

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

# EPHESUS

est. 1995

Seit über 29 Jahren Ihr Spezialist



**Wir kaufen Ihr GOLD**  
**Sofort BARGELD**

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover  
0511-3631177 | [www.ephesus.de](http://www.ephesus.de)

20147701\_002623

# hallo HANNOVER NORD

## wochenende

Wohnmobile **BIEGER**

VERMIETUNG • SERVICE • VERKAUF

**EURO MOBIL** **KAEMANN**  
**CHAUSSON** **LAKE** **Sterckman**  
**Hobby** **PILATE** **Forster**

[www.wohnmobil-hannover.de](http://www.wohnmobil-hannover.de)  
Wilh.-Röntgen-Str. 4 • 30966 Hemmingen  
Tel. (0511) 262 8233

12345102\_002623

## Abfuhrtermine verschoben

**HANNOVER.** Aufgrund einer Personalversammlung am Dienstag, 10. Oktober, holt aha keine Abfälle und Wertstoffe ab. Die Touren werden bis einschließlich Sonnabend, 14. Oktober, jeweils am Folgetag nachgeholt. Die Wertstoffhöfe und Deponien sowie die Sonderabfall-Annahmestelle bleiben am Dienstag, 10. Oktober, geschlossen. Servicetelefon und Gebührengeschichte sind nicht besetzt. **RED**

## Meister und Meister treffen

**HANNOVER.** Die neue Veranstaltungsreihe „Meet & Greet“ in der Stadtbibliothek Hannover, Hildesheimer Straße 12, wird an diesem Sonnabend, 7. Oktober, von 15 bis 18 Uhr fortgesetzt. Die Jugendbuchautorin Marion Meister (ab 15 Uhr) und der Autor und Drehbuchschreiber Derek Meister (ab 16.30 Uhr) stellen sich mit Kurzlesung, Frageunde und Buchempfehlungen dem Publikum vor. Marion Meisters Interesse gilt besonders den Sagen und Legenden über Magie und Götter. Als hauptberufliche Schriftstellerin schreibt sie Fantasy für Kinder und junge Erwachsene. Ihre „Near-Future“-Jugendbücher unter dem Pseudonym June Perry sind preisgekrönt. Derek Meister publiziert auch unter dem Pseudonym Marc Jansen und absolvierte ein Studium der Film- und Fernsehproduktions an der Filmhochschule Potsdam. Er schreibt Kinder- und Jugendbücher, historische Krimis und Thriller. Interessierte sind herzlich eingeladen, der Eintritt ist frei. **RED**



Foto: Rainer Dröse

# Neue Räume für Alte Meister

Seite 4

## Handwerk und Design im MAK

**HANNOVER.** 35 Werkstätten auf drei Etagen: Die Jahresschau 2023 der Arbeitsgruppe Kunst-Handwerk-Design Hannover e.V. im Museum August Kestner (MAK) am Trammplatz findet an diesem Wochenende, 7. und 8. Oktober, jeweils von 11 bis 18 Uhr statt. Mit dem Sonderthema „Was für Männer!“ zeigen 22 unabhängige Werkstätten und Designbüros aus Hannover und Umgebung sowie 14 jurisierte Gäste aus dem Bundesgebiet eine abwechslungsreiche Schau ihrer jüngsten Arbeiten. Das Vorurteil, auf Ausstellungen des Kunsthandwerks sei nichts für Männer dabei, wollen sie auf mannigfaltige Weise widerlegen. Mit Fotografien vertreten ist der FFC Hildesheim, dessen Mitglieder das Thema in Szene gesetzt haben. Der Eintritt kostet für beide Tage 3 Euro inklusive Museumseintritt. **RED**

## Literaturkurs für Männer

**HANNOVER.** An der VHS startet am 23. Oktober der neue Kurs „Was ein Mann ist – Literaturgruppe für Männer“. Die im Kurs gelesenen Texte bieten die Möglichkeit, unterschiedliche Phasen im Leben eines Mannes zu betrachten und regen dazu an, über Rollenerwartungen an Männer und Aspekte des „Mann-Seins“ heute nachzudenken. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen für den Kurs über acht Termine (montags, 16.15 bis 17.45 Uhr, VHS, Burgstraße 14) sind bis zum 16. Oktober über [kultur.vhs@hannover-stadt.de](mailto:kultur.vhs@hannover-stadt.de) möglich. **RED**

# 300 Euro Elterngeld sofort

Rat der Stadt Hannover beschließt Abschlagszahlung, weil die Bearbeitung Monate dauert

**HANNOVER.** Eltern in Hannover bekommen Abschlagszahlungen, bevor sie zum Teil monatelang auf die Auszahlung des Elterngeldes warten müssen. Eine solche Entlastung hat jetzt der Rat ohne Gegenstimme beschlossen und festgelegt, dass Eltern einen Mindestbetrag von 300 Euro bekommen oder 150 Euro im Falle von Elterngeld plus, bei dem aus einem Elterngeld-

monat zwei werden. Zudem hat die Politik die Stadtverwaltung aufgefordert, die Digitalisierung voranzutreiben, um die Bearbeitungsdauer zu beschleunigen. Eine Voraussetzung muss allerdings erfüllt sein: Gekoppelt ist die Zahlung daran, dass die Elterngeldanträge vollständig ausgefüllt sind, erst dann soll nach einer ersten Sichtung der Abschlag an die Eltern oder die

Alleinerziehenden ausgezahlt werden. Dies aber auch nur, wenn es das Verfahren nicht weiter verlangsame. Von der beschleunigten Digitalisierung beim Verfahren erhofft sich die Politik außerdem, dass den Antragstellenden schon beim Ausfüllen des E-Formulars Fehler oder Lücken angezeigt werden. Die jetzt beschlossene Entlastung geht auf einen Antrag von

SPD, Grünen und CDU zurück. Auf Elterngeld haben Eltern einen Anspruch, wenn sie Einkommenseinbußen haben, weil sie nach der Geburt des Kindes zeitweise weniger oder gar nicht arbeiten. Allerdings sieht es derzeit so aus, als ob viele Antragstellende auch lange auf die Abschlagszahlung warten müssten. Denn rund 60 Prozent der aktuell bei

der Stadt eingehenden Elterngeldanträge seien so gestellt, dass keine Bewilligung und keine Abschlagszahlung erfolgen könne, weil sie unvollständig seien, hatte die scheidende Jugenddezernentin Rita Maria Ryski schon im Juni mitgeteilt. Tatsächlich schreibt der Bund seit 1. Januar 2023 ein einheitliches Formular für Elterngeldanträge vor.

**COUPON**

# PINC Apotheken

Pharma IN the City

**Gut beraten Viel gespart**

# 15 % Rabatt

auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuschaltungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote.

Gültig im Oktober/November 2023.

**Die Ernst-August-Apotheke** (Königsplatz) | **ROSEN APOTHEKE** (LAVENSTRASSE) | **EUROPA-APOTHEKE** (Georgstraße 16)

8500601\_002623

## Goldankauf & Leihhaus Bott

Stand 04.10.2023

**Schreiben Sie uns gerne bei!**  
**WhatsApp 01520/3796570**

FEINGOLD 54,60€	ZAHHGOLD 33,58 €
750 GOLD 39,83€	SILBER 0,60 €
585 GOLD 31,06€	VERSILBERT 22,00€
333 GOLD 17,68€	ZINN 12,00€

**Leihhaus Bott**  
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover  
Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-14 Uhr  
Tel.: 0511/37359069

27153401\_002623

# ALLE TICKETS BEI UNS!

**HAZ** **Tickets** **NP**

**haz-ticketshop • np-ticketshop**

**BIRKENSTOCK**

# STOCK-SCHUHE

**GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover**

11552601\_002623

# Dr. Mohi

deine Apotheke

# 20 %

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20 % Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!

**Apotheke im Marktkauf**  
Vahrenwalder Straße 140 • 30165 Hannover

**Apotheke am Ring**  
Isernhagener Straße 109 • 30163 Hannover

Gültig bis 20.10.2023

Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

3229301\_002623

# MIX Markt

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

<b>Mix Markt Hannover</b> Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover	<b>Mix Markt 18 OHG</b> Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	<b>Mix Markt 122 OHG</b> Lange Weihe 65 30880 Laatzen
---	---	---

**ALLE ANGEBOTE GÜLTIG AB MONTAG 09.10. BIS SAMSTAG 14.10.2023\***

Schweinewackeln ohne Knochen 1 kg <b>6.50</b>	Schweinewackeln wie gewachsen 1 kg <b>4.50</b>	Schälfleisch vom Schwein 1 kg <b>4.50</b>	Lamm-Vorderviertel am Stück 1 kg <b>9.50</b>
Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren Pelmeni „Na troich“ 1 kg Pack. <b>4.50</b>	Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg = 4,45 <b>2.00</b>	Teigtaschen mit Kartoffeln „Wareniki“, tiefgefroren 450 g Pack., 1 kg = 4,00 <b>1.80</b>	Sauermilcherzeugnis „Smetana Polska“, 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,50 <b>1.40</b>
Fleischwurst „Doktorskaja“ einfach mit Kartoffelstärke 850 g St., 1 kg = 5,30 <b>4.50</b>	Geflügelwürstchen „Sosiski iz kurinogo miasa“ eigener Art mit Trinkwasser, geräuchert 450 g Pack., 1 kg = 8,45 <b>3.80</b>	Kochsalami „Servelat Kremli-noff“, heißgeräuchert 300 g St., 1 kg = 9,67 <b>2.90</b>	Rinder-Kochsalami „Servelat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack., 1 kg = 10,36 <b>2.90</b>

31475101\_002622

# AYLUX SONNENSCHUTZSYSTEME

Zeißstraße 66 | 30519 Hannover | [hannover@aylux.de](mailto:hannover@aylux.de) | 0511 49 53 22 38

# HERBSTAKTION



# GLAS-TERRASSENDACH PREMIUMLINE

8 mm VSG | 5 m x 3 m  
**15% RABATT**

4.988€ inkl. 19% MwSt. **4.240€**

[aylux.de](http://aylux.de) | Aktion gültig bis zum 31.10.2023

30727101\_002622

# Train & Play

Modell-Eisenbahnen • Modell-Autos • Modell-Flugzeuge  
Neuware • An- und Verkauf • Inzahlungnahme

Hildesheimer Straße 428b • 30519 Hannover  
Tel. (05 11) 271 270  
E-Mail: [info@trainplay.de](mailto:info@trainplay.de) • [www.trainplay.de](http://www.trainplay.de)

30139401\_002622

Im Internet finden Sie uns unter:  
[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de) **hallo**

# ABC Wäschediens

am besten clean

## Wäscherei, Reinigung und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

**ABC Wäschediens GmbH**  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 – 14 Uhr  
Am Listholz 87 (direkt neben CleanCar)  
30177 Hannover  
Tel. 0511-71 74 67

37818401\_002622



BRODOWYS WOCHE



Matthias Brodowy, Kabarettist und Musiker. Foto: T. Rodriguez

KI

Zur Prüfung und Verbesserung der Qualität, würden wir gerne Ihre Gesichtszüge und Äußerungen beim Lesen der Kolumne aufzeichnen. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, sagen Sie ‚Nein‘, ansonsten lesen Sie einfach weiter!“ Sie runzeln gerade die Stirn! Und ich sehe kein Lächeln, sondern eine kleine Irritation! Unheimlich, wenn ich Ihre Reaktionen beim Lesen meiner Kolumne in Echtzeit mitbekäme, oder? Sie kennen das aber schon. Wenn Sie bei einer großen Firma anrufen, in einem Callcenter landen und dort vorab die Ansage hören, dass Ihr Anruf zur Verbesserung der Servicequalität aufgezeichnet werden könnte. Was ich bislang nicht wusste, ist, dass die Anrufe bei einigen Firmen von einer KI-Software, also mittels einer künstlichen Intelligenz, in Echtzeit analysiert werden. Mittels sagenhafter 6000 verschiedener Parameter versucht das Programm herauszufinden, ob sie

wütend oder freundlich sind. Ebenso werden die Mitarbeiter analysiert. Es ist schon ein bisschen gruselig. Und ich bin mir nicht sicher, ob mein Computer, auf dem ich diese Zeilen schreibe, nicht plötzlich ein Überlegenheitsgefühl mir gegenüber entwickelt, weil er rauslesen kann, wie bedenklich ich das alles finde. Wenn ich überlege, wie oft man sehr lange in einer Warteschleife hängt, ist man doch meist genervt. Und genervte Kunden können noch so freundlich sein, tief im Innern sind sie meist wütend. Braucht man eine KI, um das herauszufinden? Wie wäre es, wenn die KI stattdessen die Wartezeit vorausberechnet und angepasste Kurzgeschichten einspielt? Oder Witze? Blöd wäre allerdings, wenn jemand dann den Anruf zu früh annähme und in die Pointe reingrabschte: „Treffen sich eine Giraffe und ein Hase. Sagt die Giraffe: Guten Tag, mein Name ist Ole Müller, was kann ich für Sie tun?“

MATTHIAS BRODOWY

www.brodowy.de

# Wasserknappheit nimmt zu

Viele Landwirte sind „abhängig von der Feldberegnung“ / **HOHE RABATTE** für die Wirtschaft

**HANNOVER.** Im Sommer 2022 liefen die Pumpen und Beregnungskanonen auf den Feldern rund um Uetze auf Hochtouren. 1,84 Millionen Kubikmeter Grundwasser förderte allein der Beregnungsverband Uetze III aus seinen Brunnen. Eine enorme Menge. Der Durchschnittsverbrauch pro Person in Niedersachsen lag 2019 bei 50,37 Kubikmetern. Legt man diesen zugrunde, benötigte der Verband in dem Hitzejahr fast doppelt so viel Grundwasser wie die Bürger der Kommune Uetze mit ihren rund 20.000 Einwohnern.

Gestattet hat die Region dem Beregnungsverband die Entnahme von bis zu zwei Millionen Kubikmetern im Jahr. Dieser schafft es damit in die Top Ten der höchsten genehmigten Wasserverbräuche in Hannover und dem Umland. Wie die Region mitteilt, hatte sie im Juni 2023 insgesamt einen Wasserverbrauch von 26 Millionen Kubikmetern für die Feldberegnung genehmigt. Das ist dreimal so viel wie die 8,66 Millionen Kubikmeter, die Industrie und Gewerbe dem Grundwasser aus Brunnen entnehmen dürfen.

GRUNDWASSERSTAND SINKT

Die Grundwasserkörper, aus denen die Landwirte ihr Wasser beziehen, geraten angesichts des Klimawandels zunehmend unter Druck. „In den vergangenen fünf Jahren hatten wir vier Trockenjahre“, berichtet Heinrich Wrede, der Vorsitzende des Beregnungsverbandes Uetze III, dem 47 Betriebe mit 2500 Hektar Fläche angehören.

Zwar habe der regenreichere Sommer in diesem Jahr dazu geführt, dass sich der Grundwasserkörper etwas erholen konnte. Das reiche aber nicht aus, um die Verluste der Vorjahre zu kompensieren. „Früher wurden die



Wasserspiele: Die Beregnungskanonen laufen auf den Äckern in Uetze und Burgdorf rund um die Uhr. Das Grundwasser für die Beregnungskanonen wird mit dieselbetriebenen Aggregaten an die Oberfläche gepumpt. Foto: Anette Wulf-Dettmer

fehlenden Niederschläge im Sommer im Verlaufe des Winters ausgeglichen. Das ist jetzt oft nicht mehr der Fall“, erklärt Wrede.

KARTOFFELN BRAUCHEN WASSER

Die Landwirte seien „abhängig von der Feldberegnung. Ohne das Wasser würden wir Missernten haben“, sagt der Verbandsvorsitzende. Denn die meisten Betriebe in dem Zusammenschluss würden sich auf den Anbau von Hackfrüchten wie Kartoffeln und Zwiebeln konzentrieren, die auf höhere Wassermengen angewiesen seien.

Spitzenreiter im Bereich Industrie und Gewerbe mit genehmigten und auch verbrauchten 1,1 Millionen Kubikmetern Grundwasser im Jahr 2021 ist die Trockenhaltung der ehemaligen Mergelgrube HPC 2 in Misburg. Die Grube soll trocken gehalten werden, da sich darin ein wertvolles Biotop entwickelt hat. Das abgepumpte Grundwasser wird in den Stichkanal Misburg geleitet. So läuft es auch beim ehemaligen Tagebau HPC 1, der ein Naherholungsgebiet werden soll.

Zum Rechteinhaber der mit 800.000 Kubikmetern zweitgrößten genehmigten Menge macht die Region keine Angaben, da es sich dabei rechtlich um eine natürliche Person handle. Es folgt mit genehmigten 590.000 Kubikmetern Grundwasserentnahme die Raffinerie Avista-Oil aus Dollbergen (Uetze), die sich auf die Wiederaufbereitung von Altöl spezialisiert hat. Das alles ist jedoch kein Vergleich zum Grundwasserverbrauch anderer Unternehmen in Niedersachsen. Salzgitter Flachstahl etwa entnahm 2020 allein an seinem größten Brunnen mehr als 14,61 Millionen Kubikmeter. Das entspricht etwa dem Verbrauch von 290.000 Durchschnittsniedersachsen. Die

Nordland Papierfabrik in Dörpen benötigte 4,74 Millionen Kubikmeter, so viel wie rund 94.000 Durchschnittsniedersachsen.

