

Basar für Kinderbekleidung

LAATZEN. Gebrauchte Kinderbekleidung bietet die Arche, Marktstraße 21, am Donnerstag, 18. Dezember, von 15 bis 17 Uhr zum Kauf an. Parallel öffnet das Arche-Café. Der nächste Termin ist am 15. Januar.

hallo wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN



Foto: Torsten Lippelt
Wo sollen in Laatzen zukünftig Hitze-schutzinseln entstehen? Seite 4

50 ♦ 26. Jahrgang · 13. Dezember 2025

www.wochenblaetter.de

Heuhüpfer ziehen nach Harkenbleck um

BILDUNGSVEREIN zieht vom Kampfelder Hof in Hiddestorf weg und legt bis Frühjahr 2026 einen „Weltacker“ an: Damit sollen auch ältere Schüler und Erwachsene angesprochen werden.

HEMMINGEN. Die Heuhüpfer und Hiddestorf: Das gehört eigentlich zusammen wie Sonntag und der ARD-„Tatort“. Doch Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Angebote des Vereins müssen ab sofort einen anderen Hemminger Stadtteil ansteuern, wenn sie zu Kita- und Schulan-geboten wie „Bodendetektive“, „Die Kuh und Du“ oder der Küchenwerkstatt für Grundschul-kinder wollen, und zwar Harkenbleck.

20 Jahre war der gemeinnützige Bildungsverein Heuhüpfer in Hiddestorf beheimatet. Eineinhalb Jahre lang dauerte die Suche nach einer neuen Bleibe. Nun hat er diesen in Harkenbleck an der Arnummer Straße 1 gefunden. Ab dem Frühjahr 2026 soll dort die Arbeit als anerkannter außerschulischer Lernort zur Bildung für nachhaltige Entwicklung mit den Schwerpunkten Landwirtschaft, nachhaltige Ernährung und Ökologie fortgesetzt werden.

„Der Generationswechsel auf dem Hiddestorfer Biolandbetrieb Kampfelder Hof hat zur Folge, dass der Heuhüpfer seine Arbeit an einem neuen Standort fortsetzen wird“, erläutert Vereinsvorsitzende Petra Burchard. „Hiermit verbunden ist unsere Idee, sich inhaltlich für die Zukunft unserer Bildungsarbeit breiter aufzustellen“, ergänzt ihre Vorstandskollegin Elisabeth Seiler für das insgesamt zwölfköpfige Mitarbeiterinnen-Team.

Das Kernstück des Umzugs nach Harkenbleck: Auf 2000 Quadratmeter Freifläche entsteht ein sogenannter Weltacker für die Region Hannover. Dadurch, dass globale Aspekte stärker in den Fokus rücken, sollen vermehrt ältere Schülerinnen und Schüler sowie Erwachsene angesprochen werden. In Hiddestorf verfügte die Heuhüpfer im Unterschied dazu bislang nur über einen rund 700 Quadratmeter großen Kinderacker, auf dem gemeinsam mit Schulklassen und Kindergarten- gruppen Gemüse angebaut, geerntet und gegessen wurde.



Zeigt am Plan, welches Areal die Heuhüpfer zukünftig in Harkenbleck nutzen werden: Vereins-Referentin Antonia Schaprian. Foto: Torsten Lippelt

ANGEBOTE BEI SCHULEN BELIEBT

Durch den neuen Weltacker erleben die großen und kleinen Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei den Bildungsangeboten des Vereins künftig, wie nachhaltige Landwirtschaft, zukunfts-fähige Ernährung und Fragen der globalen Verteilung von Ackerfläche und landwirtschaftlicher Produktion global und lokal zusammenhängen. Da geht es um Klimaschutz und CO₂-Bodenspeicher, um Flächenressourcen und Wohnraumgestaltung, aber auch um Biodiversität mit Insekten, Wildpflanzen und alten Nutzpflanzen-sensoren.

Orientiert an den Aussagen der „Planetary Health Diet“ wächst dabei mit praktischer

Ausgestaltung durch Kursteilnehmende gemeinsam die Ausgestaltung des Weltackers. „Vor Ort wird er einzigartig sein. Die nächsten Weltäcker liegen in Berlin und Osnabrück“, erläutert Elisabeth Seiler. Gemeinsam mit der Vereinsreferentin Antonia Schaprian und Nicole Mäkelburg, einer Harkenbleckerin, schaufelt sie dafür bei einer gemeinsamen Pflanz- und Kennenlernaktion Erdreich in Schubkarren. „Unsere Familie will beim Projekt hier in unserem Ort gern mitmachen“, so die zweifache Mutter Mäkelburg.

STALL WIRD UMGEBAUT

In der Nähe zeigt derweil die Redenerin Susanne Lieberknecht der Heuhüpfer-Vorsitzenden Petra Burchard, wie sie am bes-

ten junge Bäume per Kokosseil für einen geraden Wuchs an einen Holzpfosten bindet: „Immer gegen die Hauptwindrichtung.“ Rund 25 Meter Haselnusshecke und Sträucher pflanzt das Team an diesem Aktionstag. Dazu drei Bäume: einen Walnussbaum und die Apfelbaumsorte Jakob Lebel.

„Für Schulungen bauen wir das angrenzende Stallgebäude außerdem für einen Seminarraum um“, so Schaprian. Auf rund 190.000 Euro Gesamtkosten kalkuliert der Vorstand die nun begonnene Anlage des Weltackers. Davon sind allein etwa 100.000 Euro für den Umbau im Gebäude vorgesehen.

Dazu sind nicht nur bereits zahlreiche Anträge bei Stiftungen und möglichen Sponsoren gestellt. „Die Anpflanzung der Dauerkulturen – Obstbäume und Obststräucher sowie die Vogel- und Insektenschutzhecke – werden von der niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung gefördert. Die Stiftung wird das Projekt auch in anderen Bereichen fördern“, berichtet Vorstandsmitglied Seiler. Da zusätzliche Spenden jedoch erforderlich sind, hat der Verein über die Spendenplattform Betterplace eine Crowdfunding gestartet. In den ersten sechs Wochen sind hierüber bereits mehr als 7000

Gegen den Wind: Susanne Lieberknecht (links) zeigt der Heuhüpfer-Vorsitzenden Petra Burchard (rechts) wie junge Bäumchen durch Verankerung mit Holzpfahl und Kokosseil auch bei dauerhaftem Seitenwind gerade wachsen.

Euro an Spenden gesammelt worden. „Das können wir gut gebrauchen – für den Umzug, für einen Rasenmäher und für Sitzgelegenheiten“, listet sie auf.

Dass es durch den Umzug nach der im April 2026 geplanten Neueröffnung in Harkenbleck zu einem Rückgang bei den Nutzern und Nutzerinnen des Lernortes kommt, fürchtet im Verein niemand. Durch den neuen Standort und das inhaltlich erweiterte pädagogische Weltacker-Angebot auch für Ältere bestehe nun eine räumliche Nähe zu drei Kooperativen Gesamtschulen. Aus der Region liegen darüber hinaus bereits von vielen Schulen und Einrichtungen Buchungen vor. Interesse am handlungs- und lösungsorientierten Bildungsprojekt zeigen auch der Verband für Entwicklungspolitik Niedersachsen (Ven) und Brot für die Welt. Beide Verbände werden auf dem Gelände des Weltackers gezielt Nord-Süd-Verteilungsthematiken und Fragen der Gerechtigkeit aufgreifen, sowie eigene Veranstaltungen zum Thema anbieten.



Die Zeit der veralteten Feuerwehrrhäuser, hier in Jeinsen, läuft ab: Die Ortsfeuerwehren in Pattensen bekommen bis 2033 neue Wachen. Foto (Archiv): Tobias Lehmann

Feuerwehrrhäuser werden neu gebaut

Rat der Stadt Pattensen beschließt Doppelhaushalt

PATTENSEN. Mit lediglich zwei Stimmen Mehrheit hat der Rat der Stadt den Doppelhaushalt 2026/2027 beschlossen. Die Entscheidung fiel nach viereinhalbstündiger Beratung, in der auch zahlreiche Einzelprojekte nur mit jeweils knapper Mehrheit beschlossen oder abgelehnt wurden. Eine finanzielle Entlastung des Haushalts ist nicht absehbar. Das Defizit beträgt 2026 rund 13,4 Millionen Euro und im folgenden Jahr rund 14,3 Millionen Euro.

Für den Haushalt sprachen sich die Fraktionen von SPD und Bündnisgrünen, die UWG-Ratsmitglieder Arndt Brinkmann und Svenja Blume, Hans-Friedrich Wulkopf (Freie Wähler) sowie Bürgermeisterin Ramona Schumann (SPD) aus. Dagegen stimmten die Fraktionen von CDU und UWJ sowie Klaus Iffland (UWG) und Thomas Bungart (AFD). Dirk Erdner (Freie Wähler) enthielt sich.

Gründe für Kritik: Einige Haushaltsredner monierten den zu geringen Sparwillen der Stadt, andere adressierten an Bund und Land, dass die Kommunen die finanziellen Belastungen allein nicht mehr bewältigen könnten.

Der mit Abstand größte Posten und auch Streitpunkt war der Bau von vier Feuerwehrrhäusern. Die Fraktionen von CDU und UWJ appellierten, pro Haus eine Obergrenze von 5 Millionen Euro vorzugeben. Dirk Meyer (UWJ) sagte, dass es aus seiner fachlichen Sicht als Architekt möglich sei, mit dem von der Stadt bereits entwickelten Raumprogramm die Häuser für diesen Preis zu bauen. „Wir wollen nichts streichen“, sagte er. Die Stadt hat nach ihren Berechnungen mit Kosten von je

8 Millionen Euro pro Wache gerechnet. CDU-Ratsherr Martin Jausch sagte, dass sich die möglichen Anbieter für das Projekt zunächst an den 5 Millionen Euro orientieren sollten. Wenn es dann etwas mehr werde, könne der Rat die Summe immer noch erhöhen. „Doch wenn wir 8 Millionen Euro in den Raum stellen, landen wir am Ende auch da. Es wird immer nur nach oben und nie nach unten korrigiert“, sagte er.

Jens Ernst (SPD) sagte, dass die Feuerwehr der Stadt bereits entgegengekommen sei, indem drei Feuerwehrrhäuser künftig jeweils von zwei Ortsfeuerwehren genutzt werden sollen. „Wir sollten dieses Entgegenkommen teilen“, sagte Ernst. Arndt Brinkmann (UWG) drückte seine Befürchtung aus, dass durch eine Vorgabe von 5 Millionen Euro pro Haus das Raumprogramm doch wieder gekürzt wird. Zudem sei aus seiner Sicht durchaus nicht gesagt, dass die gesamte Summe am Ende auch verbraucht werde.

Ebenso strittig war der anschließende diskutierte Zeitplan für die Neubauten. Die Verwaltung hatte aus Kostengründen vorgeschlagen, das erste Haus in Koldingen bis 2028 zu errichten, 2029/30 dann den neuen Stadt-betriebshof für 12 Millionen Euro zu bauen und von 2031 bis 2035 die weiteren drei Feuerwehrrhäuser. Die SPD-Fraktion beantragte jedoch, die Häuser direkt aufeinanderfolgend von 2027 bis 2033 zu bauen und den Stadt-betriebshof parallel von 2029 bis 2030. CDU-Ratsfrau Stefanie Behrends war dagegen. Der Rat entschied dennoch mit 18 gegen acht Stimmen, die Häuser direkt nacheinander zu bauen und parallel den Betriebshof.

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

Ohne Abzüge:
Feingold 114,70 • Zahngold 71,44 •
750 Gold 84,90 • Silber 1,64 •
585 Gold 66,22 • Versilbert 35,00 •
333 Gold 37,70 • Zinn 16,00 •
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
Noch bis zum 22.12.25 für Sie da!



Schuppen Erde für den Bau des Weltackers der Heuhüpfer: (von links) Elisabeth Seiler, Nicole Mäkelburg und Antonia Schaprian.

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

ADVENTS-COUPON
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf. Gültig bis 31.12.25
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:
Kronsrode-Kattenbrookstr. 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „ADVENT“

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Caliban
Stoßschlagreparatur • Autoglas-Sofortreinigen • KFZ- und Gebäudefolien • 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

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 · Installation von EDV-Netzwerken · Installation von KNX Anlagen · 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!

