer“, sagt Claudia Grete. „Ich hatte auch schon Jungen und Mädchen, die haben sich meine Piraten- und Raubkatzenkostüme für Halloween ausgeliehen.“

Passend im Trend: bunte Deko zum fröhlichen Gruseln wie orangefarbene Lichterketten, lila Spinnnetze, witzige Kugelaugen und lustige Hexennasen bringen mit Gänsehaut auch gute Laune. Auch die Kürbis-Deko muss nicht immer schaurig sein. Warum nicht mal einen lachenden Emoji-Kürbis schnitzen oder ihn mit bunten Punkten bemalen?

Doch nicht nur die Kinder feiern, auch unter den Erwachsenen sind schaurige Halloween-Party groß im Kommen. Wer hierfür Kostüme sucht: Die „Verkleiderer“ an der Christuskirche 18 hat in den Kellerräumen vom Theaterpädagogischem Zentrum einen riesigen Fundus an Kostümen – viele davon sind handgeschneidert und aus ehemaligen Theaterproduktionen.

Dort gibt es alles, was man für Verkleidungspartys braucht: von Barock bis Modern, von Abendrobe bis schrille Outfits für Halloween. Und dazu natürlich auch alle Accessoires von Perücken bis Dolche. Vielleicht passt die Venedig-Maske zum mittelalterlichen Vampirkleid? Der Lackanzug, die Highheels und die blond aufgetuppten Haare zu Horror-Charlie?

Wie bei den Kindern sind Hexen, Zauberer und andere magische Kostüme für Erwachsene angesagt. Aktuell wird die Halloween-Szene besonders vom Film „Wicked“ mit Cynthia



Liegen im Trend: Kostüme für kleine Hexen mit Zauberhut und Besen.

Foto: privat

Erivo und Ariana Grande inspiriert – Teil 2 kommt im November in die Kinos. Aber auch die Harry-Potter-Hexe Bellatrix Lestrange ist ein cooler, beliebter Look, besonders für diejenigen, die viel Spaß am Schminken haben.

Alternative: Seit der Netflix-Serie mit Jenna Ortega in der Hauptrolle zählt auch Wednesday Addams zu den Top-Halloween-Kostümen und ist leicht gemacht: weiße Bluse, schwarzes Kleid, Perücke mit schwarzen Zöpfen – schon steht das Gothic-Mädchen.

Weiterer Tipp aus der „Verkleiderer“ für alle, die ein schnelles Kostüm suchen: Gangster, Räuber und Geisterjäger. Der Brauch ist ein ganz alter, er geht

in vorchristliche Zeit zurück: Die Kelten feierten am 31. Oktober „Samhain“. Sie glaubten, an diesem Tag kämen die Toten zu-

rück. Die irischen Einwanderer bauten später das Fest in den USA in Erinnerung an ihre Heimat weiter aus.

Feiern Sie Hannovers schönste Gruselparty für Kids!

Gruselige Kostüme, gespenstische Süßigkeiten und Kinderdisco – die Baggi am Raschplatz verwandelt sich wieder Hannovers größte Halloween-Party für Kinder. Seit Wochen ist die Veranstaltung, präsentiert von der Neuen Presse, ausverkauft. Doch für Mutige, die das schaurige Spektakel live erleben wollen, haben wir noch Tickets.

Am 31. Oktober beginnt die Party um 13 Uhr. Stargast des Nachmittags ist Kinderdisco-Queen Isa Glücklich. Möchten Sie beim großen Familienspaß live dabei sein? Kein Problem. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 5 mal 4 Tickets. Schreiben Sie eine Mail an np-aktion@neuepresse.de und mit etwas Glück sind Sie dabei.

Halloween in Hannover

HANNOVER. Gruselspaß für große und kleine Halloween-Fans: Rund um das schaurige Kürbisfest gibt es in Hannover Programm für die ganze Familie. Eine Auswahl:

Eine bunte Gruseldisco wartet im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, am Donnerstag, 30. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr auf Kinder ab sechs Jahren. Es gibt Tänze, einen Kostümwettbewerb, ein monstermäßiges Knabber-Buffer und Partygetränke. Karten gibt es im Vorverkauf im Stadtteilzentrum für 5 Euro.