Die mit 320.000 Kubikmetern höchste Wassermenge in Hannover hat die Region der Continental AG genehmigt. Die tatsächliche Entnahme wich davon 2021 deutlich ab. Sie lag bei 125.000 Kubikmetern. „An unseren Standorten in Hannover wird ein Großteil des verwendeten Wassers in Kreislaufsystemen innerhalb von Produktionsprozessen zur Kühlung von Maschinen oder Produkten genutzt.“

Durch das Kreislaufsystem ist der Verbrauch verhältnismäßig gering“, erklärt Sprecher Marc Siedler. Im gesamten Konzern

Top Ten Grundwassernutzer aus Industrie/Gewerbe in der Region Hannover

Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr	Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr
Genamo, Trockenhaltung HPC 2	Genehmigte Entnahmemenge 1.100.000
Entnahme in 2021	1.100.000
Firmenname unbenannt (Datenschutz)	800.000
439.542	
Firma Avista-Oil Dollbergen GmbH	590.000
304.526	
Honeywell Specialty Chemicals Seelze GmbH	256.000
525.600	
483.812	
Fa. Continental AG	320.000
125.813	
Genamo, Trockenhaltung HPC 1	300.000
300.000	
Gilde-Brauerei GmbH	300.000
200.888	
Bäderbetriebe Wunstorf GmbH	256.000
125.439	
MHH Medizinische Hochschule Hannover	230.000
200.000	
Privatbrauerei Herrenhausen GmbH	200.000
109.610	
	Industrie

Grafik: flei • Quelle: Region Hannover/FB Umwelt

Top Ten Grundwassernutzer bei der Feldberegnung in der Region Hannover

Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr	Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr
Beregnungsverband Uetze	Genehmigte Entnahmemenge 2.000.000
Entnahme in 2021	966.399
Wasser- und Bodenverb. Otze-Ramlinger	1.561.000
612.528	
Beregnungsverband Hänigsen	1.359.000
628.989	
Beregnungsverband Fuhrberg	1.129.700
559.254	
Beregnungsverband Immensen	1.075.550
770.852	
Beregnungsverband Esperke-Warmeloh	867.520
335.072	
Beregnung. Alligse/Kolshorn/Röddensen	790.400
242.145	
Wasser- und Bodenverb. Edder u. Flöth	752.180
162.641	
WB Gr. Bruch- und Flethforstwiesen Eltze	727.700
423.277	
Beregnungsverband Wettmar-Thönse	717.200
323.877	
	Landwirtschaft

Grafik: flei • Quelle: Region Hannover/FB Umwelt

**Noltemeyer APOTHEKE**

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie

**10 % Rabatt\***

auf Ihren nächsten Einkauf

\*ausgenommen sind Zuzahlungen, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Bücher und unsere TOP-Angebote.

Noltemeyer-Apotheke  
Podbielskistr. 315  
Gehaplatz  
30659 Hannover  
www.noltemeyer-apo.de

**TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER**

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH  
Telefon: 0511-35351102  
www.tiergarten-auktionen-hannover.de

IMMER GUTE KARTEN!

HAZ Tickets NP

Ticket-Hotline: 0511 12123333

**Unsere Angebote im Oktober:**

**Weißwurst Münchener Art Fleischkäse**

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24

Di. - Fr.: 8 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

**Wiese Bestattungen**

175 Jahre 1845-2020

Von Erdbestattung bis zur Beisetzung im Friedwald – wir beraten Sie zu allen klassischen und neuen Bestattungsarten.

Seit sechs Generationen der vertrauensvolle Partner:

Altenbekener Damm 21  
Baumschulental 32  
Berckhusenstraße 29  
Gärkenburgstraße 38  
Lister Meile 49  
Podbielskistraße 105

**0511 957857**  
**wiese-bestattungen.de**

Zertifiziertes Unternehmen nach DIN EN ISO 9001:2015

acertimas Qualifizierter Bestatter

Abschied Leben

**DIAKOVERE Pflegedienste gGmbH**

In allen Lebenslagen gut versorgt

- Ambulante Krankenpflege
- Demenz-Wohngemeinschaft
- Tagespflege an der Weide
- Hilfsmittelversorgung
- Uhlhorn Hospiz, Tageshospiz und Palliativdienst

**www.diakovere.de/diakovere-pflegedienste**

Tel.: 0511 1660 10  
Tel.: 0511 8603 165  
Calenberger Straße 40  
30169 Hannover

Wir sind für Sie da!

DIAKOVERE PFLEGEDIENSTE

**Wurst-Basar**

**Schlachteplatte**

Sieben heimische Spezialitäten auf dem Portionsteller

100g **2,19**

**% SONDERANGEBOTE %**

gültig vom 09.10. - 14.10.2023

**Pfefferbraten**

Dicke Rippe mit gestoßenem Pfeffer

**+100g 0,69**

**Schweineschnitzel**

aus der Oberschale

**+100g 0,79**

**Waidmanns-Pfanne**

**+100g 0,99**

**Cordon Bleu**

**+100g 0,99**

**Schlesische Weißwurst**

**+100g 1,69**

**Trüffelleberwurst**

**+100g 2,49**

weitere Angebote finden Sie unter **www.wurst-basar.de**

WASSERRABATTE FÜR WIRTSCHAFT

Bei den Gebühren für die Entnahme von Grundwasser gibt es große Unterschiede. Während für die öffentliche Wasserversorgung in Niedersachsen 0,15 Euro pro Kubikmeter fällig werden, muss die Industrie mit 0,074 Euro pro Kubikmeter nur die Hälfte zahlen. Für die Feldberegnung sind es sogar nur 0,014 Cent pro Kubikmeter, knapp 10 Prozent des Preises für die öffentliche Versorgung.

Zwar hat das Land inflationsbedingt eine Erhöhung der Wasserentnahmegebühren angekündigt. Trotz wegen des Klimawandels zunehmender Konflikte um Grundwasser will es aber an deutlich niedrigeren Preisen für die Industrie und die Landwirtschaft festhalten. „Um die Leistungsfähigkeit und Wettbewerbsfähigkeit landwirtschaftlicher und gewerblicher Betriebe mit wasserintensiver Nutzung nicht übermäßig zu belasten, sind bei der Differenzierung der Entgeltsätze auch wirtschaftliche Elemente berücksichtigt“, teilt das Umweltministerium mit. Dieses befürchtet bei höherem Wasserbedarf eine „erdrosselnde Wirkung“ auf Betriebe, die besonders viel Wasser benötigen. Im Falle des Beregnungsverbandes Uetze III waren es laut dem Vorsitzenden Heinrich Wrede rund 25.000 Euro, die dieser für die in 2022 verbrauchten 1,84 Millionen Kubikmeter an die Region überweisen musste. „Das ist ein Kostenfaktor“, sagt Wrede. Dass bei den Grundwasserentnahmegebühren Unterschiede gemacht werden, hält er für gerechtfertigt: „Man darf nicht vergessen: Wir produzieren Lebensmittel!“

Die Top Ten aller Grundwassernutzer in der Region Hannover

Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr	Entnahmemenge in Kubikmeter pro Jahr
Energy: WW Fuhrberg und Berkhof/LW	Genehmigte Entnahmemenge 36.000.000
Entnahme in 2022	33.831.578
Energy: WW Elze	6.935.000
5.284.106	
Harzwasserwerke: WW Ramlingen	4.500.000
3.690.113	
Energy: WW Grasdorf	4.300.000
1.859.459	
WVB Garbsen-Neustadt: WW Hagen	3.900.000
2.972.327	
WVB Garbsen-Neustadt: WW Forst Esloh	3.350.000
2.533.022	
Harzwasserwerke: WW Schneeren	2.800.000
2.688.500	
WVB Peine: WW Burgdorfer Holz	2.400.000
2.398.261	
Stadtwerke Barsinghs.: WW Eckerde	2.200.000
1.604.461	
Beregnungsverband Uetze III	2.000.000
1.835.174	
	Wasserversorger
	Landwirtschaft

Grafik: flei • Quelle: Region Hannover/FB Umwelt







# „Sentimientos“ im GOP

**HANNOVER.** Es sind die Bilder, die im Kopf bleiben. Wenn gleich zum Auftakt auf LED-Stellen im ansonsten schlichten Bühnenbild Flammen lodern und züngeln – und das gesamte Ensemble in die Hände klatscht, mit den Absätzen den Flamenco-Rhythmus klackert, die Gitarren den Rhythmus vorgeben.

Dann versteht man, was Regisseur Nikos Hippler meint, wenn er von einem „Hexenkessel“ spricht, vom spanischen Feuer, das man im GOP-Variété entfachen will. „Sentimientos“ heißt die aktuelle Show mit Artisten, Musikern und Tänzerinnen aus Spanien. Oder wie es Direktorin Nadine Matzat ausdrückt: „Wir verlängern den Sommer um zwei Monate.“

Maria Madrid tanzt im schwarzen Frack Flamenco. Jede Geste hat Bedeutung, jeder Blick Tiefe. Pure Energie von den Fingerspitzen bis zum kleinen Zeh. Das gilt auch für Tanzpartnerin Alejandra Castel, die zusammen mit allen anderen Artistinnen und Artisten die starken Ensemble-Choreografien von Svenja Krebeck fantastisch umsetzt.

Es ist eine Show für Multitalente: Antonio Vargas Montiel verbindet kraftvollen Flamenco mit Handstandkunst auf einem Stuhl, La Suricata zaubert mit leuchtenden Hula-Hoop-Reifen überraschende 3-D-Effekte in die Luft, Beatrice Corral Grimaldo verwandelt die Schleppe ihres Kleides in leuchtend rote Vertikaltücher, in denen sie über der Bühne schwebt.

Shyno ist ein Energiebündel: Der Breakdancer holt ein Utensil auf die Bühne, das selbst versierte Variété-Fans zum Staunen bringt – er zeigt bekannte Nummern wie Handstand auf dem rotierenden Hoverboard, das rollende Brett erfordert dabei maximale Körperbeherrschung.

wenigen Zentimetern Haut an der Stange. „Sentimientos“ ist ein Abend der großen Gefühle, ein Fest für Auge und Ohr, denn Darbietungen und Musik geben ein stimmiges Bild. Sogar die Pausenankündigung verursacht Gänsehaut: Alle Artistinnen und Artisten tragen mit sanftem Singsang Lampen an den Bühnenrand.

Und doch sind es einzelne Nummern, die herausstechen: Deibit und Nymeria bringen ein exotisch anmutendes Gestänge mit auf die Bühne, Schwerkraft und Balance sind hier die Herausforderung. Das wirkt kompliziert, dabei sind die Gesetze des Varietés ganz einfach – es geht immer darum, die Welt auf den Kopf zu stellen. Zum Beispiel, indem man die Rollen tauscht: Nymeria hängt kopfüber an einem Seil, an ihren ausgestreckten Beinen baumelt ihr Partner – der kein Leichtgewicht ist. Raunen im Saal angesichts dieser Artistik. Muchas gracias für diesen Moment!

Und dann sind da Miguel Sotelo und Carlos Chavez, der eine Typ gemütlicher Brummbär, der andere waschbrettbäuchiger Womanizer, der für sich selber Glitzerkonfetti streut und mit dem (weiblichen) Publikum schäkert. „Wir sind Machos, keine Nachos“, sagen sie selbstbewusst – auch wenn manche ihrer Witze und Wortspieleereien aus den Tiefen der Klischeekiste stammen und nicht gerade knusprig wirken. Lachen oder Fremdschämen? Es ist ein schmaler Grat, doch dem Duo verzeiht man bereitwillig, sobald die beiden Männer zu den Gitarren greifen – sie sind Meister an den Instrumenten, von „Bamboléo“ bis „La Bamba“ bringen sie das Publikum zum Ausrasten.

„Sentimientos“ läuft bis 5. November im GOP (Georgstraße 36), Vorstellungen dienstags bis sonntags. Tickets kosten 35 bis 49 Euro. Infos unter [www.variete.de](http://www.variete.de)



„Sentimientos“ im GOP läuft bis zum 5. November: Flamenco! Foto: Tobias Woelki

## Indian Crown

Adolf-Emmelmann-Str. 5  
30659 Hannover

**Mittagsmenü:**  
Mo. - Fr. von 11.00-15.00 Uhr  
ab 8,50,- €

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Sa.: 8.00 - 22.00 Uhr  
So.: 11.00 - 22.00 Uhr

**Indian Crown**  
Herzlich Willkommen im Restaurant Indian Crown Hannover. Bei uns legen wir viel Wert auf die Qualität der Lebensmittel bei der Auswahl unserer Zutaten. Unsere Gerichte werden traditionell indisch gekocht. Kommen Sie gerne vorbei und reservieren Sie Ihren Tisch online. Alle Speisen auch außer Haus.

**Tel: 0511-22842450**

26299701\_002623

## Pavillon Hannover



**Eintritt frei!**

Mittwoch 11.10.2023, 19.00 Uhr

**Platzreservierung empfohlen:**  
unter Telefon : 05131-502 63 13  
[mittendrin@depressionen-hannover.de](mailto:mittendrin@depressionen-hannover.de)  
[www.depressionen-hannover.de](http://www.depressionen-hannover.de)

25340101\_002623



Restauratorin Eliza Reichel arbeitet im Landesmuseum an einem mittelalterlichen Altar. Fotos (2): Rainer Dröse

# Überraschend neu

Cranach, Botticelli & Co.: Das **LANDESMUSEUM** hat die ersten Räume seiner Kunstwelten umgestaltet

**HANNOVER.** Mit einem unendlich feinen Pinsel arbeitet sie an den Passionsszenen des Altarbildes. Vor mehr als 600 Jahren muss ein unbekannter Künstler ebenso vor diesem Gemälde gesessen haben wie jetzt sie. Gemeinsam mit einer Kollegin hat die Restauratorin Eliza Reichel alte Firnisse entfernt. „Jetzt legen wir behutsam eine dünne Lasurschicht auf“, sagt sie.

Besucherinnen und Besucher des Landesmuseums dürfen ihr bei der Arbeit buchstäblich über die Schulter schauen. Die Restauratorin hat ihren Arbeitsplatz gleich am Eingang zu den Räumen der Alten Meister, die lange geschlossen waren. Jetzt sind die ersten drei Säle nach langen Umbauarbeiten wieder zugänglich. Damit sind nun Gemälde, die zu den Highlights des Hauses gehören, teils nach Jahren endlich wieder zu sehen.

### Was steckt hinter dem Umbau?

Das Landesmuseum wird in einem auf viele Jahre angelegten Prozess zum „Weltenmuseum“ umgestaltet. Derzeit ist die Landeshalle an der Reihe, die künftig „Kunstwelten“ präsentieren soll. Kostenpunkt: Rund 1,4 Millionen Euro. Jetzt sind drei große Säle wieder zugänglich, in denen Alte Meister zu sehen sind. Weitere Säle zu den Alten Meistern sollen folgen. Der Bereich Neue Meister – also etwa die Zeit nach 1800 – ist im

Jahr 2025 dran. Damit soll der Umbau des Museums dann abgeschlossen sein.

### Was hat sich verändert?

„Wir haben hier eine völlig neue Architektur geschaffen“, sagt Museumsdirektorin Katja Lembke inmitten der Alten Meister. Wände, die nach dem Krieg eingezogen wurden, sind verschwunden. Jetzt gibt es eine zentrale Sichtachse durch die Räume hindurch – eine lange Flucht, die chronologisch durch

die Kunstgeschichte vom Mittelalter bis in die Renaissance führt. Die Beleuchtung fällt wie natürliches Tageslicht von oben auf die Meisterwerke.

### Was ist hier zu sehen?

In den jetzt wiedereröffneten Räumen präsentiert das Museum echte Glanzstücke: Die berühmte „Lukrezia“ und „Venus mit Amor“ von Lukas Cranach d. Ä. sind hier zu sehen, ebenso wie die abertausendfach reproduzierten Porträts von Martin

Luther und seiner Frau Katharina von Bora. „Die Renaissance in Deutschland ist eng mit der Reformation verbunden“, sagt Kuratorin Antje Fee Köllermann, die für die Alten Meister zuständig ist. Außerdem gibt es hier Werke von Hans Holbein d. J. sowie Stücke aus den Werkstätten von Sandro Botticelli und Tilman Riemenschneider.

### Wie sind die Räume gestaltet?

Die Präsentation der Werke ist durchaus mutig: „Wir haben

ausgelichtet“, sagt Kuratorin Köllermann. Viele Bilder sind bei der Neugestaltung ins Depot verbannt worden, andere sind dazugekommen. Der Platz zwischen den einzelnen Bildern ist größer als früher, die Abstandshalter vor ihnen sind verschwunden – man darf mit den Werken jetzt fast auf Tuchfühlung gehen.

