

Basar für
Kinderkleidung

LAATZEN. Gebrauchte Kinderbekleidung wird am Donnerstag, 2. Juli, von 15 bis 17 Uhr in der Arche, Marktstraße 21, verkauft. Der nächste Termin ist am 20. August.

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN

hallo

wochenende



Symbolfoto: Georg Wietschorke / Pexels

Wasserschalen können Leben retten: Seite 4

Spaziergang zur Nahmobilität

HEMMINGEN. Mit einem Planungsspaziergang startet die Stadt Hemmingen am Dienstag, 23. Juni, in die Beteiligung für das Nahmobilitätskonzept in Hemmingen-Westerfeld. Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen. Treffpunkt ist um 16.30 Uhr am Rathausplatz 1 vor dem Eingang des Rathauses, das Ende ist gegen 18.30 Uhr vorgesehen.

Bei dem Rundgang werden gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung sowie des Fachbüros Planersocietät verschiedene Orte im Ortsteil betrachtet und besprochen. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach sicheren und komfortablen Wegen zu Fuß und mit dem Rad, nach fehlenden Querschnittsmöglichkeiten und nach wichtigen Wegeverbindungen mit Handlungsbedarf. Gesucht werden Hinweise darauf, welche Maßnahmen die Nahmobilität vor Ort verbessern könnten. Die Stadt erarbeitet das Konzept derzeit für Hemmingen-Westerfeld. Ziel ist es, die Bedingungen für die Fortbewegung zu Fuß, mit dem Fahrrad und mit weiteren umweltfreundlichen Verkehrsmitteln zu verbessern. Hemmingen nimmt dabei am Angebot des Mobilitätswerks Hannover teil und gehört zu fünf Kommunen in der Region Hannover, die bei der Erstellung eines Nahmobilitätskonzepts durch das Netzwerk und das Fachbüro begleitet werden.

Die Ergebnisse des Spaziergangs sollen in die weitere Konzeptentwicklung einfließen. Im Laufe des Jahres ist zudem eine Ideenwerkstatt geplant, bei der erste Maßnahmenvorschläge vorgestellt und weiterentwickelt werden. Ein Termin dafür steht noch nicht fest. Eine Anmeldung für den Planungsspaziergang ist nicht erforderlich.

Medienberatung für Senioren

PATTENSEN. Das Mehrgenerationenhaus Mobile in Pattensen bietet am Mittwoch, 1. Juli, von 16 bis 18 Uhr eine Medienberatung für Senioren an. Peter Braun und Stefan Kahlert unterstützen in Einzelterminen bei Fragen und Problemen rund um Smartphone und Tablet. Teilnehmende müssen ein eigenes, aufgeladenes Gerät mitbringen. Die Beratung kostet 6 Euro pro 30 Minuten.

■ Eine Anmeldung ist über die Internetseite mobile-pattensen.de möglich. Informationen gibt es unter Telefon (05101) 990512.

Ohne Abzüge:

Feingold	115,20 €/g
750 Gold	85,28 €/g
585 Gold	66,51 €/g
333 Gold	37,86 €/g
Zahngold	71,76 €/g
Silber	1,50 €/g
Versilbert	40,00 €/kg
Zinn	16,00 €/kg

Goldankauf Bott

Bahnhostr. 12 • 30159 Hannover

0511/37359069

Laatzener Hitzeaktionsplan erstmals im Praxistest

TEMPERATUREN VON MEHR ALS 30 GRAD CELSIUS:
Stadt setzt auf Warnketten und mobile Trinkwasserstationen

LAATZEN. Die Temperaturen in der Region Hannover klettern derzeit auf mehr als 30 Grad Celsius. Die Laatzener Stadtverwaltung nimmt die aktuelle Hitzebelastung zum Anlass, über konkrete Schutzmöglichkeiten für Einwohnerinnen und Einwohner sowie über den Hitzeaktionsplan zu informieren.

„Wenn es in den eigenen vier Wänden wegen der Hitzebelastung kaum noch auszuhalten ist, braucht es erreichbare Orte, an denen Menschen durchatmen und sich abkühlen können. Genau daran arbeiten wir: Wir informieren früher, wir sensibilisieren unsere Einrichtungen, wir machen kühle Orte sichtbar, stärken den Zugang zu Trinkwasser an öffentlichen Orten und denken Entsiegelung, Verschattung und Hitzeschutz bei städtebaulichen Themen mit“, teilt die Verwaltung mit.

Im Mittelpunkt in Laatzens Hitzeaktionsplan stehen sogenannte Kommunikationskaskaden: Bei Hitzealarmen werden Informationen an Multiplikatoren weitergegeben. Dazu gehören unter anderem städtische Einrichtungen, die zentrale

Information im Rathaus-Foyer, das Stadthaus, Jugendzentren, Kindertagesstätten sowie weitere Akteure, die besonders gefährdete Menschen erreichen können, etwa Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Pflege- und Beratungseinrichtungen oder soziale Netzwerke vor Ort.

„Gerade die Menschen, die Hitze besonders belastet, erreicht man nicht allein mit einer Meldung auf der Internetseite“, sagt Bürgermeister Kai Eggert. „Deshalb setzen wir auf Menschen, die ohnehin im Kontakt mit den Betroffenen stehen: in Kitas, im sozialen Bereich, in Einrichtungen, Praxen, Apotheken, Familien und Nachbarschaften. Wir wollen dafür sorgen, dass niemand mit der Hitze allein gelassen wird.“

Auch der Zugang zu Trinkwasser ist ein wichtiger Baustein im Hitzeschutz. Zwei öffentlich zugängliche Trinkwasserbrunnen befinden sich derzeit in Planung: einer am Stadthaus und einer in Alt-Laatzen am Marktplatz. Für

dermittlung dafür sind beantragte. Ergänzend hat sich Enercity kurzfristig bereit erklärt, an beiden vorgesehenen Standorten mobile Trinkwasserstationen einzurichten, die dort für einige Tage – voraussichtlich bis nach dem Wochenende – zur Verfügung stehen. Das Wasser wird kostenfrei angeboten und soll Passantinnen und Passanten eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, sich während der Hitzeperioden zu erfrischen.

Wer sich draußen abkühlen möchte, sollte schattige Parkanlagen, Grünflächen und andere kühlere Aufenthaltsorte nutzen. Zusätzlich sind die drei verlässlich offenen Kirchen St. Oliver in Laatzener Mitte, St. Mathilde in Alt-Laatzen und die Pilgerkirche St. Marien in Grasdorf auf die Hitze-

situation vorbereitet und stehen als ruhige, kühle Rückzugsorte zur Verfügung.

Einwohnerinnen und Einwohner können bei Fragen zum Gesundheitsschutz bei Hitze das Hitze-Telefon der Region Hannover nutzen. Es ist unter der Nummer (0511) 61643434 erreichbar. Erreichbar ist das Hitze-Telefon montags bis donnerstags von 9 bis 15.30 Uhr sowie freitags von 9 bis 12 Uhr.

„Viele Maßnahmen gegen Hitze wirken nicht von heute auf morgen“, sagt die Verwaltung. Deshalb setzt die Stadt neben akuten Informationen und Warnwegen auch auf mittel- und langfristige Anpassungen. Dazu gehören mehr Schatten, mehr Grün, der Erhalt und Ausbau grüner Infrastruktur sowie die Frage, wo versiegelte Flächen

reduziert werden können. Einwohnerinnen und Einwohner finden den Hitzeaktionsplan sowie weitere hilfreiche Tipps im Umgang mit der Wärmebelastung im Internet unter www.laatzen.de. Dieser Sommer ist für den Hitzeaktionsplan der erste Praxistest. Die Stadtverwaltung wird im Verlauf des Sommers und im Herbst auswerten, welche Verteiler funktionieren, wo Informationen zuverlässig ankommen und wo nachgeschärft werden muss.

Bürgermeister Kai Eggert zeigt die temporär installierte Trinkwasserstation.
Foto: Stadt Laatzener



Ferienstart im KiJuZ

LAATZEN. Das Kinder- und Jugendzentrum KiJuZ in Laatzener-Mitte lädt für Mittwoch, 1. Juli, von 14 bis 17 Uhr zur Schools-Out-Party ein. Die Veranstaltung an der Pestalozzistraße 25 richtet sich an Kinder von sechs bis 13 Jahren. Zum Programm gehören Spiele, Aktionen und eine Hüpfburg. Bei hohen Temperaturen soll außerdem eine Wasserserrutsche aufgebaut werden; Badesachen und Handtuch können dann mitgebracht werden. Auch Sonnencreme und eine Kopfbedeckung werden empfohlen. Getränke und Snacks werden zu Taschengeldpreisen angeboten. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (0511) 825912.