Kinder ab fünf Jahren feiern mit schaurigen Kostümen, Spielen und Spaß am Donnerstag, 30. Oktober ab 16 Uhr in der TechnoThek der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12. Der Eintritt ist kostenlos und die Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Das Museum August Kestner, Platz der Menschenrechte 3, bietet am Freitag, 31. Oktober, eine besondere Familienführung zu Halloween an. In „Geschichten aus dem Jenseits – Ägypten“ erfahren die Teilnehmenden ab 15.30 Uhr Spannendes über Mumien und ägyptische Geschichte. Die alten Ägypter beschäftigten sich intensiv mit dem Tod und dem Leben nach dem Tod. Noch heute finden viele ihre Vorstellungen vom Totengericht faszinierend, und Mumien sind aus der modernen Popkultur gar nicht wegzudenken. Die Teilnahme eignet sich für Familien mit Kindern ab sechs Jahren. Museumseintritt: 5 Euro, ermäßigt 4 Euro. Zur Teilnahme an der Führung ist eine Anmeldung unter museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de erforderlich.

„Dem Schauer den Schrecken nehmen“ heißt am 30. bis 31. Oktober im Erlebnis-Zoo Hannover eine schaurig-schöne Halloween-Tour. Was ist dran an der Mär vom bösen Wolf? Sind die Tiere, die bei uns eine Gänsehaut auslösen, wirklich so schrecklich oder doch vielleicht nur schaurig schön? Die Zoolführer werden den Schrecken entzaubern und mit den Gästen in das Reich der Dämmerung eintauchen. Es bleibt eine Überraschung, welche tierischen Hauptakteure auf dieser Halloween-Tour warten. Die Führung richtet sich an Erwachsene sowie an von diesen begleitete Kinder ab sieben Jahren. Eine Reservierung ist online erforderlich auf zoo-hannover.de/event-kalender, die Teilnahme kostet 24 Euro, ermäßigt 19 Euro. **RED**

Medizin

ANZEIGE

Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Dieser Wirkstoff bekämpft alle Formen von Arthrose

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer über 60 Jahren leiden unter dieser Erkrankung.¹ Sie entsteht durch den schrittweisen Abbau des Gelenkknorpels, der normalerweise als stoßdämpfende Schicht zwischen den Knochen wirkt und so Reibung verhindert. Schäden am Knorpel führen zu Schmerzen, anfangs möglicherweise nur bei Bewegung, später jedoch auch im Ruhezustand.

Formen und Arten von Arthrose

Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen, so dass es sehr viele unterschiedliche Formen

der Arthrose gibt. Die am stärksten beanspruchten Gelenke sind jedoch am häufigsten betroffen. Mit mehr als dem dreifachen Körpergewicht werden beispielsweise die Kniegelenke beim Treppensteigen belastet.

Kniearthrose

Zunächst fällt es schwer, das Knie ganz durchzudrücken. Knack- und Reibegeräusche werden hörbar. Treppensteigen verursacht Schmerzen, die sich unter Belastung langsam steigern, aber auch plötzlich einschließen können. Im fortgeschrittenen Stadium treten schließlich starke Schmerzen beim Gehen auf.

Hüftarthrose

Erste Anzeichen sind eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in der Leiste und im Gesäß. Mit fortschreitender Erkrankung beginnen die Betroffenen zu hinken, um das schmerzende Gelenk zu entlasten. Die Schmerzen machen einfache Handlungen wie das Binden von Schuhen zu einer Herausforderung.

Arthrose in Hand- und Fingergelenken

Arthrose in den Fingern befällt in der Regel



Millionen Betroffene leiden an einer Form von Arthrose.

die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Diese Arthrosen treten typischerweise bei Frauen in den Wechseljahren auf. Die Handarthrose ist eine weitere Form von Arthrose, die sich auf die Gelenke der Hand auswirkt. So können selbst einfachste Handgriffe zu einer echten Herausforderung werden.