In Vitrinen flankieren Münzen der entsprechenden Epochen die Gemälde. Die Texte auf den Erklärungstafeln sind deutlich kürzer geworden. Wer tiefer einsteigen möchte, kann sich einen Media-guide aufs Smartphone laden – es gibt auch Audiodeskriptionen und Gebärdensprache. Doch besonders beeindruckend ist das peppige Farbkonzept.

Die Wände sind in überraschend kraftvollen Tönen gestaltet: Das Mittelalter in einem erdigen Braun, die deutsche Renaissance in einem hellen Blau. Das ist in sich stimmig, zumal in dieser Epoche die Szenen religiöser Gemälde statt einer goldenen Grundierung oft einen lichten Himmel als Hintergrund hatten.

Zugleich wurden die Formate kleiner, und neben dem menschlichen Körper rückten Motive aus der Antike in den Fokus der Kunst. Die Werke der italienischen Renaissance sind vor einem kräftigen Lachsrosa zu sehen. Ein Konzept, das neugierig auf die Räume macht, die noch folgen werden.



Direktorin Professor Dr. Katja Lembke am Rosenkranzaltar (um 1500): Das Landesmuseum hat umgebaut und präsentiert einen Teil seiner neuen Galerieräume - die die Alten Meister prächtig in Szene setzen.



**Selbsthilfegruppen Garbsen**  
**Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin-trotz Angst!**

**PSYCHIATRIE FILME**



**Nimm nach der Lesung an der Gesprächsrunde teil!**



## Herzliche Einladung zur Woche der seelischen Gesundheit im Pavillon Hannover

Am 11.10.2023, ab 19.00 Uhr ist Sonja Koppitz aus Berlin zu Gast im Pavillon. Sie ist selbst betroffen von einer immer wiederkehrenden Depression. Für die Recherche ihres Buches „Spinnst Du?“ – oder warum psychische Erkrankungen ganz normal sind – hat sie mal genauer hinter die Kulissen des Psychiatriewesens geschaut. Sonja ist Radiomoderatorin und hat einen eigenen Podcast. Sie liest mit viel Charme und Humor. Lachen ist ausdrücklich erlaubt!

Im Anschluss gibt es eine Gesprächsrunde, in dieser können gerne Fragen gestellt werden.

Der Abend wird auch per Livestream auf Facebook und YouTube übertragen!

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung finanziert.

Veranstalter sind die Selbsthilfegruppen aus Garbsen [www.depressionen-hannover.de](http://www.depressionen-hannover.de) sowie der Verein Hab Mut zeig Gesicht e.V. in Kooperation [www.habmutzeiggesicht.de](http://www.habmutzeiggesicht.de)

– PR-Anzeige –





# Erfolgreiche Studentin näht jetzt Furoshiki

# YAO NEUMANN

bringt traditionelle Tücher aus  
ihrer Heimat nach Hannover  
– und trifft mit den nachhaltigen  
Furoshiki einen Trend

**Yao Neumann ist Expertin für Furoshiki, eine spezielle, nachhaltige Einwickeltechnik mit Stoffen.**

Fotos(2): Tim Schaarschmidt

**HANNOVER.** Furoshiki sind quadratische Tücher, gemustert oder uni, die man statt Geschenkpapier nutzen kann. Sie sehen nicht nur viel schöner aus, sondern sind – und damit im Trend – auch besonders nachhaltig. Denn die Tücher kann man immer wieder verwenden, um andere Geschenke einzupacken, etwas zu transportieren, als Unterlage und viel mehr. „In Japan“, sagt Yao Neumann, „werden die Furoshiki-Tücher zum Beispiel auch genutzt, um die Bento-Boxen darin zu transportieren. Dann breitet man zum Essen das Tuch aus und hat gleich noch ein Tisch Tuch oder eine Serviette.“

Yao Neumann ist der kreative Kopf von YassHandmade. Die Chinesin will die Tradition der Furushiki-Tücher in Deutschland etablieren. „Der Vorteil ist, dass die Tücher so vielseitig sind“, sagt sie. Sie selbst kann sich noch erinnern, wie ihre Großmutter Sachen in Tüchern verpackt hat. „Zum Winter wurde die Sommerkleidung von ihr in ein Tuch eingeschlagen, zum Sommer die Winterkleidung. Wenn sie irgendwohin ging, legte sie ihre Sachen in ein Tuch und warf sich das Bündel so über die Schulter. Und als sie starb, fanden wir in ihren Schränken noch zahlreiche Dinge, die sie in Tüchern gepackt hatte.“

Yao Neumann wurde in der Mongolei geboren. Ihre Großeltern siedelten nach dem japanisch-chinesischen Krieg um. In der Schule ist das Mädchen gut, das Lernen fällt ihr leicht. Auf Anraten der Eltern studiert sie Jura. Nur beim Studienort setzt sich die damals 18-jährige durch: „Ich wollte möglichst weit weg und das Meer sehen.“ Sie zieht nach Xiamen im Süden

Chinas, nahe Taiwan. 40 Stunden braucht man mit dem Zug von der Mongolei dorthin.

Die Studentin lebt sich schnell ein. Nach ihrem Bachelor zieht sie weiter: Sie bekommt ein Vollstipendium in Korea, schnell lernt sie die Sprache. „Drei Jahre habe ich in Korea studiert, an einer Uni nur für Frauen. Dort habe ich meinen Master gemacht.“ Dann wagt sie den Schritt nach Europa und geht an die Summerschool in Holland – der Jackpot. Im Kurs für Völkerrecht trifft sie auf die Liebe ihres Lebens. Auch Simon Neumann studiert Jura. Die zierliche Frau strahlt, wenn sie an diese Zeit denkt. In nur einem halben Jahr lernt sie Deutsch. Sie findet die Sprache schön, sie sei so logisch, erklärt sie.

Zunächst zieht das Paar nach Hamburg, sie hat eine Promotionsstelle. Trotzdem bleiben Zweifel, ob es für sie der richtige Weg ist. Die Frage wird ihr abgenommen: „Ich hatte eine Hochrisikoschwangerschaft. Es war nicht klar, ob die Zwillinge es

Als wiederverwendbare Geschenke sind Furoshiki-Tücher vielseitig einsetzbar.

schaffen. Da habe ich den Arzt gefragt, was ich für sie tun könne und er sagte nur: beten!“

Die Kinder werden geboren, viel zu früh, aber gesund. „Für mich war das der Wendepunkt. Was brauche ich Karriere, Geld, dickes Auto, Haus? Ich will für meine Kinder da sein!“ Sie bricht die Promotion ab, kümmert sich um die Kinder und beginnt zu nähern: „Es gab nicht viele schöne Babysachen in den kleinen Größen.“ Sie spürt, wie das Nähen sie glücklich macht. Wie sie, die immer nur mit dem Kopf gearbeitet hat, jetzt in der Kreativität aufleht.

Als die Kinder größer werden und Weihnachten naht, will sie die Geschenke verpacken – und blickt auf ihre „Stoffberge“. „Ich hatte viel zu viel gekauft, davon hätte ich mein Leben lang meiner Familie Kleidung nähen können“, sagt sie und lacht. So werden im Hause Neumann in diesem Jahr das Lego und Kuscheltiere in Stoff eingewickelt, ganz nach der Tradition ihrer Großmutter. Damit war ihr Busi-

ness „YassHandmade“ geboren. Yass – das sind die ersten Buchstaben der Vornamen von ihr, ihren Kindern und ihrem Mann.

Ihre Tücher verkauft sie über einen Onlineshop und in Geschäften. Bereits zu Weihnachten ein Jahr später kommt sie mit der Produktion kaum hinterher. Kundenfragen, zum Beispiel zum Einwickeln, beantwortet sie in Videos auf Instagram. Sie gibt Workshops zum Bedrucken, zum Nähen, zum Einwickeln. Über die Online-Shoppingplattform wird sie von der US-Designerin Amber Lewis aus Los Angeles kontaktiert. Diese bestellt eine Spezialedition: „Das war wie ein Push-up für mein Geschäft!“ Sie wird über Hannover hinaus bekannt und hat das gute Gefühl, beruflich angekommen zu sein: „Ich rate allen: Follow your heart. Wenn Du etwas mit Leidenschaft machst, dann hast Du auch Erfolg!“

Seit mittlerweile 14 Jahren lebt sie in Deutschland. Sie mag Hannover's überschaubare Größe. Die Megacitys Asiens waren ihr immer zu stressig. Auch das strenge, vorgeplante Leben in ihrer Heimat war nicht ihres. Aber ihre Eltern vermisst sie. Im Herbst besucht sie sie mit ihrer Familie in der Mongolei. „Die Kinder wachsen zweisprachig auf, ich bin gespannt, wie sie die Sprache in meiner Heimat erleben.“

Und sie hofft, mit den Furoshiki-Tüchern ein Stück Tradition in Deutschland zu etablieren. „Mal sehen, was aus meiner Idee noch alles wird.“

Die Designerin gibt Workshops im Stadtkulturzentrum Stöcken am 15. November, 18.30 bis 21 Uhr, und 29. November, 17 bis 19 Uhr.

## Mit dem Nachtzug direkt ins Skigebiet

## Fahrplanwechsel beim Urlaubsexpress

**HANNOVER.** Hannover erhält ab Januar nächsten Jahres eine neue Nachtzugverbindung. Mit dem Fahrplanwechsel im Winter sollen Nachtzüge die Bahnreisenden in die österreichischen Skigebiete bringen.

Möglich ist das mit dem Urlaubsexpress (UEX). Für Februar sind ab Hannover Hauptbahnhof zwei Fahrten vorgesehen, im März ist es eine Nachtfahrt. Der aus Hamburg kommende Zug startet jeweils um 23.30 Uhr am Hauptbahnhof Hannover. Von dort geht es über Augsburg und München weiter nach Kufstein, Wörgl, Jenbach, Innsbruck, Ötztal, Landeck-Zams bis nach St. Anton am Arlberg. Ankunft ist bringt um 10.30 Uhr. Der UEX bringt die Reisenden ab Februar von den Skigebieten in 10,5 Stunden auch wieder zurück nach Hannover.

Gänzlich neu ist die Verbindung nicht. Schon jetzt bietet der UEX Nachtfahrten nach Österreich an. Regelmäßig verkehren die Züge mit Schlafwagen und Bistro zwischen Hannover und

Innsbruck. Dauer: 10,5 Stunden.  
Start ist 21 Uhr, Ankunft ist am  
Folgetag jeweils um 7.32 Uhr.

Weiterhin verkehrt der Nightjet der Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) zwischen Hannover und Wien in Österreich. Abfahrt des Zuges, der Liegewagen bietet, ist regelmäßig um 21.57 Uhr in Hannover, Ankunft in Wien am Folgetag um 9.14 Uhr.

Eine andere Verbindung in Richtung Süden ohne Umstei-

gen und mit Schlafwagen bietet die ÖBB mit dem Nightjet regelmäßig von Hannover nach Zürich. Samstags geht es zum Beispiel um 0.30 Uhr von Hannover los. Ankunft in Zürich ist um 10 Uhr am Folgetag. Dauer der Fahrt: 9,5 Stunden.

Weitere Nachtzugverbindungen in verschiedene Großstädte Europas gibt es im Norden ab Hamburg – mit dem Urlaubsexpress, dem BTE-Auto-Reisezug,

dem ÖBB Nightjet und dem European Sleeper. Auch die Deutsche Bahn bietet diverse Verbindungen an – allerdings mit Sitzplatz. Etwa von Hamburg nach Kopenhagen.

Viele Reiseziele im Süden sind zudem von Norddeutschland aus nicht direkt zu erreichen, sondern nur mit Umstieg. So kommt man etwa in 14,5 Stunden von Hannover über Zürich nach Rom in Italien an. Los geht es um 0.30 Uhr mit dem ÖBB Nightjet in Hannover, Umstiege sind am Folgetag um 8.10 Uhr in Basel sowie um 14.40 Uhr in Mailand. In Rom ist die Ankunft um 18.10 Uhr vorgesehen.

Plätze in Nachtzügen sollten – mit Ausnahme der Sitzplätze – reserviert werden. Wer also beispielsweise von Hannover nach Rom reisen möchte, muss im Anschluss an den Nachtzug morgens oder vormittags einen Anschlusszug nehmen. Oft lohnt es sich zudem, frühzeitig zu buchen, da vor allem Liegewagenplätze und Spartarife häufig weit im Voraus ausgedacht sind.



**Direkte Verbindung: Der Urlaubsexpress bringt Bahnreisende von Hannover nach Österreich.** Foto (Archiv): dpa/ Bernd Wüstneck

Foto (Archiv): dpa/ Bernd Wüstneck

seit 1945  
**Möbel  
 HESSE**

**XXX Lutz**

**HESSE**

**70%**

**DER GRÖSSTE  
 SORTIMENTS  
 WECHSEL  
 ALLER ZEITEN**

**1000€  
 ARTIKEL RADIKAL  
 REDUZIERT!**

**TREND  
 STORE**

**Gartenwelt  
 HESSE**

**KÜCHEN  
 HESSE CENTER**

**Ambiente  
 HESSE**

**20%  
 AUF ALLES**

**WAS IN DIE TASCHE PASST!**

**Haushaltswaren, Geschenkartikel, Dekoration, Kerzen, Pfannen & Töpfe,  
 Porzellan, Gläser, Bettwaren, Kissen und vieles mehr.**

\*\* Gilt nur auf Listenpreise, nicht für reduzierte Aktions- und Angebotsartikel.  
 Ausgenommen preisgebundene Marken, z. B. Berge Feinkost. Gültig bis 28. Oktober 2023.

Möbel Hesse GmbH • Robert-Hesse-Straße 3  
 30827 Garbsen/Hannover an der B6  
 Tel. 0511 27978-0 • info@moebel-hesse.de  
 Mo. bis Sa. 10 – 19 Uhr

[f](#) [i](#)

[www.moebel-hesse.de](http://www.moebel-hesse.de)



# Tiktok und Co.: Aber sicher!

## WELCHE EINSTELLUNGEN BIETEN SCHUTZ?

Wie Eltern ihre Kinder über Sicherheit auf Social-Media-Plattformen informieren können

VON BEN KENDAL

**BERLIN.** Sorgen um den Daten- und Kinderschutz bei Facebook und Instagram sind so alt wie die Plattformen selbst. Schulen, Jugendschutzinitiativen und Eltern sind seit etlichen Jahren bemüht, Kinder und Jugendliche vor den Risiken der Nutzung von Metasozialen Netzwerken zu warnen: zum Beispiel Cybermobbing, Belästigung und Datenmissbrauch.

Facebook ist bei Kindern und Jugendlichen ziemlich out, und auch Instagrams Nutzerschaft altert. Längst treiben sich Kinder und Jugendliche etwa auf der Videoapp Tiktok, der Fotoapp Snapchat und der „ungefilterten“ Social-Media-Plattform Be Real herum. Die Apps funktionieren unterschiedlich und bergen folglich individuelle Risiken für Kinder und Jugendliche.

Auf Plattformen, die viele Minderjährige nutzen, warnen Expertinnen und Experten etwa vor Cybergrooming: Kriminelle geben sich als Kinder oder Jugendliche aus und versuchen, Treffen mit ihnen zu arrangieren – oft mit sexuellen Absichten. Zudem kann es zu Mobbing kommen. „Cybermobbing mit verletzenden Inhalten sind in Chats und Messengern leider weitverbreitet. Dabei kann auch aus anfänglichem Spaß schnell Hass werden“, so die Initiative „Schau hin“.

Eltern möchten ihre Kinder selbstverständlich vor derartigen

Gefahren schützen. Auf jeder Plattform gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, den Schutz zu erhöhen. Zunächst aber können Eltern grundsätzliche Tipps beherzigen, mit denen sie ihre Kinder bei einem sicheren Umgang mit Social-Media-Plattformen unterstützen können. So ist es wichtig, dass Eltern Kindern immer die Sicherheit geben, offen über das zu sprechen, was sie auf Tiktok und Co. sehen.

Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass sie Kontaktforderungen nur von bekannten Menschen annehmen sollten. Wer Bilder, Videos und andere Inhalte auf einer Plattform postet, teilt sie mit anderen Menschen. Im Idealfall sollten das nur Freundinnen und Freunde oder Familienmitglieder sein. Je größer die Zahl an Fremden, die zu den Followerinnen und Followern gehören, desto eher verlieren Kinder den Überblick darüber, wer ihre Inhalte sieht. Außerdem ist

nicht klar, welche Menschen hinter den Accounts stecken. Und Eltern sollten mit ihren Kindern klare Regeln vereinbaren, welche Art von Inhalten sie teilen dürfen – und mit wem.

### TIPPS ZUM UMGANG MIT TIKTOK

1. Konto anonymisieren und richtiges Alter einstellen: Die Nutzung der App kann weitgehend anonym erfolgen. Zum Beispiel, indem man bei der Anmeldung nicht die persönliche E-

Mail-Adresse zur Anmeldung nutzt. Alternativ können Eltern mit ihren Kindern ein Mailkonto errichten, bei dem der echte Name in der Adresse nicht erwähnt wird. Zudem können sich Nutzerinnen und Nutzer auf Tiktok mit falschem Namen und einem Spitznamen anmelden, der keine Informationen über die Person preisgibt. Nur das Alter sollte dem richtigen Alter des Kindes entsprechen, damit es altersgerechte Videos sieht. Zudem sind je nach Alter gewisse Einstellungen durch Tiktok deaktiviert, um Kinder zu schützen.