Show: „Fräulein Rose eskaliert“

HEMMINGEN. Fräulein Rose und ihr Assistent Nico treten am Sonntag, 5. Juli, von 17 bis 19.30 Uhr in der Nikolaikirche Hildesdorf, Ostertorstraße 9, auf. Das Bühnenprogramm verbindet Improtheater, Kabarett und Liederabend. Im Mittelpunkt stehen Fräulein Roses Pläne für den Social-Media-Kanal „Fragen Sie Fräulein Rose“. Dabei geht es unter anderem um Dating-Regeln, Netiquette und die Frage, warum die Anrede „Fräulein“ verschwunden ist. Auch Themen aus dem Publikum fließen in den Abend ein.

GOLDANKAUF

GOLDSCHMIDT

www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	113,40 €/g
999er Silber	1,20 €/g
750er Gold	85,05 €/g
925er Silber	1,11 €/g
585er Gold	66,34 €/g
333er Gold	37,76 €/g
versilbertes Besteck	40,00 €/kg
Zinn	16,00 €/kg
Zahngold	72,95 €/g

Stand 23.06.2026

Lister Meile 50 • 30161 Hannover

0511/328269

SILIKONFUGEN

vom Fachmann seit 35 Jahren

im Fliesen- und Natursteinbereich

an Badewanne und Dusche

auf Terrasse und Balkon

im Schwimmbad

am Glasfalz

an Fassade und Fenster

VORHER

NACHHER

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

Wir erledigen auch Kleinaufträge

der fuger

Lohkamp 44a

30855 Langenhagen

Tel.: 0511/78 52 460

Fax: 0511/78 52 461

www.derfuger.de

Scheiben-Doktor.de

Reparatur & Austausch powered by Carition

Steinschlagreparatur

Autoglas-Sofort einbau

KFZ- und Gebäudefolien

Scheibenversiegelung

Mobiler Service

Hol- und Bringdienst

Kundenersatzfahrzeug

Partner großer Versicherungen

Scheiben-Doktor Laatzener

Lüneburger Straße 16

30880 Laatzener

laatzener@scheiben-doktor.de

SCHEIBE KAPUTT?

SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

METALLBAU KRÖSCHE

HÖRMANN

Tore • Türen • Zargen • Antriebe

• Gitter • Zäune • Treppen • Geländer

• Schlösser- und Türschließer

• Edelstahlarbeiten

• Reparatur • Wartung

Arnum • Hoher Holzweg 37

info@metallbau-kroesche.de

Tel. (0 51 01) 99 05 95

www.metallbau-kroesche.de

Neubacher Sonnenschutz

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

Rollläden- und Jalousiebau

Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich vor Ort!

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

30966 Hemmingen • hemmingen-sonnenschutz.de

neubachersonnenschutz@freenet.de

Passbilder sofort

In verschiedenen Spezifikationen Sie benötigen keinen Termin

Passbild biometrisch (national und international) • Führerschein • Schülerausweis • Funny Pictures

Kodak LENS | LAATZEN

Pettenkloferstraße 2b

30880 Laatzener

Tel.: 0511 - 89 99 16 93

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 10 – 14 Uhr u. 15 – 18 Uhr

Sa. 10 – 13 Uhr

www.optik-laatzen.de

Laatzener Zentrum

Stadt-Bahn: 1

Buslinien: 340, 341, 346

Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft

SOMMER-COUPON

15%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf. Gültig bis 31.08.26

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

LEINE APOTHEKE

vor Ort:

Leine Center Laatzener Hauptbahnhof Hannover Ernst-August-Galerie Misburg Waldstraße Misburg Friedenthal Kronrode

online: www.LeineApotheke.de Code „SOMMER“

**VORBEIKOMMEN,
MITMACHEN, SPASS HABEN!**

Regions-Roadshow kommt nach **LAATZEN**
Sonntag, 5. Juli, von 11 bis 18 Uhr
Park der Sinne, Karlsruher Straße 101

Vom Start-up-Rennen bis zur Erste-Hilfe-Station:
Die Region Hannover spielerisch entdecken,
Stempel sammeln und gewinnen.

Alle Infos zur Roadshow unter:
www.hannover.de/regionsroadshow

**Wintergärten
Terrassendächer
Fenster – Haustüren**

Reparatur von Hagelschäden!

Jetzt Angebote
vom Fachbetrieb sichern!

Firma Flex ☎ (051 31) 4 63 52 50

Mein Personal Trainer ist hier.
**Mein Job
gleich nebenan.**

**Jobs für
NIEDERSACHSEN**

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

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

**Wir suchen
Verkäufer (m/w/d)**

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

**Galaxy Tab A11+
für nur 1 € sichern!**

Mit NP Digital verlässlich informiert bleiben.

**Tablet
für 1 €
statt 199 €
+100 €
geschenkt**

Mehr Informationen auf
abo.Neuepresse.de/jetztstarten
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:
Hannover (Lange Laube 10)
Burgdorf (Marktstraße 16)

**Wissen, was Hannover
und die Welt bewegt.**

Neue Presse

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Ein Fest vor der Pause

HEMMINGEN. Die Reihe „Der besondere Dienstag“ in Hemmingen geht mit einem kleinen Fest in die Sommerpause. Die nächste Veranstaltung findet am Dienstag, 30. Juni, um 15 Uhr bei der Trinitatiskirche im Eingangsbereich statt. Unter dem Titel „Kleines Fest im Kirchengarten“ treffen sich Mitglieder des DRK-Ortsvereins, Freunde und interessierte Gäste. Geplant sind Grillwurst, selbstgemachte Salate, Bier und weitere Kaltgetränke. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Sie ist bei Carolin Birkholz unter Telefon 0152/23506355 oder per E-Mail an carolin_139@hotmail.nl sowie bei Susanne Fritz unter Telefon 0176/24350503 oder per E-Mail an susannefritz22312@t-online.de möglich. Nach der Veranstaltung legt die Reihe eine Sommerpause ein. Sie dauert von Dienstag, 7. Juli, bis Dienstag, 4. August.

Café für Angehörige

PATTENSEN. Das Café Zeitlos öffnet am Freitag, 3. Juli, von 15 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus Mobile, Göttinger Straße 25a. Der offene Treffpunkt richtet sich an pflegende Angehörige von altersvergesslichen und demenziell erkrankten Menschen. Die Gruppe kommt regelmäßig am ersten Freitag im Monat zusammen. Ehrenamtliche Helferinnen begleiten die Treffen.

Lesen im Bürgersaal

HEMMINGEN. Die Bürgerstiftung Hemmingen lädt für Dienstag, 30. Juni, von 11 bis 12 Uhr zur Literaturstunde in den Bürgersaal des Rathauses Hemmingen, Rathausplatz 1, ein. Das Vorleseteam der Stiftung präsentiert Texte aus der Literatur, die Vorleserinnen und Vorleser wechseln. Die Lesungen finden wöchentlich dienstags statt. Der Eintritt ist frei.

Leine-VHS ist insolvent

Stadt Laatzen informiert über ihr **TOCHTERUNTERNEHMEN**



Die Leine-VHS hat im Valentin-Klein-Gebäude in Laatzen-Mitte ihre Büros und Seminarräume.

Foto (Archiv): Daniel Junker

LAATZEN. Die Leine-Volkshochschule Laatzen gGmbH hat beim Amtsgericht Hannover einen Antrag auf Eröffnung eines Insolvenzverfahrens gestellt. Hintergrund ist der Ratsbeschluss, der 100-prozentigen Tochtergesellschaft der Stadt keine weiteren städtischen Finanzmittel zur Verfügung zu stellen. Grund für die Zuspitzung ist der massive Einbruch im Integrationsbereich. Weil der Bund die Finanzierung von Integrationskursen erheblich eingeschränkt hat, konnte die Volkshochschule entsprechende Angebote nicht mehr im bisherigen Umfang aufrechterhalten. Ab 2026 rechnet die Gesellschaft deshalb nach Angaben der Stadt Laatzen mit einem Umsatzrückgang von rund 40 Prozent. Weder die Volkshochschule selbst noch die Stadt Laatzen sehen sich in der Lage, diese Ausfälle dauerhaft auszugleichen.

Geschäftsführer Bastian Wegener informierte Mitarbeitende sowie Dozentinnen und Dozenten über die Lage und das weitere Verfahren. Das Amtsgericht soll nun über den Antrag entscheiden und voraussichtlich einen vorläufigen Insolvenzverwalter einsetzen. Anschließend wird geprüft, ob und in welcher Form der Geschäftsbetrieb fortgeführt werden kann. Kurse ohne bisherige Anmeldungen wurden vorerst aus dem Buchungssystem genommen. Kurz bevorstehende Prüfungen sollen nach Möglichkeit stattfinden oder an eine andere Einrichtung übertragen werden. Darüber soll gemeinsam mit dem vorläufigen Insolvenzverwalter entschieden werden.