Fahrplanwechsel am 14. Dezember

REGION. Ab Sonntag, 14. Dezember, Betriebsbeginn, gelten die neuen Jahresfahrpläne im Ustra-Verkehrsverbund. Sowohl im Stadtbahn- als auch im Buslinienverkehr gibt es wieder zahlreiche Anpassungen im Fahrtenangebot und in den Linienverläufen. In den Wochenendnächten fahren die Stadtbahnen der Linie 2 zwischen „Bothmerstraße“ und „Gleidingen“ stündlich im Nachtsternverkehr wie im Y-Verkehr. Ab 21 Uhr erfolgt in Richtung Gleidingen an der Haltestelle „Peiner Straße“ eine Zügelung. Der erste Wagen fährt dann weiter bis Gleidingen, der zweite Wagen fährt bis zur Endstation „Messe/Nord“. Mit dem Fahrplanwechsel gibt es auch Änderungen beim automatischen Öffnen der Stadtbahntüren an oberirdischen Haltestellen: Künftig öffnen sich die Türen der Stadtbahnen an allen Tagen von 6

bis 20 Uhr sowie unabhängig von der Fahrgastzahl am Bahnsteig – bisher waren mindestens fünf Personen am Bahnsteig erforderlich. Die neue Regelung wurde von der Region Hannover und der Ustra mit den Vertretern der Menschen mit Mobilitätseinschränkungen abgestimmt. In den Tunnelstationen öffnen die Türen immer automatisch. Für Busse gilt die Regelung nicht. In den Bussen gilt an allen Tagen ab 20 Uhr sowohl in der Stadt als auch im Umland der so genannte „Vorbeeinstieg“. Das Fahrpersonal öffnet Fahrgästen dann lediglich die vordere Bustür, um zuzusteigen. Für den Ausstieg können alle Türen, bis auf die vordere, genutzt werden. Fahrgäste werden gebeten, die gewohnten Fahrzeiten auf mögliche Änderungen zu prüfen: auf uestra.de, in der Ustra-App oder ab dem 14. Dezember an allen Haltestellen per Aushang.

Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz

HEMMINGEN. Der Weihnachtsmarkt in Hemmingen lädt am Sonntag, 13. Dezember, von 14 bis 21 Uhr auf den Rathausplatz ein. Am Sonntag, 14. Dezember, ist von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Der Platz verwandelt sich in ein Weihnachtsdorf mit Ständen für Kunsthandwerk und einem gastronomischen Angebot. Im Foyer des Rathau-

ses bietet die Stadtbücherei wieder ihren beliebten Bücherflohmarkt an. Ein Bühnenprogramm, unter anderem mit den Blas-Ensembles „All Inclusive“ und „Prima Vista Brass“ der Musikschule, sowie verschiedene Angebote für Kinder ergänzen die Veranstaltung. Und natürlich kommt auch der Weihnachtsmann vorbei.



80 Seiten über den Flebbehof: Der Grasdorfer Helmut Flohr hat die wechselhafte Geschichte des Alt-Laatzener Gebäudes in einem Buch zusammengefasst.

Fotos (3): Johannes Dorndorf

Wie Alt-Laatzens letzter großer Fachwerkhof gerettet wurde

Helmut Flohr hat die Geschichte des **DENKMALGESCHÜTZTEN FLEBBEHOFS** in Buchform veröffentlicht

LAATZEN. Der Flebbehof in Alt-Laatzten ist nicht nur eines der ältesten Gebäude im Stadtteil, sondern auch eines der schönsten: Der denkmalgeschützte Bau aus dem Jahr 1820 wurde von 2019 bis 2021 aufwändig restauriert und damit vor jenem Abriss gerettet, der bei den ersten Planungen für das umliegende Baugebiet noch als Möglichkeit im Gespräch war. Es wäre der Verlust des letzten der großen Fachwerk-Meierhöfe im Stadtteil gewesen.

Der Grasdorfer Helmut Flohr hat jetzt ein Buch über die wechselhafte Geschichte der Hofstel-

le veröffentlicht. Den Großteil der Recherche hatte der 93-Jährige bereits vor vier Jahren abgeschlossen und einen kleinen, nicht veröffentlichten Band daraus gemacht. Nun liegt das auf 80 Seiten erweiterte Werk erstmals im Handel vor.

„Ich bin immer wieder darauf angesprochen worden“, sagt Flohr, der wegen anderer historischer Werke insbesondere zu seinem Wohnort Grasdorf bekannt ist. Nach seiner Recherche im Jahr 2021 hätten ihn vor allem historisch Interessierte aus Alt-Laatzten gebeten, das Werk mehr Menschen zugänglich zu

machen. Aus technischen Gründen dauerte es allerdings einige Zeit, bis das Projekt zum Abschluss kam.

Dass es in seinem nach eigenem Bekunden wohl letzten Buch ausschließlich um ein Alt-Laatzener Gebäude geht, hängt auch mit Flohrs Familiengeschichte zusammen. Erbaut hatte das Vierständerhaus im Jahr 1820 Flohrs Urururgroßvater Johann Heinrich Flohr, der Anfang des 19. Jahrhunderts Amtszimmermeister in Grasdorf war. Spätere Anbauten erfolgten durch dessen Nachfahren Heinrich und Friedrich Flohr.

Flebbehof. Die Namen des Ehepaars sind noch heute auf dem Balken über dem Eingangsbereich zum Stallfach zu lesen.

Neben historischen Hintergründen und architektonischen Besonderheiten, darunter die Geschichte der ehemaligen Nebengebäude und des Brunnsens, hat Flohr auch berechnet, wie viel Material seinerzeit verbaut wurde – und was allein die Zimmerarbeiten heute kosten würden. Verbaut sind demnach unter anderem 104 Kubikmeter Eichen- und Nadelholz, etwa 1500 Holznägel und 52 Kilogramm Eisennägel. Einschließlich der Arbeitsstunden würden allein die Zimmerarbeiten heute mit 340.000 Euro Brutto zu Buche schlagen.

Ausführlich geht Flohr in seiner Dokumentation auch auf den Kampf um den Erhalt des Gebäudes ein. Bis 2009 hatte die Stadt das Areal als Baubetriebshof genutzt. Als dieser umzog, plante die Kommune eine Wohnbebauung. Dabei blieb die

Frage offen, wie viel vom Bestand erhalten bleiben könnte. Die Bürgerinitiative „BI Alter Markt“ um deren Initiator Michael Wald kämpfte daraufhin vehement dafür, das Hauptgebäude zu retten. Auch Flohr selbst engagierte sich damals.

Mit Erfolg: In die Ausschreibung für das Gesamtareal hatte die Stadt eingefügt, dass ein Erhalt angestrebt werde. Und mit dem Immobilienunternehmen Meravis fand sich schließlich ein Investor, der diesen auch umsetzte. Heute sind in dem Gebäude Mietwohnungen, Büros und ein ambulanter Pflegedienst untergebracht.

Das Werk „Der Flebbehof in Laatzten. 1820-2022“ ist im Eigenverlag erschienen und kostet 32 Euro. Erhältlich ist es beim Edeka-Hippauf-Markt in Alt-Laatzten, Hildesheimer Straße 71, beim Grasdorfer Nahkauf-Markt, Am Kampf 11, sowie beim Autor selbst. Helmut Flohr ist unter Telefon (0511) 821330 erreichbar.



Sie ließen den Meierhof 1820 umbauen: Die Namen von Friedrich Daniel Flebbe und dessen Ehefrau Christiane Amalia stehen noch heute über dem Eingang zum ehemaligen Stallfach.

UMBAU IM JAHR 1850

Das damals neue Gebäude bestand aus einem großen Stallfach, das Besuchern beim Befahren des Flebbehof-Areals heute als Erstes ins Auge springt, und dem dahinter gelegene Wohnfach, das auf der Rückseite in Richtung Leinemasch liegt. 1850 ließen die Eigentümer den Wohnbereich dann zu einem größeren und repräsentativeren Fachwerkhaus umbauen – mit einem architektonischen Kniff: „Die Hausachse wurde gedreht und zweigeschossig, mit vernünftigen Kopfhöhen ausgestattet“, sagt Flohr. Der Fachwerkgiebel und die klassizistische Haustür seien seines Wissens einzigartig im gesamten Calenberger Land.

Die Hofstelle selbst ist viel älter als der noch erhaltene Bau. Bereits 1593 wurde sie als „Vollmeierhof Nr. 5“ zu den acht Meierhöfen des Dorfes gerechnet. Um 1800 bewirtschaftete die Bauernfamilie Stamme den Hof. Als die Gutstochter Christiane Amalia Stamme dann 1815 Friedrich Daniel Flebbe heiratete, wurde aus dem Stamme-



Idyllisch: Der Flebbehof im Juli 2014 - vor dem Abriss der übrigen Hofgebäude.

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

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

31.01. - 01.02.26 Hannover
ZAG Arena
www.cavalluna.com

Ferientraum Reisen aus Wennnigsen: Ihr Premiumanbieter für Hochsee- und Flusskreuzfahrten – Ausgezeichnet für Fachwissen und exzellente Beratungskompetenz

Wennnigsen, 8.12.2025 – Ferientraum Reisen, die renommierte Reiseagentur aus Wennnigsen, hat sich als einer der führenden Premiumanbieter für Hochseekreuzfahrten und Flusskreuzfahrten in Deutschland etabliert. Die Agentur zeichnet sich durch herausragende Expertise und einen unerschütterlichen Fokus auf erstklassigen Kundenservice aus, was durch zahlreiche Auszeichnungen führender Reedereien bestätigt wird. Seit 2013 wird Ferientraum Reisen regelmäßig von Branchenriesen wie AIDA Cruises, TUI Cruises (Mein Schiff), A-ROSA Flusskreuzfahrten und nicko cruises für seine beeindruckenden Verkaufsleistungen und seine unübertroffene Beratungskompetenz geehrt. Diese Anerkennungen unterstreichen die Position von Ferientraum Reisen als eine der verkaufstärksten und vertrauenswürdigsten Agenturen bundesweit. Gründer und Inhaber Uwe Filter legt größten Wert auf eine persönliche und standortnahe Betreuung seiner Kunden. Sein Leitspruch fasst die Philosophie des Unternehmens perfekt zusammen:

„Lokal Kreuzfahrten buchen und lokal den dazugehörigen Service genießen.“

Das gesamte Team freut sich auf Sie
Telefon 05109-563000

Diese Philosophie garantiert, dass Kunden von Ferientraum Reisen nicht nur von attraktiven Angeboten profitieren, sondern auch von einer umfassenden, persönlichen Beratung vor, während und nach ihrer Reise. Das Team in Wennnigsen-Holtensen verfügt über tiefgehendes Produktwissen und jahrelange Erfahrung, um für jeden Kunden die maßgeschneiderte Traumkreuzfahrt zu finden. „Unsere Mission ist es, unseren Kunden ein unvergessliches Urlaubserlebnis zu bieten, beginnend bei der ersten Beratung bis zur Rückkehr nach Hause“, so Uwe Filter, Inhaber von Ferientraum Reisen. „Die kontinuierlichen Auszeichnungen unserer Partnerreedereien bestätigen, dass unser Ansatz – Expertise kombiniert mit lokalem Service – genau das ist, wonach Reisende suchen.“ Ferientraum Reisen lädt alle Kreuzfahrtbegeisterten und die, die es werden wollen, herzlich ein, die Angebote zu entdecken und sich persönlich im Reisebüro in Holtensen Im Buntefeld 3, 30974 Wennnigsen-Holtensen (gegenüber McDonald) zu informieren.

Ferientraum Reisen – Ihr Kreuzfahrtexperte mit Premium-Service

AIDA Traumreise Amazonas-Passage
tauchen Sie ein in das grüne Herz Südamerikas

44 Nächte Grosse Winterpause Karibik mit Amazonas ab/bis Hamburg mit AIDamar

PREMIUM Kabinen	pro Person in Euro ab/ bis Hafen	ab € 4.645,-
Innen		ab 4.645,-
Meerblick		ab 6.220,-
Balkon		ab 8.055,-
Suite		ab 11.255,-

ab € 4.645,- inkl. Busanreise
inkl. 600 Euro Frühbuche- & Bus An-/Abreise Hannover
www.clubschiffteam.de

7 Nächte Vielfalt des östlichen Mittelmeers ab/bis Kreta mit Mein Schiff 5

PLUS Tarif Kabinen	pro Person in Euro inkl. Flug	ab € 1.499,-
Innen		ab 1.499,-
Außen		ab 1.669,-
Balkon		ab 1.769,-

ab € 1.499,- inkl. Flug
im preisgünstigen PLUS Tarif
www.schiff24.cruises

Im Buntefeld 3 · 30974 Wennnigsen-Holtensen
Öffnungszeiten Mo-Fr. 9-18 Uhr und Sa. 9-14 Uhr
Ferientraum Reisen
Kreuzfahrtagentur & Reisebüro
Leinen los für Ihren Traumurlaub!
Tel: (0 51 09) 56 3000

Aha ändert Müllabfuhr-Termine an den Feiertagen

REGION. Da die Weihnachtsfeiertage in diesem Jahr auf einen Donnerstag und einen Freitag fallen, kann an diesen Tagen ebenso wie an Neujahr keine Abholung von Abfällen und Wertstoffen stattfinden. Die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) bietet rund um die Feiertage eine angepasste Regelung an. Bereits am Sonntag, 20. Dezember, beginnt aha mit der vorgezogenen Abholung für alle Haushalte, bei denen die Müllabfuhr regulär am Montag, 22. Dezember, vorgesehen wäre. Bis

einschließlich Heiligabend kommt das Müllfahrzeug jeweils einen Tag früher. Die weiteren Verschiebungen im Überblick:
► Montag, 22. Dezember: Die Abholung erfolgt bereits am Sonntag, 20. Dezember.
► Dienstag, 23. Dezember: Die Abholung erfolgt bereits am Montag, 22. Dezember.
► Mittwoch, 24. Dezember: Die Abholung erfolgt bereits am Dienstag, 23. Dezember.
► Donnerstag, 25. Dezember: Die Abholung erfolgt am Mittwoch, 24. Dezember.