2. Konto auf „privat“ stellen: Um anonym auf der App unterwegs zu sein, können Eltern zusammen mit ihren Kindern einige Einstellungen im Konto ändern. Über „Einstellungen und Privatsphäre“ gelangen sie im Konto auf den Tab „Privatsphäre“. Dort können sie etwa einstellen, dass das Konto von „öffentlich“ auf „privat“ gesetzt wird – dann können nur noch Followerinnen und Follower das Profil und die Videos der Kinder sehen. Bei 13- bis 15-jährigen Nutzenden ist diese Einstellung standardmäßig eingestellt.

3. Nachrichten einschränken: Um unerwünschte Kontaktforderungen von Fremden zu vermeiden, können unter „Privatsphäre“ auch Nachrichten eingeschränkt werden, damit nur Followerinnen und Follower oder auch überhaupt niemand ihnen schreiben kann. Da Nachrichten auf Tiktok nicht Ende-zu-Ende verschlüsselt sind, können Eltern ihren Kindern sicherheitshalber dazu raten, andere Messenger zum Chatten zu nutzen. Beispielsweise sind Nachrichten auf Whatsapp oder Signal

verschlüsselt und nur auf den Geräten der jeweiligen Chatpartner gespeichert. 13- bis 15-jährige Nutzerinnen und Nutzer können auf Tiktok keine Direktnachrichten erhalten.

4. Begleiteten Modus einschalten: Um die Nutzungsdauer von ihren Kindern im Überblick zu halten und zu regulieren, können Eltern bei Tiktok den sogenannten begleiteten Modus aktivieren. Dieser ermöglicht es Eltern, bestimmte Einstellungen für die Nutzung festzulegen – beispielsweise, wie lange Kinder pro Tag auf Tiktok sein dürfen. Hierfür brauchen Eltern einen eigenen Account, den sie mit dem ihres Kindes verbinden.

### TIPPS ZUM UMGANG MIT SNAPCHAT

1. Konto sicher einrichten: Wie auch bei Tiktok sollte das Konto möglichst mit einem anonymisierten Usernamen eingerichtet werden, der keine privaten Informationen preisgibt. Und auch bei Snapchat sollte das richtige Geburtsdatum des Kindes angegeben sein – denn für unter 18-Jährige ist zum Beispiel eingestellt, dass nur hinzugefügte Freundinnen und Freunde Bilder sehen.

2. Über Risiken des Live-Standorts aufklären: Über die „Snap Map“-Funktion ist es möglich, den genauen Standort für einige Stunden oder auch dauerhaft zu teilen – doch diese Einstellung ist für Kinder und Jugendliche nicht ratsam. Eltern sollten daher ihre Kindern darüber aufklären, den Live-Standort besser mit niemandem zu teilen. Denn viele Kinder fügen auch

Fremde zu ihren Freundinnen und Freunden auf Snapchat hinzu. Das können sich auch Täterinnen und Täter mit Missbrauchsabsichten zunutze machen, um sich als Gleichaltrige auszugeben und Kinder dazu zu drängen, ihren Standort mit ihnen zu teilen.

3. Family-Center einstellen: In den Privatsphäreinstellungen können Sie unter „Datenschutzkontrollen“ das sogenannte Family-Center aufrufen: Hier können Sie unter anderem sehen, mit wem Ihr Kind Kontakt hat. Den Inhalt der Nachrichten können Sie aber nicht sehen – schließlich haben die Kinder ein Recht auf Privatsphäre. Kinder können außerdem sehen, was ihre Eltern von ihnen im Family-Center zu sehen bekommen. Eltern benötigen für diese Funktion einen eigenen Account, mit dem sie ihre Kinder als Freunde hinzufügen. Über das Family-Center können sie dann ihnen eine Einladung schicken, dem Zentrum beizutreten. Wenn Eltern hierbei einen häufigen Kontakt zu einem unbekannten Nutzer feststellen, können sie ihr Kind darauf ansprechen.

### TIPPS ZUM UMGANG MIT BEREAL

1. Bilder sorgfältig überprüfen: Eltern können ihr Kind dazu ermutigen, sich nicht vom Zeitdruck irritieren zu lassen. Sie sollten zum Beispiel niemals freizügige Bilder posten, nur um innerhalb des Zeitlimits zu bleiben. Schließlich bleiben Bilder den ganzen Tag auf BeReal und können somit von allen gesehen werden, mit denen sie geteilt wer-



Und alle lesen mit: Kinder sollten darauf achten, was sie über sich in sozialen Netzwerken preisgeben. Symbolfoto: Max Fischer

den. Außerdem sollten Kinder stets auf ihre Umgebung achten: Bankkarten, Adressen und sonstige sensible Daten sollten auf den Bildern niemals zu sehen sein.

2. Darauf achten, mit wem Bilder geteilt werden: Für gewöhnlich werden Bilder nur mit Freundinnen und Freunden geteilt. Allerdings lässt sich auch einstellen, dass die Kontakte der Freundinnen und Freunde das Bild ebenfalls sehen können. Um zu vermeiden, dass zu viele unbekannte Menschen ihre Bilder sehen, sollten Kinder vor dem Post überprüfen, an wen sie geschickt werden. Steht vor dem Teilen beim aufgenommenen Bild „Meine

Freunde und ihre Freunde“, können sie diese Einstellung zu „Nur meine Freunde“ ändern.

3. Standort möglichst nicht teilen: Vor dem Post können Nutzerinnen und Nutzer außerdem entscheiden, ob sie den Standort – also die Stadt, in der sie sich gerade befinden – teilen möchten oder nicht. Da Posts auch an die fremden Kontakte von Freundinnen und Freunden geschickt werden können, sollte diese Einstellung besser vor dem Teilen deaktiviert werden. Denn in Verbindung mit den Informationen, die das Bild preisgibt, könnten Fremde den genauen Standort aufspüren.

Mit viel Herz & Leidenschaft

Seit über 38 Jahren & dafür möchten wir Danke sagen!

Das Bett Hannover ist seit 1985 in der wunderschönen Altstadt von Hannover & bereits in der 2. Generation - direkt gegenüber vom Landtag!

Wir feiern einen ganzen Monat vom 30.9 - 31.10.23

15% auf Matratzen\*

10% auf Lattenroste\*

bis zu 20% auf Bettgestelle, Zudecken, Kissen & Bettwäsche

... und bis zu 70%

auf Ausstellungstücke. Vorbeischaun lohnt sich!



Mehr Angebote unter: [das-bett-hannover.de/danke](https://das-bett-hannover.de/danke)

VOTUM



CAFFÈ E BAR IL MONELLO

### 1. Platz Votum\*\* Gourmetrestaurant

Dinner für 2 Personen, 7 Gänge Menü inkl. Weinbegleitung im Wert von 600 €

### 2. Platz Recken VIP Tickets

2x VIP Tickets im Wert von 357€ für das Spiel eurer Wahl 2023

### 3. Platz Frühstücks-Gutschein

bei IL Monello in der Markthalle inkl. 2 Salzgrotten Tickets im Wert von 70€

... und viele weitere Preise zu gewinnen.



Nick & Levi Kolbe

Erwache mit einem Lächeln...  
**Das Bett**  
LEVI, NICK & MICHAELA KOLBE

\* ausgenommen Schramm, Treca, Röwa, Lattotflex, Werkmeister, Grosana, Dormiente

\*\* Teilnahmebedingungen sind auf der unserer Homepage zu finden



# SONNTAG VERKAUFSOFFEN

**45%\***  
**AKTIONS-RABATT**  
auf frei geplante Küchen  
**+ BOSCH-GESCHIRRSPÜLER  
GESCHENKT!**

**SAMSTAG**  
**7.**  
**Oktober**  
von 10 bis 19 Uhr

**SONNTAG**  
**8.**  
**Oktober**  
von 12 bis 18 Uhr  
Verkauf ab 13 Uhr

**20%\***  
**AKTIONS-RABATT**  
auf  
**MÖBEL**

**15%\*\***  
**AKTIONS-RABATT**  
in unserem  
Mitnahme-  
Markt  
**SPAR**  
express  
Dein Möbel-Discount

**10%\***  
**AKTIONS-RABATT**  
auf  
Boutique-/Haushaltsartikel,  
Heimtextilien, Leuchten  
und Babyartikel

Bei wallach wird's  
*mittelalterlich...*  
lassen Sie sich überraschen!



Außerdem:  
**Kasperle-Theater**  
für unsere  
kleinen Gäste.

**wallach**  
**Restaurant**  
& kaffee lounge

**COUPON** FÜR UNSER FRISCHE-RESTAURANT

**6,90**

**ZAHME SAU AUS OMA'S HINTERHOF**  
mit Braubiersauce, warmen Kraut und Gräuben.  
Sonderpreis pro Person (max. 2 Personen) | Gültig am 07.10. + 08.10.2023 |  
Sa. + So. 11.30 - 15.00 Uhr. Gegen Abgabe dieses Coupons! Verzehr nur im  
Restaurant. Abb. ähnlich. Solange der Vorrat reicht.

Gilt nur für Neuaufträge am 07.10. & 08.10.2023. Ausgenommen ist Werbeware, die auch unter www.moebel-wallach.de einsehbar ist und bereits reduzierte Ware. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Nachlässen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. keine Haftung bei Druckfehlern.  
\*Ausgenommen ist Markenware der Firmen Bielefelder Werkstätten, Biohort, Blanco, Bora, Bosch, Cor, de Sede, Flexa, FSM, Gorenje, Interliving, Interlücke, Joop, Leonardo, Liebherr, Miele, Musterring, Schottissek Willisau, Set one by Musterring, Neff, Rolf Benz, Samsung, Schramm, Stern, Stokke, Team 7, Tempur, Villeroy & Boch, Elektro-Kleingeräte, Weber Grill, WK-Wohnen, WMF, Werther Classic, Ware der Abteilungen RedCorner, Garten und alle Autositze und Kinderwagen sowie Bücher und Kaffeevollautomaten sowie alle Artikel aus unserem Stoffstudio in der 1. Etage.  
\*\*Ausgenommen Werbe- und bereits reduzierte Ware.

**möbel**  
**wallach**  
... das mag ich!

**NIEDERSACHSENS GRÖSSTES  
EINRICHTUNGSERLEBNIS**

Wallach Möbelhaus GmbH & Co. KG  
Tel. 0 51 41 99 40  
www.moebel-wallach.de  
info@moebel-wallach.de

Mo bis Sa 10 - 19 Uhr  
Warenausgabe ab 10 Uhr  
Restaurant ab 9 Uhr

29227 Celle, Heineckes Feld, direkt an der B3  
Ⓜ Bus Linie 600 • Haltestelle möbel wallach

MO BIS SA  
BIS **19<sup>00</sup>**  
GEÖFFNET





Bundesministerium  
für Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Bild: Maskot via Getty Images

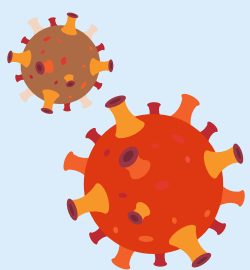
## Ist Ihr Corona-Impfschutz noch aktuell?

Jetzt über die Auffrischimpfung  
informieren.

Und auch den  
**Gripeschutz**  
nicht vergessen.

### Kalte Jahreszeit ist Virenzeit

Manche Viren können sich in dieser Zeit besser verbreiten. Und wir halten uns wieder vermehrt in Innenräumen auf. Nach Möglichkeit sollte die Corona-Auffrischimpfung daher, ähnlich wie die Gripeschutzimpfung, im Herbst erfolgen.

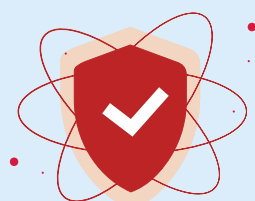


### Zwei Impfungen an einem Termin

Ist für Sie die Corona-Auffrischimpfung und die jährliche Gripeschutzimpfung empfohlen, so können Sie sich an einem Termin gegen beides impfen lassen.

### Warum impfen?

Durch einen aktuellen Impfschutz wird das Risiko einer schweren Erkrankung deutlich vermindert. Der Corona-Impfschutz gegen eine schwere Erkrankung ist in den ersten Monaten nach der Impfung am höchsten und nimmt mit der Zeit ab. Daher wird bestimmten Personengruppen eine Auffrischimpfung – in der Regel mit einem Mindestabstand von 12 Monaten zur letzten Impfung oder Infektion – empfohlen.



### Impfempfehlung: COVID-19-Auffrischimpfung

Die Ständige Impfkommission empfiehlt für folgende Personengruppen eine Corona-Auffrischimpfung:



Personen ab 60 Jahren



Personen ab 6 Monaten mit erhöhtem Risiko aufgrund von Grunderkrankungen



Familienangehörige, enge Kontaktpersonen von Personen mit hohem Risiko



Bewohnerinnen und Bewohner in Einrichtungen der Pflege



Medizinisches und pflegendes Personal mit direktem Patientenkontakt



### Mehr Informationen

Auch wenn Sie nicht zu den genannten Risikogruppen gehören, kann eine Impfung sinnvoll sein. Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Hausarztpraxis oder Apotheke.

Mehr Informationen und den Corona-Impfcheck der BZgA finden Sie unter:  
**[www.infektionsschutz.de/coronavirus](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus)**

Machen Sie hier den  
Corona-Impfcheck:





„Die Wut, die bleibt“ ist ein Renner am Schauspiel Hannover – **AUTORIN MAREIKE FALLWICKL** erzählt im Interview von ungleichen Verhältnissen und gerechtem Zorn

**HANNOVER.** Die österreichische Autorin Mareike Fallwickl, Jahrgang 1983, landete mit ihrem vierten Roman „Die Wut, die bleibt“ einen Erfolg. Im Lockdown des Jahres 2021 schrieb sie von einer Frau, die sich, der Mutterrolle überdrüssig, vom Balkon in den Tod stürzt, von ihrer besten Freundin Sarah, die unversehens zur Ersatzmutter wird, und von Tochter Lola, die sich gegen das Patriarchat radikalisiert. Das Schauspiel Hannover sicherte sich die Rechte an der Uraufführung recht früh und brachte sie als Koproduktion mit den Salzburger Festspielen auf die dortige Bühne. Es war ein durchschlagender Erfolg. Seither sind alle vergangenen und zukünftigen Vorstellungen ausverkauft und heftig bejubelt. Am 7. Oktober kommt Fallwickl zum Publikumsgespräch in den Ballhof Eins. Auch dafür gibt es keine Karten mehr.



Mareike Fallwickl  
Foto: Gyöngyi Tasi

**Mareike Fallwickl, Sie haben die Uraufführung Ihres Romans „Die Wut, die bleibt“ in Salzburg erlebt. Nun kommen Sie nach Hannover – mit welchen Erwartungen?** Ach, Erwartungen zu haben, ist im Leben nie klug. Ich weiß, dass das Stück sehr gut angelaufen ist und bisher begeistert aufgenommen wird. Die Erfahrung in Salzburg hat gezeigt, dass das eben keine „Frauenprobleme“ sind, für die es wenig Aufmerksamkeit gibt – sondern gesellschaftsrelevante Themen, die

auf viel Interesse stoßen. Ich hoffe, dass auch in Hannover das Publikum etwas für sich mitnimmt: dass die Menschen darüber nachdenken, darüber reden, dass es etwas in ihnen bewegt, und ich denke, das gelingt.

**Die Publikumsreaktionen bislang waren weit überwiegend euphorisch. Ich hatte den Eindruck, einem Akt der Befreiung beizuwohnen. Wie haben Sie das erlebt?** In Salzburg gab es Momente, da kam diese Euphorie aus dem Publikum wie eine Welle zur Bühne zurück. Teilweise haben sogar Frauen bei manchen Szenen ihre Zustimmung herausgerufen. Die Geschichte im Roman und im Stück ist wahnsinnig intensiv und direkt und hart. Es ist unmöglich, sich der Botschaft zu entziehen – und für uns Frauen hat das etwas ungemein Kraftvolles. Viele haben mir geschrieben: Ich fühle mich endlich gesehen.

**Gleichwohl gab es – meist männliche – Kritiker, die fanden, das sei doch alles gar kein Thema mehr.** Die paar männlichen Kritiker, deren Artikel ich gelesen habe, klangen herrlich beleidigt. Das hat mich sehr amüsiert. Generell denken weiße Hetero-Cis-Männer ja gern, dass alles, was nicht ihrer Lebensrealität entspricht, kein Thema ist. Das Schöne an diesen vereinzelten negativen Stimmen war: Diese Kritiker haben freilich versucht, die Begeis-



Johanna Bantzer (links) und Anja Herden in „Die Wut, die bleibt“ von Mareike Fallwickl.