Schulterarthrose

Die Symptome der Schulterarthrose entwickeln sich schleichend. Typisch sind zunächst unspezifische Schulterschmerzen, vor allem bei Belastung der Schulter. Zunehmend stellen sich allerdings auch Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit des Gelenks ein. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Bewe-

gungseinschränkung bei Dreh- und Überkopfbewegungen.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Trotz der enormen Belastung gibt es Hoffnung für Betroffene, denn Forscher fanden heraus, dass der natürliche Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann! Dieser findet auch in anderen Therapiegebieten Anwendung und hat sich unabhängig davon auch in der Krebstherapie als erfolgreich erwiesen. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.² Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.³ Somit wird der Knorpel geschützt. In Deutschland ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro

(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



Rubaxx

► **STELLENMARKT**
 ► **STELLENANGEBOTE**
 ► **MEDIZINISCHE- UND PFLEGEBERUFE**

NÄCHSTEN LIEBE DIE BLEIBT

missio-hilft.de **missio**
 glauben.leben.geben.

Pflegefachkraft
 in Teil- / Vollzeit oder Aushilfe zur Verstärkung unseres Teams für kleines Alten- & Pflegeheim gesucht.
 Verein Für Erste Hilfe ☎ 0511/983990

► **WEITERE BERUFSFELDER**

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Laatzen
- Rethen
- Grasdorf
- Gleidingen
- Schulenburg
- Arnum
- Hemmingen



Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
 #1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Laatzen
- 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)



Arbeitslos?

Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.
 www.bzvjani.de ☎ (01 70) 3 12 89 93 oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

► **MINI- UND NEBENJOBS**

Mobiler Hausmeister Minijob 520€ mtl. in Hannover, für Fußwegreinigung/ Winterdienst FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig, Pook ☎ 0511-555033

► **STELLENGESUCHE**

► **STELLENGESUCHE**

► **HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL**

24 Stunden Pflegerin
 47 Jahre alt, sucht Beschäftigung in privatem Haushalt ☎ 015214661034

Erfahrener Fensterputzer
 sucht Arbeit in privathaushalt 0177/1477987

► **IMMOBILIENMARKT**

► **IMMOBILIENVERKAUF**

► **HÄUSER**

Alt-Laatzen

Sehr gute Lage an der Leinemasch, DHH mit Einliegerwohnung, teilweise renovierungsbedürftig, 122 + 50m² Wfl., 5 + 2 Zi., Vollkeller mit Souterrainwhg., 4 (Dusch-)Bäder, Terrasse, Balkon, Garage + Stellplatz, 540m² Grdst., Bj. 1966, Gas-ZH, erneuert 2014, B: 211,48 kWh (m²a), Kl: G, von privat an privat, VB: 370.000,- ☎ 0170 1012310

Rethen/Grasdorf

helles, freistehendes EFH, Leinemasch-Nähe, Bj. 1963, teilsaniert, 125qm, 5Zi., Keller, Grundst. 520qm, große Garage KP: 430.000,- / von Privat rethen.grasdorf@gmx.de

► **KRAFTFAHRZEUGMARKT**

► **KFZ ANGEBOTE**

► **MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER**

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

► **KFZ GESUCHE**

► **WOHNMOBILE / -WAGEN**

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen ☎ 03944-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

Kindsein heißt fürs Leben lernen. Nicht für Essen arbeiten.

kindernothilfe.de/Kindsein

► **GRUNDSTÜCKE**

► **So., 26.10., 13-16 Uhr**

Projektvorstellung

► **30938 Burgwedel-Wettmar, Moodweg 10**

Vorstellung unserer Grundstücksangebote für **3 Einfamilienhäuser** oder **2 Doppelhaushälften**.

NURDA Berkhopstraße 8 · 30938 Großburgwedel
 Ihr Haus. Einzigartig wie Sie ☎ 05139 996624 nurdahaus.de

► **IMMOBILIENKAUF- GESUCHE**

► **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

Eigentumswohnung
 gesucht von privat, leer oder vermietet, auch renovierungsbedürftig ☎ 05192 1379215