► Freitag, 26. Dezember: Die Abholung erfolgt am Sonntag, 27. Dezember.
► Donnerstag, 1. Januar 2026: Die Abholung erfolgt am Freitag, 2. Januar.
► Freitag, 2. Januar: Die Abholung erfolgt am Sonntag, 3. Januar.
Die Deponien und Wertstoffhöfe bleiben an Heiligabend, den Weihnachtsfeiertagen, Silvester und Neujahr geschlossen. Auch Service-Hotline und Gebührens-Hotline sind an diesen Tagen nicht besetzt.

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT

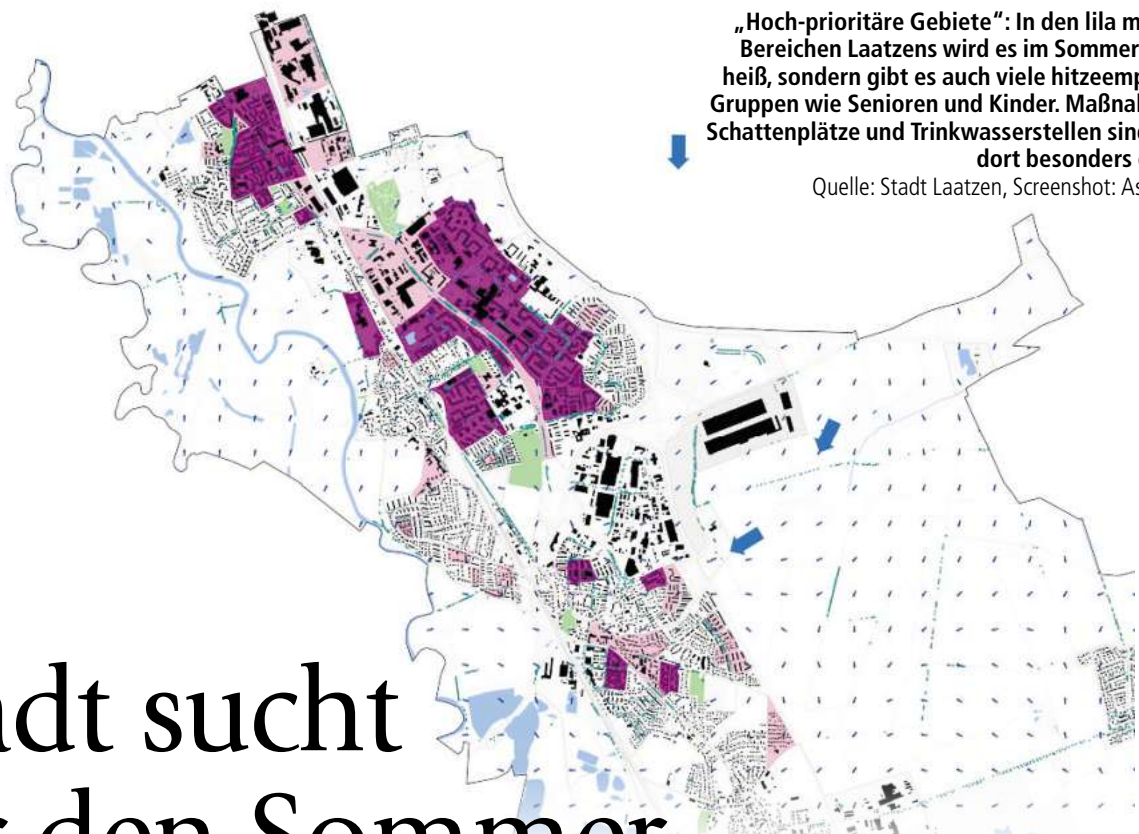


Fr 19.12.2025
13.00 - 19.00 Uhr

Laatzten 30880
LeineCenter
Albert-Schweitzer-Straße 10



Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



„Hoch-prioritäre Gebiete“: In den lila markierten Bereichen Laatzens wird es im Sommer nicht nur heiß, sondern gibt es auch viele hitzeempfindliche Gruppen wie Senioren und Kinder. Maßnahmen wie Schattenplätze und Trinkwasserstellen sind deshalb dort besonders dringend.
Quelle: Stadt Laatzten, Screenshot: Astrid Köhler

Stadt sucht für den Sommer Trinkwasserzapfstellen und Kälteorte

WEGEN HITZE-HOTSPOTS: Kurzfristige Schritte aus Hitzeaktionsplan sollen bis Frühjahr 2026 umgesetzt und dafür auch Bürger befragt werden

LAATZEN. In der kalten Jahreszeit rückt leicht in den Hintergrund, dass Laatzten im Sommer ein Hitze-Hotspot ist. Besonders im dicht bebauten Zentrum mit seinen großen Asphaltflächen kann es dann sehr heiß werden. So wurden auf dem Parkplatz 2 am Leine-Center schon Temperaturen von mehr als 50 Grad Celsius gemessen. Um die Menschen besser vor gesundheitlichen Folgen zu schützen, hat die Stadt einen Hitzeaktionsplan samt Maßnahmenkatalog erarbeitet und diesen kürzlich vorgestellt. Vieles ist verwaltungsintern, einiges bekannt oder noch Zukunftsmusik.

„Dunkel-lila ist problematisch“, erklärte Jörg Eibich von der Stabstelle Nachhaltigkeit jüngst im Stadtentwicklungsausschuss, mit Blick auf eine Karte, in der weite Teile Laatzten-Mittes, von der Otto-Hahn-Straße bis zur Langen Weihe und beidseits der Erich-Panitz-Straße, derart eingefärbt sind. Er arbeitet an der Karte wie auch den Gesamtplan die Agentur Kommunikation für Klimaschutz 4K gemeinsam mit der Verwaltung. Die dicht besiedelten Gebiete machten die Experten als „hoch prioritär“ für Maßnahmen zur Hitzevorsorge aus. Grund für den dringenden Handlungsbedarf: Dort kann es nicht nur heiß werden und leben viele Menschen, sondern gibt es empfindliche Gruppen wie Senioren und Kinder.

„In den anderen Stadtteilen sind Pflegeheime, Kitas, Schulen sowie das Klinikum Agnes Karll dunkel-lila eingefärbt.“ „Auf die Bereiche würden wir zeigen, wenn jemand fragt: Wo fangen wir mit ‚blau-grünen-Maßnahmen‘ an?“, so Eibich weiter. Blau stehe dabei für Gewässer wie Leine und Stückenfeldteich, Grün für Flächen wie Parks oder Friedhöfe. Sie alle können die Umgebungstemperatur absenken und an heißen Tagen Erholung im Freien bieten. Um für Hitzeereignisse gewappnet zu sein, verfolgt die Stadt kurz- und langfristige Ziele. Schnell umzusetzen will sie einen Überblick zu kühlen Orten. Die Verwaltung werde die Kirchen kontaktieren, inwiefern diese ihre Gebäude im Sommer verlässlich öffnet. Zwar gibt es schon eine Onlinekarte „Orte zum Abkühlen der Region“ mit Zielen auch in Laatzten, doch sind das bisher nur zwei: das Aqualaazium und den Park der Sinne. Eine dritte nicht näher beschriebene virtuelle Nadel auf der Karte für kühle Orte steckt im Bereich des Leine-Centers, ausgerechnet auf dem Hitze-Hotspot P2. Die Stadt will mehr kühle Orte sammeln. Das klimatisierte Leine-Center werde direkt der Stadt kontaktiert, kündigte der Leiter der Stabstelle Nachhaltigkeit Matthias Brinkmann am Mittwoch an.

Zudem werde die Verwaltung bei Händlern im Stadtgebiet dafür werben, sich am bundesweiten Refill-Programm zu beteiligen, so Brinkmann weiter. Derzeit bietet nur der Nabu Laatzten (Ohestraße) eine Zapfstation für Trinkwasser an. Künftig sollten runde blaue Aufkleber bei Geschäften oder anderen öffentlichen Orten in Laatzten anzeigen, wo es kostenlos Leitungswasser gibt. Auch im Rathausfoyer werde eine Station eingerichtet, so Brinkmann – selbst wenn diese nur einen Sommer zu nutzen sei, weil das Rathaus ab 2027 abgerissen wird.



Bietet üblicherweise viel Platz für Autos: Der Parkplatz 2 am Leine-Center in Laatzten liegt in unmittelbarer Nähe zu den Stadtbahnhaltestellen Laatzten-Zentrum und Park der Sinne.
Foto: Torsten Lippelt

Spendenaktion: Grüne sammeln Verbandsmaterial für die Ukraine

HEMMINGEN. Die Hemminger Grünen beteiligen sich auch in diesem Jahr mit einer Spendenaktion am Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz.

Gesammelt werden Verbandskästen, Orthesen, Bandagen und weiteres Verbandsmaterial. Die Spenden können am 13. und 14. Dezember zwischen 14 und 18 Uhr am Stand der Grünen abgegeben werden. Das Material geht über den Ukrainischen Verein in Niedersachsen direkt in die Ukraine. Zum Aufwärmen wird am Stand zudem alkoholfreier Punsch angeboten.



Die Hemminger Grünen sammeln auf dem Weihnachtsmarkt Sachspenden für die Ukraine und bieten alkoholfreien Punsch an.
Foto: Ulrike Roth

Mitwirk-O-Mat: Einstieg ins Ehrenamt

LAATZEN. Zum Internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember stellte die Stadt Laatzten den neuen Mitwirk-O-Mat vor. Das Online-Tool ist über www.laatzten.de/mitwirkomat erreichbar und soll den Zugang zu freiwilligem Engagement in Laatzten erleichtern. Das Prinzip orientiert sich am bekannten Wahl-O-Mat, ist jedoch auf ehrenamtliche Tätigkeiten zugeschnitten. Nutzerinnen und Nutzer beantworten Fragen zu Interessen und Stärken, anschließend erstellt das System Vorschläge für passende Vereine, Initiativen und Gruppen vor Ort. Eine Registrierung ist dafür nicht notwendig. Der Mitwirk-O-Mat richtet sich an alle Generationen. Er zeigt Engagementmöglichkei-

ten für unterschiedliche Profile – ob tierlieb, sportlich interessiert, kulturbegeistert oder mit Schwerpunkt auf sozialem Miteinander. Über eine vorformulierte E-Mail oder eigene Nachrichten kann direkt Kontakt zu den Organisationen aufgenommen werden. In Langenhagen und Seelze wird das digitale Angebot bereits genutzt, bundesweit beteiligen sich über 30 Städte und Gemeinden. Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass ein niedrigschwelliger Zugang die Bereitschaft zum Ehrenamt deutlich erhöhen kann. Vereine, Initiativen und Gruppen aus Laatzten, die in das System aufgenommen werden möchten, können sich per E-Mail an kultur@laatzten.de wenden.

Soll Pattensen einen mobilen Blitzeranhänger anschaffen?

PATTENSEN. Braucht die Stadt Pattensen einen mobilen Blitzeranhänger? Die Meinungen über einen entsprechenden Antrag der CDU-Ratsfraktion gehen auseinander. Die Fraktion begründet ihre Forderung damit, dass Bürgerinnen und Bürger immer wieder zum Ausdruck bringen, dass an vielen Orten im Stadtgebiet mit erhöhter Geschwindigkeit gefahren werde. Der Einsatz eines Blitzeranhängers solle für eine bessere Überwachung des Verkehrs. Da der Anhänger auch mehrere Tage autark an einem Ort stehen kann, sei dort gleichzeitig ein geringerer Lärmpegel zu erwarten, da die Verkehrsteilnehmenden langsamer fahren.

Das Problem: Nach Schätzungen der Stadtverwaltung kostet ein Blitzeranhänger rund 200.000 Euro. UJW-Ratscherr Dirk Meyer sagte im jüngsten Finanzausschuss, dass er die Idee zwar grundsätzlich unterstütze, doch aufgrund der Kosten nicht dafür stimmen kann. „Wir haben in unserem defizitären Haushalt aktuell noch ganz andere Bretter zu bohren“, sagt er. Kämmerin Heike Hessenkamp weist auf Anfrage darauf hin, dass die Stadt sich die Einnahmen für dokumentierte Überschreitungen der

Geschwindigkeit mit der Region Hannover teilt.