Foto: Kerstin Schomburg

terung des Publikums abzuwerten, als etwas darzustellen, das man nicht ernst nehmen muss, aber sie konnten trotzdem nicht am frenetischen Applaus vorbei, sie mussten die Standing Ovationen miterzählen – und alles, was „Die Wut, die bleibt“ thematisiert, nämlich ungleiche Verteilung von Care-Arbeit, strukturelle Benachteiligung, Gewalt gegen Frauen, hat Platz in den Zeitungen und dadurch Aufmerksamkeit bekommen. Das ist in dem Zusammenhang das Einzige, was mir wichtig ist.

**Was war der Anlass, den Roman zu schreiben?** Als wir im Februar 2021 wieder im Shutdown saßen, war das eine düstere Zeit, in der nicht klar war, wie es weitergeht, es gab keine Impftermine, keine Lockerungen, keine Aussicht auf Besserung. Zu dem Zeitpunkt habe

ich viele Nachrichten bekommen von Frauen, von Freundinnen, die Mütter sind, die geschrieben haben: Ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr, ich spring’ jetzt einfach vom Balkon. Und dieser im Idealfall hypothetische Satz, mit dem wir Verzweiflung ausdrücken, hat mich plötzlich elektrisiert. Ich hab mich gefragt: Was, wenn eine das wirklich macht? Was geschieht dann, welche Geschichte kann entstehen, wohin führt das? Also hab ich im größten Homeschooling-Tralala am Küchentisch meinen Laptop herangezogen und die erste Seite geschrieben, wie sie jetzt im Buch steht. So ist „Die Wut, die bleibt“ entstanden – durch die Umstände, durch die Ereignisse.

**Sie schreiben von der Wut, die bleibt und die offensichtlich schon sehr lange da war.**

**Wie groß ist sie denn?**

Das ist natürlich individuell. Ich weiß nicht, welche Art von Maßstab wir verwenden könnten, um die Größe von Wut zu beziffern. Klar ist, dass sie sehr gezielt schon jungen Mädchen abtrainiert wird, es gibt in unserer Gesellschaft keinen Platz für die weibliche Wut. Das ist praktisch, denn wer nicht zornig sein darf, kann auch keine Revolution anzetteln. Faszinierend ist außerdem das „Rebranding“ von männlicher Wut: Sie gilt nicht als Emotion, wütende Männer werden nicht emotional genannt, wütende Frauen sehr wohl, für sie gibt es ein direkt erlebbares Abstrafen, sei es am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum, im privaten Umfeld. Die weibliche Wut wurde durch die Jahrhunderte pathologisiert, dämonisiert und sexualisiert. Aber trotz aller Hexenverbrennungen, Eierstockpressen, Be-

schwichtigungsmaßnahmen und gesellschaftlicher Sanktionen ist sie nicht verschwunden. Und das wird sie auch niemals.

**Zumindest die Mädchen in dem Stück gehen von einem System männlicher Gewalt aus, das Gegengewalt rechtfertigt. Sarah widerspricht, zumindest anfangs. Und Sie?** Ich habe einen Roman geschrieben, mein Zugang ist ein literarischer. Lolas Handlungsstrang führt uns vor Augen, wie sehr wir daran gewöhnt sind, dass Gewalt von Männern in Richtung Frauen und von Männern in Richtung andere Männer strömt. Das ist unsere Sozialisierung, und weil das im Buch umgedreht wird, löst es ein tiefes Unbehagen aus. Das ist das Patriarchat, es lässt herzlich grüßen. Die Lesenden dürfen selbst entscheiden, wo sie in Sachen Mo-

ral stehen: Ist Gegengewalt gerechtfertigt, oder löst sie eine Spirale aus, der wir nicht entkommen können? Muss Wut notwendigerweise destruktiv sein, oder gäbe es auch einen anderen Weg, um das System zu sprengen?

**Was können die Männer tun, dass sich etwas ändert?** Zuhören. Uns glauben. Nicht von ihrer eigenen Lebenswirklichkeit als einzig gültige ausgehen und Dinge sagen wie: „Hä, ich war jetzt auch nachts in dem Park, in dem angeblich die Gruppenvergewaltigung stattgefunden hat, mir ist gar nichts passiert, ich weiß nicht, warum ihr euch immer so anstellt.“

**Sie haben den Roman Ihrer Tochter gewidmet. Im Nachwort danken Sie Ihren Kindern: „Es wird an euch liegen, diese Welt zu dem besseren Ort zu machen, der sie heute noch nicht ist.“ Wie könnte, wie sollte dieser Ort aussehen?**

Ich will, dass Frauen anfangen, wenigstens kleine Löcher durch den misogynen Filter zu stechen, durch den sie auf sich und ihre Schwestern schauen: Frauen lassen Frauen genauso, es ist nicht möglich, in einem System sozialisiert zu werden und es gleichzeitig zu verlassen. Ich setze mich überall, auf jeder Bühne und bei allem, was ich tue, für Solidarität und weiblichen Zusammenhalt ein. Ich glaube, dass in Wahrheit eine tiefe Verbundenheit existiert, eine Schwesterlichkeit, die uns stark macht und eint. Wir haben allerdings nicht gelernt, ihr zu vertrauen, weil wir von Anfang an in ein Klima der Konkurrenz gezwungen werden und uns beigebracht wird, dass andere Frauen unsere schlimmsten Feindinnen sind. Internalisierte Misogynie ist real und schwer zu überwinden. Aber es kann gelingen. Und stellt euch einmal vor, wozu Frauen in der Lage sein werden, wenn sie zusammenhalten.

Medizin

- Anzeige -

# Das hilft, wenn wir nachts nicht mehr zur Ruhe kommen

# Schlafen Sie gut?

**Haben Sie sich auch schon schlaflos im Bett gewälzt? Von der einen Seite auf die andere geworfen? Quälende Gedanken im Kopf und die Sorgen wurden immer größer, als sie es ohnehin schon sind? Müde und antriebslos fühlen Sie sich am nächsten Tag.**

Was können Sie tun, um schnell wieder in den erholsamen Schlaf zu finden? Denn schlafen müssen Sie, um gesund zu bleiben.



## Schlafforscher haben GABA im Fokus

Wer nachts schlecht schläft, hat oft einen zu geringen GABA-Spiegel. GABA (Gamma-Aminobuttersäure) gilt als körpereigener



Jedem dritten Deutschen rauben Stress und Sorgen die Nachtruhe

ner Schutzstoff der Nerven und ist der wichtigste Stoff für den Schlaf. Im heutigen Alltagsstress und mit zunehmendem Alter wird die körpereigene GABA-

Versorgung damit immer wichtiger. Hier kommt das neue Lioran classic für Nacht und Tag ins Spiel mit dem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume.

## Natur packt das Übel an der Wurzel

Die Passionsblume verhindert den Abbau von GABA und regt den Körper an, GABA in aus-

reichender Menge zur Verfügung zu stellen. Schnell in 30 Minuten\* entfaltet die Passionsblume in Lioran classic so die entspannende, ausgleichende

und angstlösende Wirkung. Durch 2 kleine Lioran classic-Kapseln am Abend kommen die Gedanken wohltuend zur Ruhe.<sup>5,6</sup> Das erleichtert spürbar das Einschlafen und das Durchschlafen in der ganzen Nacht.<sup>7</sup>

## Gut schlafen im Stress dieser Zeit

Am Tag stärkt Lioran classic das Nervenkostüm und schenkt innere Ausgeglichenheit.<sup>6</sup> Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett, was die erholsame Nachtruhe weiter unterstützt. Natürlich ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit. Die längere Lioran classic-Einnahme fühlt sich an wie eine Kur für das gesamte Lebensgefühl.

## Für die Apotheke



9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)  
PZN 18 45 32 45

\* Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: <sup>1</sup> Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; <sup>2</sup> Movafeghi et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; <sup>3</sup> Asianargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; <sup>4</sup> Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal; 22(1), e95; <sup>5</sup> hervorgehoben durch innere Unruhe; <sup>6</sup> Gilbert et al. (2017) Compl Med Res; 24(2), 83-89; <sup>7</sup> Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35  
Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden  
22772302\_002023



DVD-TIPPS

EIN GROßER SPAß FÜR DIE GANZE FAMILIE

Richard, der vorwitzige Jungspatz, der von einer Storchenfamilie adoptiert wurde, genießt die Überwinterung im nördlichen Afrika – doch nun wird es Zeit für die Heimreise und die Erkennung eines Leitstorch-Lehrlings, der den Schwarm anführt. Richard ist absolut siegessicher, doch als nicht er selbst, sondern sein Storchbruder Max ausgewählt wird, schwirrt Richard beleidigt ab und gerät in ein turbulenten Abenteuer: Die junge Spätzin Samia und ihre Horde befinden sich in den Fängen des tyrannischen und eitlen Pfau Zamano. Sie können ihre Freiheit erst zurückerlangen, wenn sie ein Rätsel lösen und das große Juwel für Zamano finden. Um Samia zu helfen, muss Richard lernen, was es bedeutet ein Team zu sein und seinen Freunden zu vertrauen, seine leichte Aufgabe...aber gemeinsam ist alles möglich! Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



EIN PACKENDER FILM, DER AN DIE PSYCHE GEHT

Julie und ihr Mann Daniel freuen sich auf ihr gemeinsames Baby im neuen Haus, doch als Julie bis zur Geburt strenge Bettruhe verordnet wird, steigen ihr Monotonie und Isolation bald zu Kopf. Plötzlich sieht und hört sie unheimliche Dinge im Haus, die von ihrem Mann und der Hebamme jedoch unbemerkt bleiben. Während ihr Umfeld ihre mentale Stabilität immer stärker in Zweifel zieht und um ihre Gesundheit fürchtet, muss sich Julie selbst auf die Suche nach Antworten machen. Dabei steht sie den Dämonen ihrer Vergangenheit und den mysteriösen Phänomenen im Haus ganz allein gegenüber. Nur sie selbst kann das Leben ihres ungeborenen Babys jetzt noch retten. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



# Hannoversches Herbstvergnügen

LATERNFEST im Großen Garten, Bunt es im Tiergarten und Stimmungsvolles von Grusel bis Hygge

**HANNOVER.** Der Vorverkauf für das beliebte Laternenfest im Großen Garten hat begonnen. Aufgrund der großen Nachfrage wird dringend dazu geraten, diesen zu nutzen, wenn man am Sonntag, 29. Oktober mit dabei sein möchte, wenn es mit Stelzenfiguren und Musikzügen durch den stimmungsvoll illuminierten Garten mit seinen Wasserspielen geht. Das Laternenfest findet an diesem Tag von 16.30 bis 19 Uhr statt. Mit der Illumination und dem Lichterglanz der Laternen verwandelt sich der Garten noch einmal in einen magischen Ort mit beeindruckender Atmosphäre. Eigene Laternen und Snacks dürfen wie immer mitgebracht werden. Einlass ist von 16.30 bis 18 Uhr über das Milchtor und das Prinzen-Tor. Der Eintritt kostet für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren 5 Euro, Kinder unter

gen von Handels Wassermusik begleitet – erleben möchte, hat dazu an diesem Wochenende, 7. und 8. Oktober, noch die Gelegenheit. Einlass ist ab 18 Uhr, illuminiert wird von 19.30 bis 20.30 Uhr. Eintritt: 4 Euro, ermäßigt 3 Euro, Kinder unter zwölf Jahren frei.

Doch nicht nur in Herrenhausen lockt das Herbstvergnügen trotz kühler und kürzer werdender Tage vor die Tür. Noch bis zum 13. Oktober können fleißige Kinder Eichel und Kastanien sammeln für die Winterfütterung im Tiergarten in Kirchrode. Diese können in geeigneten Sammelbehältern wie Span- oder Drahtkörben (keine Plastiktüten!) an den Sammelstellen abgegeben werden. Die drei Annehmestellen sind wie folgt zu erreichen: das Wirtschaftsgebäude an der Tiergartenstraße 149 montags bis freitags von 8



Im Sea Life sind die Hexen los. Foto: Sea Life Hannover

bis 18 Uhr; der Forsthof Am Pferdturn, Kleestraße 101, montags bis donnerstags von 8 bis 15.30 Uhr und freitags von 8 bis 11.30 Uhr; der Betriebshof Mecklenheide in der Schulenburg Landstraße 331 (Zufahrt Kinderfritz.de, die Kassen der Herrenhäuser Gärten, geöffnet montags bis sonntags von 9 bis 17 Uhr, sowie über die Vorverkaufsstelle im Künstlerhaus, Sophienstraße 2, montags bis freitags von 12 bis 18 Uhr, Telefon (0511) 16841222.

Wer die Illumination – ohne Laternenfest, aber mit den Klän-



Beliebtes Herbst-Erlebnis: Illumination und Laternenumzug im Großen Garten. Foto: Helge Krückeberg

Kastanien-Sammlungen findet am Sonnabend, 14. Oktober, ab 13 Uhr im Tiergarten statt. Höhepunkte der Veranstaltung sind unter anderem die besonders kostümierten Walk-Acts, eine Waldralley, Ponyreiten, ein Kinderzirkus und die große Wies mit vielen Spielangeboten. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Kreativangebote. Das Tiergartenfest endet gegen 18.30 Uhr mit einem Laternenumzug mit Musik.

Erwachsene zahlen 3 Euro, Kinder bis 14 Jahre (ohne Baumscheibe) 2 Euro Eintritt. Kinder bis sechs Jahre haben freien Eintritt.

Wer sich schon jetzt in Halloween-Gruselstimmung bringen möchte, kann einen Blick auf das Angebot im Sea Life werfen. Schwebende Geister, Hexen und schaurige Gestalten gehen im Oktober im Aquarium auf eine Unterwasserreise und

machen das Grusel-Fest so auf eine ganz besondere Art erlebbar. Neben außergewöhnlichen Fledermausfischen und Mitmachaktionen für die ganz Mutigen warten schaurige Überraschungen. Fische, die wie Vampire heißen und Qualen, die wahren Geister der Meere, sorgen für den Gänsehautfaktor unter Wasser. Das Sea Life Hannover, Herrenhäuser Straße 4a, ist täglich ab 10 Uhr geöffnet.

Eher behaglich wird es beim Herbstkonzert „So schweben wir selig, umgeben vom Dunkel“ des Liedduos Körper-Wong. Am Sonntag, 22. Oktober, werden „hyggelige“ Klänge, passend zu ganz viel Kerzenlicht und Kuscheln vor dem knisternden Kamin, versprochen. Das Konzert findet von 11 bis 13 Uhr im Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstraße 2, statt. Sophia Körber (Sopran) und

Yun Qi Wong (Flügel) spielen Werke von Franz Schubert, Lili Boulanger, George Crumb, Moritz Eggert, Norah Jones, The Mamas and Papas, Benjamin Britten, Leonard Bernstein und Alma Mahler.

Zwischen dem Zelebrieren der Natur in all ihrer Farbenpracht und ein bisschen Grusel entstehen Klangbilder des Herbstes. Für Gemütlichkeit wird gesorgt vom Forum musica mudisa in Kooperation mit dem Kulturbüro Misburg-Anderten. Fingerfood, Getränke und Austausch mit den Künstlerinnen werden nach dem Konzert angeboten.

Der Eintritt kostet 10 Euro, 5 Euro mit Aktivpass, 8 Euro mit Schul- oder Studierendenausweis ab 18 Jahren. Eine Anmeldung ist erwünscht unter Telefon (0511) 168 32201 oder Kulturbüro-Misburg-Anderten@Hannover-Stadt.de. **R/H**

## Theater Flunderboll

**HANNOVER.** Das Theater Flunderboll feiert die Premiere seines neuen Stücks „Tür auf, Tür zu“. Stellen Sie sich vor, Sie gehen nur einmal kurz raus – und kommen dann nicht mehr rein. Denn die Tür ist zu. Ist das ein schlechter Scherz? Oder gar eine Intrige von „ganz oben“?

Zwischen Party-Smalltalk, Karrierefragen und Sinnkrisen bietet das Stück scharfe Situationsbeobachtungen sowie Alltagsge-schichten mit großem Wiedererkennungswert. Hier geht es um nichts weniger als um das Drinnensein und Draußensein, das Dabeiseinwollen und das Ausgeschlossensein aus einer Gesellschaft, zu der man sowie-so nicht wirklich gehören will.