► **MIETGESUCHE**

► **ANDERE MIETGESUCHE**

Messezimmer ges. ☎ 05101/8197215

► **REISEMARKT**

► **REISE / TOURISTIK**

► **WEITERE ANGEBOTE**

SKAN-CLUB 60 plus 8-TAGE-SENIORENREISEN

ZAUBERHAFTER HARZ SELKETAL	THÜRINGEN, ERFURT, GOTHA
<p>Morada HOTEL ALEXISBAD</p> <ul style="list-style-type: none"> An- und Abreise im Fernreisebus sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension All-inclusive-Angebot* (Getränke, außer Weihnachten, Silvester, Ostern) Kostenlose Nutzung des Hallenbades u.v.m. <p>21.12. (Weihnachten), 28.12.2025 (Silvester), 04.01., 01.02., 01.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04.2026 (7 Tage)</p> <p>ab € 555,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-A Alleinbenutzung: € 120,- * Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person! (außer Sonderreisen) - Keine Parkgebühren!</p>	<p>Morada HOTEL GOTHAER HOF</p> <ul style="list-style-type: none"> An- und Abreise im Fernreisebus sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension Begleitung zum Schloss Friedenstein Ausflug Thüringer-Wald-Rundfahrt (außer Weihnachten, Silvester, Ostern) Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m. <p>21.12. (Weihnachten), 28.12.2025 (Silvester), 04.01., 01.02., 01.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04.2026 (7 Tage)</p> <p>ab € 515,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension Kein Einzelzimmerzuschlag! Keine Parkgebühren!</p>
<p>Indian Summer 16.11.-21.11.2025 ab € 379,-</p> <p>Christmasparty 30.11.-05.12.2025 ab € 369,- 14.12.-19.12.2025 ab € 369,-</p> <p>Fasching entfliehen 15.02.-20.02.2026 ab € 349,-</p> <p>Kirschblüte 12.04.-17.04.2026 ab € 379,-</p> <p>Walpurgis 26.04.-01.05.2026 ab € 379,-</p>	<p>Christmasparty 30.11.-05.12.2025 ab € 369,- 14.12.-19.12.2025 ab € 369,-</p> <p>Fasching entfliehen 15.02.-20.02.2026 ab € 349,-</p> <p>Weitklasse-Biathlon 04.01.-11.01.2026 ab € 495,-</p> <p>Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19 (täglich 8-18 Uhr) buchung.ev@skan-tours.de</p>

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH - Gehrenkamp 1 - 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

hallo LESERREISEN
 Adventsreisen 2025



Ihr Reisepreis ab **€ 369** pro Person im DZ

Trierer Weihnachtsmarkt

mit Adventsmarkt
 Luxembourg & Aachen

Reisetermin 3-Tage-Reise/ÜF:
 Mi. 03.12. - Fr. 05.12.2025

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Best Western Hotel Trier****
 - ✓ Stadtführung „2.000 Schritte - 2.000 Jahre“ zu Fuß in Trier ca. 2 Std. mit Weihnachtsmarktbesuch
 - ✓ Ausflug Luxembourg mit Stadtführung & Besuch Adventsmarkt
 - ✓ Besuch Aachener Weihnachtsmarkt

Extrakosten pro Person:
 Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 72



Ihr Reisepreis ab **€ 209** 2-Tage p. P. im DZ

Advent im Erzgebirge

Weihnachtsmarkt
 Chemnitz & Seiffen

Reisetermine 2- bzw. 3-Tage-Reise/ÜF:
 Do. 04.12. - Fr. 05.12.2025 - 2-Tage
 Mo. 08.12. - Mi. 10.12.2025 - 3-Tage

- Bei der 3-Tage-Reise besuchen Sie neben Seiffen den Weihnachtsmarkt Sachsens in Schwarzenberg!**
- Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 x bzw. 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Seaside Residenz Hotel Chemnitz**** ✓ Besuch Weihnachtsmarkt in Chemnitz ✓ Ausflug Spielzeugstadt Seiffen bei 2-Tage Reise ✓ Rundfahrt Erzgebirge mit Seiffen & Fahrt zum Schwarzenberger Weihnachtsmarkt bei 3-Tage-Reise mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person:
 Zuschlag DZ als Einzelzimmer 2-Tage-Reise.....€ 48
 Aufpreis im Doppelzimmer 3-Tage.....€ 140
 Zuschlag DZ als Einzelzimmer 3-Tage-Reise.....€ 84
 Citytax vor Ort zahlbar!



Ihr Reisepreis ab **€ 399** pro Person im DZ

Faszination Görlitz im Advent

Schlesischer Christkindelmarkt
 mit Bautzen & Dresden

Reisetermin 3-Tage-Reise/ÜF:
 Mo. 08.12. - Mi. 10.12.2025

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Romantik-Hotel Tuchmacher*** im Zentrum von Görlitz
 - ✓ Ausflug zum Weihnachtsmarkt Bautzen
 - ✓ Stadtführung in Görlitz ca. 2 Std.
 - ✓ Besuch Christkindelmarkt in der Görlitzer Altstadt
 - ✓ Ausflug nach Dresden zum Striezelmarkt

Extrakosten pro Person:
 Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 68
 Citytax vor Ort zahlbar!