SPD-Ratscherr Matthias Friedrichs unterstützt hingegen den Antrag der CDU. „Wir dürfen hier nicht nur die Kosten betrachten. Es geht um die Erhöhung der Verkehrssicherheit“, sagte er. Der städtische Leiter des Sachgebiets Sicherheit und Ordnung, Lars Klüger, beschäftigt vor allem die Frage nach den Folgekosten. „Wir brauchen auch ein Auto mit Anhänger, das den Blitzer transportieren kann, und eine passende Garage zur Unterbringung. Zudem muss Personal für den Einsatz des Geräts geschult werden“, sagte er. Zusätzlich erwähnte Klüger noch, dass die Stadt in der Auswahl der Messpunkte zur Überwachung des fließenden Verkehrs nicht frei ist. Aktuell gibt es 60 Messpunkte, die mit der Polizeiinspektion Garbsen abgestimmt sind. Davon seien aufgrund der Lage lediglich 20 für Einsatz eines mobilen Blitzeranhängers geeignet.

Der Ausschuss sprach sich schließlich mit vier Ja-Stimmen, zwei Nein-Stimmen und drei Enthaltungen für den Kauf des Blitzeranhängers aus. Die Entscheidung soll in einer der nächsten Ratsitzungen fallen.



Blitzeranhänger
Foto (Archiv): Mirko Bartels

Weihnachtsmarkt im Café Eis-Blume

PATTENSEN. In Schulentburg findet am Sonnabend, 13. Dezember, und Sonntag, 14. Dezember, jeweils von 15 bis 19 Uhr ein Weihnachtsmarkt am Café Eis-Blume, Hauptstraße 32, statt. Besucherinnen und Besucher können sich auf ein abwechslungsreiches Programm und ein breites Angebot freuen.

Am Sonnabend tritt der Herby Musikexpress auf, am Sonntag spielt der Musikzug Schulentburg. An beiden Tagen werden Kaffee, Torten, Wintereis, Geschenkartikel sowie Glühwein, Bratwurst und weitere Speisen angeboten.

Außerdem präsentieren Aussteller Kunsthandwerk, Bastelarbeiten und dekorative Artikel. Für Kinder ist ein Malangebot im Zelt vorgesehen.

Weihnachtslesung im Bürgersaal

HEMMINGEN. Die Bürgerstiftung Hemmingen lädt zur Weihnachtslesung der Literaturstunde am Dienstag, 16. Dezember, von 11 bis 13 Uhr in den Bürgersaal des Rathauses Hemmingen ein. In adventlich gestalteter Atmosphäre werden kurze, überwiegend weihnachtliche Texte von verschiedenen Vorleserinnen und Vorlesern präsentiert, unterbrochen von einer kurzen Pause gegen 12 Uhr.

Kaffee, Tee und Gebäck werden angeboten. Die Literaturstunde der Bürgerstiftung findet darüber hinaus dienstags von 11 bis 12 Uhr im Bürgersaal statt; zu der Weihnachtslesung sind auch Gäste willkommen.

Der Eintritt ist frei.

*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 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00
Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzten

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00
Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 15.12. bis Sa. 20.12.2025

Wir wünschen Euch schöne Feiertage!

Spanferkel 15-20, frisch Herkunft: Deutschland 1 kg 8.59	Schweineackern ohne Knochen 1 kg 6.29	Schweinelachse 1 kg 6.29
AUF VORBESTELLUNG	TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT
Rinderzunge 1 kg 10.50	Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.59	Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.49
TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT
Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.77	Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 9.00	Rindernackern ohne Knochen 1 kg 13.99
TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT
Hähnchenschenkel frisch, 10 kg Karton Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 3,20 3.59	Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 12.00	Lachsforellen, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 7.99
TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT
Kartoffeln oder Zwiebeln je 5 kg Sack Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 0,50 / 0,56 2.49	Orangen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.99	Schuppen- oder Spiegelkarpfen frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg 5.50
TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT	TOP ANGEBOT
Apfel verschiedene Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29		

Weihnachten für Fortgeschrittene

EINE KRISEANLEITUNG für alle, die das Fest nicht romantisieren, sondern einfach nur überstehen wollen

Jedes Jahr versprechen wir uns „ein entspanntes Weihnachten“ – und jedes Jahr scheitern wir glorreich an Menschen, Erwartungen und der Realität. Zwischen Katzen, die sich an Bäumen festkrallen, und Verwandten, die Lebensentscheidungen kommentieren, bleibt wenig Raum für Besinnlichkeit. Aber keine Sorge: Dieser Ratgeber bringt Ordnung ins Chaos. Mit Humor und jener Portion Selbstschutz, die unter dem Tannenbaum leider Pflicht ist.

Wie reagiere ich auf Geschenke, über die ich mich nicht freue?

Mit höflicher simulierter Dankbarkeit. Legen Sie sich passende Sätze zurecht. Socken? „Praktisch, davon kann man nie genug haben.“ Plastikgestecke aus dem 1-Euro-Shop? „Das ist aber schön bunt.“ Unidentifizierbare Bastel-Projekte? „Mal was ganz Individuelles.“ Danach lächeln Sie freundlich. Denn: Der Schenkende hat sich bestimmt etwas dabei gedacht. Und sei es nur: „Das war gerade billig zu haben – und da dachte ich, das passt zu dir.“

Meine Gäste sagen alle „Wir wollen dieses Jahr nichts Großes“ – aber bringen dann doch überbeuerte Geschenke. Was mache ich?

Erkennen Sie an, dass diese Menschen an einer weit verbreiteten weihnachtlichen Kommunikationsstörung leiden: der Understatement-Überkompensationssymptomatik. Das bedeutet, sie behaupten demonstrativ, sie wollten „diesmal klein feiern“, kaufen dann aber Dinge, die ein mittelständisches Unternehmen finanzieren könnten. Die einzig richtige Antwort lautet: Kontern Sie mit radikaler Ehrlichkeit. Sagen Sie: „Ich halte mich dieses Jahr wirklich zurück. Hier ist ein selbstgebastelter Gutschein für emotional bessere Zeiten.“ Während alle noch irritiert blinzeln, beobachten Sie, wie sich ein Gefühl von Überlegenheit in Ihnen ausbreitet wie warme Vanillesoße über altem Stollen. Sollte jemand beleidigt sein, denken Sie daran: Sie haben nicht gelogen. Sie haben lediglich Prioritäten gesetzt. Endlich.

Wie halte ich meine Katze vom Weihnachtsbaum fern?

Indem sie den Baum in einem Zimmer aufstellen, zu dem die Katze keinen Zutritt erlangt. Vergessen Sie Hausmittel wie Pfefferminzspray und Co., sie wirken ohnehin nicht. Katzen haben nämlich die Eigenschaft, immer am allerliebsten dort zu sein, wo man sie gerade am wenigsten gebrauchen kann. Kratzbaum und Weihnachtsbaum passen einfach nicht zusammen. Wenn Sie unbedingt einen Baum wollen, sperren Sie die Katze aus. Eine Extra-Tasse Punsch bekommt derjenige, der das darauffolgende Katzenschrei für mehr als eine Stunde aushält. Verschenken Sie den Weihnachtsbaum und besuchen Sie stattdessen katzenlose Mitmenschen, um sich an deren Baum zu erfreuen. Experten-Tipp: Lassen Sie dafür die Katze zu Hause.

Wie bringe ich meine Familie dazu, pünktlich zu sein?

Pünktlichkeit an Weihnachten ist ein gesellschaftliches Fantasieprodukt, das in der Realität etwa so existiert wie das Christkind, nur mit schlechterer PR. Sagen Sie Ihrer Familie einfach, das Essen sei für 15 Uhr geplant, obwohl Sie es erst für 17 Uhr ansetzen. Seien Sie beruhigt: Diese Menschen sind genetisch nicht imstande, zu früh zu erscheinen. Selbst wenn Sie ihnen 14 Uhr sagen, kommen sie um 16.17 Uhr, wahlweise mit dem Argument: „Wir mussten noch tanken“ oder „Der Hund hat so komisch geguckt“. Und wenn sie trotz dieses Tricks zu spät kommen? Begrüßen Sie die Meute mit: „Wie schön, ihr seid genau zum Dessert gekommen.“ Das ist sozial akzeptiert und christlich genug, um durchzugehen.

Wie verhindere ich, dass meine Gäste über den schiefen Baum urteilen?

Gar nicht. Menschen urteilen über ALLES. Besonders an Weihnachten, wenn alle emotional so stabil sind wie Zuckerguss auf einem angekauften Zimtstern. Drehen Sie deshalb lieber die Erzählung: „Der Baum steht schief? Das ist Kunst. Das ist skandinavisch inspiriert. Das ist bewusst asymmetrisch.“ Falls je-



Alles entspannt hier! Manchmal bracht es nur die richtige Einstellung. Und vielleicht etwas Sonnenschein. Foto: Lorenzo Turrini / Unsplash

Ihnen ein passendes Rezept zu senden kann. Falls das nicht klappt, googeln Sie „veganer Maronenbraten“. Diesen bereiten Sie dann zum Weihnachtsfest zu, und zwar für alle. Verraten Sie einfach nicht, dass es vegan ist. Menschen lieben Überraschungen, solange sie nicht als „gesund“ gekennzeichnet sind. Schließen Sie vorher Wetten mit Ihrer Enkelin ab, wie viele Gäste den Braten riechen. Halten Sie eine kleine Schale Bockwurst mit Kartoffelsalat bereit, falls Onkel Herbert einen Herzkasper simuliert – für den Placebo-Effekt, nicht für den Geschmack.

Hilfe, meine Schwiegermutter möchte beim Kochen „unterstützen“.

Atmen. Geben Sie ihr eine Aufgabe, die sie bis mindestens 18 Uhr beschäftigt: Kräuterblätter einzeln massieren, Rosinen in millimeterhafter Formation ausrichten, Zwiebeln in exakt 12 gleiche Teile schneiden. Wenn Sie mutig sind, schicken Sie sie in einen anderen Raum, um „mal eben den Bratenspiegel zu polieren“. Es gibt keinen Bratenspiegel, aber falls sie fragt, sagen Sie: „Ach Mensch, dann hat Herbert den wieder mitgenommen.“ Herbert ist in diesem Kontext immer der Schuldige.

Wie werde ICH an Weihnachten stressfrei?

Indem Sie sich endlich zugestehen, dass Weihnachten kein Gefühl ist – sondern eine strategische Operation. Führen Sie sich folgende wissenschaftlich belegte Wahrheit vor Augen: Die meisten Menschen wissen selbst nicht, was sie wollen. Wenn jemand sagt: „Mach's dir nicht so schwer“, meint er: „Mach's so, wie ich es will, aber sag es nicht laut.“

Ihre Antwort: „Ich mache es mir so leicht wie möglich – indem ich aufhöre, euch zufriedenzustellen zu wollen.“ Am Anfang ist das ungewohnt. Nach einer Stunde ist es Freiheit. Nach zwei Stunden ist es Gönning. Und die wichtigste Regel lautet: Gönning > Erwartungen. Essen Sie, was Sie wollen. Brechen Sie Gespräche ab, wenn sie toxisch werden. Und wenn alles schiefgeht? Sperren Sie sich ins Bad und essen Sie Dominosteine, bis das Leben wieder Sinn ergibt.

mand widerspricht, schicken Sie ihn vor die Tür, um „mal kurz rauszugehen und über seinen ästhetischen Horizont nachzudenken“.

Wie gehe ich damit um, dass meine Familie an Heiligabend komplett eskaliert?

Lassen Sie sie. Weihnachten ist emotionaler Hochleistungssport. Arbeiten Sie lieber mit dem Flow: Wenn die Stimmung kippt, greifen Sie einfach kommentarlos in eine Schale mit Dominosteinen und beginnen, Schloss Neuschwanstein im Maßstab 1:150 nachzubauen. Niemand traut sich, jemanden zu stören, der in konzentrierter Stille einen Konfiserie-Palast er-

richtet. Bonus: Es lenkt davon ab, dass Sie innerlich längst weg sind.

Wie verhindere ich, dass die Kinder sich nach dem dritten Geschenk langweilen?

Sie tun es sowieso. Kinder langweilen sich an Weihnachten aus Tradition – nach 15 Minuten ist alles uninteressant, außer dem Geschenk des Cousins, das sie aus Prinzip spannender finden. Wenn die Kinder sagen: „Mir ist langweilig“, antworten Sie: „Wunderbar! Dann setz dich zu mir, ich hab auch Langeweile.“ Das ist das pädagogische Äquivalent zu einer Kaldusche. Die Kinder verschwinden sofort in ein anderes Zimmer. Freiheit für alle.

Was mache ich, wenn jemand behauptet, Kinder müssten sofort ihr neues Spielzeug teilen?

Sie sagen: „Teilen ist etwas Wundervolles. Vor allem, wenn Erwachsene damit anfangen.“ Er wird protestieren: „So war das nicht gemeint!“ Doch. Genau so. Das Wort „teilen“ wird im Dezember hauptsächlich benutzt, um Kinder emotional zu erpressen. Bringen Sie ein Gegenangebot: „Ich teile dann auch mein neues Parfum mit dir. Großzügig. Auf deiner Kleidung.“ Danach herrscht mit Sicherheit stille Nacht.

Wie vermeide ich, dass jemand mir ungefragt Tipps über meine Beziehung gibt?