Die nächsten Termine bei „die hinterbeuhne“, Hildesheimer Straße 39a, sind am Sonnabend, 7. Oktober, und Freitag, 13. Oktober, jeweils ab 20 Uhr. Eintritt: 17 Euro, ermäßigt 12 Euro. **RED**

**• Vorverkauf: die-hinterbeuhne.de**

## Ausstellung über das Moor

**HANNOVER.** Marlies Postel präsentiert eine Fotoausstellung über das Ökosystem Moor und seine Bedeutung für unser Klima. Die ehemalige Sozialarbeiterin dokumentiert im Ruhestand mit ihrer Kamera die Schönheit und Eigenarten der Natur. Aufgrund ihrer Erkenntnisse engagiert sie sich für den Schutz der Moore und im Moorinformationszentrum in Resse. Die Bilder sind noch bis zum 15. Oktober im Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101, zu sehen. Der Eintritt ist frei. **RED**

## Filmabend mit Chorkonzert

**HANNOVER.** Diane Keaton als Cheerleaderin: Im Rahmen des „Europäischen Filmfestivals der Generationen“ zeigt das Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4, den Film „Dancing Queens“ im Saal 7. Der Einlass ist am Mittwoch, 11. Oktober, von 18.30 bis 18.45 Uhr. Im Vorprogramm tritt der KSH-Chor „LindenLeaves“ unter der Leitung von Sybille Hansen auf. Der Film läuft ab etwa 19.10 Uhr und handelt von der alleinlebenden Martha und der Erfüllung eines langgehegten Jugendtraumes. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss gibt es ein Publikumsgespräch. Anmeldung über das FZH Linden, (0511) 16844897 oder FZH-Linden@Hannover-Stadt.de. **RED**

## Konzert: Bummelkasten

**HANNOVER.** Euphorie für Kinder, Eltern und Nicht-Eltern: Die Berliner Ein-Mann-Band Bummelkasten ist mit Loopstation am Sonntag, 8. Oktober, ab 14 Uhr im Pavillon, Lister Meile 4, zu Gast. Der Eintritt kostet an der Tageskasse 25 Euro. **RED**

## Hannah-Arendt-Tage

**HANNOVER.** „Recht auf Rechte! – Menschenrechte zwischen Versprechen und Wirklichkeit“. Das ist der thematische Schwerpunkt der Hannah-Arendt-Tage 2023 vom 10. bis 14. Oktober. Die seit 1998 stattfindende Veranstaltungsreihe stellt jedes Jahr ein aktuelles Thema aus Politik und Gesellschaft in verschiedenen Formaten zur Debatte, um es im Sinne Arendts zu diskutieren. Sie wird durch den Blog Yellowpost der IGS Roderbruch begleitet, Infos dazu stehen auf [instagram.com/igs.roderbruch](https://www.instagram.com/igs.roderbruch). Elisabeth Tichy-Fisslberger, Richterin am Gericht der Europäischen Union (EuG), hält zur Eröffnung am 10. Oktober ab 19 Uhr im Forum des Niedersächsischen Landtags, Am Markte 8, einen Vortrag zum Thema „Menschenrechte heute: Zwischen Bedrohung und Neubelebung“. Im Anschluss moderiert Dany Schrader, Chefredakteurin der HAZ, eine Podiumsdiskussion. Einen Vortrag über Menschenrechte im digitalen Raum

hält Lena Rohrbach, Fachreferentin für Menschenrechte im digitalen Zeitalter und Rüstungsexportkontrolle, Amnesty International, am 11. Oktober 19 Uhr bei Heise Medien, Karl-Wiechert-Allee 10.



Mit den Hannah-Arendt-Tagen erinnert die Stadt Hannover an die 1906 in Linden geborene, international bekannte Politiktheoretikerin. Hannah Arendt, aufgenommen im Jahre 1944. Foto: Fred Stein

Kristina Lunz und Sebastian Friedrich führen ein Salongespräch über feministische Außenpolitik und Menschenrecht in der Villa Seligmann, Hohenzollernstraße 39. Beginn ist am 12. Oktober um 18 Uhr.

Studierende der Universität Hildesheim bieten am 13. Oktober von 11 bis 16 Uhr auf dem Lindener Marktplatz einen Ciosk – das C steht für Community – zum nachbarschaftlichen Austausch über Menschenrechte.

Ein Workshop im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, hilft beim Umgang mit antifeministischen Aussagen und findet am 13. Oktober von 14 bis 20 Uhr statt. Der Eintritt zu den Vorträgen ist frei; Workshop: 10 Euro. Eine Anmeldung vorab ist für die Teilnahme an den Vorträgen und Workshops erforderlich per E-Mail an [hat@hannover-stadt.de](mailto:hat@hannover-stadt.de). **R/H**

**• Das vollständige Programm mit allen Vorträgen steht auf [hannah-arendt-hannover.de](https://hannah-arendt-hannover.de).**

## Sich vertraut machen

**HANNOVER.** Das Schauspiel Hannover zeigt „Der kleine Prinz“ nach der weltberühmten Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry. Lilja Rupprecht inszeniert das Stück als ein berührendes Endzeitdrama für Erwachsene.

Der Protagonist muss mit seinem Flugzeug in der Wüste notlanden und überlebt, muss nun aber unter Zeitdruck den Motor reparieren, um der lebensfeindlichen Umgebung zu entkommen. Da taucht plötzlich der kleine Prinz auf. Er hat seinen Heimatplaneten verlassen und auf abenteuerlichen Reisen so

manche lehrreiche Begegnung erfahren. Und über das Leben an sich hat er sehr viel zu sagen. Zunächst aber geht es für beide um eine fast vergessene Sache: sich vertraut machen.

Die Premiere am Schauspiel Hannover, Prinzenstraße 9, ist am Sonnabend, 7. Oktober, ab 19.30 Uhr. Weitere Termine: 12. Oktober und 24. Oktober, jeweils ab 19.30 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf über die Internetseite des Schauspielhauses. **HR**

**• [staatstheater-hannover.de](https://staatstheater-hannover.de)**

Das Schauspiel Hannover zeigt „Der kleine Prinz“. Foto: Kerstin Schomburg



HEINZ RUDOLF KUNZE & VERSTÄRKUNG  
07. Februar 2024 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Jan van Weyde - Weyder geht's!**  
05. November 2023 Pavillon

**Krisiun + Baest**  
06. November 2023: Musikzentrum

**Fabian Wegerer - Liebe an/aus Tour**  
07. November 2023: Musikzentrum

**Blitzkid - Escape The Grave**  
08. November 2023: Musikzentrum

**Hannover-Burgdorf - THW Kiel**  
09. November 2023: ZAG Arena

**Juliano Rossi**  
09. November 2023: KleinkunstBühne

**London Philharmonic Orchestra**  
10. November 2023: HCC

**Das Fest**  
11. November 2023: Schauspielhaus

Vor Ort für Sie da:

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



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



HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Bei Schwierigkeiten werden Sie sich bedingungslos auf Ihre Familie und auf echte Freunde verlassen können, sie stehen hilfreich hinter Ihnen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise! Es schlummert noch so manches Talent in Ihnen, das nur darauf wartet, geweckt und gefördert zu werden.

**STIER 21.4.–20.5.**

Die Voraussetzungen für finanziell positive Veränderungen sind nun gegeben. Es kommt nur darauf an, dass Sie im richtigen Augenblick handeln.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Ausreden sind jetzt ein absolutes Tabu. Verschließen Sie nicht die Augen vor Ihren Schwächen, schließlich sind diese auch ein Teil von Ihnen.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Geschäftliche Kontakte, mit Geschick geknüpft, eröffnen jetzt ganz neue Perspektiven. Privat etwas verständnisvoller mit dem Partner umgehen.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**

Sie haben die nötige Energie, um sich jederzeit durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun auch konsequent zu Ende führen.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Das Stimmungsbarometer steht in einem absoluten Hoch. Liebe und Freundschaften dürfen für Sie derzeit mit großem Abstand die Topthemen sein.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Eingefahrene Verhaltensmuster könnten dazu führen, dass Sie sich in einer wichtigen Sache auch nicht von den besten Freunden belehren lassen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Für andere ist es gar nicht so einfach, Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Mit etwas mehr Geduld würden Sie es Ihrem Umfeld leichter machen.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

Hören Sie auf, von Idealen zu träumen. Anspruchsvolle Ziele mit den dazugehörigen Erfolgen sind schon greifbar nahe. Sie müssen nur zupacken.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Das tägliche Berufseinerlei zerrt an Ihren Nerven. Sie möchten auf die Sonnenseite des Lebens überwechseln und einfach nur einmal Spaß haben.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Verlassen Sie sich einfach nur auf Ihr Gefühl. Sie haben die Chance, endlich den Menschen zu treffen, auf den Sie schon immer gewartet haben.

GEWINNRÄTSEL

Teilbeträge	türkmenischer Teppich	Christusdarstellung (... Homo)	Teppichoberfläche	Stadt an der Zwickauer Mulde	rote Filzkappe	Zahlwort	vorher, früher	von Sinnen	Arbeitszimmer	modern				
						7	Bergbach		Honigwein					
Schornstein		Höhepunkte			Krach, Radau machen			3						
	4		Antwort auf Kontra (Skat)	Geistlicher					japanische Meile					
Autor von „Der Name der Rose“		Umlaut							Treffer beim Fußball	sehr großer Mensch				
Jupitermond									öffentl. Verkehrsmittel	japan. Formel 1-Pilot (Takuma)				
italienisch: drei	blinder Asengott	Volksabteilung im alten Sparta	dünne Eiskristallschicht	„heilig“ in span. Städtenamen	lateinisch: Kunst	US-Amerikaner (Kw.)	König von Norwegen 1991	1	persönliches Fürwort	Fremdwortteil: zu, nach				
akademischer Vorlese-raum							scharf gewürzt			6				
Kimono-gürtel			2	Badezimmer-einrichtung					Anti-transpirant (Kw.)					
Verteidigung								1	2	3	4	5	6	7

**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein großer Spaß für die ganze Familie – „Überflieger – Das Geheimnis des großen Juwels“ / Ein packender Film, der an die Psyche geht – „Bad Rest“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.**

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 12. Oktober, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE			
Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

NOTDIENSTE

<b>Stadt Hannover:</b>	
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Retungsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale (05 51) 1 92 40	
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57
Privatärztl. Akutdienst* (0 18 05)	30 45 05
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not (08 00)	6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

TECHNISCHE NOTDIENSTE

Pannenhilfe des ADAC	(0 18 02) 22 22 22
Pannenhilfe des ACE	(0 18 02) 34 35 36
Pannenhilfe des AvD	(08 00) 9 90 99 09
Deutsche Telekom	(08 00) 3 30 20 00
Stadtwerke (Gas)	4 30 41 11
Stadtwerke (Strom)	4 30 31 11
Stadtwerke (Wasser)	4 30 51 11
Stadtwerke (Fernwärme)	4 30 32 11
Stadtwerke (Straßenbeleuchtung)	4 30 31 12
Installateure, Heizung, Sanitär	84 10 10
Elektro-Notdienst	1 31 66 91

hallo **LESERREISEN**

Silvesterreisen 2023/2024



Ihr Reisepreis ab **€ 579** pro Person im DZ



Ihr Reisepreis ab **€ 799** pro Person im DZ

**Silvesterspaß im GOP Varieté-Theater**

in Münster oder Bremen zur Auswahl

Reisetermin je Hotel 3-Tage-Reise/ÜF/HP: Sa. 30.12.23 - Mo. 01.01.24

Erleben Sie den Jahreswechsel mit einer festlichen Silvestergala im GOP Variete-Theater in Münster oder Bremen. Wunderbare Artisten, die nach den Sternen greifen und mit ihren unkonventionellen Darbietungen in einer einzigartigen Show faszinieren, sowie ein festliches Galadinner - ein leuchtender Abend zum Jahreswechsel. Im passenden Rahmen wird das Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis, an das man sich immer wieder gerne erinnert. Verbringen Sie gesellige Stunden, wenn das alte Jahr zu Ende geht und starten Sie stilvoll ins neue Jahr. Die Hansestadt Bremen mit den Bremer Stadtmusikanten oder das herrliche Münster mit wunderschönen Arkaden des Prinzipalmarktes erwarten Sie zum Jahreswechsel!

**Leistungen:**

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im:
- **H4 Hotel Münster City Center\*\*\*\***
- ✓ inklusive Stadtführung Münster ✓ Münsterland-Rundfahrt
- ✓ Neujahrsspaziergang
- **Steigenberger Bremen\*\*\*\***
- ✓ inklusive Ausflug Bremerhaven mit Stadtführung ✓ Stadtführung Bremen mit Neujahrsspaziergang

**Zusatzleistungen:** Silvestergala im GOP Variété-Theater Ihrer Wahl inklusive Silvestermenü, Gala-Show, süßer Mitternachtssnack und 1 Glas Mitternachts-Champagner

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 90

**Silvester Frankenland - Bad Kissingen**

Fränkische Gemütlichkeit genießen!

Reisetermin 4-Tage-Reise/HP: Sa. 30.12.23 - Di. 02.01.24

In und um Bad Kissingen gibt es vieles, das sich zu sehen lohnt. Im Herzen Deutschlands, der Bayerische Rhön, liegt das über die Grenzen hinaus bekannte Staatsbad. Der europäische Hochadel wusste schon immer, wo es schön ist. Jahrhundertlang diente Bad Kissingen der Aristokratie als beliebtes Rückzugsgebiet. Mit seinem historischen Ambiente und einzigartigem Flair eine Oase für Körper, Geist und Seele. Ihr 4-Sterne Hotel Frankenland liegt direkt im Zentrum. Freuen Sie sich zum Jahreswechsel, neben einer Führung durch Bad Kissingen und einer exklusiven Silvestergala im Hotel, auf eine Rundfahrt durch den Naturpark Bayerische Rhön, einem faszinierenden UNESCO-Biosphärenreservat.

**Leistungen:**

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 3 Übernachtungen mit Frühstück im Komfort-Zimmer im Hotel Frankenland\*\*\*\* in Bad Kissingen
- ✓ 1 x Teilnahme an der exklusiven Silvesterfeier im Hotelrestaurant Hofgarten inklusive Dinnerbuffet, 6 Std. Getränkepauschale (inklusive Bier, Wein, Softdrinks), Live-Musik mit Möglichkeit zum Tanz
- ✓ 2 x Abendessen (als Buffet) am Tag 1/Tag 3 inkl. Tischgetränke von 18.00 - 20.00 Uhr
- ✓ Stadtführung Bad Kissingen mit Reiseleitung
- ✓ Rundfahrt in der Rhön mit Reiseleitung
- ✓ Freier Eintritt in die hoteleigene Bade- & Saunalandschaft
- ✓ inklusive Kurtaxe

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 120

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

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

5187201\_002623



STELLENMARKT

Wir suchen Sie als **Fahrer (m/w/d)** in Teilzeit für unsere **Fahrdienste in Lehrte**.

**Jetzt bewerben!**

**Worauf Sie sich freuen können:**

- 13 Monatsgehälter
- 30 Tage Urlaub im Jahr
- Sonn- und Feiertagszuschläge
- betriebliche Gesundheitsförderung

**Alle Informationen unter:**  
asb-stellenmarkt.de

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

27190501\_002623

**MADSACK**  
LOGISTIK MITTE

**MADSACK Logistik Mitte GmbH**

**Wir suchen Sie als Mitarbeiter (d/m/w) in der Auftragssteuerung in Vollzeit**

Werden Sie Teil der **MADSACK Mediengruppe** und bereichern Sie unser Team mit Ihrer Affinität zu logistischen Prozessen! Hierbei übernehmen Sie u.a. die:

- Produkt- und Versandsteuerung unserer Zeitungstitel
- Optimierung von logistischen Prozessen
- Planung und Organisation der Auslieferung von verlagsinternen Verkaufsprodukten

**Wir bieten Ihnen**

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

26563401\_002623

**Berater-ASS. (m/w/d) gesu.** kein Verkauf mtl. 5.000€ oder **Datenerfasser** (nebenberuflich) ☎ 01 76 50410341

**Monteur gesucht:** Kfz/ LKW/ Nutzfahrzeuge, abgeschl. Ausbildung, Vollzeit, guter Verdienst, mobiler Einsatz Grossraum Hannover o. in unserer Werkstatt **Mengel Gabelstapler GmbH** Annabell Krauß ☎ 05131/4466-25 ☐ ak@mengel-gabelstapler.com

**Raumpflegerin n. Samstag 10-15 Uhr** ☎ 612101

**Zur Verstärkung unseres Teams** in einem privaten Krankenhaus in Hannover suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt freundliche und zuverlässige **Reinigungskräfte (m/w/d)**. Arbeitszeiten: Mo - Fr jeweils 6 Std. tägl. Wir bieten faire und leistungsgerechte Bezahlung nach Tarif (13,00 € brutto / Std.) sowie geregelte Arbeits- und Urlaubszeiten. Grundkenntnisse der deutschen Sprache sind wünschenswert. Wir freuen uns auf Ihre telefon. Bewerbung, werktags ab 9 Uhr, unter: 0511/ 270 92 854

www.drk-jobboerse.de

**MALER** (m/w/d)

für Innenarbeiten zur Feststellung gesucht. Tariflohn und Prämien

**Peter Malerei** Garbsen  
Tel. 0172 - 5121909 - www.peter-maler.de

**Griech. Rest. im Zentr. su. Küchenpersonal m/w** ☎ 01 79/94 53 857

**Raumpflegerin Nordst. Mo.-Fr. 10-12 Uhr** ☎ 612101

**Fachkraft Handel (IHK)**

Tel.: 0511-55 90 76

**Start: 23.10.2023**

**Kassenpass mit IHK-Zertifikat**

**HAW**  
VORBEREITUNG DURCH BILDUNG  
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.

www.haw-weiterbildung.de

26753101\_002623

**CCS Clean Care Service GmbH** sucht für eine Krippe in Stöcken Reinigungs-kraft (m/w/d), deutschsprachig, Mo-Fr, ab 16 Uhr 1 Std. ☎ (05 11) 88 24 83

Wir suchen für unsere Zentrale in Garbsen **Bürokaufmann/-frau** für 40 Std./Woche in Wechselschicht. **Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**  
**Tel.: 05131 - 49 42 13**  
**Anna Andreaoud**  
**Griechische Spezialitäten GmbH**

27184601\_002623

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

**OPEN HOUSE**  
www.boecon.de

**Kommen Sie vorbei!**

**NEUBAU VON FÜNF REIHENHÄUSERN**

Am Sonntag, den **08.10.2023** von **11:00 Uhr – 16:00 Uhr** laden wir Sie herzlich zu einer Rohbau-Begehung unserer exklusiven Reihenhäuser ein!