Ihr Reisepreis ab **€ 219** pro Person im DZ Classic

Würzburger Advent

mit Rothenburg
 o. d. Tauber

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF:
 So. 07.12. - Mo. 08.12.2025

Spazieren Sie in Würzburg durch die weihnachtlich erleuchtete Altstadt mit Weihnachtsmarkt & genießen Sie den Adventsmarkt im mittelalterlichen Rothenburg ob der Tauber.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet Classic Zimmer im Maritim Hotel Würzburg****
 - ✓ Besuch Weihnachtsmarkt Würzburg
 - ✓ Ausflug Rothenburg mit Adventsmarkt

Extrakosten pro Person:
 Einzelzimmer-Zuschlag Classic € 25

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag - Freitag 9.00 - 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

Familienshow durch und durch

FEUERWERK DER TURNKUNST:

Die VIVA-Tournee läuft vom 28. Dezember 2025 bis zum 29. Januar 2026

Eine Familie lebt durch ihre Untrennbarkeit, gegenseitiges Vertrauen und Verlässlichkeit. In einer Familie findet die pure Lebensfreude statt – es wird miteinander gelacht, geweint und viel erlebt. „Ich fühle mich hier wie zu Hause“ oder „es ist wie eine große Familie“ – diese Redewendungen sind auch beim Feuerwerk der Turnkunst immer wieder zu hören. Von den Verantwortlichen hinter den Kulissen ebenso wie von den Ensemblemitgliedern. Und das nicht ohne Grund: Einmal mehr öffnet die neue Produktion des „Feuerwerk der Turnkunst“, die VIVA-Tournee 2026 vom 28. Dezember 2025 bis zum 29. Januar 2026, ihre Türen, um Menschen in ihre Familie aufzunehmen. Ein turnbegeistertes Publikum ebenso wie Turner*innen, Akrobat*innen und Artist*innen auf Weltklasseneiveau.

Da ist zum Beispiel Rosemie, die selbstironische schwäbische Hausfrau, die sich wie ein roter Faden – oder gewissermaßen wie die Mutti des Ensembles – durch die Show bewegt. Sie ist mit ihrer großen Lebensfreude das Zentrum von VIVA, um das sich alles dreht, zu dem alles immer wieder zurückkehrt. So wie das Feuerwerk der Turnkunst Showteam – diese quirlige Gruppe aus Turner*innen, Gymnast*innen und Breakern. Sie verknüpfen die einzelnen Acts

auf tänzerische Weise miteinander und schaffen die unterhaltsamen Übergänge und auch die Verbindung zum Publikum. Mit schier grenzenloser Energie und Dynamik erzählen sie Geschichten, die berühren.

Berühren werden auch Kira und Michi als Duo In Motion. Kira ist ein Eigengewächs des Feuerwerk der Turnkunst Showteams – sie begann hier ihre künstlerische Karriere. Michi ist Breakdance-Weltmeister. Als Duo verbinden sie sinnliche Partnerakrobatik mit coolen Breakdance-Moves und verkörpern Vielfalt, Kreativität und Emotion.

Emotional wird es auch, wenn die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen der unterschiedlichen Lokalgruppen auf die Bühne treten. Mit teils hochkarätigen Darbietungen zeigen sie, was sie auch durch ihre Vorbilder – die Ensemblemitglieder der vergangenen Tourneen – in ihren Vereinen gelernt haben. Sie eifern den Weltklassenkünstler*innen nach, wie großen Geschwistern. Bei VIVA fügen sie sich nahtlos ins Programm ein und werden so ein unverzichtbarer Teil der Show. Viele von ihnen bleiben dem Feuerwerk der Turnkunst ein Leben lang verbunden.

Europas erfolgreichste Turnshow schweißt durch unvergessliche gemeinsame Erlebnis-



Verkörpern Vielfalt, Kreativität und Emotion: Kira und Michi als Duo In Motion. Foto: Philip Loeper / Feuerwerk der Turnkunst

se zusammen. Die Künstler*innen aber auch das Publikum, in dem sich Großeltern mit ihren Enkeln, Freund*innen und ganze Familien von einer sagenhaften Show verzaubern lassen. Aber auch Mitglieder und Ehrenamtliche aus Turnvereinen, die sich gemeinsam auf die Tribüne setzen, sich inspirieren las-

sen und schon allein dadurch Teil dieser großen „Feuerwerk-Familie“ werden. Werde auch Du Teil der „Feuerwerk“-Familie und sichere Dir jetzt die besten Tickets!

➔ Weitere Infos und Tickets: www.feuerwerkderturnkunst.de

Hinter den Kulissen

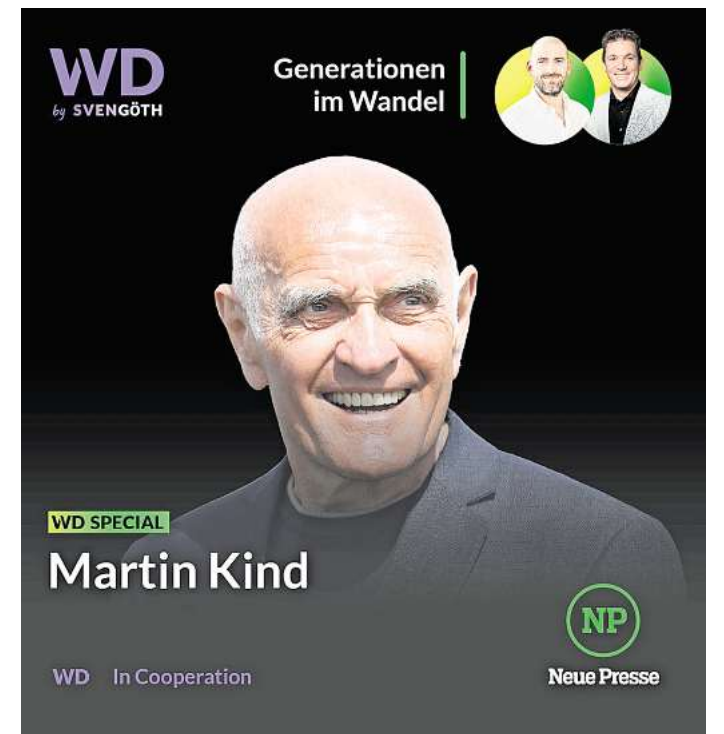
NP-Podcast „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“

HANNOVER. Die Wirtschaftsnation Deutschland steht vor gewaltigen Herausforderungen. Ganz besonders Familienunternehmen. In Zahlen: Fast 200.000 Organisationen suchen in den nächsten Jahren eine Nachfolge für den Chefessel. Eine existenzielle Entscheidung – ganz besonders für den deutschen Mittelstand.

Der NP-Podcast „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ blickt hinter die Kulissen, berichtet von Erfolgsgeschichten und Misserfolgen. Die Aufgaben der Zukunft sind riesig. Fast die Hälfte aller Familienunternehmen stehen vor der brennenden Frage der Nachfolgeregelung. Und genau hier setzen wir an.

„Wirtschaftsversprechen Deutschland“ gehört zu den erfolgreichsten Formaten Deutschlands. Sven Göth, einer der gefragtesten Wirtschaftsexperten und Keynote-Speaker, geht in den Deepdive mit Wirtschaftsgrößen, Unternehmenslenkern und Innovatoren und spricht über die Zukunft des Standorts Deutschland. Der Podcast ist ein Erfolgsprodukt, bei dem die Neue Presse als Partner nun die zweite Staffel des Spezialrealisiert und Menschen zusammenbringt, die in dieser Konstellation noch nie am Mikrofon zu Wort kamen.

Zum Staffeltart haben wir Hörgeräte-Unternehmer Martin Kind zum Gespräch getroffen. Und das kurz nach dem Verkauf des Familien-Imperiums an den Branchen-Riesen Demant aus Dänemark. Martin Kind senior übernahm in den 1970er Jahren



das Geschäft seiner Eltern und entwickelte die Organisation zum deutschen Branchenführer. Frühzeitig strukturierte der heute 81-Jährige das Unternehmen um, übergab es in die Hände von Sohn Alexander. Nun folgte der Verkauf für 700 Millionen Euro.

Im Gespräch mit Sven Göth und NP-Chefredakteur Carsten Bergmann gibt der Unternehmer Einblicke und Impulse auf sein Verständnis von wirtschaftlicher Zukunftsfähigkeit und wie der Verkauf des Familien-Imperiums von langer Hand vorbereitet wurde. Was er sich für den Standort Deutschland wünscht und vor allem: Was macht die Familie Kind nun mit einem Vermögen von 700 Millionen Euro?

Die Episode mit Martin Kind ist der Auftakt der zweiten Staffel. Jeden Donnerstag erwarten Sie weitere Episoden. Dieses Mal mit dabei Petra Berner und Frank Thomsen von PLAN International, Christoph Werner, CEO des Drogerie-Giganten dm, Marc Opelt, Vorstandsvorsitzender des Versandriesen OTTO, sowie Stephan Schnabel, in dritter Generation Chef der Helm AG, einem der erfolgreichsten Chemieunternehmen der Welt mit Sitz in Hamburg.

➔ Das Podcast-Special „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ gibt es auf neuepresse.de und überall, wo es Podcasts gibt.

-Anzeige -

Möbel Stauder, Küchen Stauder und der Concept Store laden ein zum extralangen Aktionswochenende mit verkaufsoffenem Sonntag am 02.11.

Mit Wintermarkt und vielem mehr

Am extralangen Aktionswochenende vom 01.-02.11. findet nicht nur der große Wintermarkt bei Möbel Stauder statt, denn rund um die Ausstellung gibt es viele tolle Aktionen!

Wintermarkt und viel zu entdecken

Am großen Aktionswochenende gibt es viele bunte Aktionen in der Meelbaumstraße 15. Es erwartet Sie ein Wintermarkt mit allerlei handgemachten und stimmungsvollen Produkten. Natürlich hat die Aktion Sonnenstrahl wieder für ein buntes Kinderprogramm gesorgt. Und da auch Weihnachten naht, gibt es auch schon allerlei festliche Deko, handgemachte Weihnachtskarten und Geschenkideen zu entdecken. Ein besonderes Highlight: Das GOP ist mit einem Gewinnspiel und einem Glücksrad vor Ort! Besonders in der kalten Jahreszeit gemütlich: Sons of Sauna präsentiert Outdoor-Saunen und Pools!

Kulinarische Angebote

Wer vom Stöbern durch die Ausstellung oder die vielen Aktionen Hunger oder

Durst hat, bekommt Einiges geboten: Etwa frische Crepes oder handgemachte Liköre. Dazu gibt es deftige Suppen und regionales sowie saisonales Obst und Gemüse. Zum Start das umfangreiche italienische Frühstücksbuffet, Sonntag können Sie bereits ab 9 Uhr im Möbelhaus frühstücken, bevor die Ausstellung um 10 Uhr ihre Pforten öffnet.

Stöbern, schlemmen und gesund kochen

Außerdem können Sie am Wochenende bei Küchen Stauder beim großen Showkochen zusehen. Besuchen Sie die Aktivküchen des Küchencenters und erfahren Sie beim Showkochen mit BORA alles über die aktuellen Koch- und Küchentrends. Zusätzlich gibt es bis zu 3.000 Euro Super-Sonderabbatt zu sowie Sonderpreise auf Ausstellungsküchen zum extralangen Wochenende.

Freie Fahrt für Spitzenangebote

Während der Jubiläums-Aktionstage können Sie kräftig sparen: Sie erhalten bis zu 25 % Aktionsabbatt und 10% Extra-Rabbatt.

Am verkaufsoffenen Sonntag: Frühstück ab 9.00 Uhr, geöffnet ab 10.00 Uhr, Verkauf ab 12.00 Uhr

Möbel Stauder, Küchen Stauder & Concept Store, Meelbaumstr., 30165 Hannover

Tipps vom Demenz-Profi: „Die Menschen da abholen, wo sie stehen“

Sonja Huxolt leitet das Johanniter-Team der ehrenamtlichen Demenzbegleitung in Hannover

HANNOVER. Wenn Sonja Huxolt von ihrem Beruf erzählt, leuchten ihre Augen: „Mit Menschen mit Demenz zu arbeiten – das war immer mein Traum“. Gemeinsam mit rund 20 Ehrenamtlichen begleitet sie demenziell veränderte Menschen zuhause oder in Pflegeeinrichtungen. Gerade Angehörige bekommen so Entlastung und eine – häufig dringend nötige – Pause.

Ganz wichtig ist es für Sonja Huxolt, den demenziell Veränderten mit Respekt gegenüberzutreten. „Die Menschen haben ein ganzes Leben gelebt, mit Freude, Wut, Trauer und allem, was dazu gehört. Wenn man es schafft, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, dann hat man etwas richtig gemacht.“ Ihrem ehrenamtlichen Team vertraut sie dabei voll. „Das sind ganz wunderbare Menschen und es ist wirklich schön, meine Erfahrungen an sie weiterzugeben.“

EMPATHISCH BLEIBEN UND GENAU HINSCHAUEN

Oft erleben Menschen mit Demenz starke Gefühle. Manchmal kommt lange Verdrängtes auf einmal zum Vorschein. „Es ist wichtig, sich in den Menschen hineinzuversetzen und ihn da abzuholen, wo er gerade steht. Nur weil wir die Ursache des Gefühls gerade nicht verstehen, ist es trotzdem da und für die Menschen sehr real.“ Sonja Huxolt achtet deshalb auch auf kleine Anzeichen, etwa von Unruhe oder Angst. Dann bietet sie Hilfe an und signalisiert eine positive Stimmung. „Ein freundliches ‚Hallo!‘ reicht manchmal schon.“ In anderen Fällen muss sie einfach Zeit und Raum lassen für starke Emotionen wie Ärger oder Wut. Die Person aus der Si-



Sonja Huxolt leitet ein Team von Ehrenamtlichen, die Menschen mit Demenz begleiten. Foto: Johanniter/Janna Schielke

tuation herauszuholen oder abzulenken, kann beruhigen. Heute klappt es nicht, an der Kaffeetunde teilzunehmen? Dann passt vielleicht ein Spaziergang. Manchmal hilft es, gemeinsam nach Lösungen zu suchen: Das Portemonnaie ist verschwunden? Wir schauen zusammen nochmal überall nach.

NEUE WEGE FINDEN, ZU KOMMUNIZIEREN

Bei vielen Menschen mit Demenz schwindet die Sprachfähigkeit. Sonja Huxolt rät dazu, dennoch möglichst viel im Kontakt zu bleiben – zum Beispiel über Berührungen, Gestik oder Mimik. „Eine Teilnehmerin der Demenzgruppe spricht nicht mehr, aber was noch klappt, ist Zuprosten. Also hebe ich regelmäßig das Glas. Der Effekt: Sie trinkt einen Schluck und fühlt sich als Teil der Gruppe.“

Das Langzeitgedächtnis funktioniert bei vielen demenziell Veränderten besser. Erinnerung-

gen zu wecken trainiert diese Fähigkeit und gibt obendrein ein gutes Gefühl. Was genau für die Menschen passt, ist dabei ganz individuell. „Eine Dame hat sich immer wieder auf meinen Bürostuhl gesetzt und ‚Keine Zeit!‘ gerufen. Ich habe ihr dann etwas zu schreiben gegeben und jetzt macht sie immer fleißig Notizen. Vielleicht hat sie mal im Verwaltungsbereich gearbeitet – oder sich einen solchen Beruf gewünscht.“ Auch die Ehrenamtlichen bringen in ihren Begleitungen Dinge mit, die Freude machen und an Erlebnisse von früher erinnern: Das können Bücher, Landkarten oder Gesellschaftsspiele sein. Virtuelle Ausflüge an Heimat- oder Urlaubsorte lassen sich mittels VR-Brille unternehmen.

DIE EIGENEN GRENZEN WAHREN UND SICH UNTERSTÜTZUNG HOLEN

„Auch demenziell veränderten Menschen gegenüber darf ich Grenzen setzen und muss nicht alles aushalten“, sagt Sonja Huxolt. „Vor allem ist es für pflegende Angehörige wichtig, die Herausforderungen nicht allein meistern zu müssen und sich frühzeitig Hilfe zu holen.“ Hier entlasten die Ehrenamtlichen und übernehmen stundenweise die Betreuung. Auch zu den vielfältigen anderen Unterstützungsmöglichkeiten berät das Demenz-Team.

JOHANNITER

➔ www.johanniter.de/hannover
Telefon KundenServiceCenter: 0800/0 01 92 14 (kostenfrei)