Bastian Wegener, Geschäftsführer der Leine-Volkshochschule Laatzen gGmbH, erklärt dazu: „In den vergangenen Monaten haben wir intensiv daran gearbeitet, die wirtschaftliche Situation zu stabilisieren, was uns nicht gelungen ist. Mir ist bewusst, dass diese Nachricht über den Insolvenzantrag bei unseren Mitarbeitenden,

Dozentinnen und Dozenten sowie Kursteilnehmenden große Verunsicherung auslöst. Gemeinsam mit dem noch durch das Amtsgericht Hannover zu bestimmenden vorläufigen Insolvenzverwalter werden wir nun alles daransetzen, den weiteren Prozess so geordnet wie möglich abzuwickeln.“

Bürgermeister und Aufsichtsratsvorsitzender Kai Eggert betont: „Der Insolvenzantrag der Leine-VHS erfüllt mich mit großem Bedauern“

Kai Eggert
Bürgermeister und
Aufsichtsratsvorsitzender

„Der Insolvenzantrag
der Leine-VHS erfüllt
mich mit großem
Bedauern“

Kai Eggert
Bürgermeister und
Aufsichtsratsvorsitzender

mit großem Bedauern. In den vergangenen fünf Jahren haben die kommunalen Gesellschaften, die politischen Gremien, die Geschäftsführung und die Mitarbeitenden erhebliche Anstrengungen unternommen, um die Volkshochschule wirtschaftlich zu stabilisieren und dauerhaft zu erhalten. Diese Bemühungen waren mit einem hohen zeitlichen, personellen und finanziellen Aufwand ver-

bunden. Ich hätte mir gewünscht, dass dieser gemeinsame Kraftakt langfristig erfolgreich gewesen wäre. Zugleich tragen wir Verantwortung für eine nachhaltige und generationengerechte Haushaltsführung. Vor diesem Hintergrund war die Entscheidung, keine weiteren finanziellen Verpflichtungen zulasten des städtischen Haushalts einzugehen, konsequent und notwendig. Mein Dank gilt allen, die sich in den vergangenen Jahren mit großem Engagement für den Fortbestand der Leine-VHS eingesetzt haben.“

Der Rat hält nach Angaben der Stadt an einer offenen und rechtssicheren Erwachsenenbildung in Laatzen fest. Künftige Angebote sollen stärker am Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz ausgerichtet werden und weniger von unsicheren Drittmitteln abhängen. Eine Arbeitsgruppe mit Verwaltung, Politik sowie Bildungs-, Kultur- und Sozialakteuren soll dafür ein Konzept erarbeiten. Der Aufsichtsrat hat zudem den bisherigen weiteren Geschäftsführer Daniel Diedrich abberufen. **RED**

Millionen für den Städtebau

Land und Bund fördern nachhaltige Stadtentwicklung und sozialen Zusammenhalt

LAATZEN/HEMMINGEN/PATTENSEN. Geldsegen: Die Stadt Laatzen erhält knapp 1,6 Millionen Euro aus dem Städtebauförderungsprogramm. Die Stadt Hemmingen erhält sogar 2,7 Millionen Euro. Für die Nachbarkommune Pattensen gibt es immerhin 585.000 Euro. Konkrete Vorhaben sind dabei in Laatzen das Programm „Sozialer Zusammenhalt“ für das Projekt „Mitte wird top“, in Hemmingen ist das Geld für die Entwicklung von Ar-

num-Mitte vorgesehen. In Pattensen fließt das Geld in das Programm „Lebendige Zentren“ in der Altstadt.

Mit dem Förderprogramm unterstützen das Land Niedersachsen und der Bund erneut städtebauliche Maßnahmen zur Aufwertung und Belebung von Innenstädten, die nachhaltige und zukunftsfähige Gestaltung städtischer Räume und die soziale Quartiersentwicklung. Auch Maßnahmen für mehr Si-

cherheit und Ordnung gewinnen im Städtebau weiter an Bedeutung und werden mit dem Programm gefördert. Insgesamt stellt das Land Niedersachsen gemeinsam mit dem Bund rund 185 Millionen Euro für die nachhaltige Entwicklung und Erneuerung von Städten und Gemeinden bereit.

Die Städtebauförderung ist ein zentrales Instrument der Landes- und Bundespolitik zur nachhaltigen Stadtentwicklung. Sie

unterstützt Städte und Gemeinden dabei, sich den aktuellen Herausforderungen anzupassen und lebenswerte, zukunftsfähige Strukturen zu schaffen. Zugleich leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Belebung der Innenstädte und Ortskerne sowie zur Stärkung der wirtschaftlichen Entwicklung vor Ort. Die Fördermittel werden über die Ämter für regionale Landesentwicklung bekannt gegeben und von der NBank bewilligt.

UM HIMMELS WILLEN

Beruhigungsmittel

„Es wimmle das Wasser von lebendigem Getier.“ So hat Luther diesen Satz aus der hebräischen Bibel übersetzt. So ein schöner Satz. Es handelt sich um den 5. Schöpfungstag, 1. Buch Mose. Ich finde das nach wie vor eine gute Idee Gottes. Von mir aus hätten die Bibelschreiber gerne ausführlicher davon berichten können. Sie bleiben doch sehr allgemein im Text: Getier, Vögel, Fische, Vieh, Gewürm und andere Tiere. Eine Ausnahme bilden große Walfische. Vielleicht weil sie seit alters her für Weisheit und Intuition stehen? Wenn ich jetzt eine Umfrage machen würde, welche Tiere denn noch gerne mehr hervorgehoben hätten werden können, dann sagt die Eine: der (mein!) Hund natürlich. Der Andere: bitte das Schwein (da würde ich nachhaken, warum). Mein Freund würde wahrscheinlich sagen: das Huhn selbstverständlich. (Er hat Hühner und liebt sie) Ich

nun würde mich zur Zeit ganz klar und eindeutig für ein Tier entscheiden, das mein Leben sehr erfreut. Es ist ein gutes Geschenk der Nachbarschaft. Und schon das ist erwähnenswert, weil selten. Also, es handelt sich um den Frosch. Besser: die Frösche. Allabendlich - so ein schönes Wort - quaken sie ihr Konzert in dieser Jahreszeit. Im Teich, fast nebenan, muss es ordentlich von Fröschen wimmeln. Es scheinen Viele zu sein. Mir können es allerdings gar nicht genug sein. Ihre Crescendi-manchmal schwillt das Gequake regelrecht an - sind wunderbar. Ich liebe diese Musik aus dem Wasser. Freue mich jeden Abend darauf. Denn mich beruhigt das. Ich lausche und lausche, lächle und danke dem Schöpfer. Und mein Puls geht rasant runter. Ich kann dabei sogar einschlafen.

Was Eine alles beruhigen kann. Hund, Katze Frosch oder Amsels Lied. Bach, Helene Fischer oder Die toten Ho-

FOTO: PRIVAT

sen. Urlaub, Arbeit oder ein Gespräch mit der Freundin. Fussball oder Yoga. Im Krankenhaus sind es oft innere Bilder. Neulich: Früheres Hochseefangeln. Neulich neulich gemeinsam Psalm 23 sprechen.

Es wimmelt die Welt von Möglichkeiten, beruhigter zu werden. Finden Sie nicht auch?

**Pastorin Silke Appelkamp-Kragt,
Krankenhausseelsorge**

Pflege am Obstbaumpfad

HEMMINGEN. Die Bürgerstiftung Hemmingen lädt für Sonnabend, 4. Juli, von 15 bis 17.30 Uhr zu einem Treffen am Obstbaumpfad ein. Treffpunkt ist am Radweg an der K 222 zwischen Wilkenburg und Hemmingen, etwa auf halber Strecke zwischen beiden Ortschaften. Die Teilnehmenden pflanzen, schneiden und gießen Bäume, entfernen Gehölzaufwuchs und mähen den Grünstreifen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schnittwerkzeug, Handschuhe und wetterfeste Kleidung sollten mitgebracht werden. Die Gruppe trifft sich jeweils am ersten Sonnabend im Monat.

Das Stadtfest kehrt zurück

HEMMINGEN. Das Stadtfest in Hemmingen soll nach zweijähriger Pause wieder auf dem Rathausplatz stattfinden. Geplant ist das Programm für Sonnabend, 22. August, von 13 bis 22.30 Uhr sowie Sonntag, 23. August, von 12 bis 18 Uhr. Vorgesehen sind unter anderem eine Blaulichtmeile, ein Fahrsimulator, eine Hüpfburg, eine Bobbycarbahn, Karussells und weitere Angebote für Kinder. Auf der Bühne tritt am Sonnabendabend die Partyband Prime auf. Außerdem sind eine Kinderdisco und die Sportlerehrung der Erwachsenen angekündigt. Durch das Programm führt Shiri, die bereits vom Weltkinderstag bekannt ist. Vereine, Verbände, Kleinkunst, Kunsthandwerk und Aussteller können sich beteiligen. Auch Anlieger des Rathausplatzes sind eingeladen, eigene Angebote vor ihre Geschäfte zu verlegen. Anmeldungen sind per E-Mail an veranstaltungen@stadthemmingen.de oder telefonisch unter (0511) 4103 179 möglich.



Dart-Meisterschaft in der Mehrzweckhalle Wilkenburg: Zehn Teams gingen an den Start. Foto: Clara Pickrahn

Erste Dart-Vereinsmeisterschaft des SV Wilkenburg

Gastgeber reichen gewonnenen **ERSTEN PREIS** weiter

HEMMINGEN. Mit zehn Mannschaften ist die erste Dart-Vereinsmeisterschaft des SV Wilkenburg ausgetragen worden. Die im vergangenen Jahr gegründete Dartsparte hatte auf die Empore der Mehrzweckhalle Wilkenburg eingeladen. Insgesamt traten Teams mit jeweils drei Spielerinnen und Spielern gegeneinander an. Nach rund fünf Stunden stand die erste Mannschaft der Dartsparte als Sieger fest. Den

gewonnenen ersten Preis gab sie jedoch an die zweitplatzierten Fußballer der Herren Ü 60 weiter. Auf den weiteren Plätzen folgten die Spielerfrauen, die Fußballer der 1. Herren, der Herren Ü 32 und der Herren Ü 50, die Sparte Jedermannsport, zwei Tischtennis-Mannschaften sowie die zweite Mannschaft der gastgebenden Dartsparte. Spartenleiter Thomas Vallei zog ein positives Fazit. „Ich glaube, es war niemand dabei,

die oder der nicht wieder mitmachen würde. Insgesamt war es ein sehr harmonischer Nachmittag, bei dem nicht der sportliche Erfolg, sondern der Spaß im Vordergrund stand. Eine Wiederholung wird es auf jeden Fall geben“, kündigte er an. Lob gab es auch für eine eingerichtete Übungsfläche in der angrenzenden Mehrzweckhalle, auf der drei neue Boards zum Aufwärmen und für Probewürfe bereitstanden. **RED**

MIX Markt

Angebote von Montag 29.06. bis Samstag 04.07.2026

Schweinenackchen ohne Knochen 1 kg

5.99

Schweinelachse 1 kg

6.99

Schweineschulter ohne Knochen 1 kg

3.99

Schweinebauch wie gewachsen 1 kg

3.99

Sekt „Sowetskoe“ mild 11,5% vol. 0,75 L Fl. 1 L = 6,66

4.99

Mariniertes Schweinefleisch für Schaschlik 1 kg

7.99

Minutensteak vom Schwein mariniert 1 kg

6.99

Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg

10.99

Kartoffeln neue Ernte Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg

1.19

Armenischer Brandy „Zariza Tamara“ 7 Jahre alt 40% vol. 0,5 L Fl. 1 L = 21,98

10.99

„HARMONY DAY“ Vodka Classic, 40% vol. 1 L Fl.

10.99

Schweinebauch mariniert in Scheiben 1 kg

4.49

Hähnchenunterkeule mariniert Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg

3.79

Einlegegurken Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg

1.49

Uzbekische Honigmelonen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg

1.29

Wassermelonen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg

0.99

Vahrenheide

Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide

Laatzten

Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzten

Hannover

Mix Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover

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

hallo wochenende

Medizin

ANZEIGE



Gesichtsrotungen? – Nein danke!

Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrotungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche oder das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden

heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um

einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerrigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Laastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album 8. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Sicher vor Stürzen

PATTENSEN. Um Sturzprophylaxe geht es bei einem Vortrag am Montag, 6. Juli, um 16 Uhr im Rathaus Pattensen.

Die Referentin ist Physiotherapeutin im Therapiezentrum Pattensen und erläutert, was unter Sturzprophylaxe zu verstehen ist, welche Risiken im Alltag bestehen und welche vorbeugenden Maßnahmen sinnvoll sind. Außerdem geht es darum, wie gezieltes Training helfen kann, Stürze zu vermeiden. Neben den theoretischen

Informationen ist eine kurze praktische Einheit vorgesehen.

Dabei werden Übungen vorgestellt, die zur Sturzprävention beitragen können. Organisiert wird die Veranstaltung vom städtischen Sozial- und Jugenddienst der Stadt Pattensen.

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Sie ist telefonisch unter (05101) 1001377 oder per E-Mail an sjd@pattensen.de möglich.

Treffen des Initiativkreises

LAATZEN. Der Initiativkreis Menschen mit Behinderungen in Laatzen kommt am Mittwoch, 1. Juli, von 17.30 bis 19.30 Uhr im Stadthaus Laatzen, Marktplatz 2, zusammen. Treffpunkt ist das Bistro im Erdgeschoss. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Berichte aus dem

Gesa-Ausschuss und dem Verkehrswendausschuss. Außerdem geht es um die Planung für den Ortbegehungstermin am 21. August in Alt-Laatzen sowie um Informationen aus anderen Verbänden. Der nächste Termin ist für Mittwoch, 5. August, vorgesehen.

DIE FIRMA MILDNER

Sanitär- und Heizungsbau GmbH stellt ihren Geschäftsbetrieb zum 01.07.2026 ein.

Nach mehr als **100 Jahren Unternehmensgeschichte in der dritten Generation** erfolgt die Geschäftsaufgabe aus Altersgründen.

Für das uns entgegengebrachte Vertrauen sowie die langjährige Zusammenarbeit bedanken wir uns bei unseren Kunden, Geschäftspartnern und Mitarbeitern sehr herzlich.



Mildner
Sanitär- und Heizungsbau GmbH
Lüneburger Straße 8 · 30880 Laatzen
☎ 05102 / 914 720
www.mildner-bad-heizung.de

Extreme Hitze belastet Wildtiere

NABU RÄT: Mit Wasser, Schatten und naturnahen Gärten kann jede und jeder den Lebewesen helfen

REGION HANNOVER. Der NABU Niedersachsen ruft dazu auf, jetzt einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen zu ergreifen, um Vögeln, Igeln, Insekten und anderen Tieren während der besonders hohen Außentemperaturen zu helfen. „Die aktuellen Hitzeperioden sind für viele Tiere lebensbedrohlich“, sagt Bärbel Rogoschik vom NABU-Artenschutzzentrum Leiferde. In Phasen extremer Hitze – so wie jetzt – erreichen täglich mehr als 100 neue Pfleglinge das Zentrum. Ein Grund: „Viele natürliche Wasserstellen trocknen aus. Umso wichtiger ist es, dass wir im Garten oder auf dem Balkon Wasser bereitstellen und schattige Rückzugsorte schaffen.“

Arten, die unter Dächern und an Hauswänden brüten, sind hohen Temperaturen oft schutzlos ausgeliefert und drohen zu überhitzen. Betroffen sind unter anderem Fledermäuse und Vogelarten wie Haussperling, Mauersegler sowie Mehlschwalbe. Um der sengenden Hitze zu entkommen, klettern Jungvögel – hilflos, meist noch ohne ausgebildetes Federkleid – aus dem Nest und stürzen zu Boden.

Lüften in den Morgen- und Abendstunden sowie das Aufhängen von nassen Tüchern kann eine Hilfe für die Gebäudebrüter und Fledermäuse sein. Denn auf diese Weise entsteht runterkühlende Verdunstungskälte.

Zentral ist das Angebot von Trink- und Badestellen: Bereits einfache, flache Schalen oder Untersetzer mit Wasser können über das Leben vieler Wildtiere

entscheiden: „Sie sind rettende Oasen für Vögel, Igel oder Insekten“, betont Rogoschik. „Wichtig ist, dass die Gefäße flach sind und einen sicheren Ausstieg ermöglichen – etwa durch Steine oder raue Ränder.“

Dabei gilt: Die Schalen täglich mit frischem Wasser befüllen und – ganz wichtig – vorab mit heißem Wasser ausspülen und in der Sonne trocknen lassen. So lässt sich eine Ausbreitung von Keimen verhindern. Ein geeigneter Standort findet sich im Halbschatten und nicht in der prallen Sonne. Bitte auch an Insekten denken und Steine, Moos oder Zweige als Landehilfe einlegen!

Neben Wasser benötigen unsere Gartenmitbewohner dringend Schutz vor der Sonne: Hecken, Sträucher, hohe Gräser

oder kleine „wilde Ecken“ schaffen kühlere Mikroklimata und dienen als Versteck.

„Wer seinen Garten naturnah gestaltet, hilft den Tieren doppelt, denn sie finden dort nicht nur Schatten, sondern auch Nahrung“, erklärt Rogoschik. „Auch Laubhaufen, Totholz oder Steinhäufen bieten wichtige Rückzugsorte.“

Gerade in Hitzeperioden ist Zurückhaltung bei der Gartenpflege angesagt: Den Rasen seltener oder gar nicht mähen, damit Feuchtigkeit im Boden bleibt und Schutz entsteht. Hecken und Gehölze nicht schneiden, um Schatten zu erhalten und „wilde Ecken“ zulassen statt aufgeräumter Gärten.

„Ein kurz geschorener Rasen bietet keinen Schutz vor Hitze. Längeres Gras und blühende

Pflanzen helfen dagegen vielen Arten“, so Rogoschik. Schließlich schützen Blühflächen und höhere Vegetation nicht nur den Boden vor Austrocknung, sondern sorgen durch Verdunstung zudem für eine natürliche Kühlung der unmittelbaren Umgebung.

Der NABU Niedersachsen empfiehlt zusätzlich: Mehrere Wasserstellen im Garten verteilen, kleine Teiche oder Mini-Biotop anlegen und den Garten pestizidfrei halten, da geschwächte Tiere besonders empfindlich reagieren. „Jeder Balkon und jeder Garten kann jetzt zu einer kleinen Oase werden“, sagt Rogoschik. „Mit nur wenigen Handgriffen können wir vielen Tieren helfen, die extremen Temperaturen zu überstehen.“

Wasserschalen können Leben retten: Wildtiere brauchen besonders bei Hitze Zugang zu frischem Wasser.
Symbolfoto: Georg Wietschorke / Pexels



DIE FINALS 2026
HANNOVER

DER SPORTSOMMER
in Hannover

23. - 26. Juli

24 Sportarten
143 Deutsche Meistertitel



Live bei:



Jetzt Tickets sichern!

dtb.de/finals2026



Hannover
ZAG arena

Gastgebende



Niedersachsen

Infos unter

diefinals.de

Deine Welt der Räder.



0 % ZINS 100 % TRAUMRAD

AKTION BIS 31. JULI

BIS ZU 30 MONATSRATEN*

Nur solange der Vorrat reicht.

PEGASUS



City Bike 28"

Lago
Besonders tiefer Komfort-Einstieg | perfekt für City und Alltag |
wartungsfreie 7 Gang Nabenschaltung | Federgabel | Naben-
dynamo-LED-Licht | praktischer Systemgepäckträger |
wasserfester Sattel | Art.-Nr.: 134934

599 € UVP 799 €
19,97 €
30 Monate | 0 %*

Art.-Nr.: 134930 Schwarz

DYNABIKE

App kompatibel
Nabenmotor
540 Wh



E-Citybike 28"

Soul
Komfortabel und leistungsstark | hochwertige Rahmenverarbeitung | leistungsstarker
540 Wh Akku | 8 Gang Shimano Schaltung | Shimano Scheibenbremsen | für
Kindersitz geeigneter MIK-Systemgepäckträger | scharfes LCD-
Display mit intuitiver Bedienung und APP-Konnektivität |
inkl. Rahmenschloss | Art.-Nr.: 700231 grün

1399 € UVP 1799 €
46,64 €
30 Monate | 0 %*

Art.-Nr.: 700233 blau

BULLS

200 €
EXTRARABATT
Gültig bei Kauf des
Modells Machete RX 1.
Gutscheincode:
870055
Einlösbar online und vor
Ort bis 31. Juli 2026. Pro
Einkauf und Person nur
ein Gutschein einlösbar.
Nicht kombinierbar mit
anderen Rabatt-Aktionen.



Gravelbike 28" Machete RX 1

Superleichter Performance-Carbonrahmen | cleane Zugführung | Shimano
GRX 12 Gang | GRX Scheibenbremsen | 45 mm Schwalbe G-One RX
Bereifung | komfortabler Gravel-Dropbar-Lenker |
Art.-Nr.: 134503

1999 € NEUHEIT
66,64 €
30 Monate | 0 %*



BULLS

Superleicht
Bosch Performance SX
60 Nm | 400 Wh



E-Trekkingbike 28" Cross Lite EVO SX LT

Hocheffizienter Bosch SX Sportmotor | 600 Watt Spitzenleistung + 400 % Unterstützung |
geringes Gesamtgewicht und agiles Handling | perfekt für Alltag, City und
Shopping | extrem saubere Verarbeitung und cleane Optik | robuste
Shimano Cues Schaltung | 21 kg leicht |
Art.-Nr.: 133135 (weitere Farben online)

2999 € UVP 3399 €
99,97 €
30 Monate | 0 %*

+300 €
WERTGUTSCHEIN
Nach Kauf des Modells Bulls Cross Lite
EVO SX LT. Einlösbar für den nächsten
Einkauf online und vor Ort.
Pro Einkauf und Person nur ein Gutschein einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

SCANNEN & DEALS
ONLINE SICHERN
zweirad-stadler.de



HANNOVER Hanomag Gelände, Göttinger Straße 16 Mo - Fr 10:00 - 19:30 Uhr | Sa 10:00 - 19:00 Uhr

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Marktein-
führungspreis der aktuellen Saison *Gültig für Fahrräder vor Ort ab 500 € und Online ab 1000 €. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des § 17 Abs. 4 PangV dar. Vermittlung erfolgt
ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Rüdelseimer Str. 1, 80686 München. Weitere Informationen auf <https://www.consortfinanz.de/karte-kredite/>
finanzierung-handel-oder-online-shop.de | Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover

22x in deiner Nähe.

Wasser marsch! Aber nur ein bisschen

Im Sommer stellt sich stets die Frage: Wie bleibt mein Garten bei Sonne, Hitze und knappem Wasser grün?
ZEIT FÜR DIE RICHTIGE BEWÄSSERUNG – und einen Blick auf Sprinkler, Gießkanne und Co.

Bei Regen verteilt sich Wasser automatisch auf Rasen und Beeten. Zu trockenen Zeiten muss man nachhelfen. Dabei macht es durchaus einen Unterschied, wie man wässert und womit. Besonders während einer Trockenperiode macht es Sinn, genauer hinzuschauen.

Die Gießkanne ist wohl der Klassiker der Bewässerung. Verwenden sollte man jedoch in jedem Fall einen Brauseaufsatz, der den sonst recht wuchtigen Wasserstrahl bricht – vergleichbar mit einer Dusche. Das ist für die Pflanzen angenehmer, und die Wassermenge wird besser auf die Fläche verteilt, was ein sparsames Gießen ermöglicht.

Rasensprenger – auch Wassersprenger, Regner oder Sprinkler genannt – allein sind schon eine Wissenschaft für sich. Im Großen und Ganzen unterscheidet man vier Kategorien: Vierecksprenger, Kreisprenger (Halbkreisprenger, Viertelkreisprenger und die spezielle Form des Impulsregners), fest installierte Versenksprenger sowie meist in den Boden zu steckende Sprühregner.

Bei der Wahl des Rasensprengers sollte man immer seinen Garten und die individuellen Bedürfnisse vor Augen haben. Denn Wasser sparen kann man vor allem, wenn man Rasenflächen gleichmäßig beregnet, ohne Rasenstücke mehrfach zu wässern oder Haus- und Hofflächen mitzuwässern. Achten Sie beim Kauf auf die Bauart des Rasensprengers, die maximale Bewässerungsfläche und die Reichweite. Letztere sollte immer einstellbar sein, um optimal wässern zu können. Zusätzliche Vorteile bietet es, wenn auch

eine einseitige Beregnung möglich ist.

Viele Hersteller geben einen direkten Wasserverbrauch der Produkte nicht an und arbeiten teils mit eigenen Punktesystemen, sodass ein Vergleich erschwert wird. In der Regel ist man mit einem Verbrauch von 600 bis 800 Litern pro Stunde dabei, auch 1000 oder 2000 Liter sind möglich. Grundsätzlich raten Experten: Für große Rasenflächen nutzt man am besten Rechteck- oder Schwenkregner, für unregelmäßige Rasenflächen Kreis- und Segmentregner, und etwas abgelegene (Teil-)Grundstücke bewässert man wirksamer manuell mit einer Brause.

Um hier Wasser zu sparen, kann der Kauf eines Wassermengenregulierers oder Wasserdurchflussreglers sinnvoll sein. Diese regulieren die Menge des Wasserdurchflusses beziehungsweise des Wasserdrucks und können zum Beispiel an

„An heißen Tagen tagsüber zu wässern, ist Verschwendung. Vor allem bei starker Sonneneinstrahlung verdunstet das Wasser vielzu schnell und gelangt nicht an die Wurzeln der Pflanzen.“

Wasserhahn, Schlauchverbinder, Regner, Brause oder an eine Pumpe angeschlossen werden. Bei manchen Rasensprengern sind sie bereits inklusive.

Gartenschlauch ist allerdings nicht gleich Gartenschlauch. Die Geräte unterscheiden sich in der Beschaffenheit, Lebensdauer und Nutzerfreundlichkeit, aber auch in der Effizienz. Wer Wasser sparen möchte, setzt auf einen Schlauch, der einen möglichst niedrigen Wasserdruck ermöglicht. Meist wird der Verbrauch in Litern pro Meter und Stunde angegeben. Beispielrechnung: Liegt der Verbrauch bei fünf Litern und der Schlauch ist 15 Meter lang, bedeutet dies einen Wasserverbrauch von 75 Litern pro Stunde. Wenn Sie einen Schlauch direkt zur Wässerung verwenden wollen, sollte auch dieser über einen Brauseaufsatz verfügen. Durch eine Düse mit Pistolengriff lässt sich die Wassermenge besser steuern – und auch zwischenzeitlich stoppen, wenn Gärtnerinnen und Gärtner die Terrasse überqueren müssen oder das Telefon klingelt.

Neben dem klassischen Gartenschlauch, der nur dazu gedacht ist, Wassermengen von A nach B zu transportieren, gibt es noch weitere Schlauchsysteme, die ein eigenes Bewässerungssystem innehaben. Der Sprühschlauch funktioniert durch Vernebelung und ist eine effektive Möglichkeit, Wasser zu sparen. Es handelt sich um einen flachen Gartenschlauch, der Wasser über viele kleine Öffnungen fein zerstäubt herausdrückt. Besonders geeignet ist diese Art für schwer zugängliche Flächen, Rasenflächen, niedrige Bepflanzung und Steingärten. Diese Be-



wässerungsmethode funktioniert in etwa so, wie bei einer Gartenrutsche: Hier verfügen die erhöhten Ränder ebenfalls über Löcher, die die Rutschbahn befeuchten.

Perl- oder Tropfschläuche sind grundsätzlich am sparsamsten. Das Prinzip ist ähnlich zum Sprühschlauch. Wie der Name schon vermuten lässt, wird das Wasser beim Tropfschlauch, auch unter dem Namen Microschlauch bekannt, schlauchnah abgegeben. Tropfschläuche können individuell nach Größe von Beeten oder Blumenkästen angelegt werden und sind fest verbaut. Die Technik kann entweder oberirdisch oder unterirdisch verlegt werden und basiert auf Erfahrungen aus Ländern mit Wasserknappheit. Wasser wird hierbei tröpfchenweise an

die Pflanzen abgegeben. Die unterirdische Verlegung hat den Vorteil, dass sie nicht nur optisch unauffälliger ist, zudem gerät das Wasser unmittelbar in den Wurzelbereich der Pflanzen. Jedoch bedarf es eines höheren Aufwands, das System zu verlegen und zu warten.

Der grundsätzliche Unterschied zwischen Perl- und Tropfschlauch: Mit einem Perlschlauch wird entlang des Schlauches eine Reihe von Pflanzen versorgt. Der Tropfschlauch wässert mit einer Düse am Schlauchende punktuell und kann bei der Abgabe mit einem tropfenden Wasserhahn verglichen werden. Somit wird der Perlschlauch gerne im Gemüsegarten eingesetzt, wo er reihenweise Pflanzen versorgen muss, der Tropfschlauch hingegen er-

reicht besser einzelne Sträucher oder Pflanzen im Garten und kann individuell auf den Wasserbedarf der jeweiligen Pflanze angepasst werden.

Angeschlossen werden beide Systeme an einen Zuleitungsschlauch, der über einen Wasserhahn, eine Regentonne oder auch eine Zisterne gespeist wird. Kombiniert man das System mit einer Zeitschaltuhr und einer elektrischen Gartenpumpe, kann es auch automatisiert werden. Gerade bei automatischen Bewässerungssystemen empfiehlt es sich, zusätzlich einen Feuchtfühler einzubauen. Dadurch wird nur gewässert, wenn es nötig ist – und nicht strikt nach Zeitschaltuhr.

Für ein vollständiges Bewässerungssystem inklusive Bewässerungscomputer, Regnern, Feuchtesensor ist allein für Ma-

terialkosten mit 400 bis 950 Euro zu rechnen. Das System muss dabei selbst verlegt werden. Wer es durch einen Fachbetrieb verlegen lässt, liegt kostenmäßig beim Drei- bis Vierfachen. Einzelne Geräte zum Nachrüsten gibt es bereits günstiger. So liegen die von Stiftung Waren-test im April untersuchten Bewässerungscomputer zwischen 20 Euro für einfache Einsteigermodelle und 210 Euro für WLAN-fähige Alleskönner.

Eines gilt auf jeden Fall für alle Bewässerungsmethoden: An heißen Tagen tagsüber zu wässern, ist Verschwendung. Vor allem bei starker Sonneneinstrahlung verdunstet das Wasser viel zu schnell und gelangt nicht an die Wurzeln der Pflanzen. Am besten sollte man den Garten vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang wässern, aber zumindest die Dämmerung nutzen.

Allgemein gilt: Auch bei trockenem Wetter muss nicht täglich beregnet werden. Die Heinrich-Böll-Stiftung empfiehlt, lieber einmal oder zweimal pro Woche satt zu wässern als jeden Tag nur ein bisschen. Denn je tiefer das Wasser versickert, desto länger hält es sich. Besonders Blumenkästen und -töpfe dürfen jedoch nicht überwässert werden und sollten nach dem Bewässern nicht tropfen, das schwächt die Pflanze.

19%*

MEHRWERTSTEUER

GESCHENKT

Laminat

Vinyl

Parkett

AUF ÜBER 400 BÖDEN

*Gültig bis 14.07.2026, online und in den Filialen für alle Böden ab 12,99 €/m². Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht. 19% Mehrwertsteuer sparen entspricht einem tatsächlichen Rabatt von 15,966 %.

Tirol Eiche (7605)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 27,99

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

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 3,75

Alles zusammen: 33,40

Unser Preis: 27,99

bodomoKLICK-VINYL

Dekor Kamea grey (5254)

- 5 mm | Nutzhöhe: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Echter Steinlook für modernen Stil
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m²

23,52

Straßburg grey (5210)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 24,99

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

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 5,41

Alles zusammen: 30,40

Unser Preis: 24,99

bodomoKLICK-VINYL

Dekor Straßburg nature (5211)

- 4,5 mm Stärke
- 0,3 mm Nutzhöhenstärke
- Stabil und widerstandsfähig
- Nutzungsklasse 31
- 10 Jahre Garantie

Sie zahlen nur €/m²

21,00

Tirol Eiche (7605)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 12,99

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

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 3,75

Alles zusammen: 17,73

Unser Preis: 12,99

bodomoLAMINAT (7604)

Dekor Kreideeiche

- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Hält starker Nutzung stand
- Edler Look für moderne Räume
- Schnelle und einfache Verlegung
- Blauer Engel / Made in Germany

Sie zahlen nur €/m²

10,92

Tajo Eiche Grau (7614)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 13,99

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

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 3,75

Alles zusammen: 18,73

Unser Preis: 13,99

bodomoLAMINAT (7613)

Dekor Maja Eiche

- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Authentische Fugen für echte Dielenoptik
- Fühlbar echte Holzstruktur
- Schnelle und einfache Verlegung
- Blauer Engel / Made in Germany

Sie zahlen nur €/m²

11,76

Laminat

DEPOT

Hannover · Varrelheide 204 (am A2 Center)

NEU

Hamel · Werkstr. 21 (am Multi-Markt bei Möbel Heinrich)

Porta Westfalica · Erbezug 3 (am Porta Markt)

Jetzt 25x · Aachen, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr · Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

TEST TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021 Konsumentenbefragung

★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT

IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

QR Code

laminatdepot.de

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK /
GEWERBLICHE BERUFE

Mitarbeiter **Fußwegreinigung/**
Winterdienst Vollzeit, Teilzeit oder
Minijob, FS erforderlich, deutsch o.
russischsprachig Pook 0511-555033

SOZIALE /
PÄDAGOGISCHE BERUFE

Betreuungskraft
gem. §§ 43b, 53c SGB XI - Teilzeit am
Nachmittag für kleines Seniorenheim in
Laatzen gesucht. ☎ 0511 / 98 39 90

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob
gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Hiddestorf
- Harkenbleck
- Hemmingen
- Schulenburg
- Thiedenwiese
- Vardegötzen
- Grasdorf

hallo LAATZEN
wochenende

18862301_002626

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Laatzen
- Pattensen

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

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



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

17870801_002626

HAUS- UND
REINIGUNGSPERSONAL

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit
im privathaushalt, 0177-1477987

MINI- UND NEBENJOBS

LKW-Fahrer (m/w/d) auf 603,-€ Basis
ab sofort gesucht. Fahrten
ausschließlich mit leeren 12to Koffer
Fahrzeugen (Raum Hannover).
Gerne auch Rentner. Tel. 01735368833

NABU

Werden Sie
Moor-Patel!

NABU.de/moor-pate
Telefon: 030.284984-1574
E-Mail: paten@NABU.de

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

EFH in Röhre von privat zu verk.,
990m² Grdst., 243m² Wfl., 3 Bäder,
9 Zimmer, 2 Etagen, Wintergarten,
Terrasse, Carport, Garten,
KP: 298.000€ VB. ☎01573/9019039

IMMOBILIENKAUF-
GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung oder **MFH**
gesucht von privatem Anleger,
vermietet oder Leerstand auch
sanierungsbedürftig 05192 137 92 15

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS

EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig
und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab
400qm. Abschnitt vom Garten,
Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof,
o.ä. ☎0176-15416372

REISEMARKT

REISE / TOURISTIK

WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB 60plus **ERHOLUNG IM ALLGÄU** **8-Tage-Senioren-reisen**
Morada HOTEL BAD WÖRISHOFEN

INKLUSIV-LEISTUNGEN	TERMINE 2026/2027	
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice 7 Übernachtungen in Zimmern mit Bad bzw. Dusche/WC inkl. Halbpension - Galabuffet und Allgäuer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension) - Unterhaltungsabend - Begleitung unseres Reisebetreuers zu Kurveranstaltungen - Kofferservice im Hotel nach Bedarf und vieles mehr ...	25.07.-01.08.	19.12.-27.12. (Weihnachten)
	22.08.-29.08.	09.01.-16.01.
	19.09.-26.09.	06.02.-13.02.
	31.10.-07.11.	
6-TAGE-SONDERREISE Bayerische Weihnachtszeit mit Christkindlmarkt Besondere Leistungen: Themenbuffets, Ausflug zum Christkindlmarkt München und Stadtrundfahrt, Ausflug zum Christkindlesmarkt Augsburg und zum Augsburger Puppenmuseums u.v.m.		
Bad Wörishofen mit Therapie (+ € 80,- p. P.): 1 Tageskarte Eintritt in die Therapie, 1 Karte für 4 Stunden in die Therapie, Begleitung bis zur Therapie durch unseren Reisebetreuer	30.11.-05.12.2026	ab € 465,-

ab Euro 575,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,- pro Person! (außer Sonderreise) Keine Parkgebühren Einzelzimmerzuschlag: ab € 120,-

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

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



Hilfe,
die ankommt.

Gemeinsam helfen.
Vor Ort und weltweit.



drk.de/spenden

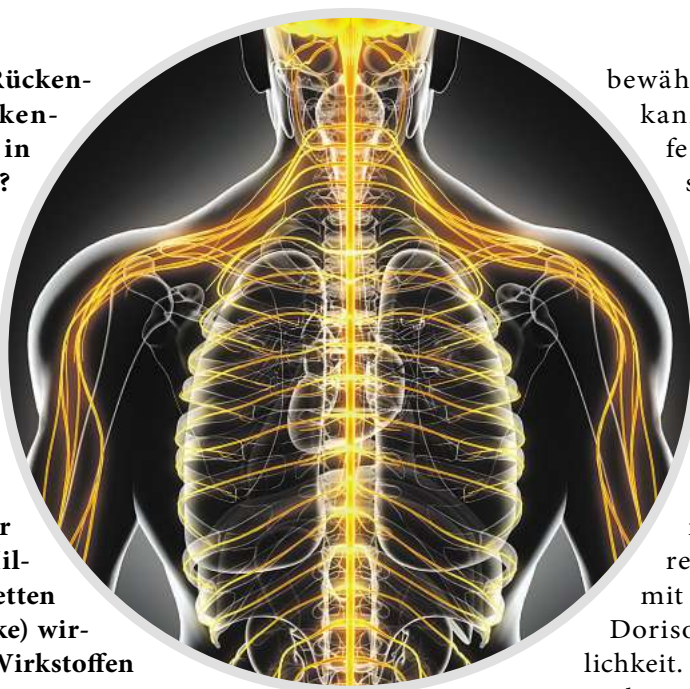
Gesundheit

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Diese Schmerztablette bremst Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!

Wiederkehrende Rücken-schmerzen? Nacken-schmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.



Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung
Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint

- Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

DORISOL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

17870801_002626

Immer wieder Verstopfung?

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den

Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem

Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Rätselspaß am Wochenende

Sedi-
ment

ein
Raub-
fisch

Aufsicht

veraltet:
Frau

griechi-
scher
Buch-
stabe

franzö-
sisch:
Straße

indi-
scher
Bundes-
staat

Wegezoll

helles
eng-
lisches
Bier

unbe-
stimmter
Artikel
(4. Fall)

franz.,
latei-
nisch:
und

Seiden-
gewebe

Serie

Vorname
der
Derek

gefüllte
Back-
ware

üppig

Abk.:
Post-
skriptum

Qua-
drille-
figur

Schmerz-
laut

Wind-
seite

Geschäft
der ehe-
maligen
DDR

Initialen
der
Hepburn

Stadt in
Brasilien
(Kw.)

Ziegen-
leder-
hand-
schuh

Einheit
der Flui-
dität

Berg-
rücken

arktischer
Meeres-
vogel

iranisch-
kaukas.
Spieß-
laute

englisch:
Tee

Teil der
ungar.
Haupt-
stadt

röm.
Zahl-
zeichen:
zwei

schmal

Rufname
von
Pacino

Schlips,
Binder

persön-
liches
Fürwort
(3. Fall)

plura-
listi-
scher
Mensch

störend,
unan-
genehm

unver-
sehrt

erster
General-
sekretär
der UNO

1

2

3

4

5

6

7

LAATZEN
HEMMINGEN
PATTENSEN

hallo
wochenende

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Gartenpflege, Rasen vertikutieren ☎ 0162 2491879

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Achtung Großer Ankauf!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko & Salut, Karabiner, Bajonette usw. ☎ 0176 96 45 42 33

Verkauf von Porzellan, Zinn, Bierkrüge, Deko, Trödel u.v.m. TEL. 0511-512756

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

Die aktuelle Wochenendzeitung

HOBBY UND FREIZEIT

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

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren ☎ 0151 1795 7706

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Neuer Alu-Rollator "Arebos", schwarz, mit Einkaufstasche, faltbar, nur 7 kg, höhenverstellbar, 60 Euro abzuholen Hannover-Döhren ☎ 0173 6035545

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

Dachsanierung frei, Garage, Carport, Dachrinnen, Isolierungen, Reparatur, Fassaden/Verkleidung(0157) 33370799

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 51) 64 34 69 48

aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Kompetente Baum- & Gartenpflege
Dipl.Ing.agr Rentz ☎ 0171 95 99 631

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

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Gartenpfl./Pflasterarb., 0172/1593860

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

hallo
wochenende

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

Redaktionsleitung:
Christian Kaufer
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-Straße 1, 30559 Hannover,
Unter www.wochenblaetter.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

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

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

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

PUSCHMANN

Bestattungen

So individuell wie die Menschen.
Unsere Bestattungen.

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

Ihr Familienbetrieb in Laatzen

Löer
Bestattungen

Persönliche Begleitung im Trauerfall
Bestattungsvorsorge – kostenfrei & unverbindlich
Transparente Kostenplanung
Auf Wunsch: flexible Zahlungsmodelle

Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar, persönlich & digital.

0511 / 544 57 50

Karlsruher Str. 20a · 30880 Laatzen · www.bestatter-laatzen.de

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Thekla, 78 J., attrakt. Witwe, mit schöner Figur u. herzl. Wesen. Kochen, Backen u. die Arbeit im Garten bereiten mir große Freude. Da ich sicher Auto fahre, besuche ich Sie auch gerne. Ich suche üb. PV einen sympath. Mann, mit dem ich die schönen Seiten des Lebens teilen kann. Sind Sie es? Tel. 0176-56849847

Hübsche Witwe Bruni, 70 J., eine tolle Hausfrau/Köchin u. Naturliebhaberin. Ich habe ein Auto u. einen Führerschein, bin umzugsbereit u. bereit für einen Neuanfang. Wünsche mir nach der Trauerzeit wieder etwas Glück im Leben. Sie auch? Dann haben wir doch schon etwas gemeinsam. PV Tel. 0176-56841872

Sie, 55 J., attraktiv, hübsch, schlank, sportlich mit Niveau, Herz und Verstand, sucht passendes Gegenstück für gemeinsamen Neuanfang! ✉ ichbins1971@t-online.de

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

Nicht mehr ganz junge Dame sucht für gelegentliche Treffs, Spaziergänge etc nette Menschen. ☎0511/576545



GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE KRIEGSGEWALT

Mit einer Testaments-spende hinterlassen Sie Wirkung.

JETZT INFORMIEREN!
www.medicamondiale.org/testament



medica mondiale



SAGA - THE GENERATIONS TOUR 2027

Mittwoch, 05.05.2027 | Capitol

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

TUTANCHAMUN
Diverse Termine: Alte Druckerei

Fährmannsfest 2026
Diverse Termine: Fährmannsfest - Gelände

SEH-FEST
Diverse Termine: Gilde Parkbühne

Gangstagrass
06. August 2026: Kulturzentrum Faust

Deez Nuts - European Summer
06. August 2026: BEI CHEZ HEINZ

Hatebreed - Still a threat
07. August 2026: Kulturzentrum FAUST

Boxkampf - Cengo 56 vs Barrelo
08. August 2026: ZAG-Arena

Eivør - Summer Tour 2026
09. August 2026: 60er Jahre Halle

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

„Wir wollen weiterhin ein attraktives Haus bleiben!“

Im großen **magaScene**-Interview: **JÜRGEN HOFFMANN** und **JOHANO RÖHRS**: Der scheidende Geschäftsführer und der neue Direktor im Theater am Aegi

Am 9. Juni endete im „Aegi“ eine Ägide. Jürgen Hoffmann wurde dort exakt 20 Jahre nach seinem ersten Arbeitstag bei Hannover Concerts, die Hannover Concerts Verwaltungs-GmbH ist persönlich haftender Gesellschafter des Theaters, in den Ruhestand verabschiedet. Dem 67-Jährigen folgt mit Johano Röhrs ein 37-jähriges Eigen- gewächs, aber nicht als Ge- schäftsführer: Der bisherige Pro- jektleiter und Team Leader wird Theaterdirektor mit Prokura. Wir wollten von Beiden wissen, wie sie sich auf den Leitungswechsel vorbereitet haben und vor wel- chen Herausforderungen das Gastspielhaus steht. Das kom- plette Interview von Jens Biele lesen Sie in der Juli-Ausgabe der magaScene.

Stadtmagazin für Hannover

magaScene

Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!


magaScene_hannover


MagaScene

magaScene: Johano, fühlst Du Dich gut vorbereitet auf Deinen neuen Posten?

Röhrs: So gut, wie man vorbe- reitet sein kann! Selbstverständ- lich wird es Herausforderungen geben, die man jetzt noch nicht vorhersehen kann. Aber ich hat- te genug Einarbeitungszeit mit Jürgen. Wir teilen uns seit Jahren ein Büro, unsere Schreibtische stehen direkt nebeneinander. Dadurch habe ich einen guten Einblick bekommen, was er wann warum entscheidet. Mein neuer Posten ist eine große He- rausforderung, das ist mir be- wusst. Aber es ist auch eine gro- ße Ehre, dass ich jetzt Direktor dieses Theaters sein darf. Jürgen bin ich sehr dankbar, dass er in mir das Potenzial gesehen hat, und Nico Röger als Geschäftsführer von Hannover Concerts auch, dass er sein „Go“ gege- ben hat.

magaScene: Wenn jemand aus dem Team der neue Boss wird, kann es auch Konflikte geben. Kannst Du Chef?

Röhrs: Jürgen hat mir bereits in der letzten Phase der Übergabe viel Freiraum gegeben, einige in- terne Abläufe durfte ich schon umstrukturieren, Personal- und Einstellungsgespräche habe ich auch schon geführt. Jürgen hat mir als Backup viele wertvolle Tipps gegeben, was aber nicht heißt, dass wir bei allem dersel- ben Meinung sind. Ich muss mei- nen eigenen Führungsstil entwi- ckeln. Die gemeinsame Zeit, die wir hatten, war unheimlich

wertvoll. Ich werde hier nicht komplett ins kalte Wasser ge- worfen, der Übergabeprozess begann schon vor Jahren. Wo- hin die Reise gehen würde, ha- ben wir auch dem Team sehr früh kommuniziert. Das erhöht die Akzeptanz intern ungemein.

magaScene: Was ist der Mar- kenkern des „Aegi“?

Röhrs: Wir bieten gute Unter- haltung für alle. Während das Schauspielhaus und die Oper für ihr Publikum mitunter auch einen Bildungsauftrag reklamie- ren, sind wir in unserer Pro- grammgestaltung sehr frei. Das liegt aber auch daran, dass wir ein reines Gastspielhaus sind und unsere Veranstalter ein gutes Händchen haben. Die Aus- lastungszahlen sprechen jeden- falls dafür. Die Veranstaltungen sind in der Regel sehr gut be- sucht...

Hoffmann: ...was auch daran liegt, dass wir bei den Veranstal- tern einen guten Ruf haben. Mit über 1.100 Plätzen zählen wir in Deutschland zu den sechs größ- ten Gastspieltheatern. Hanno- ver ist verkehrstechnisch gut an- gebunden, Künstler oder Shows, die auf Tournee gehen, kommen fast schon zwangsläu- fig hier vorbei. Wir sind gute Gastgeber, das honorieren die Künstler, die Veranstalter und das Publikum. Für mich gehört unser guter Ruf auch zum Mar- kenkern des „Aegi“.

magaScene: Jürgen, was nimmst Du mit aus 20 Jahren



„Aegi“?

Hoffmann: Als ich hier anfang, war im „Aegi“ noch eine ganz andere Generation tätig, teil- weise auch städtische Mit- arbeiter in der Technik, die einen riesigen Erfahrungss- chatz hatten. Mir hat immer besonders gut gefallen, dass das Haus eine Größe hat, bei der man immer noch mit dem Künstler zusammentreffen kann. Hier gibt man jedem die Hand und sagt „Guten Tag“.

magaScene: Wie viele Aben- de hast Du insgesamt hier verbracht?

Hoffmann: Ich habe beileibe nicht alles gesehen, die jährlich rund 80 Events von Hannover Concerts aber schon. Von 2010 bis 2014 oblag mir zusätzlich die Produktionsleitung für die Shakespeare-Musicals „Ein Sommernachtstraum“ und „Der Sturm“ im Gartentheater Herrenhausen. Ab 2015 kam dann auch noch das „Klassik Open Air“ im Maschpark hinzu. Eine im Theaterleben übliche Sommerpause hatte ich eigent- lich nie (lacht).

Die Künstler freuen sich, wenn sie einen sehen, halten einen Klönschnack und sind nicht nach einem lieblosen „Guten



Erlebnissommer 2026 - viel erleben, wenig zahlen!

ANZEIGE

Das Sommerglück zum Mitnehmen: Die Eintrittskarten-Aktion für Entdecker und Abenteurer

HANNOVER. Der Erlebnissommer 2026 ist da – und mit ihm Ihre Chance auf den perfekten Sommer in Niedersachsen und dem Harz, ohne das Budget zu sprengen. Gemeinsam mit der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung (HAZ) und Neue Presse (NP) bringen wir Sie zu den besten Freizeit-Hotspots.

Ein Ange- bot, bei dem es für zahlrei- che Erlebnis- orte bis zu 50 Prozent Er- mäßigung für vollen Spaß auf re- guläre Ein- trittskarten gibt. Der Aus- flug mit der ganzen Fami- lie, mit Enkel- kindern oder

Freunden macht gleich noch mehr Spaß, wenn die Geldbörse nicht zu arg strapaziert wird.

Und warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Ob Abenteuer, Sport- aktivitäten, Shows, Spannung, Nervenkitzel, Entspannung oder Unterhaltung. Die Ausflugsziele bieten unterschiedliche Aktivitä- ten für alle Altersgruppen – hier ist für jeden etwas dabei.

BEGRENZTE ANZAHL AN TICKETS ERHÄLTICH

Aber Achtung: Die Tickets sind heiß begeht und nur in be- grenzter Anzahl verfügbar. Es

gilt: Wer zuerst kommt, sichert sich den Sommerspaß! Der Kar- tenvorverkauf läuft ab sofort unter www.erlebnissommer-tickets.de (zzgl. Gebühren und ggf. Versandkosten).

Alternativ können Sie auch den QR-Code scannen, um direkt zu den Angeboten zu gelangen.



Nutzen Sie diese Gelegenheit, um unvergessliche Erlebnisse zu schaffen und die

Sommermonate in vollen Zü- gen zu genießen. Sichern Sie sich Ihre Tickets und viel Freude beim Entdecken!



Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre **MÜDIGKEIT?**

Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier, was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker ein- nimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind kei- ne Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper. Vielen Betroffenen fehlt dadurch ge- nau das, was für Leistungs- fähigkeit und Energie im Alltag entscheidend ist: die ausrei- chende Zellenergie

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeu- tung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benö- tigt – besonders von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energiepro- duktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

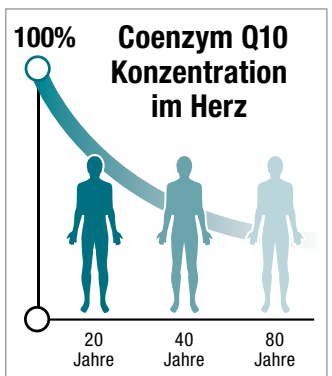
ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Das Problem: Auch mit zu- nehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um



rund ein Drittel reduziert. Pa- tienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbeding- ten Rückgang. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Ener- gieversorgung zu unterstüt- zen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.

In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombi- nation bereits seit Jahren etab- lierter Standard.



Um die Speicher wieder auf- zufüllen, gibt es in der Apo- theke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich

versorgt Sie mit der empfo- henen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin- Therapien empfohlen wird. Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apo- theke nach.

DAS SAGT DIE PATIENTIN

„Seit ich neben meinen Cho- lesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben,

sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft. Ich kann endlich wie- der meinen Alltag bestreiten, ohne ständig müde zu sein.“

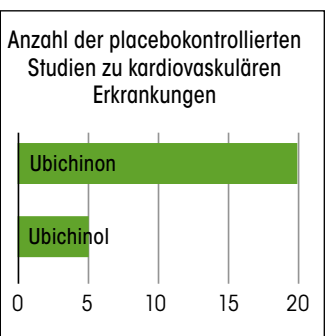
DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Der Nutzen einer unterstüt- zenden Coenzym-Q10 Ein- nahme während einer Statin- Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.¹

GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI COENZYM Q10?

Es gibt Coenzym Q10, das so- genannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol – die reduzierte Form von Coenzym Q10.

WICHTIG ZU WISSEN: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovas- kuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.² Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herz- gesundheit eine große wis- senschaftliche Evidenz.



Tipp: Die bestmögliche Auf- nahme erzielt man, wenn Ubi- chinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

¹ Qu H et al., J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023
² Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutsch- land und Österreich.