**Ihmer Straße 8 A-E | 30457 Hannover**

Nur bei uns: Zinsen wie zu alten Zeiten!

**Rönn**  
voraus bauen

25118101\_002623

**6 Zimmer | 100 m² | 189.900,- €**

**Festpreis Esprit 100**, Rollläden, Sicherheitsfenster, Wärmepumpe, ☎ 0531/87 70 40  
Westermann Massivhaus GmbH 38122 85 Steinberganger 2  
**westermann-massivhaus.de**  
19655501\_002623

**EIGENTUMSWOHNUNGEN VERKAUF**

**4-Zi-ETW von privat**  
Hannover-Vinnhorst, VB 290.000€  
☎ 01 56 78 44 92 79

**BAUGRUNDSTÜCKE ANGEBOTE**

**Wunderschönes Baugrundstück** in der Wedemark, Grundstücksgr. 2.249m², vollerschlossen. ☎ 0176/52086057

**IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

**EFH oder MFH gesucht** in Hannover oder stadtnah von privat als Familien-domizil, gern mit Garagen, Neben-gebäude oder Halle. Wir freuen uns über jedes Angebot! ☎ 01 70 -9 60 97 97

**SUCHE HAUS ZUM KAUF** auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen. ☎ 01 76 86 09 98 68

**500€ FÜR TIPPGEBER** Suche EFH o. Grundstück in Gleidingen, Grasdorf, Alt-Laatzten. ☎ (01 71) 6 17 12 33

**Pferdeimmobilie** Unser Lebenstraum: Die Pferdewiese direkt am Haus! Sind Sie unser Wunscherfüller? Dann freuen uns sehr über Ihren Anruf.) ☎ 0 16 0 - 97 70 40 28

**IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

**FLiesenleger** su. Arbeit, 0152/19303170

**Maler sucht Arbeit**, auch am Wochen-ende. ☎ (0176) 40705700

**STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL**

**Haushaltshilfe** !suchen für ca. 2,5 std./ 1x pro Woche zuverlässige und deutschsprachige Haushaltshilfe, für Privathaushalt in Hannover Zooviertel. 0178/7099922

**Suche 1x wöchentl. Hilfe** im Haushalt, NR, in Frielingen ☎ 05131/51503

**STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL**

**Haushaltshilfe** gesucht, zuverlässig, gründlich, deutschsprachig, ca. 4 Std./Wo. Südstadt. Tel. ab 11. Okt.: 0172/5405763 ab 18 Uhr

**Erfahrener Fensterputzer** sucht Arbeit priv. Haushalt, Büro ☎ 0177/1477987

**STELLENANGEBOTE MINIJOBS**

**Schlagwort** Heckenschnitt, Baum-schnitt, Gartenpflege, Pflasterarbeiten, Günstig und Preisw. 017632916286

**Minijob / 520 € monatlich in Hannover, für Winterdienst + Reinigung** gern Rentner, deutsch- o. russischsprachig, ☎ 01522-2664356

**Treppenhausreinigung** Berenbostel/Garbsen, Di+Fr je 5,75 Std auch für Sub möglich. **L I M C O GmbH - 0511 232335**

**STELLENANGEBOTE MINIJOBS**

**Junge Landschaftsgärtnerin** sucht Beschäftigung (Gartenarbeit) ☎ (01 51) 10 01 50 46

**Erfahr. Gärtner** su. Gartenarbeit ☎ 01 52 14 12 38 15

VERKAUF ALLGEMEIN

**Cass Cup Sessel** Leder Schwarz mit kleinen Gebrauchsspuren 3 x Verfügbar.Preis pro Sessel 300€. Abholung Oststadt-Tel.01716235931

**Aquaristikbörse in Hannover** Samstag den 7.10.von 15-17 Uhr in der IGS Roderbruch"Rotekreuzstr.23"Eintritt 2€ verschiedene Zierfische,Pflanzen und Zubehör.

**Gebrauchte Küche** mit Geräten günstig abzugeben ☎ (01 62) 6 51 98 54

Dicke Daunenkasstendecke (geri-nigt)1 m x 2 m wg. Allergie abzugeben. 30 €. Tel.: 05105/5912902

**Polsterbett 200x 140cm** mit Betten u. Bezügen, neu, 300€; 3 teilige Couchgar-nitur blau, neuwertig, 300€; Infrarot-kabine von Fa. Armstark, 3 J. alt, für 2 Pers., NP 3.000€, für 300€; div. Sam-melteller von Rosenthal günstig abzu-geben, Abholung ☎ 0511/76160219

**ANKAUF ALLGEMEIN**

**Kaufe alte** Armbanduhren, Taschen-uhren auch defekt.☎ (0162) 5319587

**Kaufe Fotoapparate u. Ferngläser** ☎ (0162) 5319587

**SUCHE-SAMMELKARTEN!!** Pokémon YU-GI-OH Sportkarten Sammelkarten aller Art ! Möchte die Sammlung vervollständigen Zahle sehr gut!!! ☎ 0 16 32 67 46 86

**Musikinstrumente** gesucht. Von A - wie Akkordeon bis Z - wie Zither. Bitte alles anbieten womit wir Musik machen können. ☎ (01 70) 7 03 72 46

**Suche E-Bike**, ☎ 01 57 85 74 00 57

**Su. Vorwerk-Staubsauger.** (01521) 9397180

**Su. Heiligenfigur/Bilder** 0162/5163439

**Priv. Sammler** kauft hochwertige Arm-banduhren aus den 60er bis 90er Jahren auch defekt. ☎ (01 74) 5 74 97 32

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

**Modelleisenbahn** alle Spuren.Faller AMIS und Bausätze gesucht.Mo-bil:01627929116 ☎ 05 22 31 89 86 86

**KAUFE ORDEN SÄBEL** HELME, UNI-FORMEN, BAJONETTE, VORDERLA-DER, FOTOALBEN usw. Hr.Röhl Tel.05102/739927

**Orden,Urkunden,Helme** Pickelhau-ben, Uniformen, Dolche, Säbel, usw. bis 1945 von ehrlichen SAMMLER gesucht. Tel.: 0151-12450151 VIELEN DANK!

**Kaufe Münzen u.Briefmarken.** ☎ (0162) 5779532

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

**Sammler sucht gebrauchte** HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten ☎ (01 70) 36 10 367

**Suche privat** gut erhaltenes Bleikristall, Porzellanservice, Handtaschen, Auto-matikuhren u. Modeschmuck, Kron-leuchter, alte Weine. Herr Winter ☎ (0176)68679490

**ANTIQUITÄTEN + KUNST ANKAUF**

**Achtung Ankauf von Pelzen , Taschen, Bilder, Porzellan, Nah-/Schreib-maschinen, Schallplatten, Teppiche und Puppen.** Frau Hartmann ☎(01 78) 29 13 24 8

**Suche für Villa:** Klaviere, Flügel, Gemäl-de, Asiakunst, Skulpturen, Antike Mö-bel, Uhren, Jagdutensilien, Tafelsilber, Porzellan, Zinn ☎ (01 62)16 42 463

**VERSCHIEDENES**

**Suche gartenkundigen Rentner/in** für 2x4Std., nach Gehrden Everlof, auf Mi-nijob-Basis. ☎ (01 73) 9 31 75 19

**Pummelchen, 62J.** Ein unvergessliches Erlebnis, kein GV. ☎ (01 52) 18 20 95 31

**SCHLAFSOFA** Schlafsofa in Top-zustand, mit Bettkasten, 2,00m breit und 0,76m tief.

Für 0,00€ aber Selbstabholer. ☎ 01 57 72 98 64 76

Sie für Ihn ab 50. ☎ (01 77) 6 14 87 83

**Biete Stellplatz** für Wohnmobil / Wohn-wagen / Boote. ☎ (01 70) 9 22 30 11

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

können wir über Auftrag-geber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

**SKAN-CLUB 60 plus** **GOLDENE OSTSEEKÜSTE** **8-Tage-Senioren-reisen**  
*Morada* **RESORT KÜHLUNGSBORN**

Direkt am Kühlungsborner Ostseestrand verwöhnt das MORADA Resort Kühlungsborn seine Gäste mit komfortabel ausgestatteten Zimmern, stilvollen gastronomischen Einrichtungen, Hallenbad, nostalgischer Leseecke und vielem mehr.

LEISTUNGEN	TERMINE 2023/24	SONDERREISEN
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränke-selbstservice	17.12.-27.12. € 988,- (Weihnachten, 11 Tage)	JUBILÄUMSREISE 05.11.-12.11. € 448,-
• 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche, WC und Bademantel	27.12.-02.01. € 858,- (Silvester, 7 Tage)	12.11.-19.11. € 448,-
• 7 x MORADA-Frühstücksbuffet	02.01.-07.01. € 515,- (6 Tage)	19.11.-26.11. € 438,-
• 5 x Abendessen als Buffet	14.01.-21.01. € 568,-	CHRISTMAS-PARTY 26.11.-03.12. € 378,-
• Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet	28.01.-04.02. € 588,-	03.12.-10.12. € 378,-
• Willkommenscocktail	04.02.-11.02. € 588,-	10.12.-17.12. € 378,-
• Gef. Wanderung nach Heiligendamm	18.02.-25.02. € 618,-	SILVESTERFEIER 07.01.-14.01. € 438,-
• Maritimer Abend	25.02.-03.03. € 658,-	WINTERZAUBER 21.01.-28.01. € 395,-
• Kostenlose Nutzung des Hallenbades	03.03.-10.03. € 658,-	DEM FASCHING ENTFLEHEN 11.02.-18.02. € 448,-
• Reiseforum mit Vorstellung des SKAN-CLUB 60 plus	10.03.-17.03. € 678,-	FRÜHLINGSERWACHEN 17.03.-24.03. € 495,-
• Kofferservice im Hotel (nach Bedarf), WLAN und vieles mehr	24.03.-01.04. € 828,- (Ostern, 9 Tage)	OSTSEE-SAISONAUFTAKT 21.04.-28.04. € 595,-

Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension ab Euro **568,-**  
Kurtaxe wird vor Ort erhoben.

**Kein Einzelzimmerzuschlag!**  
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- (Sonderreisen ab € 99,-)

**Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person!** (außer Sonderreisen)

**Buchung und Beratung** bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem **kostenlosen Kundenservicetelefon: 0 800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

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

26872901\_002623

**Antik Markt**  
Sonntag, 15.10.2023  
ab 11:00 Uhr **im CCL Langenhagen**  
Tel. 0176- 23 12 28 55  
**www.grimm-veranstaltungen.de**

26429201\_002623

**FERIENHÄUSER / -WOH-NUNGEN VERMIETUNG**

**Grömitz, Fischerstr., gemütl. FeWo, 2 Pers., Balkon, Garage, frei** ☎ (01 57) 33 86 88 68



**Bad Sooden-Allendorf**, die Perle im idyl-lischen Werratal! Warum in die Ferne schweifen? Urlaub & Entspannung in schön-ten Fewos direkt am Kurpark ab 330,00€/1 P oder 438,00€/2 P pro Woche. www.Haus-Lieberum.de ☎ 0 56 52 23 02

25788101\_000123

**Gemütli. FH in Wietzen** bei Nienburg in idyllischer Landschaft wartet auf Gäste, ab 20€ /Tag, für 2- 4 Pers., auch für Monteure. ☎ (0 50 22) 222

**Westerl. Sylt, 2Zi. FeWo, strandnah, so-fort u. andere Term.** (0511)37386310

**BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

**Henriette, 76 J.,** seit 4 J. verwitwet u. die Einsamkeit wird von Tag zu Tag erdrück-ender. Bin e. hervorrag. Köchin, mit schöner weibl. Figur, fahre gerne Auto u. möchte wieder gebraucht werden. Habe keine übertrieb. Wünsche, entschei-dend ist nur die Größe Ihres Herzens. Melden Sie sich üb. PV, ich freue mich auf Sie. **Tel. 0176-34498648**

**melde dich doch mal** Netter Er/55J./-1,88/schl. su. nette schlanke Sie für Be-ziehung auch älter ☎ 01 57 74 12 33 04

**Lust auf Landleben ?** Sympath. zärtl. M. sucht attr., liebe Frau mit Kinder-wunsch zum verlieben für gem. Zukunft. Trau dich. ☎ 01 60 91 75 56 60

**Netter er 58J.** sucht Sie gern älter für gelegentliche Treffen Hannover + 30 km ☎ 01 60 98 07 43 34

**Er 55 J., 1.82, su.** Sie fürs Affäre. ☎ (01 62) 9 46 94 81

**Hannoveraner, 48, 1.80,** sucht eine at-tractive Partnerin bis 45 J. für schöne Zweisamkeit. ☎ (01 76) 96 41 34 48

**Sie, 80J., sucht Sie o. Ihn** für gemein-same Urlaube und Freizeitgestaltung. ☎ D 269 349

**Er, 69, 1.70m, NR,volles Haar, su.** Sie für regelm. zärtl. Dates. KFI 0177/3282871

**Mit 75 J. noch kein Opatyl!** Er würde gern eine tol Sie mit rundl. Figur (gern auch jünger) näher kennen lernen. Whatsapp oder ☎ 0 17 25 46 57 83

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

**haz-ticketshop.de** oder **np-ticketshop.de**

**haz** **Tickets** **NP**

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

**Jobs für NIEDERSACHSEN**

**Jetzt Job finden unter:**  
**www.jobsfuerniedersachsen.de**

**hallo wochenende**  
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

**Redaktionsleitung:**  
Björn Franz  
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

**Redaktion Hannover:**  
Christian Kaufer  
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

**Lesebriefe:**  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffent-licht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender un-terschrieben 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 aufgegebener Anzeigen oder Änderungen über-nimmt der Verlag keine Gewähr.

**erschneisungswweise:**  
wöchentlich sonnabends, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 305.245 Exemplare (Quart. IV/2022) Es gilt die Preisinformation Nr. 83 ab 01.01.2023

**GPZ**  
Gegründete Prospektzustellung BVDA

**ADA**  
Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

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

26904101\_002623



Slam rund ums Älterwerden

**HANNOVER.** Unter dem Titel „Forever young?!“ präsentiert der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) einen Poetry Slam zum Thema „Älterwerden im Spiegel der Generationen“ am Freitag, 20. Oktober. Die Charity-Veranstaltung anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Fachbereichs Senioren der Stadt Hannover beginnt um 19.30 Uhr im Festsaal des Alten Rathauses, Köbelingerstraße 4. In den Poesie-Wettstreit gehen Tanja Schwarz, Wehwalt Koslovsky, Augustin Kramann, Antonia Josefa und Eberhard Kleinschmidt. Durch den Abend führt das „Macht Worte!“-Gespann Henning Chadde und Jan Sedelies. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 12 Euro, an der Abendkasse 15, ermäßigt 12 Euro. Karten gibt es über den KSH, Osterstraße 31 (Eigang Röselerstraße), Telefon: (0511) 16842345 sowie online. **HR**

■ [macht-worte.com](#)

Live: John McLaughlin

**HANNOVER.** Das John McLaughlin Quintet ist auf „The Liberation Tour“ am Sonntag, 8. Oktober, ab 20 Uhr live im Theater am Aegi zu erleben. Wie kaum ein anderer hat der Weltmusiker aus Yorkshire die Musik unserer Zeit geprägt: vom Bluesrock seiner Jugend mit Ginger Baker über seine Beiträge zu Tony Williams Fusion-Blaupause „Lifetime“ oder an der Seite von Miles Davis hin zu seinem eigenen Mahavishnu Orchestra, der engen Zusammenarbeit mit Carlos Santana oder natürlich Al Di Meola und Paco de Lucia und der Indo-Jazz-Fusion von Shakti. Eintrittskarten gibt es zwischen 47 und 73 Euro. **RED**

Aufhof: Banksy-Schau im Oktober

Er gilt als einer der berühmtesten Künstler der Gegenwart. Nun wird ein Teil seiner Werke im **AUFHOF** in der Altstadt ausgestellt.