Indem Sie auf die erste Bemerkung sofort antworten: „Spannend! Ich hätte auch einen Tipp für deine Beziehung – soll ich anfangen oder möchtest du zuerst?“ Menschen, die gern austreten, können selten einstecken. Genießen Sie die betretene Stille, die folgt. Das ist der wahre Friede auf Erden.

Meine Enkelin ernährt sich vegan und kommt zum Weihnachtsessen. Was soll ich tun?

Zunächst beglückwünschen Sie Ihre Enkelin dafür, dass sie zu den wenigen Menschen gehört, denen Klimabilanz und Darmkrebsrisiko noch nicht völlig am Allerwertesten vorbeigehen. Danach fragen Sie sie einfach, ob sie

Die größte Silvesterparty steigt im HCC

Zum elften Mal steigt die große Silvesterparty im HCC. Zum ersten Mal verwandelt sich der Kuppelsaal in den NP-Dome.

Hannover macht sich bereit für die größte Nacht des Jahres: Am 31. Dezember öffnet das HCC seine Türen. Fünf Säle verwandeln sich dann in unterschiedliche Tanzflächen und machen das Event zur größten Silvesterparty Hannovers. Die Haupttanzfläche bildet der Kuppelsaal, der zum NP-Dome wird. Die NP ist Medienpartner, Veranstalter ist Trend ID mit Martin Polomka.

Was macht die HCC-Silvesterparty so besonders?

Es ist bereits das elfte Mal, dass sich das Hannover Congress Centrum an Silvester in Norddeutschlands größte Partylocation verwandelt. Den Jahreswechsel hier zu feiern, ist für tausende Leute somit bereits zur Tradition geworden. Neben vier weiteren stimmungsvoll gestalteten Floors bleibt der NP-Dome im Kuppelsaal das absolute

Highlight.

Welche Musik erwartet die Gäste auf den einzelnen Tanzflächen?

Die Vielfalt ist Programm: Im Kuppelsaal sorgen Amuze, Aleksey und Tosca mit Dance- und Chart-Sounds für Partyenergie. RnB, Hip-Hop und Disco-Classics von Jace, Themo und Scarly bringen den Runden Saal zum Grooven. Im Leibniz-

saal stimmen Tom Wilcox und AM Styles die größten Hits der 80er, 90er und 2000er sowie beliebte Schlagermelodien zum Mitsingen an. Neu in diesem Jahr: der Bonatssaal mit pulsierenden House- und Afrohouse-Beats von Kenneth B, Tosca und ANDREA. Im neuen Saal geben Danbow, Sieolo und Michael Rankiao einen authentischen Mix aus Latino und Reggaeton zum Besten.

Gibt es Essen, Drinks und Sitzmöglichkeiten?

Ja – an den Bars erwartet die Gäste eine breite Auswahl an hochwertigen Drinks. Im Foyer stehen etliche Speisen für den kleinen Hunger bereit. In allen Sälen sind Tischreservierungen möglich. Hier steht den Gästen zusätzlich eine Servicekraft zur Verfügung, um Bestellungen aufzunehmen.

Gibt es einen Dresscode?

Ja – erwünscht ist ein gepflegtes Erscheinungsbild. Das Event steht unter dem Motto „Casual Chic“.

Wo gibt es die Karten zu kaufen?

Tickets gibt es in allen HAZ- und NP-Ticketshops (zum Beispiel an der Langen Laube) oder online unter tickets.neuepresse.de. Wer einen Tisch reservieren

möchte, muss ein Ticket über hccsilvesterparty.de buchen. Eine Eintrittskarte kostet regulär 39 Euro, einen Tisch für vier Personen gibt es ab 200 Euro inkl. Verzeher.

Die Feierlichkeiten beginnen um 21 Uhr. Aufgrund der großen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Buchung – in den vergangenen Jahren war die Silvesterparty ausverkauft.



GRAMANN AHRBERG
Hannoversche Landschlachterei | beste Meisterqualität seit 1896

WERKSVERKAUF IN PATTENSEN

Unsere Festtagsangebote vom 15. - 31. Dezember 2025

Kasseler Lachsbraten <small>von Schweinen aus der Region</small>	100 g 1,29 €	Schweinefilet <small>das edelste Stück vom Schwein</small>	100 g 1,39 €	Rumpsteak <small>Spitzenqualität vom deutschen Jungbullen</small>	100 g 2,19 €
Brühwurst-aufschnitt <small>verschiedene Sorten auch als Geflügelvariante</small>	100 g 1,69 €	Schlesische Weißwurst <small>nach original schlesischem Rezept</small>	Stück 1,80 €	Fleischsalat <small>hausgemacht mit besten Zutaten</small>	100 g 1,19 €

nur 20 €

10 Würstchen nach Wahl* und 1 kg Kartoffelsalat

*Wählen Sie: Bockwürstchen, Bouillonnwürstchen oder Schlesische Weißwurst

nur 20 €

Gramann Ahrberg Werksverkauf | Ludwig-Erhard-Straße 25 | 30982 Pattensen
 Öffnungszeiten zu den Feiertagen: 22./23. & 30.12.25 | 8-18 Uhr | 24. & 31.12.25 | 7-13 Uhr

www.gramann-ahrberg.de | [gramann_ahrberg](https://instagram.com/gramann_ahrberg) | [GramannAhrberg](https://facebook.com/GramannAhrberg)



Bereits zum elften Mal steigt die große Silvesterparty im HCC.

Foto: Christian Behrens



Auch bei Schnee und Eis draußen: Dieser Läuferin dürfte helfen, dass ihr Hund ohnehin vor die Tür muss. Foto: imago

Bloß nicht lange fackeln!

Kälte und Dunkelheit lassen die Motivation fürs Laufen im Winter schwinden. Der Sportpsychologe **OLIVER STOLL** verrät, wie Hobbyläufer ihren inneren Schweinehund austricksen können.

Mal ehrlich: Jetzt im Winter haben selbst die leidenschaftlichsten Hobbyläuferinnen und -läufer manchmal mit ihrem inneren Schweinehund zu kämpfen. Sich bei Minusgraden die Laufschuhe anzuziehen, kann einiges an Überwindung kosten. Besonders, wenn noch andere widrige Umstände hinzukommen: Eisregen oder gar Schnee, dazu kalte, schneidige Winde. Und zappenduster ist es auch noch häufig.

Gerade jetzt, in der Vorweihnachtszeit, locken in der Freizeitgestaltung obendrein Alternativen, die selbst engagiertesten Läufern zum Verhängnis werden können. Ein heißer Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt etwa.

Das weiß auch der Leipziger Sportpsychologe Oliver Stoll. Er hat Tipps parat, die Hobbyläufer dabei helfen, im Winter die eigene Motivation nicht zu verlieren. Stolls wichtigster Rat: „Bloß nicht lange hin und her überlegen!“ Statt dreimal in die Wetter-App zu schauen, ob es nicht später noch ein paar Grad wärmer sein könnte oder der Nieselregen aufgehört, einfach anziehen und loslaufen.

Wie warm sich jemand angesichts frostiger Temperaturen anziehen mag, ist nach Einschätzung des Experten individuell höchst unterschiedlich. Im Vorteil ist jedoch der, dessen Kleiderschrank neben langärmeligen Sportshirts und Läuferjacke auch eine Mütze und Handschuhe bereithält. Schon nachdem eine kurze Strecke zurückgelegt sei, werde es einem wärmer. Es sei vor allem ein Anfangswiderstand, der überwunden werden wolle.

Abstriche können Sportler an besonders kalten Tagen zudem an der anvisierten Distanz machen. Vielleicht ist für den Longrun, für den man zwei Stunden und mehr draußen unterwegs sein würde, auch an einem anderen Tag noch Zeit, an dem es etwas milder sein wird. Meist jedoch, gibt Stoll zu bedenken, könnten Läuferinnen und Läufer die richtig große Runde zeitlich nur am Wochenende einrichten. Dann falle das Gesamttempo in der Woche vielleicht etwas geringer aus – nicht aber lässt man alle Aktivitäten ausfallen. Die Kunst sei, mit sich selbst einen Kompromiss auszuhandeln.

Einige Menschen können ihre Arbeitszeit zudem flexibel einteilen, oder sie arbeiten im Schichtdienst. Das ermöglicht ihnen, Läufe dann zu absolvieren, wenn es hell ist. Das kann ebenfalls ein Booster für die Motivation sein!

Region leicht auffindig machen. Hat man seine Teilnahme einmal zugesagt, steht man den anderen gegenüber gewissermaßen in der Pflicht. Wenn man gemeinsam läuft, kann man zudem zusammen übers Laufen fachsimpeln – oder über andere Themen klönen.

Zudem gibt es Apps, in denen man seine eigenen sportlichen Leistungen aufzeichnen und mit anderen teilen kann, zum Beispiel Strava. Dort Likes zu bekommen, auch „Kudos“ genannt, kann den ein oder anderen dazu bringen, sich vom Sofa aufzuraffen und loszulaufen. Schließlich will man nicht als die Frostbeule im Freundeskreis gelten, die sich als einzige nicht vor die Tür traut. Stoll stellt aber klar: Wer generell keinen Spaß am Laufen hat, den wird auch die Aufmerksamkeit anderer nicht zu Höchstleistungen antreiben.



„Laufen kann dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen.“

Prof. Oliver Stoll, sportpsychologischer Berater
Foto: Mathias Liebing

„Ohne intrinsische Motivation klappt das Training im Alltag nicht.“

Wem Laufen grundsätzlich jedoch Spaß macht, dem falle es im Grunde auch im Winter leicht, sich selbst zu motivieren. Etwa, indem er sich vor Augen hält, wie wohl er sich fühlen wird, wenn er von seiner Runde zurückkommt, sagt Stoll. Unter anderem verweist er hier auf den Entspannungseffekt, den ein ganz normaler Trainingslauf in der Regel habe. Der Grund dafür ist, simpel ausgedrückt, dass der Läufer seine Muskulatur erwärmt und die Wärme schlichtweg guttut. Auch und gerade im Winter.

Wenn jemand sehr schnell unterwegs ist, fährt zudem der präfrontale Cortex etwas herunter. Bei Läufern, die vollkommen im Flow sind, beginnt die

Wahrnehmung von Zeit und Raum zu verschwimmen. Teils erreichen sie sogar ein sogenanntes Runner's High, also einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand.

„Laufen kann in jedem Fall dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen“, sagt der Hochschullehrer. Und wer sich sportlich verausgabt hat, ist abends auch gut müde und schläft besser. Passionierte Läuferinnen und Läufer wissen all das aus eigener Erfahrung. Und sich diese Vorteile des Laufsports in diesen winterlichen Tagen wieder und wieder ins Bewusstsein zu rufen, kann den Wunsch stimulieren, selbst bei eher widrigen klimatischen Bedingungen ein paar Kilometer im Turnschuh zurückzulegen.

AUCH MAL MIT PIZZA KÖDERN

Für den Sportpsychologen spricht auch nichts dagegen, sich gelegentlich selbst für die eigene Laufdisziplin zu belohnen: „Wenn es einem einmal richtig schwerfällt, loszulaufen, dann darf man sich auch selbst mit der Aussicht auf eine Pizza und Bier am Abend ködern.“ Wer regelmäßig läuft, hat einen hohen Kalorienumsatz. Groß ansetzen wird die Belohnung also eher nicht.

Sogar neue Laufschuhe können ein Anreiz sein, sagt Stoll. Insbesondere dann, wenn man beispielsweise bewusst einen anderen Hersteller ausprobieren will, von dem man bisher noch keine Produkte besaß, aber nur Gutes gehört hat.

Langanhaltend ist der motivierende Effekt in diesem Fall aber leider nicht: Schon nach zwei, drei Läufen dürfte das Gefühl des Neuen verflogen sein. „Wenn man das zu oft macht, hat man schnell hundert Paar Schuhe zu Hause stehen und das Konto ist leer“, fasst Stoll augenzwinkernd zusammen.

Was hilft sonst noch? Hundebesitzer wissen, dass ihr Vierbeiner auch bei kaltem Wetter Gas geben will. Je nach Rasse eignet sich die Fellnase auch für gemeinsame Läufe. Wer eine solche Routine entwickelt hat, dem kann sie auch im Winterhalbjahr helfen.

MUSIK IST OKAY

Abschließend muss noch eine der Fragen geklärt werden, die die weltweite Laufcommunity förmlich in zwei Lager zu spalten scheint. Nämlich die, ob es okay ist, mit Musik im Ohr laufen zu gehen – oder ob das gar nicht geht.

Unser Experte sagt: Bei Wettkämpfen sind Kopfhörer aus guten Gründen verboten. Läufer dürfen hier schon zu ihrer eigenen Sicherheit nicht durch die Musik abgelenkt werden. Und Tabu sind sie auch, wenn ein spezielles Trainingsprogramm ansteht, etwa Intervalle. „Dann muss ich als Läufer mein Tempo bewusst regulieren“, erläutert Stoll. Außerdem muss er dann seine Herzfrequenz im Blick behalten. Gibt einem da die Musik ihren Rhythmus vor, dann stört das und ist kontraproduktiv.

Doch es gibt auch Situationen, in denen es nach Ansicht von Stoll legitim ist, mit Kopfhörern laufen zu gehen. Zum Beispiel, wenn sich jemand auf einen Marathon vorbereitet und ein langer Lauf über mehrere Stunden ansteht. Die Strecke ist bekannt und flach, das Tempo moderat. Im Grunde geht es nur darum, Kilometer zu machen – was für viele Hobbyläuferinnen und -läufer schnell langweilig werden kann. „Bei so einem Longrun höre ich auch mal einen Podcast oder lasse meine eigene Playlist laufen“, sagt Stoll.

GRAND PRIX DER ARTISTEN
WEIHNACHTS CIRCUS HANNOVER
LEGENDEN DER CIRCUSKUNST

18 DEZEMBER 2025 - **SCHÜTZENPLATZ** - **04 JANUAR 2026**

Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen, per Telefon und Internet sowie ab 13.12. auch an der Circuskasse.

Tickets & Informationen: **0 240 5-4 08 60**
www.weihnachts-circus-hannover.com

Plastikfreie Meere?
SCHAFFEN WIR.

Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch

Mach mit. Als Fördermitglied. Für uns alle!
www.duh.de/50jahre

Aktion Jungwagen!

<p>-36%*</p> <p>VOLVO XC40 B3 B DKG CORE 120 kW (163 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) AHK, LED, Winter</p> <p>Erstzulassung 3/24 - 16973 km</p> <p>30.948 € UPE* 48.680 € - Preisvorteil* 17.732 €</p>	<p>-42%*</p> <p>VOLVO XC60 B4 D CORE 145kW (197 PS) Automatik Diesel/Elektro (Mild Hybrid) LED, Kamera, Isofix</p> <p>Erstzulassung 8/23 - 39948 km</p> <p>33.948 € UPE* 58.540 € - Preisvorteil* 24.592 €</p>	<p>-51%*</p> <p>FORD FOCUS TURNIER 1.0 ECOBOOST - ST-LINE X 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, GJR</p> <p>Erstzulassung 6/23 - 30597 km</p> <p>19.500 € UPE* 39.830 € - Preisvorteil* 20.330 €</p>	<p>-46%*</p> <p>FORD FOCUS TURNIER 1.0 ECOBOOST HYBRID - TITANIUM 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin</p> <p>Erstzulassung 5/23 - 35794 km</p> <p>17.500 € UPE* 32.550 € - Preisvorteil* 15.050 €</p>
<p>-39%*</p> <p>VOLVO XC60 B4 B PLUS DARK 145 kW (197 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) LED, AHK, Kamera</p> <p>Erstzulassung 5/24 - 23445 km</p> <p>39.448 € UPE* 65.330 € - Preisvorteil* 25.882 €</p>	<p>-36%*</p> <p>VOLVO XC60 B5 B AWD CORE 184 kW (250 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) GJR, SiH, Winter</p> <p>Erstzulassung 7/24 - 12785 km</p> <p>38.948 € UPE* 61.620 € - Preisvorteil* 22.672 €</p>	<p>-49%*</p> <p>FORD PUMA 1.0 ECOBOOST HYBRID - ST-LINE X 114 kW (155 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, GJR</p> <p>Erstzulassung 10/23 - 29425 km</p> <p>18.900 € UPE* 39.220 € - Preisvorteil* 18.320 €</p>	<p>-45%*</p> <p>FORD PUMA 1.0 ECOBOOST HYBRID - ST-LINE 114 kW (155 PS) Automatik Benzin LED, GJR</p> <p>Erstzulassung 4/24 - 18138 km</p> <p>19.900 € UPE* 36.650 € - Preisvorteil* 16.750 €</p>
<p>-45%*</p> <p>VOLVO XC60 B4 D AWD ULTIMATE DARK 184 kW (250 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) GJR, AHK, LED, Winter</p> <p>Erstzulassung 7/23 - 42911 km</p> <p>42.348 € UPE* 76.860 € - Preisvorteil* 34.512 €</p>	<p>-44%*</p> <p>VOLVO XC90 B5 D AWD PLUS BRIGHT 173 kW (235 PS) Automatik Diesel/Elektro (Mild Hybrid) AHK PK360 PAN</p> <p>Erstzulassung 11/24 - 27348 km</p> <p>49.949 € UPE* 88.830 € - Preisvorteil* 38.881 €</p>	<p>-52%*</p> <p>FORD KUGA 1.5 ECOBOOST - ST-LINE 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin AHK, LED, GJR</p> <p>Erstzulassung 11/23 - 15030 km</p> <p>21.500 € UPE* 38.800 € - Preisvorteil* 23.910 €</p>	<p>-49%*</p> <p>FORD KUGA 1.5 ECOBOOST - COOL&CONNECT 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin</p> <p>Erstzulassung 3/24 - 19076 km</p> <p>19.500 € UPE* 38.800 € - Preisvorteil* 19.300 €</p>

FINANZIERUNG MÖGLICH 10.000 FAHRZEUGE SOFORT VERFÜGBAR

* Unverbindliche Preisempfehlung bzw. Preisvorteil ggü. der UPE des Herstellers. Tag der Erstzulassung

Dieter Agentur Lühr präsentiert: Tickets unter eventim

Nuhr 2026

13.03.2026 HANNOVER Swiss Live Hall

28.03.2026 VOLKSWAGEN HALLE BRAUNSCHWEIG

06.11.2026 CONGRESSPARK WOLFSBURG

LISA ECKHART ICH WAR MAL WER

15.10.2026 GÖTTINGEN Stadthalle

16.10.2026 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

17.10.2026 CELLE Congress Union

TORSTEN STRÄTER Die Zyklopen von Saint-Tropez

30.01.2027 HANNOVER ZOO ARENA

03.03.2027 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

Weitere Termine unter agentur-luehr.de

Der 7. Grand Prix der Artisten fährt groß auf

Der **magaScene**-Veranstaltungstipp: Weihnachtscircus Hannover

Das Label „Etabliert“ hat sich der Weihnachtscircus Hannover längst erarbeitet. Seit 2016 laden die Circus-Macher von Grandezza Entertainment die Crème de la Crème der internationalen Artistik auf den Schützenplatz ein. Bei einer Pressekonferenz im Theater am Aegi wurden nicht nur die Acts für den 7. Grand Prix der Artisten vorgestellt, sondern auch verraten, dass die Stadt Hannover den Schützenplatz bis 2028 als Spielstätte zur Verfügung stellt.

Das Publikum darf sich vom 18. Dezember bis 4. Januar auf echte Topstars freuen. Zu den preisgekrönten, legendären Darbietungen der Weltspitze gehört dieses Jahr unter anderem Handstand-Legende Oleg Izosimov, der schon mit einer der höchsten Trophäen der Circus Branche, dem Silbernen Clown des Internationalen Circus Festivals von Monte-Carlo, ausgezeichnet wurde. Er befindet sich damit in bester Gesellschaft mit Olga Moveva, die für ihre flirrend-schöne Tuschakrobatik gleichermaßen in Monaco geadelt wurde. Dritter im Bunde der Monte-Carlo Stars ist Jonglier-Legende Kris Kremlo, der bereits vor 44 (!) Jahren dort mit Silber dekoriert wurde. Heute tritt der Grandseigneur mit seinem Sohn Harrison auf und verspricht Hannover somit doppelte Perfektion. Gar im Dutzend wird die dann auch von der Akrobatentruppe aus Dezhou City in China mit synchroner Diabolo-Jonglage, atemberaubenden Reifensprüngen und prachtvollen Kostümen geliefert.

Einen wahren Weltstar der Komik konnte der Weihnachts-



Liazeed und Jens Ohle posieren für den Weihnachtscircus Hannover. Foto: Jens Bielke

circus mit Mikhail „Misha“ Usov gewinnen. Der langjährige „Stamm-Clown“ des Cirque du Soleil nennt viele glitzernde Preise sein Eigen. Vor allem kommt der Spaßbereiter der leisen Töne ohne Brachialklamauk aus und wird Hannover sicher ein sanftes Lächeln ins Gesicht zaubern. Seinen Gegenpart bildet die in Hannover nicht unbekannt Hamburger Humor-Ikone Jens Ohle. Mit viel Quatsch-Comedy und herrlich-schrägem Wortspiel wird der Mann mit der Leiter beim Grand Prix der Artisten bestimmt noch einmal ein paar Sprossen auf der Karriereleiter weiter kommen.

Zum Cast von Regisseur Marco Biasini gehören auch die Pole-Artistin Kateryna Korneva, die

Ikrarier vom Duo Fabulous, das Duo Antresol am Luftring, die Barren-Akrobatin von Bartigerz, das Akrobatik-Duo Zgeher, die Tanzformation Liazeed und die Sängerin und Moderatorin Laura Wolf.

Das Publikum stimmt nach jeder Vorstellung - Silvester und Neujahr sind spielfrei - per Kreuzchen oder App über seine persönlichen Favoriten ab. Zusammen mit der Gilde Brauerei stellt der Circus den drei besten Acts Preisgelder von insgesamt 5.000 Euro in Aussicht. Die Siegerehrung findet am 4. Januar im Anschluss an die 11 Uhr-Vorstellung statt.

Tickets unter www.weihnachtscircus-hannover.com



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.

BUCH-TIPP



Die drei Kleinkriminellen Atsuya, Shota und Kohei suchen nach einem Einbruch Zuflucht in einem verlassenen Gemischtwarenladen.

Es ist kurz nach Mitternacht und draußen ist kein Mensch zu sehen, doch plötzlich fällt ein Brief von außen in den dunklen Laden herein. Erstaunt öffnen die drei jungen Einbrecher den Umschlag, und eine Geschichte führt sie in die Vergangenheit des Ladens und seines einstigen Besitzers. Er hat das Leben vieler Menschen auf besondere Weise verändert. Keigo Higashino, Autor des japanischen Wohlfühlromans „Der Baum der verborgenen Erinnerungen“, legt mit „Kleine Wunder um Mitternacht“ ein modernes Märchen für Erwachsene vor, das ebenso berührend wie verzaubernd wirkt.

Keigo Higashino: „Kleine Wunder um Mitternacht“ Aus dem Amerikanischen von Astrid Finke, Verlag: Blanvalet ISBN: 978-3-7341-1304-8

Kunstfinale bei LortzingART

HANNOVER. Mit einer Finissage verabschiedet sich Inge-Rose Lippok am Sonntag, 13. Dezember, ab 16.30 Uhr aus ihrem Atelier LortzingART, Lortzingstraße 1. Nach 18 Jahren endet damit ein Ort, an dem Ausstellungen, Konzerte und Lesungen stattfanden. Zum Abschluss zeigt Lippok bemalte Stühle, die als Kunstobjekte betrachtet und erworben werden können. Auf der Bühne gibt es das Schauspiel „Love Letters“ von Willi Schlüter und Florian Sommerauer, inszeniert von Sybille Brunner. Der Eintritt ist frei, um eine Hutsperre wird gebeten. Eine Platzreservierung ist erforderlich unter 0179/9 63 41 14 oder per E-Mail an info@irlippok.de. **RHR**

WWF

WERDEN SIE URWALD RETTER MIT IHREM NACHLASS.

Wir informieren Sie gerne. Telefon: 030 311777-730 · wwf.de/testamente

Medizin

ANZEIGE

Naturkraft statt Enzyme: Die neue Nr. 1* bei Arthrose

Nach Engpässen bei Enzympräparaten steigen immer mehr Arthrose-Patienten auf Rubaxx Arthro um

Deutschland erlebt gerade eine wahre Gesundheits-Sensation: Nachdem Enzympräparate bei Arthrose derzeit vielerorts nicht erhältlich sind, greifen immer mehr Schmerzgeplagte zu einer pflanzlichen Alternative: Rubaxx Arthro. Der Hoffnungsträger enthält den reinen Wirkstoff Viscum album aus der Mistel, einer bewährten Arzneipflanze bei Arthrose, und sorgt in der Schmerz-Community für Begeisterung!

Wer wechselt schon gerne ein vertrautes Arzneimittel? Doch was, wenn die Resultate besser sind als je zuvor? Unter den von Arthroseschmerzen Geplagten gibt es Erfolgsgeschichten, die aufhorchen lassen. Die Begeisterung für ein pflanzliches Arzneimittel mit dem Wirkstoff Viscum album, das – ähnlich wie Enzympräparate –

auch bei Arthrose entzündungshemmend wirken soll, wächst: Rubaxx Arthro.

Dieter K. ist einer dieser Fälle: „Schon nach wenigen Tagen wurden die Schmerzen deutlich besser, was unglaublich klingt.“

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerrige Mistel. Viscum album gilt als altbekanntester Arzneischatz der europäischen Pflanzenmedizin. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei



Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt! und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann!²

Doppel-Effekt gegen Arthrose: Entzündung stoppen und Knorpel schützen

Forscher sprechen von einem „zweifachen Wirkprinzip“. Sie fan-

den Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten! Wissenschaftler sagen: „Das ist Knorpelschutz auf Zellebene!“

Vom Geheimtipp zum Bestseller: Rubaxx Arthro

Viele Arthrose-Patienten waren in der letzten Zeit gezwungen, nach Therapie-Alternativen zu suchen – und fanden Rubaxx Arthro. Inzwischen ist Rubaxx Arthro sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Fazit: Rubaxx Arthro ist mehr als nur ein Ersatzpräparat – es ist die nächste Generation pflanzlicher Arthrose-Therapie.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml!



Rubaxx



Die Kniearthrose ist die häufigste Form. Kein anderes Gelenk wird so stark beansprucht wie das Knie. Beim Laufen z. B. lastet das 3- bis 4-fache des Körpergewichts darauf.



stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

WEIHNACHTS-DEALS



Geschenkkarte

GUTSCHEINE VOR ORT UND ONLINE ERHÄLTLICH.

Qualität macht länger Freude!

PUKY
KINDERFAHRRAD 16"
16-1 Limited Lite
Best-Nr.: 134517

Ab 4 Jahren

UVP € 359,99
67,99 € sparen
292.-

KINDERFAHRRAD 18"
18-1 Limited Lite
Best-Nr.: 134518

Ab 5 Jahren

UVP € 379,99
87,99 € sparen
292.-

superleicht

EXTE
JUGENDFAHRRAD
20 / 24 / 26" Ciao

- Shimano Kettenschaltung 6-Gang
- Zuverlässige Felgenbremsen
- Praktischer Gepäckträger
- Lichtanlage mit Dynamo

Best-Nr.: 133481

Farbe: Petrol

UVP € 349,-
70 € sparen
ab 279.-

SIX DEGREES
ALUMINIUM SCOOTER
205 MM
diverse Farben
Best-Nr.: 200005

easy fold Klappmechanismus

Große 205 mm Rollen

UVP € 119,95
37,95 € sparen
82.-

DYNAMICS
AKKU-LUFTPUMPE

- Mini-Kompressor
- Druck: bis zu 8,3 bar
- inkl. Adapter für Schrader, Schlaferand und Ballnadel

Best-Nr.: 319628

Schlauchlänge: 8 cm

€ 64,99 ***
20,55 € sparen
44,44

DYNABIKE *E-Bike*
CITY E-BIKE 28" Soul

- stylishes Komfort-E-Bike für City und Alltag mit stabiler Rahmenkonstruktion
- herausnehmbarer 540 Wh Akku
- leichtgängige 8 Gang Schaltung
- Scheibenbremsen
- Schwalbe Bereifung mit Pannenschutz

Best-Nr.: 133492, 133494

Farbe: Weiß

Naben-Direktmotor 540 Wh

Superleiser Hinterrad-Direktmotor

UVP € 1799,-
400 € sparen
1399.-

TRIUMPH
CITYBIKE 28" City Liner RT

- 3-Gang Nexus Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- formschöner, stabiler Aluminium-Rahmen mit tiefem Einstieg
- praktischer geflochtener Korb und Hinterradgepäckträger für die Stadt

Best-Nr.: 134492

Treuer Begleiter für die Stadt und Kurztrips

UVP € 599,-
201 € sparen
398.-

BULLS *E-Bike*
E-MOUNTAINBIKE 27,5"

E-Stream EVA TR2

- Brose S-Mag plus FIT Antrieb
- 925 Wh UltraCore Akku
- 12-Gang Shimano Deore Schaltung
- Shimano 4-Kolben Hydraulische Scheibenbremsen
- vollgefedertes Fahrwerk mit 120 mm Federweg

Best-Nr.: 100106

Trail-Mountainbike mit Spaßgarantie

brose S-Mag Pro 90 Nm Drehmoment 925 Wh

UVP € 5899,-
2997 € sparen
2902.-

BIKEWEAR

PROFI II SOFT-SHELLJACKE
Best-Nr.: 360459

€ 189,90 ***
90 € sparen
99,90

CAMPILIO HOODED LS RADTRIKOT
Best-Nr.: 360459

€ 109 ***
49 € sparen
59,99

CARICO LUNGO CARGO TRÄGERHOSE
Best-Nr.: 360469

€ 139 ***
59 € sparen
79,90

DYNAMICS
WINTERKOLLEKTION 25/26

DIABOLEZZA RADHOSE
Best-Nr.: 359825

€ 79 ***
29 € sparen
49,90

BULLS
GRAVELBIKE 28" Daily Grinder 1

- Shimano Claris 16-Gang Kettenschaltung
- Scheibenbremsen
- Straßenausstattung mit Fuxon Scheinwerfer und Rücklicht
- Bulls Urban/Gravel Gepäckträger
- Zahlreiche Aufnahmen am Rad für Bikepacking-Abenteuer

Best-Nr.: 132846

Ideal für Bikepacking und den Alltagsdschungel

UVP € 1399,-
101 € sparen
1298.-

BULLS
MOUNTAINBIKE 27,5-29"

Sharptail RL Disc

- Federgabel mit 100mm Federweg inkl. Remote Lockout (RL) Funktion
- Hydraulische Scheibenbremsen
- Hochwertiger Rahmen und präzise Shimano Kettenschaltung mit 24 Gängen

Best-Nr.: 126683 Grün

Größen: S bis XXL

UVP € 849,-
294 € sparen
555.-

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

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE BERUFE

KK HS

Der Ev.-luth. Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt sucht für seine zweigruppige, offene und integrative Kindertagesstätte „St. Nicolai“ in Ingeln-Oesselse:

Ab sofort:
1 Erzieher*in (w/m/d) oder **Sozialpädagogische*n Assistent*in** (w/m/d) als ständige Vertretung mit unbefristet 21,50 Stunden wöchentlich. Die Arbeitszeiten sind nach Absprache flexibel im Vor- und Nachmittagsbereich, sowie

2 Erzieher*innen (w/m/d) oder vergleichbar 1x mit unbefristet 30,5 Stunden wöchentlich sowie 1x mit unbefristet 36,5 Stunden wöchentlich. Die Vergütungen erfolgen auf Grundlage des TVöD-V (SuE Tarif). Weitere Infos im Internet unter der Stellenbörse der EKD: www.ekd.de/kirchenjobs Stichwort: Kita Hildesheim-Sarstedt

WEITERE BERUFSFELDER

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Laatzen

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)

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
- Arnum
- Hemmingen



hallo LAATZEN wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

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

IMMOBILIENKAUF-GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung gesucht ! leer o. vermietet, auch renovierungsbedürftig 05192 1379215

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.

Heinz Sielmann Stiftung



Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419

www.sielmann-stiftung.de/testament

IMMER MIT DABEI!

HAZ Tickets NP

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

MINI- UND NEBENJOBS

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

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

FACHKUNDIGER Gärtner su. Arbeit (Baumschnitt, Heckenschnitt usw.) ☎ 0176 71226091

Ihre Anzeige können Sie ganz einfach im **OnlineServiceCenter** unter www.wochenblaetter.de aufgeben!

hallo wochenende

hallo LESERREISEN Musik & Kultur 2026

DAS IDEALE WEIHNACHTSGESCHENK!



Ihr Reisepreis ab €189 p. P. im DZ mit Aufführung Ihrer Wahl



Ihr Reisepreis ab €369 p. P. im DZ im Hotel Ihrer Wahl



JAHRE 1926 - 2026 Grüne Woche

Tagesfahrt Reisepreis p. P. inklusive Eintritt € 64,00

Ihr Reisepreis ab €179 pro Person im Doppelzimmer inkl. Eintritt



Hamburg Musical Überraschungsfahrt

Termin Tagesfahrt: So. 15.02.26 | So. 22.02.26

Erleben Sie Gänsehautmomente und große Emotionen: Wir verraten Ihnen nicht, welches Musical Sie besuchen, versprechen Ihnen aber unvergessliche Augenblicke in Hamburg.

Tagesfahrt Reisepreis p. P. inkl. PG 5 ab € 89,00

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Eintrittskarte Stage Musical Nachmittagsvorstellung in PG 5

Extrakosten pro Person: Aufpreis Eintrittskarte PG 4 bis PG Premium..... € 20 (Die Zuteilung der Stage Vorstellung & PG erfolgt durch Stage Entertainment)

Ein Abend in der Staatsoper Hamburg!

Ballettklassiker von John Neumeier oder Pina Bausch in der Hansestadt genießen

Termine Tagesfahrt:

- So. 18.01.26 Tod in Venedig 17.00 Uhr ab PG 4 € 189
- So. 10.05.26 The times are racing / P. Bausch 18.00 Uhr ab PG 3 € 199
- Mi. 24.06.26 Nijinsky 19.30 Uhr ab PG 3 € 209
- Fr. 03.07.26 Die Möwe 19.30 Uhr ab PG 3 € 209

Leistungen:

✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Eintrittskarte Hamburger Staatsoper Großer Saal Ballettabend John Neumeier oder Sonderprogramm Pina Bausch in PG 4 oder PG 3 It. Vorstellung

Extrakosten pro Person:

Aufpreis 18.01.26 Tod in Venedig.....PG 3 € 20 / PG 2 € 30 / PG 1 € 42 Aufpreis 10.05.26 The times are racingPG 2 € 22 / PG 1 € 36 Aufpreis 24.06.26 NijinskyPG 2 € 22 / PG 1 € 36 Aufpreis 03.07.26 Die Möwe..... PG 1 € 25

Jan Josef Liefers – Loriot

Der Ring an einem Abend - Amüsant & scharfsinnig in der Laeishalle Hamburg

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF:

Mi. 04.02. - Do. 05.02.2026

Musik von Richard Wagner & Texte von Loriot Staatskapelle Weimar - Jan Josef Liefers Rezitation & weitere Darsteller.

Preise pro Person im DZ Hotel Reichshof inkl. PG 4 ab..... € 369 Hotel The Westin inkl. PG 4 ab..... € 389

Leistungen: Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Reichshof Hamburg**** oder im Classic Zimmer Hotel THE WESTIN Hamburg Elbphilharmonie**** ✓ Eintrittskarte Laeiszalle im Großen Saal PG 4 um 19.30 Uhr ✓ Inklusive City-Tax ✓ Bustransfer H/R zur Laeiszalle

Extrakosten pro Person:

EZ-Zuschlag..... Reichshof € 80 / Westin Classic € 100 Aufpreis Westin Deluxe.....DZ € 40 / EZ-Zuschlag € 150 Aufpreis Westin Premium ElbblickDZ € 70 / EZ-Zuschlag € 190 Aufpreis Eintrittskarte..... PG 3 € 48 / PG 2 € 68 / PG 1 € 89

100 Jahre Grüne Woche Berlin

Ernährung, Landwirtschaft & Gartenbau

Reisetermine Tagesfahrt:

Di. 20.01.26 | Do. 22.01.26 Sa. 24.01.26 | So. 25.01.26

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF:

So. 18.01. - Mo. 19.01.2026

Preise pro Person

Tagesfahrt inklusive Eintritt..... € 64 2-Tage-Reise im Doppelzimmer inkl. Eintritt..... € 179

Leistungen:

✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Eintrittskarte Grüne Woche Berlin Zusatzleistung bei 2-Tage Reise: ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Leonardo Hotel Berlin Mitte****

Extrakosten pro Person:

Einzelzimmer Comfort-Zuschlag € 46 Eintritt Grüne Woche Termin 18.01.26 Tag 2..... € 17 City-Tax bei 2-Tage-Reise zahlbar vor Ort

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 5384) 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

Rätselspaß am Wochenende

Ackerbau	Inselstaat in der Karibik	US-Schauspieler (de...)	traditioneller japan. Sport	erster Generalsekretär der UNO	griechische Unheilsgöttin	moderne Musikrichtung	Bündnis, Abkommen	panischer Ansturm	österreich. Schriftsteller †1924	Roman von King (engl.)
						Moment			afrikanischer Strom	
Null beim Roulett	China-gras				Ein-treffen		1			
	5		japan. Autor (Nobel-Preis)	erster künstlicher Satellit						Fremd-wortteil: doppelt
englischer Gasthof	Kurort im Allgäu					Kälber-magen-enzym	Gesims-streifen			
englisch: tun, machen						Insel-euro-päer	jüd. Priester in Babylon			3
Autor von 'Winnetou'	Kurort im Spessart (Bad...)	noch bevor	Samt-ober-fläche	Vorname Thaelkes	Kose-name e. span. Königin	persön-liches Fürwort (4. Fall)	nigeria-nischer Bundes-staat	Abk.: ad acta	japa-nische Währung	Initialen des Dichters Ibsen
Symbol des Friedens		6					Narko-tikum			2
griechi-scher Buch-stabe			un-mensch-lich					'Jesus' im Islam		
Gruben-arbeiter										4
										1 2 3 4 5 6

FRAUEN FONDS

Mein Leben. Mein Wille.

Ein Fonds nur von Frauen? Ein Frauentestament für eine gerechtere Welt? Lassen Sie uns darüber reden. Ich bin für Sie da. Katrin Heibüchel: 0241 442-503 heidbuechel@miseror.de frauen-testament.de

miseror
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

PUSCHMANN
Bestattungen

„Wir beraten Sie ausführlich. Für einen Abschied nach Ihren Wünschen.“

PUSCHMANN Bestattungen
Würzburger Straße 17 - 30880 Laatzen
Tel. 0511.86 42 96 - info@puschmann-bestattungen.de

GESUNDHEIT

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
☎ 0511 / 37 38 22 60
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Er 62/173 sucht Sie für Freizeit Freundschaft Beziehung gerne auch Polin Tel 01629405804

Er, 1.70 groß, sucht schlanke Partnerin bis Anfang 70 J. ☎ 0178/2098989

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Moni (32) privat ☎ 01525-51 77 012

Gerda (67) privat! ☎ 0162 358 90 10

ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!

haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Zu verschenken gegen Abholung

Zweisitzer Leder-Couch 1,50m x 0,90 m zu verschenken gegen Abholung. Privatverkauf- Keine Garantie-Keine Rücknahme.

Kontakt: Tel.: 051012846

!Achtung Seriöser Ankauf! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Mü nzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bü cher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Sammler sucht gebrauchte Schallplatten und HiFi-Stereo-Geräte ☎0170/3610367

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (0511) 499495

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpfli./Pflasterarb., 0172/1593860

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369 Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

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

Umszüge, Entr., Transp. 0511/71657401

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

Gartenpflege inkl Ents. 017641467766

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

HOBBY UND FREIZEIT

Modellbahrer suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Modellbahn-Sammlungen gesucht. OVP & guter Zustand bevorzugt. Faire Preise ☎ 0173-3000337

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren ☎ 0151 1795 7706

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

MEIN ERBE WILDNIS

IHRE INITIATIVE, UM ARTEN UND VIELFALT NACHHALTIG ZU BEWAHREN

INFORMIEREN SIE SICH JETZT zgf.de/testament

ZOOLOGISCHE GESELLSCHAFT FRANKFURT

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
Wochenende

hallo
Wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG
August-Madsack-Str. 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

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergrstraße 1, 31552 Rodenberg

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

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

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

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

ADA
Aufgabenkontrolle 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

Unsere Fashion Week ist hier.

Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Futter für die Vögel sollte man am besten in Häuser oder Futterssäulen legen, dann bleibt es sauber.

Foto: Christoph Soeder/dpa



Kekse für die Vögel

Vogelfutter lässt sich mühelos herstellen – es macht sogar Spaß. Ein Rezepttipp.

Selbst gemachtes Vogelfutter in Keksförmigkeit hat viele Vorteile. Die Vögel bekommen nahrhaftes Futter, den Menschen macht das Herstellen Spaß. Zum Beispiel mit Kindern an einem Adventsnachmittag – so lautet jedenfalls der Vorschlag der Tierschutzstiftung Vier Pfoten. Hängt das Futter schließlich am Baum, können die Kinder die Tiere dort beobachten, bei einem Baum im eigenen Garten sogar täglich mehrmals.

Die Mini-Büffets für Vögel in Keksförmigkeit sind außerdem ein nettes Mitbringsel, schreibt das Verbrauchermagazin „Öko-Test“ auf seiner Website. Generell sei es hygienischer, Futter aufzuhängen, als es in Häuschen auszustreuen, so das Magazin. Denn dort lande der Vogeldreck zwischen dem Futter.

Mit selbst gemachten Futterkekse am Band vermeidet man auch im Netz gekaufte fertige Kugeln. In diesen könnten sich die Vögel laut den Tierschützern von Vier Pfoten verfangen. Und nicht selten werden die leeren Plastiknetze dann in die Natur geweht.

Das Selbermachen solcher Kekse ist gar nicht schwer. Laut der Experten von Vier Pfoten sind nur wenige Zutaten nötig.

Zuerst einmal benötigt man Pflanzenfett (zum Beispiel Kokosfett) und etwas Salatöl. Dazu Sonnenblumenkerne, Hanfkörner, Hirse, Mohn oder gehackte Nüsse, alles ungewürzt und ungesalzen. Für Weichfutter-Freser wie Rotkehlchen, Amseln oder Wacholderdrosseln kann man Rosinen und anderes Trockenobst untermischen.

Zwei Teile geschmolzenes Pflanzenfett werden mit einem Teil Samenmischung vermischt und etwas Salatöl hinzugefügt. Eine Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen, die gewünschten Formen platzieren und mit der Mischung befüllen. In das obere Drittel der Form einen Holzspieß oder Zahnstocher stecken.

Ist die Mischung trocken, wird das Stäbchen entfernt, und ein Band zum Aufhängen wird hindurch gezogen. Die erkaltete Masse lässt sich leicht aus der Form lösen. Übrig gebliebene Futtermischung können Sie zwischen die Astgabeln von Bäumen streichen.

Ein weiterer Tipp der Öko-Tester: Hängen Sie das selbst gemachte Futter draußen an einer schattigen Stelle auf, damit es an sonnigen Tagen nicht schmilzt.

Winterschlaf im Obstgarten

Frost, Sonne und Temperaturschwankungen setzen Obstbäumen in der eisigen Jahreszeit zu. Mit **GEZIELTEN SCHUTZMAßNAHMEN** bleiben die Gehölze dennoch gesund.

Die Luft ist glasklar, der Himmel tiefblau, und die Wintersonne lässt gefrorene Tropfen in den Ästen funkeln wie winzige Lichterketten. Für die einen ein zauberhaftes Bild – für Hobbygärtner ein Grund zur Sorge. Zu harter Frost kann die anstehende Obsternte buchstäblich auf Eis legen. Ganz verhindern lässt sich die Frostgefahr nicht, sagt Heinrich Beltz, Gartenbauingenieur und Versuchsleiter in der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Aber: Wer rechtzeitig vorsorge, könne seine Obstbäume gut durch die kalte Jahreszeit bringen.

„Auch ohne Hilfe haben winterharte Gehölze ihr eigenes Schutzprogramm gegen den Frost“, erklärt der Experte. Während weiche Pflanzen wie etwa Tomaten schon beim ersten Frost schlappmachen, sind Obstbäume robuster. Ihre Strategie? Sie bereiten sich clever auf die kalten Temperaturen vor – und zwar rechtzeitig. Ab September stellen die Pflanzen langsam ihr Wachstum ein, die Triebspitzen verhärten, und die Pflanze zieht die Nährstoffe aus den Blättern in das Holz und in die Wurzeln.

ZARTE TRIEBE SIND ANFÄLLIGER

Das können wir auch von außen beobachten: Sobald die Pflanze dem Laub Nährstoffe entzieht, färbt es sich und fällt zu Boden. Während Tomaten und Co. noch reichlich Wasser in den Zellen haben, das sich bei Frost ausdehnt und die Zelle so zum Platzen bringt, sind die ausgehärteten Gehölze gut geschützt. Bis es soweit ist, dauert es ein paar Wochen bis Monate, aber spä-

testens im November sind die Gehölze bereit für Eis und Schnee.

Doch nicht jeder Baum steckt Frost gleich gut weg. Junge Pflanzen mit zarten Trieben sind anfälliger als alte, kräftige Exemplare. „Erfriert ein Ast von einem Zentimeter Dicke an einem ausgewachsenen Baum, ist das meist kein Drama. Bei einem jungen Bäumchen kann das aber das Aus bedeuten“, sagt Beltz. Noch empfindlicher als junge Apfel- oder Birnenbäume reagieren Feigen oder Kiwis – sie brauchen bei Minusgraden zusätzlichen Schutz.

Wenn die Nächte frostig werden, heißt es deshalb: einpacken! Zwischen Mitte und Ende Dezember rechnen empfindliche Gehölze einen schützenden Mantel, zum Beispiel aus Vlies oder Reisig. Insbesondere in Regionen, in denen man üblicherweise mit starken Frösten im Winter rechnen kann, etwa in den Voralpen. Wichtig ist, nicht nur den Wurzelbereich, sondern auch den Stamm und die Krone einzuhüllen. Spätestens zwischen Mitte und Ende Dezember werden die Gehölze sorgfältig eingepackt und tragen ihren mollen Schutz bis Ende Februar. Obstbäume in Töpfen fühlen sich wohler, wenn der Topf in Jute oder Vlies gewickelt oder sogar in den Gartenboden eingegraben wird.

Und dann gibt es laut Beltz noch ein paar ganz frostempfindliche Kandidaten unter den Obstgehölzen: „Zitruspflanzen mögen es auch in den kalten Monaten mild“, sagt der Experte. Zitronen, Clementinen und Co. gehören deshalb in den Wintergarten – dort fühlen sie



Unbedingt entfernen: In Fruchtmumien, also in verfaulten Früchten an Ästen oder auf dem Boden, fühlt sich der Pilz Monilia im Winter sehr wohl – und greift im Folgejahr die frischen Früchte an. Foto: IMAGO/Zoonar.com Peter Himmelhuber

im Folgejahr die frischen Früchte an. Je mehr Fruchtmumien rund um den Baum zu finden sind, desto höher ist der Infektionsdruck, so der Gartenbauingenieur. Das bedeutet: Verfaulte Früchte müssen runter und sollten besser nicht auf dem Kompost oder an einem anderen Ort im Garten landen. Die Pilzsporen sterben dort nicht ab – Fruchtmumien gehören deshalb unbedingt in die Biotonne.

Wenn im April oder Mai die ersten Blütenknospen aufspringen, beginnt die kritischste Zeit. Eine einzige frostige Nacht kann die ganze Blütenpracht – und damit die Ernte – zunichtemachen. Im Erwerbsanbau ist eine Frostschutzberegnung ein effektives Mittel. Davon rät Beltz im eigenen Garten aber ab – eine solche Beregnung lässt sich zuhause in der Regel nicht zuverlässig umsetzen. Feuertöpfe rund um die Bäume sind aus Umweltgründen nicht empfehlenswert.

Besser ist es, kleine Bäume bei Spätfrostgefahr mit einem Vlies zu umhüllen oder Kübelpflanzen kurzfristig in die Garage zu stellen. Gut geschützt überstehen Apfel, Birne und Co. so auch frostige Nächte – und starten gestärkt in die neue Gartensaison.

sich bei fünf bis zehn Grad am wohlsten. Auch Oliven und Granatäpfel mögen keinen Frost, wenn sie auch nicht ganz so empfindlich sind wie die Zitrusstämmchen.

Auch wenn heimische Obstgehölze wie Apfel oder Kirschen, salopp gesagt, etwas härter im Nehmen sind und Frost in der Regel gut überstehen, kann es ab Februar tückisch werden. Zum Ende des Winters ist der Boden noch gefroren, doch die Sonne hat schon Kraft. Dann erwärmt sich die Rinde an der sonnenbeschienenen Seite, während die Schattenseite eiskalt und gefroren bleibt.

So entstehen Spannungen, die zu sogenannten Frostrissen führen. Diese längs verlaufenden Risse schwächen den Baum, denn sie hemmen den Nährstofftransport. Und nicht nur

das: Sie sind im schlimmsten Fall auch ein Türöffner für Pilzkrankheiten, erklärt Beltz. Dadurch wächst der Baum schlechter – und das möchte man als Hobbygärtner vermeiden.

FRUCHTMUMIEN BESEITIGEN

Zum Glück gibt es ein einfaches Mittel: Ein weißer Kalkanstrich aus dem Fachhandel reflektiert das Sonnenlicht und verhindert, dass sich der Stamm zu stark aufheizt. So bleibt die Rinde heil und der Baum gesund.

Bei Obstbäumen sind die Frostrisse nicht die einzige Einladung für Pilzkrankheiten: Fruchtmumien – vertrocknete, verfaulte Früchte – an den Ästen oder auf dem Boden unter dem Baum sind das Winterquartier des Pilzes Monilia. Der Pilz überwintert in den Fruchtmumien und greift

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

mit Stanze Greencard** 15% Rabatt
ohne Greencard* 10% Rabatt

*Gültig bis 19.12.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872
STANZE
Mein Gartencenter

Sonntag ist Blumentag
12 - 16 UHR GEÖFFNET*

Riesen Auswahl an **Weihnachtsbäumen** ab **19,99**

Stanzes **Veranstaltungen**
z.B. **HOMEFARMING** mit JUDITH RAKERS

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Stanzes **Gartenseminare**

Stanzes **Grillkurse**

Mo. - Sa. von 09.00-19.30 Uhr
Sonntags von 12.00-16.00 Uhr*

2025 Hannovers Weihnachtswelten
NUR BEI STANZE!
BIS ZUM 07. JANUAR 2026 GEÖFFNET

*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Weihnachtscafe Fenzini durchgehend geöffnet (12-16 Uhr).

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr
So. 12.00 - 16.00 Uhr*

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).

PREMIUM-PARTNER
VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER
AUSGEZEICHNET 2025/26
KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

@stanzegartencenter

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.