**HANNOVER.** Seine Werke schmücken Garagentore, Mauern, Straßenwände und U-Bahn-Schächte: Trotzdem erzielen sie bei Auktionen Millionenbeträge: Banksy. Der Graffiti-Künstler und Maler ist in Bristol geboren. Viel mehr persönliche Informationen sind kaum bekannt. Banksy gilt als weltweit renommiertes Mysterium. Im März 2021 feierte trotzdem eine Ausstellung seiner Werke Premiere und zog mehr als 1,8 Millionen Besucher und Besucherinnen an. Nun kommt „The Mystery of Banksy – A Genius Mind“ nach Hannover – und gastiert ausgerechnet im ehemaligen Kaufhaus an der Marktkirche. Das Aufhof-Team übergibt den Veranstaltern extra eine eigene Etage für die Ausstellung.

Die Ausstellung läuft in Hannover ab dem 20. Oktober. Für Organisator Oliver Forster von COFO Entertainment ist die Ausstellung eines unbekannten Streetart-Künstlers eine Herausforderung. „Banksy ist in erster Linie ein Straßenkünstler. Daneben hat er ziemlich früh angefangen, immer wieder signierte Kunstwerke und Drucke in limitierter Auflage zu verkaufen“, erklärt Forster. Die meisten davon befänden sich in Privatbesitz und seien somit für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. „Wir versuchen nun, anhand originalgetreuer Reproduktionen, die besten und eindrucksvollsten Motive an nur einem Ort erlebbar zu machen“, sagt Forster.

Insgesamt präsentieren die Aussteller mehr als 150 Werke. Zu sehen sind Graffiti, Fotografien, Skulpturen, Videoinstallationen und Drucke auf verschiedenen



Auch Teil der Ausstellung: Das Werk Flower Thrower. Foto: Dominik Gruss

Materialien wie Leinwand, Stoff, Aluminium und Plexiglas. Die Ausstellung bietet einen Überblick in das Gesamtwerk des Künstlers – ist aber nicht autorisiert. Auf Grund seines anonymen Status sei dies auch gar nicht möglich. Kuratorin der Ausstellung ist Virginia Jean aus Berlin. „Banksy spricht mit seinen Schöpfungen Probleme in unserer Welt an, vor welchen wir nur allzu gerne die Augen verschließen“, sagt Jean. Die Ausstellung sei ein Muss für jeden, der sich gerne mit Kunst, Politik, Weltgeschehen und vor allem sich selbst auseinandersetzt und einen Sinn für bitter-süße Ironie hat. „Doch darf man Banksy-Motive überhaupt ausstellen? Banksy selbst habe gerade eine Ausstellung in Glasgows Gallery of Modern Art – erstmalig nach 14 Jahren – selbst autorisiert.“

Die Ausstellung „The Mystery of Banksy – A Genius Mind“ läuft vom 20. Oktober bis 25. Februar 2024 im Aufhof an der Schmiedestraße 12. Geöffnet ist jeweils dienstags, mittwochs und sonntags von 10 bis 18 Uhr, donnerstags bis sonn-

abends von 10 bis 20 Uhr. Selbst-Silvester ist von 10 bis 16 Uhr geöffnet. Der Vorverkauf startet am 15. September um 10 Uhr. Um die Besuche optimal zu steuern, ist die Buchung eines Zeitfensters erforderlich. Mit dem Zeitfenster-Ticket ist der Zugang zur Ausstellung innerhalb des gebuchten Zeit-Slots möglich, die Verweildauer ist dabei zeitlich unbegrenzt. Wer flexibel bleiben oder Tickets ohne zeitliche Bindung verschenken möchte, für den sind sogenannte Flexickets eine Alternative.

Die Tickets können in den lokalen Ticketshops von HAZ und Neue Presse und unter [tickets.haz.de](#) erworben werden. Eintrittskarten für Erwachsene gibt es ab 18 Euro an einem Wochentag und 20 Euro am Wochenende. Im Ticketpreis inbegriffen ist eine Multimedia-Führung, die die Besucher per Smartphone abrufen können. Abonnenten sparen bei der Ausstellung: Denn mit dem Abo-Vorteil erhalten Sie einen exklusiven Leserrabatt von 30 Prozent unter Angabe des Gutscheincodes AboVorteil23.

Wie auch Sie länger gesund und fit leben

**wellbe – die Softschuhe entlasten aktiv die Gelenke und belasten sanft die Muskulatur**

**HANNOVER** In 2015 ist wellbe, die neueste Generation von Aktivschuhen, bekannt geworden und hat Zehntausende an „Fans“ in Deutschland gewonnen.

wellbe eröffnete jetzt auch in unserer Region einen Shop in Shop im Sanitätshaus Zopick in der Walsroder Straße 41 in Langenhagen.

Druckentlastung in den Gelenken erleben

Täglich mehr Menschen in Deutschland tragen heute schon wellbe - die Softschuhe! Ob in Freizeit, beim Einkaufen, in Berufen oder beim Sport.

Überall nutzen die wellbe Kunden die Softschuhe von wellbe - speziell auf harten Untergrund.

Die wellbe Softschuhe können den Rücken, die Hüfte, Knie, Füße gesund + fit machen, bei Hallux valgus, Fersensporn sowie bei Durchblutungs- und Venenproblemen helfen.

wellbe die Softschuhe sind ultra leichte, weiche Komfortschuhe mit einfacher, sanfter Aktivität in



Das Team von ZOPICK, Walsroder Straße 41 in Langenhagen freut sich auf Ihren Besuch

der Muskulatur, die Füße und Gelenke stabilisiert.

Seine Nutzer treten direkt in eine von uns gemeinsam mit erfahrenen Schuhorthopäden anatomisch perfekt geformten, weichelastischen „Mattensohle“.

Das hat sofortige und langfristige Vorteile: Sofort können der sanftweiche Auftritt den Druck aus den Gelenken nehmen und ab der 2. Woche sich Muskeln sowie Bänder in den Füßen, Fußgelenken, Knien, Hüften und sogar bis in den Rücken stabilisie-

ren. Die wellbe Laufsohle massiert und trainiert sofort Ihre Bänder, Faszien und Ihre Fußmuskulatur, passt sich durch seine Weichelastizität allen Fußformen natürlich an.

Die sanfte wellbe Fußrolle kann ein Einknicken nach innen verhindern, leitet Sie Schritt für Schritt perfekt und sanft in den nächsten Schritt.

Das kommt einem „perfekten Schritt“, wie sich Orthopäden das vorstellen, sehr nahe.

wellbe Event Hannover

Sanitätshaus Zopick  
Walsroder Straße 41  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511-772326



Gutschein

für eine kostenlose Fußdruck- und Körperanalyse bei unserem wellbe Experten nur am Eventtag (gilt f. 2 Personen)  
Freitag, 13. Oktober von 10-18 Uhr

wellbe  
die Softschuhe

Mein Tag. Meine News. Mein Tablet mit Geldprämie.

Freuen Sie sich auf das HAZ-E-Paper inklusive HAZ+ und Tablet.

im Oktober  
**+135 €**  
Geldprämie

im November  
**+90 €**  
Geldprämie



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

Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter [abo.HAZ.de/geschenkt](#)

Hannoversche Allgemeine **HAZ**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland **RND**

Nur im Oktober: HAZ-E-Paper mit neuem Tablet bestellt und satte 135 Euro geschenkt bekommen!



Julian Liebrecht aus der Geschäftsstelle in der Lange Laube freut sich auf Ihren Besuch.

Jetzt unter [abo.HAZ.de/geschenkt](#) bestellen oder QR-Code links unten scannen!

Die Hannoversche Allgemeine Zeitung hat ein ganz besonderes Angebot für ihre KundInnen geschnürt: Die digitale Ausgabe der HAZ, den vollen Zugriff zu allen Inhalten auf HAZ.de, ein nagelneues Tablet und dazu erhalten alle BestellerInnen **zusätzlich 135 Euro geschenkt!**

Mit diesem Komplettpaket sind News aus Hannover, der Region und dem Rest der Welt immer griffbereit und jederzeit verfügbar – die LeserInnen verpassen nichts und sind immer topaktuell informiert. Außerdem mit dabei: Die digitale HAZ am Sonntag und HAZ+, der flexible Zugriff auf alle exklusiven Inhalte wie z. B. Eilmeldungen, Bildergalerien und Podcasts auf HAZ.de im Web oder über die App HAZ+. Übrigens: Das E-Paper der HAZ steht jeweils schon am Vorabend ab 20 Uhr zur Verfügung. Nicht zu vergessen – die versprochenen 135 Euro werden bequem nach der ersten Zahlung aufs Konto überwiesen!

Das Komplettpaket ist für nur 45,90 Euro monatlich zzgl. einer einmaligen Gerätezahlung von 1 Euro erhältlich, die Mindestlaufzeit beträgt dabei 24 Monate. Das Tablet gehört im Anschluss selbstverständlich der neuen Leserin bzw. dem neuen Leser.

Das Angebot, welches nur für Bestellungen bis zum 31. Oktober 2023 gilt, ist ab sofort unter [abo.HAZ.de/geschenkt](#) oder per Scan des QR-Codes hier links und in den HAZ-Geschäftsstellen erhältlich. Das Team freut sich auf Ihren Besuch und berät Sie gern.

Gut beraten zum Abo – die Geschäftsstellen der HAZ:

**Lange Laube 10**  
30159 Hannover  
Mo bis Fr 10 bis 18 Uhr  
Sa 10 bis 14 Uhr

**Marktplatz 5**  
30853 Langenhagen  
Mo bis Fr 9 bis 18 Uhr

**Am Wallhof 1**  
31535 Neustadt  
Mo bis Do 9 bis 18 Uhr  
Fr 9 bis 14 Uhr

**Marktstraße 16**  
31303 Burgdorf  
Mo bis Do 10 bis 18 Uhr  
Fr 9 bis 14 Uhr

Hannoversche Allgemeine **HAZ**



# „Heimweh? Das wird kein Problem sein“

Schule an Bord eines Dreimasters: **SCHÜLERIN LENA STÖVER** segelt ein halbes Jahr lang über den Atlantik und durch die Karibik

**HANNOVER.** Mitten auf dem Ozean ist wochenlang kein Land zu sehen, dafür leuchten nirgends die Sterne heller. Nachts an Bord der „Thor Heyerdahl“ den Blick zum Nachthimmel richten – das wird Lena Stöver wahrscheinlich sehr oft machen. Sechs Monate lang wird die 16-Jährige mit dem Dreimast-Toppsegelschoner über den Atlantik und quer durch die Karibik segeln. Aber noch sitzt sie zu Hause auf der Couch und erzählt von dem geplanten Abenteuer: „Es wird bestimmt toll, komplett in der Natur zu sein, sich an das Meer anpassen zu müssen.“

Lena ist nicht allein auf dem Schiff, ganz im Gegenteil. Insgesamt 50 Personen stellen die Be-

satzung. Dazu gehören die Stammbesatzung der „Thor Heyerdahl“, einige Lehrerinnen und Lehrer sowie 34 Jugendliche. Die Reise ist ein Bildungs- und Forschungsprojekt der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Beim „Klassenzimmer unter Segeln“ (KuS) dürfen Schülerinnen und Schüler der zehnten und elften Klasse mitmachen. Lena besucht die elfte Klasse der Elsa-Brändström-Schule. Als Hannoveranerin sei sie eine der wenigen Teilnehmenden aus dem Norden Deutschlands – die meisten Jugendlichen seien aus Bayern. Deshalb orientiere sich der Unterricht am Curriculum der bayrischen zehnten Klasse.

Natürlich werden die Jugendlichen in der Zeit noch viel mehr lernen, als auf dem Lehrplan steht. In den ersten Wochen gibt es laut Lena keinen Unterricht. „Dann beschäftigen wir uns mit dem Schiff und lernen das Segeln“, sagt sie. Vieles, was sie sonst nur theoretisch im Klassenzimmer lernen würde, kann sie an Bord der „Thor Heyerdahl“ praktisch erleben. Die Passetwinde wird sie zum Beispiel auf hoher See am eigenen Leib erleben. Und bei den Landaufenthalten wird sie unter anderem den Regenwald kennenlernen.

Zwischen den einzelnen Etappen verbringen die Jugendlichen mehrere Wochen an Land. Am 8. Oktober läuft der Dreimaster in seinem Heimathafen Kiel aus. Von dort aus segelt die Gruppe zu den Kanarischen Inseln vor der marokkanischen Küste. Danach folgt die Atlantiküberquerung nach Dominica, eine Insel der Kleinen Antillen. Durch die Karibik geht es weiter nach Panama in Mittelamerika. Bevor sie wieder auf den Ozean segelt, steuert die „Thor Heyerdahl“ Kuba an. Der letzte Landaufenthalt vor der Rückkehr nach Kiel am 20. April 2024 sind die Azoren mitten im Atlantik.

Was bringt eine 16-Jährige dazu, in ein derartiges Abenteuer aufzubrechen? „Ich stelle mir gerne selbst Herausforderungen“, sagt Lena. „Ich mag es, mich weiterzuentwickeln.“ Für sie gehört zu dieser Herausforderung, mit vielen Menschen auf engem Raum zu leben, einen komplett anderen Alltag zu haben und ein Leben mit wenig Gepäck zu führen. Ihr Smartphone muss Lena die meiste Zeit abgeben – was sie begrüßt:



Noch im heimischen Garten: Lena Stöver ist bald ein halbes Jahr lang an Bord eines Dreimasters zu Hause.

Foto: Ilona Hottmann

**Vor Anker in der Karibik: Mit dem Dreimast-Toppsegelschoner Thor Heyerdahl sind die Schülerinnen und Schüler des Projekts „Klassenzimmer unter Segeln“ unterwegs.**  
Foto: Klassenzimmer unter Segeln



„Dann fokussiert man sich auf ganz andere Dinge und hat mehr Zeit.“

Mit elf Jahren hat Lena den Dokumentarfilm „My Big Journey“ eines Schülers gesehen, der bei „Klassenzimmer unter Segeln“ dabei war. „Seitdem wollte ich das auch machen“, sagt sie. Zwischenzeitlich sei der Wunsch zwar in Vergessenheit geraten. Aber als Freundinnen und Freunde anfangen, über Auslandsjahre nachzudenken, sei ihr der Traum vom Segeln wieder eingefallen, erzählt Lena. Und ihr sei klar geworden, dass nur diese Reise infrage komme:

„Ich habe mich nur auf KuS begeben, nicht auf irgendein anderes Auslandsjahr.“

Auf Fragen nach verschiedenen Sorgen und Ängsten antwortet Lena gelassen. Heimweh? „Ich denke, das wird kein Problem sein.“ Wochenlang nichts außer Wasser um sich herum sehen? „Irgendwie ist es gruselig, aber ich stelle es mir auch befreiend vor.“ Angst vor einem Sturm? „Ehrlich gesagt nicht. Dann ist es wahrscheinlich am sichersten auf dem Schiff, weil alle aufmerksam sind.“

Ein wenig Erfahrung hat Lena bereits. Sie war schon einmal für

zwölf Tage an Bord der „Thor Heyerdahl“. Damals war sie bei einem Sommerferienprojekt auf der Ostsee unterwegs. Sonst war sie aber noch nie segeln. Ihre Hobbys finden an Land statt: Seit neun Jahren spielt sie Fußball beim VfL Eintracht Hannover, und seit eineinhalb Jahren fährt sie Rennrad im Verein. Außerdem spielt Lena Gitarre und hilft als Teamerin in ihrer Kirchengemeinde. „Fußball werde ich auf jeden Fall vermissen, Sport allgemein“, sagt sie. „Und natürlich Freundinnen, Freude und meine Familie.“ Sie ist sich sicher, dass sie an Bord neue Freunde und

Freundinnen finden wird. Die anderen Jugendlichen hat Lena auch schon bei Veranstaltungen kennengelernt. „Am Anfang hatte ich Respekt davor, dass ich mich in der Gruppe nicht wohlfühle. Aber die sind alle super nett und so ähnlich drauf wie ich.“

Während der Etappe von Panama nach Kuba hat Lena Geburtstag und wird 17 Jahre alt. Sie bezeichnet es als „komisch“, diesen Tag ohne ihre Familie zu verbringen. Aber dann lächelt sie und sagt: „Bis dahin ist die „Thor“-Besatzung bestimmt schon eine neue Familie.“

## Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

# Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

Nervenschmerzen sind vielfältig

**Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, 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. Eine spezielle Schmerztablette bietet wirksame Hilfe: Dorisol (Apotheke, rezeptfrei).**

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 qualender Migräne hervorrufen.

„Ich leide unter Spannungskopfschmerz und Nervenreizung im Nacken. Seit ich Dorisol nehme, bin ich fast schmerzfrei.“  
(Kurt G.)

**Spezielle Hilfe, spürbare Linderung**  
Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) ver-

eint 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

# Schwindelbeschwerden

Was helfen kann, wenn sich alles dreht

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

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



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“  
(Hanne K.)



bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

**Natürlich wieder im Gleichgewicht**

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

**Der Tipp bei Schwindelbeschwerden**

Für Ihre Apotheke:

**Taumea**

(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. Name geändert.

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 Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

26170801\_002023

Abbildung Betroffenen nachempfunden. Name geändert.

TAUMEA® Wirkstoffe: Anamirta cocculus DII. D4, Gelsemium sempervirens DII. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing