

Die Gesichter des Nachtlebens

HANNOVER. Szenekundige Männer und Frauen kümmern sich künftig um die Ausgehkultur in Hannover. Ihr Ziel: mehr Sicherheit für Frauen im Nachtleben, Veranstaltungsreihen für Nachwuchsmusiker und Inklusion in Clubs und Bars. **Seite 7**

hallo HANNOVER NORD wochenende

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
11714901_002624

MULTIPOLSTER – WIR WOLLEN IHR ALTES SOFA!

0%

FINANZIERUNG

BIS ZU 24 MONATSRATEN
OHNE ZINSEN
OHNE GEBÜHREN***

TAUSCH PRÄMIE

KASSIEREN SIE JETZT BIS ZU

2200,-*

FÜR IHR ALTES SOFA

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von fünfundzwanzig Prozent, maximal jedoch zweitausendzweihundert Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Gültig bis Samstag, den 27. April 2024.

**WIR KÜMMERN
UNS UM ALLES!**

- ABBAU
 - MITNAHME
 - UMWELTGERECHTE
ENTSORGUNG
- AM LIEFERTAG!**

Ausgenommen
in dieser Werbung
angebotene
Ware.



INKLUSIVE
3x Sitztiefenverstellung

Eckkombination, in Stoff,
Stellmaß ca. 179 x 296 cm.
Inklusive 3x Sitztiefenverstellung.
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

Unser bisheriger 30-Tage-
BESTPREIS: ~~1709,-~~
ZUSÄTZLICH: ~~-710,-~~

999,-

WERBEPREIS**

**WIR NEHMEN
UNS ZEIT FÜR SIE!**

- 100% BERATUNG
- 100% SERVICE
- 100% POLSTERPROFI

MP-15-24 Seite 01 | */**/**Erklärung siehe Seite 02

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – 50 mal in Deutschland

POLSTERTAUSCH BEI **MULTIPOLSTER** – WIR WOLLEN IHR ALTES SOFA!

RAL GÜTEZEICHEN
M
MÖBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190199

Polstergruppe, in Stoff, bestehend aus Recamiere, ca. 209 cm breit und Sofa, ca. 187 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen. Alle Rücken unecht.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1886.-~~
ZUSÄTZLICH: -487.-
1399.-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Armteilverstellung und motor. Vorziehsitz

gegen Mehrpreis

Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktionen **2079.-****

sitz-concept®
..... smart

INKLUSIVE
2x Sitztiefenverstellung

RAL GÜTEZEICHEN
M
MÖBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190181

Eckkombination, in Stoff, Stellmaß ca. 242 x 210 cm. Inklusive 2x Sitztiefenverstellung. Ohne weitere Funktionen.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1874.-~~
ZUSÄTZLICH: -475.-
1399.-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Querschläferfunktion

gegen Mehrpreis

Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion und 1x Kopfstütze **1787.-****

1x Relaxfunktion gegen Mehrpreis

Eckteil mit Rückenverstellung gegen Mehrpreis

Querschläferfunktion gegen Mehrpreis

Motorische Verstellung im Canapé gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktionen und 2x Premiumkopfstütze **3738.-****

sitz-concept®
..... family

OPTIONAL mit Relaxfunktion

OPTIONAL mit Funktion Relaxecke

OPTIONAL mit Querschläferfunktion

OPTIONAL mit motorischer Verstellung

RAL GÜTEZEICHEN
M
MÖBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20160182

Wohnlandschaft, in Stoff, Stellmaß ca. 262 x 330 x 173 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2369.-~~
ZUSÄTZLICH: -670.-
1699.-
WERBEPREIS**

STOFFEIGENSCHAFTEN die überzeugen:

↑ ↑ ↑
Atmungsaktiv

Familienfreundlich

Pflegefreundlich

OEKO-TEX®
STANDARD 100
20.0.31348 Hohenstein HTTI
Tested for harmful substances.
www.oeko-tex.com/standard100

sitz-concept®
..... select

INKLUSIVE
3x Kopfteilverstellung

ECHT LEDER!

OPTIONAL mit 2x Sitztiefenverstellung

gegen Mehrpreis

Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion **2447.-****

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2945.-~~
ZUSÄTZLICH: -746.-
2199.-
WERBEPREIS**

Eckkombination, in Leder, Stellmaß ca. 193 x 343 cm, inkl. 3x Kopfteilverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

RAL GÜTEZEICHEN
M
MÖBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190180

sitz-concept®
..... premium

Sofa, in Leder, Breite ca. 214 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2122.-~~
ZUSÄTZLICH: -523.-
1599.-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Funktion Sitzvorschub

gegen Mehrpreis

Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion und 1x Kopfstütze **3838.-****

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1972.-~~
ZUSÄTZLICH: -473.-
1499.-
WERBEPREIS**

ECHT LEDER!

Sofa, in Leder, Breite ca. 184 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

RAL GÜTEZEICHEN
M
MÖBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190166

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von 25% (= Tauschprämie), maximal jedoch 2200 Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke von Wilmsky. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Gültig bis 27.04.2024 ***Ohne Zinsen, ohne Gebühren – bis zu 24 Monate Laufzeit. Angebot in Zusammenarbeit mit der Santander Consumer Bank AG. Sitz: 41061 Mönchengladbach – Wohnsitz und Beschäftigung in Deutschland sowie Bonität vorausgesetzt.

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile • **Hannover Garbsen** Bremer Straße (B6), neben Teppich-Kibek • **Braunschweig** Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – www.multipolster.de
Multipolster GmbH & Co. Handels-KG, 09214 Burgstädt

MP-15-24. Gültig bis 27.04.2024. Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Form und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. www.hueper.de



BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

11390601_002624



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

33258901_002623



Demenz-Wohngemeinschaft
Gemeinsam Leben statt einsam leben

- 12 moderne, barrierefreie Zimmer, eigenes Duschbad
- Großzügige, offene und freundliche Räumlichkeiten
- Kostenübernahmen durch Sozialämter und Pflegekassen
- Wir helfen Ihnen bei der Organisation
- Pflege und 24-Stunden-Betreuung aus einer Hand
- Gemeinsame Mahlzeiten, verschiedene Freizeitangebote
- Selbstbestimmung und Sicherheit im Alter

www.diakovere.de/demenz-wg

Tel.: 0511 8603 165
Hannelore-Kunze-Str. 8
30539 Hannover



NEUERÖFFNUNG & UMZUG

2.QUARTAL 2024

100% Premium Fibress

die Fitness Stadt

Reebok

⇒ DIE FITNESS STADT LINDEN: EIN NEUES KAPITEL BEGINNT IN HANNOVER-LINDEN.

Die Fitness Stadt Linden steht vor einem aufregenden Wandel! Nach 20 Jahren im Dienst der Gesundheit und des Wohlbefindens startet sie in ein neues Kapitel und zieht dabei buchstäblich alle Register. Der bisherige Standort bleibt erhalten, aber die Fitness Stadt wechselt in ein neues Gebäude in der Davenstedter Str. 80 a+b, direkt gegenüber POCO. Das bedeutet nicht nur ein neues Zuhause, sondern auch einen Raum, der speziell darauf ausgerichtet ist, deine Fitness- und Wellnessziele zu erfüllen.

⇒ GRÖßER, HÖHER, MODERNER: DER NEUBEGINN.

Die Veränderung ist nicht nur symbolisch. Die Fitness Stadt wächst weiter und wird mit über 5000 m² auf mehreren Etagen zu einem herausragenden Zentrum für Fitness, Sauna, Kurse und Wellness. Ein einmaliges und sensationelles Angebot für Hannover-Linden und darüber hinaus. Der Umzug bringt nicht nur mehr Platz, sondern auch eine neue Einteilung der Geräte, frische Flächen und zusätzliche Möglichkeiten, sich in angenehmer Atmosphäre fit zu halten.

⇒ DER STANDORT: LEICHT ERREICHBAR AUS ALLEN RICHTUNGEN.

Die Fitness Stadt befindet sich weiterhin an der Davenstedter Straße und ist damit aus allen Himmelsrichtungen bequem zu erreichen. Kostenlose Parkplätze stehen für Gäste und Mitglieder ausreichend zur Verfügung, damit der Weg zum Wohlbefinden so stressfrei wie möglich ist.

JETZT TARIF SICHERN!

50%

RABATT AUF ALLE TARIFE!

Kleiner Text: Diese Aktion gilt nur bei Neuanmeldungen.

JETZT SCHNELL SEIN UND UNSER UMZUGSANGEBOT SICHERN!

Melde Dich noch heute an und sicher Dir das Umzugsangebot! www.fitness-stadt.de

9427301_002624

Verkehrswende auf der Kippe

AUTOFREIE INNENSTADT, Superblocks, Fahrradstraßen: Welche Projekte könnten noch klappen – und woraus wird wahrscheinlich nichts?

HANNOVER. Das Regieren ist schwierig geworden für Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne). Seit dem Bruch der Koalition von SPD und Grünen im Rat der Stadt hat er keine Mehrheit hinter sich. Vor allem seine ehrgeizigen Pläne im Verkehrsbereich stehen auf der Kippe.

Onay war im Wahlkampf 2019 mit dem Ziel der autofreien Innenstadt angetreten. Den Autoverkehr in Hannover will der OB deutlich reduzieren, den Anteil des Radverkehrs auf 40 Prozent ausbauen. Doch haben diese Vorhaben überhaupt noch eine Chance? Onay gibt sich kämpferisch: „Hannover braucht die Veränderung. Natürlich kann ich nicht ignorieren, dass es momentan im Stadtrat keine politischen Mehrheiten für das Mobilitätskonzept im Ganzen gibt.“ Eine Lösung sei, „einzelne Projekte umzusetzen und Mehrheiten zu finden, um das große Ziel und vor allem die dahinterstehenden Notwendigkeiten nicht aus den Augen zu verlieren.“

Autofreie Innenstadt

Der Streit um den Innenstadverkehr führte zum Bruch zwischen SPD und Grünen. Die Stadt wollte den Durchgangsverkehr aus der City verbannen und die Parkplätze am Straßenrand abbauen. Die Parkhäuser sollten erreichbar bleiben. Auch für den Anlieferverkehr und Menschen mit Behinderung sollte es weiter Stellplätze geben.

SPD-Fraktionschef Lars Kelich sind diese Pläne „zu radikal“. Zudem müsse es eine breitere Beteiligung geben. Er glaubt, dass Kompromisse möglich sind: „Alle müssen sich ein bisschen bewegen, damit es mit der Innenstadt vorangeht.“

Zuletzt einigten sich SPD, CDU und FDP auf den Erhalt eines Großteils der Parkplätze auf dem Köbelinger Markt. Sie werfen den Grünen vor, zu kompromisslos zu sein. Sie bleiben außen vor. „Es gibt derzeit keine Gespräche. Das bedaure ich total“, sagt Julia Stock, verkehrspolitische Sprecherin der Grünen. Sie hoffe aber, „dass wir im Detail zusammenkommen und noch tolle Sachen umsetzen können“.

Trotz aller Differenzen könnte es jedoch eine Mehrheit für das geplante Kulturdreieck rund um die Oper geben. „Wir sind in einzelnen Teilbereichen offen für die Umgestaltung des Straßenraums, wenn damit Verbesserungen für die Aufenthaltsqualität oder für die Gastronomie einhergehen“, sagt CDU-Fraktionschef Felix Semper.

Allerdings lehne die CDU die Ideen aus Onays Verkehrskonzept „zu fast 100 Prozent ab. Eine groß angelegte Sperrung von Straßen wird es mit uns nicht geben. Die Parkplätze am Straßenrand müssen erhalten bleiben“, stellt Semper klar.

Auch für FDP-Fraktionschef Wilfried Engelke ist „der Abbau von Parkplätzen die rote Linie“. Allerdings sei es „der richtige Weg“, dass die Stadt nun projektweise um Kompromisse und die Zustimmung für ihre Vorhaben werben wolle, anstatt das komplette Paket durchdrücken zu wollen. Gute Chancen sieht Engelke für den klimagerechten Umbau der Prinzenstraße, für die die Stadt bereits Pläne vorgelegt hat.



Grüne Vision: So könnte der Köbelinger Markt nach dem Umbau der Innenstadt aussehen. Wird dieses Projekt nun gekippt?

Visualisierung: LHH/Willner Potsdam

Superblocks

Im Sommer 2023 kündigte die Stadt an, dass sie die ersten Superblocks einrichten wolle. Der Durchgangsverkehr soll dort verbannt, Flächen zum Spielen, für Erholung und mehr Grün genutzt werden. Bei der SPD stießen die Pläne auf heftigen Widerstand. Fraktionschef Kelich warf OB Onay vor, „das Leben der Menschen erschweren“ und Autos aus den Quartieren verbannen zu wollen.

„Ich bin kein Fan von Superblocks“, sagt Kelich auch heute. Wenn es allerdings in einem Bezirksrat den Wunsch danach geben sollte, müsse man das prüfen. Offen zeigt sich FDP-Fraktionschef Engelke für einen Versuch. Man müsse aber „auch den Mut haben, es rückgängig zu machen, wenn es nicht funktioniert hat“, sagt Engelke. CDU-Fraktionschef Felix Semper sieht „keinen Mehrwert in solchen grünen Verkehrsexperimenten“.

Der Stadtbezirksrat Mitte hat sich für die Einrichtung eines Superblocks in der Calenberger Neustadt ausgesprochen. Laut Stock laufen Untersuchungen, welche Quartiere in Hannover für ein solches Projekt infrage

kommen. Wichtig sei, dass Ansätze aufgezeigt werden, wie die Aufenthaltsqualität mit relativ geringem Aufwand gesteigert werden könne.

Fahrradstraßen

Nach einem Urteil des Verwaltungsgerichts wollte die Stadt die Bedingungen für Radfahrer in Hannovers Fahrradstraßen verbessern. Im Bezirk Südstadt-Bult stieß das vor allem wegen des geplanten Wegfalls vieler Parkplätze auf Gegenwehr. Auf Initiative der SPD beschloss die Politik die Abschaffung mehrerer Vorrangstrecken für den Radverkehr.

Wie es in der Südstadt weitergeht, ist derzeit unklar. Die Stadt prüft aktuell, ob die Fahrradstraßen überhaupt abgeschafft werden dürfen. Laut Verwaltung gibt es aus anderen Bezirken derzeit „keine Bestrebungen, Fahrradstraßen aufzuheben“.

Velorouten

Wesentlich voranbringen sollen Hannovers Radverkehr die zwölf Velorouten, die die Innenstadt mit den Bezirken verbinden sollen. Die erste Richtung Andernten ist im Januar fertig geworden. Die Arbeiten an der Veloroute nach Laatzen sind fast abge-

schlossen. 2024 und 2025 sollen die Velorouten nach Bemerode und Ricklingen gebaut werden. Ebenfalls noch in diesem Jahr könnten die Arbeiten an den Velorouten nach Langenhagen und Bothfeld starten. Die Planungen gehen laut Stadt „weiter wie vorgesehen“.

Politisch gibt es dafür immer noch eine Mehrheit. Neben den Grünen versichern auch SPD und FDP, dass sie hinter den Plänen stehen. „Dass dafür auch mal Parkplätze wegfallen, lässt sich nicht vermeiden“, sagt SPD-Fraktionschef Lars Kelich. Das sieht auch die CDU so. Fraktionschef Semper zeigt sich allerdings „enttäuscht“ von den bisher fertiggestellten Velorouten-Abschnitten. Er plädiert für einen „höheren Ausbaustandard“, der vor allem einheitlich sein müsse.

Parkgebühren

Im Februar hatte sich OB Onay erneut für höhere Parkgebühren ausgesprochen. Das fordern auch die Grünen im Rat schon länger. Nicht nur in der Innenstadt, sondern auch in den Wohnvierteln, wo das Anwohnerparken deutlich teurer werden soll – auch um Anreize zu schaffen, das eigene Auto abzu-

schaffen. Dafür ist jedoch keine Mehrheit in Sicht.

Die SPD könnte sich eine spürbare Erhöhung nur vorstellen, wenn diese auch mit einer sozialen Komponente verbunden wird. Etwa durch eine stärkere Bepreisung schwerer Fahrzeuge, die sich ärmere Haushalte in der Regel nicht leisten können. Die Möglichkeiten dafür sind jedoch seit einem Urteil zu einer Erhöhung der Parkgebühren in Freiburg begrenzt. Der FDP ist eine solche Staffelfung zu kompliziert. Sie kann sich allenfalls eine moderate Erhöhung der Jahresgebühr für das Anwohnerparken von derzeit 30,60 auf „maximal 45 Euro vorstellen“, betont Fraktionschef Engelke. Die CDU lehnt diese grundsätzlich ab.

Die Stadt arbeitet an einem Konzept für die Erhöhung der Gebühren für das Anwohnerparken und will dazu auch ein Gutachten beauftragen. In der Fläche ausgeweitet werden soll das Anwohnerparken zunächst in der Calenberger Neustadt. Ein Vorschlag dazu soll jetzt dem Bezirksrat Mitte vorgelegt werden. Untersuchungen für weitere Stadtteile sind geplant.

Autoclubs stellen sich hinter Onays Pläne

Köbelinger Markt: ADAC hält die meisten Parkplätze für verzichtbar, ACE befürwortet autoarme Innenstadt

HANNOVER. Ein Großteil der Parkplätze auf dem Köbelinger Markt soll bleiben, so haben es nach einem hitzigen Streit mit den Grünen im Bauausschuss SPD, CDU und FDP entschieden. Die drei Fraktionen haben sich damit gegen die Pläne von Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) gestellt, der den Platz weitgehend autofrei machen wollte. Für den OB gibt es nun jedoch Unterstützung von unerwarteter Seite: Denn der

ADAC und der Auto Club Europa (ACE) stellen sich hinter die Pläne der Stadt.

Natürlich sei der Köbelinger Markt ein beliebter Parkplatz mit kurzen Wegen in die Innenstadt. „Allerdings gibt es im direkten Umfeld mehrere Parkhäuser mit ausreichend Kapazitäten, auch wenn die Wege in die Innenstadt von dort geringfügig länger, aber akzeptabel und zumutbar wären. Insofern könnte man auf den überwie-

genden Teil der Parkplätze auf dem Köbelinger Markt verzichten“, teilt ADAC-Sprecherin Alexandra Kruse mit.

Der ADAC sei der Meinung, „dass der Köbelinger Markt nicht nur aus verkehrlicher, sondern auch aus städtebaulicher Perspektive betrachtet werden“ müsse. Eine Verschärfung der Debatte sei „dringend nötig“, auch, wenn die Positionen der unterschiedlichen Lager legitim

und nachvollziehbar seien, erkläre Kruse. „Mit großer Besorgnis“ verfolgt der ACE-Kreisverband Hannover und Umland „die zunehmend zugespitzte Diskussion über die Zukunft der Verkehrssituation in der Landeshauptstadt Hannover“.

Das im Herbst 2022 von der damaligen rot-grünen Ratsmehrheit beschlossene Innenstadtkonzept „machte Hoffnung, dass Hannover als gutes Beispiel einer modernen Großstadt vorangehen könnte“, sagt

Uwe Grund, der Vorsitzende des ACE-Kreises. Der ACE befürworte „den Ansatz des Innenstadtkonzepts, den motorisierten Individualverkehr weitgehend aus dem Zentrum herauszuhalten“. Der Auto Club plädiert dafür, „die Debatten wieder auf eine sachliche Ebene zu bringen“.

Gleichzeitig sollten die Informationsangebote der Stadt ausgebaut werden, um hierdurch für mehr Akzeptanz für das gesamte Projekt zu werben.

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.

Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

Frühjahrsangebot

35% Rabatt

Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche

Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN

***ab heute 5 Tage gültig**

Restaurieren von Teppichen aller Art

(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern), Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik

Lange-Feld-Straße 58

30926 Seelze/Letter

Tel.: 0511 - 10 59 28 81



Umstritten: die Zukunft des Köbelinger Marktes. SPD, CDU und FDP wollen einen Großteil der Parkplätze erhalten. Aus Sicht der großen Automobilclubs ist das nicht notwendig.

Foto: Samantha Franson

Gnadenfrist für den Telemoritz

VVN verschiebt Rückbau. Jetzt soll es die Chance geben, Ideen für **SERIÖSE NACHNUTZUNGEN** zu entwickeln.

HANNOVER. Echte Chance für neue Konzepte oder nur eine Gnadenfrist? VVN verschiebt den Abriss des Telemoritz hinter Hannovers Hauptbahnhof. Sichtbare Veränderungen am Fernsehturm soll es dennoch schon in Kürze geben.
Der Autobauer Volkswagen Nutzfahrzeuge (VVN) verschiebt den Abriss des Fernsehturms Telemoritz hinter Hannovers Hauptbahnhof. Das ist das Ergebnis eines Gesprächs, das das Unternehmen in dieser Woche mit der Stadt geführt hat. Obwohl VVN bei der Bauverwaltung bereits Abrissanzeigen eingereicht hat, soll der Rückbau des Turms noch nicht 2024 stattfinden.

„Die Demontage der Werbung und des Stahlbaus werden kurzfristig geplant und umgesetzt, um die Sicherheit weiter zu erhöhen.“

VVN-Vorstandsmitglied Josef Baumert weist darauf hin, dass bald erste Rückbauarbeiten am Telemoritz beginnen werden.

Dennoch werden schon bald sichtbare Arbeiten am Telemoritz beginnen. „Die Demontage der Werbung und des Stahlbaus wird kurzfristig geplant und umgesetzt, um die Sicherheit weiter zu erhöhen“, teilte VVN-Vorstandsmitglied Josef Baumert mit. Denn auf das am Sanierungsbedürftigen Turm befestigte VW-Logo wirken



Was wird aus dem Telemoritz? Seine Zukunft ist ungewiss.

Foto: Tim Schaarschmidt

hohe Windkräfte. Die Stahlkonstruktion, an der dieses befestigt wurde, ist tonnen-schwer und belastet die Immo-bilie ebenfalls.
Den eigentlich in diesem Jahr geplanten Abriss verschiebt VVN. Damit habe das Unter-nehmen „die Möglichkeit eröff-net, weitere Projektideen für eine Nachnutzung aufzuneh-men und zu entwickeln“, sagte Baudezernent Thomas Vielha-ber (SPD). Interessenten hätten Zeit, „um Konzepte für die Sa-nierung und Weiternutzung zu erarbeiten“, potenzielle Käufer hätten anschließend die Mög-lichkeit, „die Übernahme des Gebäudes weiter vorzuberei-ten“, erklärte VVN-Vorstand Baumert.
Bekannt ist bereits die Idee des Kreativunternehmers Daniel Pflieger, den Telemoritz zu einer weltweit einmaligen Konzert- und Veranstaltungslocation zu machen. Diese unterstützt auch der Musikproduzent Mousse T. Die Versteigerung von Eintritts-

karten für besonders exklusive Konzerte soll nicht nur die Sanie-rungs- und Unterhaltskosten fi-nanzieren, sondern auch noch Überschüsse für Sozialprojekte abwerfen.
Dezernent Vielhaber betonte jedoch im Bauausschuss am Mittwoch auch, dass man ir-gendwann zu einem Punkt kom-men müsse. Laut VVN können Interessenten bis Mitte des Jah-res ihre Ideen einreichen. Ende Oktober werde dann eine Ent-scheidung getroffen. Sollte bis dahin kein Nachnutzer mit einem seriösen Konzept in Sicht sein, werde der Abriss des Turms Anfang 2025 starten.
Dass der Erhalt des Telemoritz nicht einfach wird, erfuhren auch Politiker des Rates bei einer Besichtigung. „Ich bin ein biss-chen ernüchtert gewesen“, be-richtete FDP-Fraktionschef Wil-fried Engelke. CDU-Mann Joa-chim Albrecht nimmt an, dass für eine Sanierung „ein zweistel-liger Millionenbetrag mit einer Zwei vorne fällig wird.“

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

*kostenpflichtig

Königstr. 32
Badenstedter Str. 60
☎ 0511-31 99 12
☎ 0511-41 48 37
elektro-fundgrube-hannover.de

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

Wurst-Basar

7-PFEFFER-BRATWURST 6,95 5 x 100g, Pk.
HANNOVER ROYAL 3,99
SPEZIAL SAUCE 200g Glas

% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 15.04. - 20.04.2024

Schweinerollbraten	100g	0,69
Nackten frisch oder Kasseler ohne Knochen	100g	0,79
Nackten mit Knochen	100g	0,69
Paprikagulasch	100g	0,89
Gyrosspieße	100g	1,69
Rinderhufst steak „El Toro“	100g	2,59
Nudelsalat	100g	0,99

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

GUTSCHEIN

15%** oder 10% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl.*

*Gültig bis 19.04.2024. Gilt nicht für Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere und bereits reduzierte Artikel.
**Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

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

FRÜHLINGS-AKTION

CRAFTED PLANCHA & ZUBEHÖRSET IM WERT VON 149,99 € SICHERN!
Beim Kauf eines ausgewählten Weber Gas- oder Pelletgrills

ZUM BEISPIEL MIT DEM: WEBER SPIRIT CLASSIC E-220S GBS GASGRILL 599.- 488.-

*Weber Crafted Plancha & Zubehörset im Wert von 149,99 € sichern, Aktionszeitraum 15.03.2024 – 31.05.2024. Weiter Infos und Teilnahmebedingungen unter: www.weber.com/DE/de/spring-start.html

NEUDORFF RASENDÜNGER mit Moos- und Unkrautstopp, 5 kg

Für dichten Rasen ohne Moos & Unkraut, umweltfreundlich, ungefährlich für Haus- & Wildtiere.

Unser Top Preis 19.99
Stanze Greencard Preis** 18.99

COMPO SANA Classic Qualitäts-Blumenerde, 20 l oder 40 l

Hochwertige Qualitäts-Blumenerde für Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen. Angereichert mit speziellem Wurzel-Aktivator Agrosil. Perlite Atmungslocken sorgen für eine lockere, luftige Struktur.

20 l: Unser Top Preis 8.99, Stanze Greencard Preis** 7.99
40 l: Unser Top Preis 11.99, Stanze Greencard Preis** 9.99

STANZE Mein Gartencenter

f i y t u @stanzegartencenter

Sonntag ist Blumentag

13 – 16 Uhr geöffnet*

Jetzt den QR-Code scannen und in unseren aktuellen Beilagen stöbern.

Bei uns finden Sie alles für Garten, Terrasse, und Balkon!

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

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

www.stanze-gartencenter.de

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

300 ► WEETZENER LANDSTR.
366 ► ALFRED-BENTZ-STR.

PREMIUM-PARTNER

GLOBAL G.A.P. MPS driven by sustainability

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER
AUSGEZEICHNET 2023/24
KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

„Weniger Streckmittel und Verunreinigungen“

Wie wirkt sich das neue **CANNABISGESETZ** auf das Angebot aus? Der Toxikologe Fabian Steinmetz im Interview

Foto (Archiv): Christian Charisius / dpa

HANNOVER. Wie wirkt sich das neue Cannabis-Gesetz auf das Angebot aus? Das erklärt der Toxikologe Fabian Steinmetz.

Herr Steinmetz, ein Ziel der Cannabislegalisierung ist die Kontrolle der Qualität. Wie gestreckt oder verunreinigt ist das derzeit verfügbare Cannabis? Und wie schädlich ist es? Der illegale Cannabismarkt findet im Dunkelfeld statt. Das heißt, man weiß darüber nicht viel. Und die Organisierte Kriminalität startet ja keine Produkt-rückrufe, wie es beispielsweise bei pestizidbelastetem Spinat im Supermarkt der Fall ist. Moderate Risiken, die über die Wirkstoffe hinausgehen, können durch mikrobiologische Verunreinigungen entstehen. Zum Beispiel, wenn das Cannabis nicht gut getrocknet wurde und schimmelt. So entstehen Giftstoffe, die auch in schlecht gelagerten Lebensmitteln vorkommen können.

Was ist mit Streckmitteln? Das ist ein weiterer Faktor: Alles, was man auf das Cannabis gibt, um es schwerer zu machen, oder damit es potenter aussieht. Da wird zum Beispiel Haarspray oder Talkum genommen. Da entstehen Gefahren für die Lunge, und das Krebsrisiko steigt. Die größte Gefahr sind momentan allerdings synthetische Cannabinoide, die mithilfe von Lösungsmitteln auf die Blüten aufgesprüht werden. Das sind hochpotente Wirkstoffe, die auf die entsprechenden Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn wirken. Sie sind deutlich potenter und gefährlicher als THC (Tetrahydrocannabinol; d. Red), es gab sogar schon Todesfälle. Je nachdem, wie man misst, sind diese Cannabinoide 100- bis 200-mal potenter als THC. Da kommt man schnell in Bereiche, in denen lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen und Koma möglich sind. Das sind die drei Kontaminationsklassen. Aber es gibt noch ein weiteres Risiko.

Welches denn? Fehlkommunikation. Angenommen, ich möchte eine Sorte mit einem niedrigen THC-Gehalt rauchen. Aber weil es schlecht kommuniziert wird oder nicht beschriftet ist, nehme ich ein Produkt mit viel THC. Wenn man dann zu einer Gruppe gehört, die leicht Panikattacken bekommt, ist das nicht unbedingt förderlich für die psychische Gesundheit.

Bei einem Klischeemäßigen Straßengeschäft wird man sich ja auch kaum darüber unterhalten, ob man zu einer vulnerablen Gruppe gehört. Der Markt ist riesig und vielfältig. Und die Art und Weise, wie Menschen an ihr Cannabis kommen, kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt „Homegrower“, die versorgen ihren Freundeskreis. Und es gibt Leute, die mit hochwertigen Produkten handeln. Aber ja: Wer für 10 oder 20 Euro im Park kauft, der weiß in der Regel wenig über das Produkt.

Wie weit ist gestrecktes Cannabis denn verbreitet? In legalisierten und entkriminalisierten Regionen ist es kaum ein Thema. In den Niederlanden

oder in Spanien findet man synthetische Cannabinoide ganz selten. In Deutschland und Österreich hingegen häufiger. Allerdings: Wenn man in einer Studie herausfindet, dass jede Probe kontaminiert ist, handelt es sich nur um Cannabis, das in ein Labor geschickt wurde. Und eingeschickt wird nicht das Gras, das der Kumpel angebaucht hat, oder solches, das gut vertragen wird und lecker riecht.

Sondern? Dort, wo die Wirkung besonders stark ist und abrupt einsetzt, wird es wahrscheinlich eher untersucht. Man muss wohl die positiven Ergebnisse noch mal durch einen gewissen Faktor teilen, um eine realistische Schätzung zu bekommen. Um die Frage zu beantworten: Wahrscheinlich ist Cannabis im niedrigen einstelligen Prozentbereich mit synthetischen Cannabinoiden gestreckt.

Wie sieht es mit dem THC-Gehalt aus? Bei typischen Cannabisblüten mit moderater Qualität – wenn man weder über den Tisch gezogen wird, noch mehr als 25 Euro pro Gramm zahlen will – sind es

wahrscheinlich so 15 bis 20 Prozent. Es gibt ja auch eine natürliche Grenze. Mehr als 35 Prozent THC ist biologisch in Blütenmaterial nicht möglich.

In den Niederlanden werden Joints ja in Coffeshops verkauft. Wie sieht es dort mit der Qualität aus? Die Produkte selbst stammen ja auch vom Schwarzmarkt. Aber Streckmittel und synthetische Cannabinoide spielen eigentlich kaum eine Rolle. Das liegt daran, dass es eine Kundenbeziehung zwischen Coffeshop und Konsumenten gibt. Das erzeugt eine gewisse Anspruchshaltung beim Inhaber und wirkt sich somit positiv auf die Qualität aus. Und: Die Shop-Besitzer stehen ja auch hinter ihren Produkten, ähnlich wie Weinhändler hinter ihrem Wein.

Wie könnte sich die Entkriminalisierung und Teillegalisie-

run in Deutschland auf die Qualität des Cannabis auswirken? Diese wird die Gleiche wie jetzt sein, nur mit weniger Streckmitteln, Verunreinigungen und synthetischen Cannabinoiden. Ich kann mir aber vorstellen, dass die erlaubte Grenze von 50 Gramm Cannabis zu Hause zu einer Veränderung führt: Vielleicht sammeln mehr Menschen ihren Vorrat zu Hause als Haschisch.

Das müssen Sie erklären. Angenommen, man erntet 500 Gramm Blüten, trocknet die runter auf 150 Gramm. Der Besitz dieser Menge wäre illegal. Aber wenn man 50 Gramm Haschisch draus macht, dann geht's. Haben die Cannabisblüten ursprünglich 20 Prozent THC, hat das Haschisch dann vielleicht 40 Prozent. So dürfte man mehr Wirkstoff behalten.

Reden wir über den Eigenanbau. Es gibt so viele Cannabissorten, so viel zu beachten. Sollten sich Laien damit beschäftigen? Oder ist das wie Zucchinianbau? Zucchinianbau ist ein gutes Beispiel. Es gibt Risiken, zum Beispiel giftige Rückkreuzungen – ja, es gibt selten, aber regelmäßig Zucchinivergiftungen. Dann kann auch etwas beim Einkochen falsch gemacht werden, oder man übersieht eine schimmelnde Stelle. Auch können Zuchinpflanzen Schwermetalle aus kontaminierten Böden einlagern. Also auch bei Zucchinianbau und -verarbeitung gibt es Risiken. Aber sind die Risiken groß? Nein. Kann man die Risiken mit etwas gutem Willen minimieren? Ja. Ähnlich ist das bei Cannabis.

Fabian Steinmetz ist 41 Jahre alt und arbeitet als Toxikologe. An der Universität Liverpool erhielt er 2016 seinen Dokortitel in der Computer-Toxikologie. Er ist Mitglied des Netzwerks Schilddrüsen-Kreis. Der Verband will legale Möglichkeiten zur Drogenprohibition aufzeigen und begrüßt das Cannabisgesetz als „überfälligen Schritt“.

Nach 20 Jahren:

DIE NEUE FITNESS STADT VOLL IM BLICK.

WIR ZIEHEN UM...

...INS NACHBARGEBAUDE!

DAVENSTEDTER STR. 80A+B

100% Premium Adresse

die Fitness Stadt

Reebok

Die neue Fitness Stadt in Hannover-Linden!

Gleicher Standort! Anderes Gebäude! Andere Zufahrt!

Fitness-Sauna-Kurse in ganz neuen Dimensionen!

Anmeldung & Beratung: Ab sofort in der Fitness Stadt.

Ehrenamtlicher Lebensretter im Lebenslauf?

Das Johanniter-Team heißt dich willkommen.

Teamarbeit rettet Leben!

- Rettungseinsätze im Bevölkerungsschutz
- Schnelle Erstversorgung bei Großschadensereignissen
- Sanitätswachdienste bei Großveranstaltungen

Hast du Lust? Dann komm vorbei!

Wir stellen dir unsere verschiedenen Gruppen vor und beantworten gern alle deine Fragen.

Ortsverband Hannover-Wasserturm
Kabelkamp 3, 30179 Hannover
Tel. 0800 0511-112
einsatz.hannover@johanniter.de

JOHANNITER

Es rauscht an der Leine

Marihuanakonsum ganz legal im Selbstversuch: Redakteur Martin Voss testet die neue Freiheit

HANNOVER. Das Thema Marihuana beherrscht seit Monaten die Nachrichten. Nun ist für viele der große Tag gekommen: Der Konsum von Gras ist erlaubt. Doch wie fühlt sich so ein Cannabisrausch an? Redakteur Martin Voss hat außer einem kurzen Versuch zu Schulzeiten noch nie einen Joint geraucht. Jetzt wagt er den Selbsttest. Ein Report über grüne Krümel, nasse Blättchen und eine Reise zurück in die Jugend.

Ins Haifischbecken im Sea-Life bin ich gesprungen, bin für Leserinnen und Leser in die Rolle eines Sanitäters und Feuerwehrmanns geschlüpft und habe bis zur Schmerzgrenze Fahrgeschäfte auf der Kirmes getestet. Jetzt also das nächste gesellschaftliche Haifischbecken: Cannabiskonsum. Wie ist so ein Marihuana-erfahrung? Ich wage den Selbstversuch.

Als ich etwa 16 Jahre alt war, wurde in meinem Jahrgang viel gekifft. Das waren die coolen Leute am Gymnasium, der harte Kern. Ich gehörte zwar dazu, konnte als Nichtraucher aber nie einen Joint mitrauchen – bis auf das eine Mal. In der ersten großen Pause traf man sich am Fahrradständer und ließ das dicke Tütchen herumgehen. „Schnell und tief ziehen“, empfahl man mir. Gefühlt bin ich fast gestorben nach zwei Zügen. Die Lunge brannte, mir war spießig, der Schultag war gelaufen.

Ziemlich genau 30 Jahre später ist Cannabis in Deutschland nun legal – und ich bin bis auf wenige Ausnahmen Nichtraucher. Tabak schmeckt und bekommt mir einfach nicht. Dabei hätte es mir hier weitergeholfen, wenn ich in meinem Leben schon einmal ein paar Zigaretten mehr gedreht hätte, denn das „Bauen“ eines Joints unterscheidet sich nicht groß davon.

Etwa die Hälfte einer kastaniengroßen Blüte getrockneten Marihuanas bröselte ich mit klammen Fingern in ein langes OCB-Blättchen und vermischte das Gras mit etwas Tabak. Regen tropft mir in mein Erstlingswerk am Leibnizufer. Notgedrungen baue ich den Joint auf einer frischen ausgebreiteten Plastiktüte auf dem Sockel einer der Nanas, das Blättchen wird unbrauchbar, alles ist klitschnass. Fast fällt mir die gesamte Mischung aus den Händen. Nächster Versuch. Im Schutz eines Regenschirms gelingt dann das Wunder. Schön geht zwar anders, der Joint ist krumm und fälschlich, aber brauchbar, nachdem ich den halb herausgeruterten Aktivkohlefilter zurück an seinen Platz schiebe: keine Lücken in der Klebung, keine „Falschlufte“. Dafür ein leichter Anflug von Mitleid der Menschen neben mir.

Es ist 16.20 Uhr – gemeinschaftliche Zündung des Cannabis Social Clubs Hannover nach einem Countdown zu John Len-

nons „Imagine“. Vorsichtig ziehe ich an dem missratenen Tütchen. „24K Gold, gekreuzt mit Fruit Bowl“ heiße die Sorte, sagt man mir, und die Fruchtigkeit schmecke ich sofort. Ein paar Minuten später hat der im Cannabis enthaltene psychoaktive Wirkstoff Tetrahydrocannabinol, kurz THC, meine Blut-Hirn-Schranke überwunden und befeuert meine Synapsen. Das Gefühl einer tiefen und wohligen Entspannung durchströmt mich. Die Unbilden des nasskalten Wetters stören mich nicht mehr, mein aktuell schlimmer linker Ellenbogen ist plötzlich mein guter Ellenbogen. Und auch die Probleme, die ich in den Neunzigern hatte, treten nicht wieder auf. Das muss wohl an besonders milden Tabak liegen. Zwei, drei Züge später werden Fremde zu Freunden. Mein Redefluss und der Wunsch nach Konversation steigern sich mit jedem weiteren Zug.

Ich komme mit Carsten ins Gespräch. Der 32-jährige Systemadministrator aus Hannover erzählt mir, dass auch er schlechte Erfahrungen mit dem Rauchen von Cannabis gemacht habe. Seitdem beschränke er sich auf das Essen von selbst gebackenen Haschkeksen. Warnt aber gleichzeitig vor einer Überdosierung, da die Wirkung deutlich später einsetze als beim Rauchen des grünen Krauts und Haschisch insgesamt stärker „knallt“. „Das muss jeder für sich selbst herausfinden“, sagt er und grinst beseelt vor sich hin.

Neben mir steht Leo. Er ist 35 Jahre alt, in der Medienbranche tätig und hat den ganzen Tag Hasch-Brownies gebacken. „Ich habe Prüfungen immer nur bekliff absolviert“, erzählt er mir. Seine Prüfungsangst sei so groß, dass er meint, nur unter Zuhilfenahme von Cannabisprodukten gute Ergebnisse erzielen zu können. Für ihn klappt das, er ist mit seinen Leistungen zufrieden und macht auch sonst einen stabilen Eindruck auf mich.

Und dann ist da noch Johannes (Name geändert). Johannes kiffte, seitdem er 16 Jahre alt ist. Heute ist er Mitte zwanzig und ich sehe ihm an, dass das Leben nicht immer nur die besten Karten für ihn ausgespielt hat – oder war es umgekehrt? Ihm fehlen Zähne und er hat fast bis aufs Fleisch abgekaute Fingernägel. Aber sei ganz zufried-



Redakteur Martin Voss zieht an seinem verun-glückten Joint am Leibnizufer. Foto: Jonas Dengler

den mit sich und vor allem mit der Legalisierung, sagt er und zieht an seinem Joint.

Ich denke zurück an meine erste Marihuanaerfahrung mit 16. Was wäre wohl aus mir geworden, wenn ich damals dabei geblieben wäre?

Nach acht Zügen ist mein durchnässter Joint am Ende. Das langt auch. Im Gegensatz zu einem Alkoholrausch erlebe ich keinen Drehschwindel oder Übelkeit. Vielmehr fühle ich mich an dem Nana-Sockel festgemauert, an dem ich seit einiger Zeit lehne. Ich bin also „stoned“, wie der Zustand bezeichnet wird. Und paradoxerweise gleichzeitig von einer entspannten Leichtigkeit begleitet. Verglichen mit der Volksdroge Alkohol versetzt mich das Marihuana in einen weitaus angenehmeren Zustand. Ich bin eher Elf als Golem, Philosoph statt Prolet. Der Blick in die Handykamera im Selfiemodus zeigt mir: Meine Augen sind zwar nicht rot, haben sich jedoch zu schmalen Schlitzeln geformt. Das sind also die berühmten Kifferklusen.

„Ich bin eher Elf als Golem, Philosoph statt Prolet.“

Martin Voss merkt beim Cannabis-Rauchen den Unterschied zur Wirkung von Alkohol

Das Treffen an den Nanas ist friedlich, weit und breit keine Turbo-Typen, die herumpöbeln oder unangenehm auffallen. Ich stelle mir die Frage, wie sich das nächste Derby zwischen 96 und Braunschweig wohl aufseiten der Fans entwickeln würde, wenn statt Alkohol nur Cannabis konsumiert würde. Vermutlich würden sich einige der Krawallbrüder in den

Armen liegen. Der Wunsch nach einer besseren Welt, für mehr Frieden und Glück ist groß in mir – Peace, Love and Happiness.

Nicht nur meine Selbstwahrnehmung hat sich durch das THC verändert. Auch das Zeitgefühl ist ein anderes. Eine halbe Stunde kommt mir vor wie zwei. Und auch der Magen meldet sich in Form eines unbändigen Hungers. Ich verlasse die Runde und steuere zu Fuß die nächste Dönerbude an. Auf das passende Bier verzichte ich, Mischkonsum soll schlecht sein. Zudem möchte ich das Erlebnis nicht verfälschen. Zufrieden lasse ich den Tag auf dem Sofa ausklingen.

Auch in diesem ausgesprochen unbeschwerten Zustand würde ich niemals auch nur auf die Idee kommen, aus reiner Bequemlichkeit selbst Auto zu fahren, auf einen E-Scooter zu steigen – geschweige denn, mich aufs Fahrrad zu setzen. So viel Verantwortungsbewusstsein und Reife muss ein jeder mitbringen, der Marihuana raucht. Öffis fahren immer, Uber, Taxis oder ein kleiner Fußmarsch tun es auch.

Der Kater am nächsten Morgen macht sich allenfalls als Kätzchen bemerkbar. Ich habe so gut geschlafen wie lange nicht mehr, die Nebel im Kopf haben sich allerdings noch nicht gelichtet. Ich fühle mich sehr entspannt, Auto oder Motorrad fahren würde ich auch an diesem Tag noch nicht. Mein persönliches Fazit? Sicherlich kann man kultiviert an einem Glas guten Weins nippen – Cannabis zu konsumieren ist nun jedoch zu einer denkbaren Alternative geworden. Die Menge macht auch hier das Gift. Sowohl in der Häufigkeit als auch in der Intensität. Allerdings glaube ich auch, dass es sich für mich mit dem Thema Rauchen endgültig erledigt hat – ich bin vermutlich eher der Glückskekstyp.

Messe für Clevere ist so groß wie nie

Die IDEENEXPO findet vom 8. BIS 16. JUNI wieder in Hannover statt

HANNOVER. Mit noch mehr Ausstellern und Exponaten zum Mitmachen will die Ausbildungsmesse IdeenExpo im Juni wieder Hunderttausende Jugendliche aus ganz Deutschland nach Hannover locken. Das Ziel der Messe ist es, die jungen Besucher für Technik und Naturwissenschaften zu begeistern und so auch dem Mangel an Fachkräften auf dem Arbeitsmarkt entgegenzuwirken. Die IdeenExpo nennt sich selbst „Deutschlands größte MINT-Party“. Die Abkürzung MINT steht für die naturwissenschaftlichen Fächer Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik.

Zu den Unternehmen, die sich auf der IdeenExpo präsentieren, gehören Tesla, Volkswagen, BMW, Continental, Airbus und Siemens. Es werden 310 Aussteller erwartet – 30 mehr als bei der bislang letzten Auflage im Jahr 2022. Damals wurden rund 425.000 Besucher gezählt. Das Messegelände erstreckt sich den Veranstaltern zufolge dieses Jahr mit 110.000 Quadratmetern über die Größe mehrerer Fußballfelder.

KONZERTE AUF IDEENEXPO

Abends soll es wieder Konzerte geben. Wer auftritt, ist aber noch offen. Nur so viel verrät der

Aufsichtsratsvorsitzende Volker Schmidt: „Sie können sich auf wirklich namhafte Künstler einstellen.“ In der Vergangenheit traten unter anderem Jan Delay, Deichkind, Marteria, Casper oder SDP auf dem Gelände auf – und zwar kostenlos.

Auf der IdeenExpo könnten sich junge Menschen „mit all den beruflichen Chancen auseinandersetzen, die ihnen die Zukunft zu bieten hat“, sagte der Aufsichtsratsvorsitzende Volker Schmidt am Freitag. Das sei auch für die Unternehmen wichtig, denn schon heute fehlten in den MINT-Bereichen bundesweit 300.000 Fachkräfte.

„Wir brauchen Fachkräfte und wir müssen Jugendliche begeistern für eine Ausbildung oder ein Studium im MINT-Sektor“, sagte auch Niedersachsens Wirtschaftsminister Olaf Lies (SPD). „Die IdeenExpo holt Fachkräfte da ab, wo sie sind. Sie vermittelt durch Mitmachen und Experimentieren, was Technik ist und was Technik kann.“

Marcel Verweinen, Personalchef von Continental, bestätigt mit Blick auf vergangene Ausgaben der Ausbildungsmesse: „Sobald die IdeenExpo vorbei ist, gehen bei uns die Bewerberzahlen hoch.“ Zu den unter dem Motto „Mach doch einfach“ angekün-



digten Exponaten gehören ein Schiffsantrieb aus Schokolade (Hochschule Emden/Leer), eine 3-D-Reise in 7000 Meter Tiefe (Landesamt für Bergbau, Energie und Geologie), ein Sturm im Windkanal (DLR School Lab Göttingen), ein Boxenstopp am Rennauto (Pirelli) und auch ein Kondom-Reißtest (Mapa).

20 MILLIONEN EURO KOSTEN

Ein Hingucker dürfte auch in diesem Jahr wieder der Robocup

sein, bei dem Schülerinnen und Schüler aus ganz Europa mit selbst programmierten Robotern gegeneinander antreten. Diese spielen dann zum Beispiel Fußball oder liefern eine Bühnenshow ab. Erwartet werden dazu mehr als 700 Schülerinnen und Schüler aus 21 Nationen.

Die Kosten für die IdeenExpo liegen bei rund 20 Millionen Euro. Etwas mehr als 8 Millionen Euro davon trägt das Land Niedersachsen. Die Veranstaltung in diesem Jahr ist die neunte Auflage, die Premie-

re fand 2007 statt – damals noch in deutlich kleinerem Umfang.

Kernzielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen sieben bis 13, für die vor allem die Berufsorientierung eine Rolle spielt. Daneben sollen aber auch schon Kinder ab zehn Jahren angesprochen werden.

„Eltern, Großeltern und Lehrkräfte können die IdeenExpo nutzen, um jungen Menschen Orientierungshilfe zu geben“, heißt es von den Veranstaltern.

„Deutschlands größte MINT-Party“: Continental-Personalchef Marcel Verweinen (von links), IdeenExpo-Aufsichtsratschef Volker Schmidt und Niedersachsens Wirtschaftsminister Olaf Lies (SPD) sind dabei.

Foto: Henning Scheffen

Netzwerken - Bewerben - Arbeit und Leben

Frauenpower 2024

Mi., 17.04.24, 9 - 12.30 Uhr im BiZ Hannover, Escherstr. 17, die Messe mit Vorträgen und Ständen rund um die Themen Netzwerken-, Bewerben-, Arbeit und Leben für Frauen.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hannover

bringt weiter.



11120701_002624

SILIKONFUGEN

vom Fachmann seit 30 Jahren

- im Fliesen- und Natursteinbereich
- an Badewanne und Dusche
- auf Terrasse und Balkon
- im Schwimmbad
- am Glasfalz
- an Fassade und Fenster



Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

der fuger

Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/78 52 460
Fax: 0511/78 52 461
www.derfuger.de

958401_002624

Das sind die Gesichter des Nachtlebens

Szenekundige Männer und Frauen kümmern sich künftig um die Ausgehkultur in Hannover

HANNOVER. Gibt es Probleme mit Lärm vor den Clubs? Wie ist Inklusion in Nacht- und Musikclubs möglich? Gibt es Sicherheitsmängel an einzelnen Partyorten? Mit diesen und weiteren – auch strategischen – Themen rund um Hannovers Nachtleben beschäftigt sich ab sofort der Nacht-rat, der sich jetzt konstituiert hat. 23 Aktive aus Hannovers Nachtleben und beratende Mitglieder aus der Stadtverwaltung wie das Referat für Frauen und Gleichstellung, das städtische Eventmanagement oder die Antidiskriminierungsstelle begleiten die Arbeit des Gremiums. Hannovers neue Kulturdezernentin Eva Bender sagte, durch die Arbeit des Nachtrates werde sich der Stellenwert des hannoverschen Nachtlebens sicher verändern. „Es steht bisher nicht im Kulturkontext der Stadt. Das aber wäre angemessen.“

FACHLEUTE FÜR DIE SZENE

Zu den Mitgliedern gehören etwa André Lawiszus von der Hannover Veranstaltungs GmbH (HVG), die unter anderem das Maschseefest managt. Dann Martin Polomka von der Eventagentur Trend ID („Palo Palo“, „Baggi“, „RP5“), Ferdi Simsek („Nate“, „Lindenblatt“), Ina Stöver und Helge Peterknecht vom „Fairground“-Festival sowie Vertreter und Vertreterinnen von Hannover Concerts, vom „Kiez-

kultur“-Festival Linden, vom Kulturzentrum Pavillon oder vom Musikzentrum.

„Diese gesamtstädtischen Vertreter schaffen einen Rahmen für Hannovers Nachtleben“, so Daniel Karger von der Koordinierungsstelle Nachtleben. Die hatte der Rat der Stadt 2023 dauerhaft eingerichtet und als junge Kultur an das Kulturbüro der Stadt Hannover angedockt. Zusammen mit Kristin Wolter vom Klubnetz e.V. kümmert sich Karger im Duo nun um die Förderung der attraktiven, lebendigen,

sicheren und inklusiven Nachtleben in der Stadt. Ursprünglich hatte es mal die Idee eines Nachtlebenräts gegeben, davon hatte die Ratspolitik aber Abstand genommen, um die Arbeit auf eine breitere Basis zu stellen. Einen Nachrat, wie ihn jetzt Hannover hat, gibt es nur noch in Stuttgart und Mannheim.

Daniel Karger und Kristin Wolter fungieren darüber hinaus als Bindeglied zwischen Nachrat und Ratspolitik. Federführender Ausschuss soll der Kulturausschuss sein, dem das Duo reg-

elmäßig berichtet. Der Nachrat kann keine bindenden Beschlüsse fassen, sie sollen dem Kulturausschuss aber vorgelegt werden, der dann darüber befindet, so die Idee. Themen könnten unter anderem der Aufbau oder die Weiterentwicklung von Orten für junge Feiernde sein, mehr Sicherheit in der Club- und Partyszene vor allem für Frauen und der Aufbau neuer Veranstaltungen, etwa für Nachwuchsmusiker. Der Nachrat soll sich in der Regel zwei- bis dreimal im Jahr treffen.

KOMMT CLUBHOPPING WIEDER?

Es gibt bereits Überlegungen, die Partyreihe „Nacht der Nächte“ in den Clubs der Stadt wieder aufleben zu lassen, die vor 20 Jahren eingestellt wurde. Damals konnten Nachtschwärmer eine Vielzahl von Clubs besuchen und mussten nur einmal Eintritt zahlen. Das Clubhopping durch die Nacht genoss seinerzeit Kultstatus in Hannover.



Expertinnen und Experten für die Kultur zu später Stunde: Der Nachrat hat sich jetzt konstituiert, will das nächtliche Leben in der Stadt mitgestalten und perspektivisch weiterentwickeln – zum Beispiel mit neuen Veranstaltungsformaten. Foto: Christian Behrens

1.500 GRATIS Parkplätze



So engagiert HEROES IN LANGENHAGEN

15. – 27.4.
Eine Portrait-Ausstellung
von Menschen, die Gutes tun.



Shoppen • Parken • So einfach

11774001_002624

Kino am Raschplatz



Mittwoch 24.04.2024, 18.00 Uhr
Platzreservierung je 4,00 Euro:
unter Telefon : 0511 - 31 78 02
(täglich ab 14.00 Uhr)
www.kinoamraschplatz.de



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



Im Anschluss der Psychriefilme sind unter anderem in der Gesprächsrunde dabei:
Regisseurin Andrea Rothenburg
Dr. Thorsten Sueße (Facharzt für Psychiatrie)
Stefan Loth (Selbsthilfegruppenleiter)

www.depressionen-hannover.de
www.habmutzeiggesicht.de

Gefördert durch:



24.04.2024, 18.00 Uhr – „Ich bin ich – Ich bin mehr als meine Diagnose“ Einladung zum Filmabend

Viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, fühlen sich von der Gesellschaft abgestempelt, auf ihre Diagnose reduziert. Es gibt aber auch Menschen, die sich selbst stigmatisieren und sich schämen, dass sie erkrankt sind. Der neue Film der Filmemacherin Andrea Rothenburg lässt krisenerfahrene Menschen zu Wort kommen, die sich nicht auf ihre Diagnose reduzieren lassen. Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Depressionen, Borderline, bipolare Störungen, ADHS, Trauma, Zwänge, Ängste, Süchte, Schizophrenie, Psychosen usw. Die Liste der psychiatrischen Störungen ist lang. In dem neuen Film

werden sie in den Fokus gerückt. Insgesamt stehen über 40 Menschen, Erfahrene, Angehörige und Fachleute, vor der Kamera. Auch krisenerfahrene Psychiater zeigen Gesicht. Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde an der auch der Facharzt Dr. med. Thorsten Sueße (für Psychiatrie und Psychotherapie und Psychosomatische Medizin) sowie auch die Regisseurin Andrea Rothenburg teilnehmen werden. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung finanziert. Veranstalter sind die Selbsthilfegruppen aus Garbsen www.depressionen-hannover.de in Kooperation mit „Hab Mut, zeig Gesicht e.V.“ Infos: www.habmutzeiggesicht.de kommt gerne mit uns ins Gespräch!

Saison der Johanniter-Motorradstaffeln gestartet

Rund 70 Einsatzkräfte auf 18 Maschinen im Einsatz – Landespolizeipräsident Axel Brockmann wertschätzt **EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT** der Einsatzkräfte

Nach 20 Jahren:

WIR SPRINGEN RÜBER...

100% Premium Tarife
die Fitness Stadt
Reebok

...INS NACHBARGEBÄUDE!

✓ NEUER ✓ GRÖßER ✓ HÖHER

DAVENSTEDTER STR. 80A+B

JETZT TARIF SICHERN!

50%

JETZT SCHNELL SEIN UND UNSER UMZUGSANGEBOT SICHERN!

RABATT AUF ALLE TARIFE!

Diese Aktion gilt nur bei Neuanmeldungen.

Melde Dich noch heute an und sicher Dir das Umzugsangebot! www.fitness-stadt.de

niter aus den Standorten Ahlhorn, Hannover, Hildesheim, Northeim, Salzgitter, Bremen und Schwarmstedt mit insgesamt 18 Motorrädern bis zum Ende der Herbstferien unterwegs sein.

Begleitet wurde die Eröffnung neben den ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern durch den niedersächsischen Landespolizeipräsidenten Axel Brockmann sowie Stefan Radmacher, Mitglied im Vorstand der Johanniter-Unfall-Hilfe Niedersachsen/Bremen und dem Sprecher des geschäftsführenden Vorstands des ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt, Michael Weber.

Landespolizeipräsident Brockmann unterstrich die Bedeutung der Johanniter-Motorradstaffeln im Rahmen eines erhöhten Verkehrsaufkommens und der damit verbundenen Risiken: „Mehr als 14.000 Unfälle ereigneten sich 2022 auf den Autobahnen in Niedersachsen. Die Polizei möchte auch mit Unterstützung ihrer Netzwerkpartner insbesondere das schwere Unfallgeschehen nachhaltig reduzieren. Der Osterreiseverkehr hat begonnen. Trotz des erhöhten Stauaufkommens gilt für jedermann: vorausschauend fahren, einen kühlen Kopf bewahren und nicht ablenken lassen. Um das angestrebte Ausflugsziel oder den Urlaubsort sicher zu erreichen ist es wichtig, auch in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren. Die Stauhelfenden unterstützen die Reisenden in den verschiedensten Problemlagen, erkennen abzusichernde Gefahrenstellen und treffen Erstmaßnahmen. Für diesen wichtigen Einsatz möchte ich mich auch im Namen der niedersächsischen Polizei herzlich bedanken. Ihr ehrenamtlicher Einsatz ist ein wichtiger Baustein für das gesellschaftliche Gemeinwohl und ohne dieses freiwillige Engagement wäre die Johanniter-Stauhilfe nicht möglich. Der Einsatz der Stauhelfenden verdient den größten Respekt.“



Sind wieder im Einsatz: Die Johanniter-Motorradstaffeln sind in die Saison gestartet.
Foto: JUH

Die Motorräder sind entlang der Bundesautobahnen 1, 2 und 7, im Bereich des Autobahnkreuzes der Autobahnen 7 und 2 und bis hin zur A 27, A 28 und A 29 unterwegs, um im Notfall zu helfen und die Autobahnpolizei zu unterstützen. Die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer kümmern sich in diesem Rahmen um Reisende, die Erste Hilfe benötigen oder mit ihrem Fahrzeug liegen geblieben sind. Sie gewährleisten die schnelle Absicherung von Unfallstellen oder die Organisation des Abschleppdienstes. Auch Hinweise zu Umleitungen oder die tatkräftige Unterstützung zur schnellen Bildung von Rettungsgassen gehören dazu. Außerdem werden staugeplagte Familien mit Erfrischungen und Kinderspielzeug versorgt.

Johanniter-Landesvorstand Stefan Radmacher verwies auf die besondere Bedeutung des Ehrenamtes: „Die Bilanz in der letzten Saison zeichnet sich durch rund 4.700 ehrenamtliche Einsatzstunden, mehr als 145.000 gefahrene Kilometer und gut 1.100 Hilfsleistungen aus. Das ist schon ein besondere

res Ehrenamt bei der JUH. Unsere Einsatzkräfte gehen Wochenende für Wochenende auf ihre Maschinen und begeben sich freiwillig in den Verkehr auf die Autobahnen. Letztendlich, um Menschen in Problem- oder Not-situationen zu helfen.“ Dafür investiere die JUH in Niedersachsen/Bremen rund 100.000 Euro Eigenmittel pro Jahr. „Etwa 20 Prozent können über Sponsoren gedeckt werden, den Rest finanziert die JUH über eigene Haushaltsmittel wie zum Beispiel Mitgliedsbeiträge oder Einnahmen durch Sanitätsdienste. Daher sind wir immer wieder auf Unterstützung und Spenden angewiesen, damit unsere Ehrenamtlichen und ihre Motorräder inklusive der rettungsdienstlichen Materialien zuverlässig in den Einsatz gehen können“, erklärte der Landesvorstand.

Erhebliche Unterstützungsleistung auch der ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt seit 2012. Er fördert das Engagement der

JUH-Stauhelfenden dabei nicht nur finanziell, alle Fahrerinnen und Fahrer der Staffel haben zudem die Möglichkeit, an einem Intensiv-Training im ADAC Fahr-sicherheitszentrum Hannover/Laatzten teilzunehmen.

Michael Weber, Sprecher des geschäftsführenden Vorstands, erklärt das Engagement: „Zwei Reisewochenenden hatten wir bereits in den Osterferien und damit auch die ersten Staus. Richtig voll wird es allerdings erst zum Höhepunkt der Osterreise-welle am Gründonnerstag und am Karfreitag. Unserer Stau-bilanz für das Jahr 2023 können wir entnehmen, dass die Menschen offensichtlich nach wie vor am liebsten mit dem Auto verreisen. Insbesondere an den Ferien- und an den langen Feiertagswochenenden gab es häufig Stillstand. Allein in den niedersäch-sischen Sommerferien waren es beispielsweise 13.985 Staukilometer auf den Autobahnen und damit rund 60 Prozent mehr als

im Vorjahr. Engpässe gibt es er-fahrungsgemäß vor allem immer dort, wo Baustellen sind. Und davon haben wir so einige auf den wichtigen Ferienautobah-nen A 1 und A 7. Umso dankbar-er sind wir den Stauhilfe-Teams der Johanniter-Unfall Hilfe für ihren ehrenamtlichen und un-ermüdlichen Einsatz. Mit schnel-ler Hilfe und Rat stehen sie den Reisenden in Stresssituationen zur Seite und haben bestimmt schon so manchen Urlaub geret-tet. Darum ist es uns ein großes Anliegen, mit unserer Unterstüt-zung und den Fahrsicherheits-trainings erneut dazu beizutragen, dass die Teams sicher durch die Saison kommen.“

Nach einer Andacht und einem Segensgebet für die Ein-satzkräfte der Polizei und der JUH durch Johanniter-Landes-pfarrerin Inge Matern ging es für die Zweiradfahrenden in Vorbe-reitung auf die lange Saison dann für eine Trainingseinheit und unter Anleitung eines ADAC-Instruktors auf die Fläche des Fahrsicherheitszentrums.

➔ Weitere Informationen zu den **Motorradstaffeln der Johanniter-Unfall-Hilfe** unter: www.johanniter.de/motorradstaffel-nb



➔ www.johanniter.de/hannover

Telefon KundenServiceCenter:
0800 / 0 91 92 14 (kostenfrei)

200 Stimmen gesucht für das Pop-Gospel-Rock-Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben

HANNOVER. Seine Stimme gemeinsam mit 200 anderen Stimmen erklingen lassen: ein unvergessliches Erlebnis. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung Sänger jeden Alters gesucht, die Teil des Projektes werden und die Begeisterung des Singens weitergeben möchten. Von Gospel bis Soul, Pop über Rock bis Klassik; die Songs erhalten durch die Stimmgewalt eine ganz besondere Energie. Dabei stehen Masse und Klasse im Vordergrund.

Los geht es in Hannover mit einem Eingangsworkshop am 9. Juni 2024. Danach proben die Sänger einmal monatlich und bereiten sich sechs Monate lang auf den großen Auftritt vor: den singOUT Hannover am 29. März 2025. Im Theater am Aegi Hannover präsentieren dann die 200 Stimmen eine Musikexplosion der Extraklasse. Um die Proben effektiver zu gestalten, erhalten die Sänger ein Songbook sowie Übungs-Dateien.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie

die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei!
Anmeldung unter: hannover@singout-projekt.de

➔ Weitere Info: singout-projekt.de



Foto: SingOUT

Osterwerkstatt: Jetzt abstimmen

HANNOVER. Viele Leserinnen und Leser haben Fotos von ihren fantasievoll bemalten Ostereiern eingesendet. Nun geht es zur großen Abstimmung der Ostereier-Werkstatt. Wählen Sie Ihren Favoriten in den beiden Kategorien und sichern Sie sich

die Chance auf tolle Gewinne von SOME.LIKE.IT. Wer mitmachen will, kann einfach den unten stehenden QR-Code scannen und direkt abstimmen. Die Abstimmung geht bis zum 13. April, die Teilnahmebedingungen stehen online.



Gesucht: Hannovers bester Kiosk – Jetzt abstimmen!

HANNOVER. Die HAZ sucht „Hannovers besten Kiosk“, und Ihre Meinung zählt: Welcher Kiosk bietet den besten Service? Wer hat die beste Auswahl? Und welcher Laden hat die bunteste bunte Tüte? Die HAZ hat ihre Leserinnen und Leser gefragt, welcher Kiosk in Hannover der beste ist. Aus Hunderten Vorschlägen wurden die zehn am häufigsten genannten (in zufälliger Reihenfolge) Kioske zusammenge-

stellt. Jetzt geht es darum, den Sieger zu wählen.

Geben Sie Ihre Stimme für Ihren Favoriten ab und sichern Sie sich die Chance auf gleich mehrere Gutscheine für Getränke. Die Privatbrauerei Herrenhausen verlost unter allen Einsendern drei Kisten Herrenhäuser Pils. Die Gilde Brauerei bietet ein Jahresabonnement: Jeden Monat gibt es für den Gewinner eine Kiste Gilde-Bier.

Zur Abstimmung und den Teil-nahmebedingungen gelangt man durch den Scan des neben-stehenden QR-Codes.



Hahne Pflegedienst

Jetzt kostenfreie Beratung!

Beste Pflege in Vahrenwald-List, Buchholz-Kleefeld und Umgebung!

Ambulante Versorgung bei Ihnen Zuhause, professionell und fürsorglich. Rufen Sie uns an und erhalten Sie eine kostenfreie Beratung unter:

Tel.: 0511 367 36 -1002
www.hahne-pflegedienst.de

Hausarbeit: Kaum Fortschritte bei der Gleichberechtigung

AKTUELLE STUDIE VERDEUTLICHT: Noch immer verbringen Frauen in Deutschland mehr Zeit mit Arbeiten im Haushalt als Männer

BERLIN. Neun Stunden und vier Minuten – so viel Zeit verbringen Frauen im Schnitt pro Woche mehr mit unbezahlter Arbeit als Männer. Während Frauen im Schnitt 29 Stunden und 47 Minuten für Haushalt und Kinder aufbringen, sind es bei Männern nur 20 Stunden und 43 Minuten.

Auf diese Ergebnisse kommt das Statistische Bundesamt in seiner Zeitverwendungserhebung für das Jahr 2022, eine Studie, die seit 1992 alle zehn Jahre erhoben wird und die aufschlüsseln soll, wie viel Zeit die Deutschen pro Tag für verschiedene Aktivitäten wie Schlaf, Erwerbstätigkeit, Sorgearbeit, Freizeit und Mahlzeiten verbringen. Das Statistische Bundesamt stellte seine Ergebnisse kürzlich in Berlin vor.

Insgesamt ist die Zeit, die Frauen und Männer wöchentlich mit Arbeit verbringen – gemeint ist sowohl Erwerbsarbeit als auch unbe-

zahlte Sorgearbeit –, um eine halbe Stunde gesunken. Bei den Männern ist die Gesamtarbeitszeit stärker zurückgegangen als bei Frauen, nämlich um 42 Minuten. Dabei ist die Zeit für den Job im Schnitt um zwei Stunden gesunken und der Zeitaufwand für unbezahlte Arbeit um fast eineinhalb Stunden gestiegen. Bei Frauen ist die Gesamtarbeitszeit um 20 Minuten gesunken. Die Zeit für Lohnarbeit hat um 39 Minuten abgenommen, die Zeit für unbezahlte Sorgearbeit ist hingegen um 18 Minuten gestiegen. Für die meisten Haushaltsaktivitäten – kochen, putzen, Wäsche waschen – nehmen sich Frauen laut Studie mehr Zeit als Männer. Männer sind nur für Gartenarbeit und Reparaturen länger beschäftigt. Betrachtet man bezahlte und unbezahlte Arbeit zusammen, arbeiteten Frauen (mit durchschnittlich fast 46 Stunden pro Woche) mehr als

Männer, die im Schnitt 44,5 Stunden arbeiteten.

Besonders deutlich wird das Gefälle bei Müttern und Vätern. Insgesamt verbringen Mütter mit Kindern unter 18 Jahren durchschnittlich gut 18 Stunden pro Woche mit bezahlter Arbeit. Bei Vätern mit minderjährigen Kindern im Haushalt liegt der Umfang der Erwerbsarbeit hingegen bei durchschnittlich knapp 33 Stunden pro Woche. Die Gesamtarbeitszeit von Kinderlosen liegt bei 46 Stunden pro Woche, bei Müttern und Vätern jeweils bei 57 Stunden, diese Mehrarbeitszeit ist in erster Linie durch einen größeren Umfang an unbezahlter Arbeit wie Kinderbetreuung bedingt.

Die ungleiche Arbeitsaufteilung sorgt dafür, dass Frauen weiterhin weniger verdienen als Männer und sich von ihnen finanziell abhängig machen. Bettina Kohlrausch, Direktorin des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung, hat dazu klare Forderungen: „Es braucht eine

doppelte Umverteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit zwischen den Geschlechtern: Erwerbsarbeitszeit muss von Männern zu Frauen umverteilt werden, um Vätern zeitliche Spielräume für mehr Sorgearbeit zu öffnen, und gleichzeitig sollte Sorgearbeit von Frauen zu Männern verteilt werden.“ Dieser Wunsch wird auch in der Studie deutlich: Ein Viertel aller Frauen hätte gern mehr Zeit für ihren Beruf, und ein Viertel aller Männer würde gern weniger im Job arbeiten.

Zum ersten Mal sollten die an der Studie Teilnehmenden auch angeben, wie oft sie sich einsam fühlen. Danach, fühlt sich im Schnitt jede sechste Person (16 Prozent) oft einsam. Einen besonders großen Einfluss hat der Haushaltskontext: Alleinerziehende (40 Prozent) und Alleinlebende (26 Prozent) gaben am häufigsten an, sich einsam zu fühlen. Zudem fühlen sich Frauen häufiger einsam als Männer – wobei Männer dazu neigen, solche Gefühle zu unterdrücken.

„Es braucht eine doppelte Umverteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit zwischen den Geschlechtern.“

Bettina Kohlrausch,
Direktorin des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung,



Statistisch gesehen haben Frauen mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit aufgebracht, ein Viertel aller befragten Frauen hätte gern mehr Zeit für ihren Beruf.
Symbolfoto: Cottonbro Studio / Pexels

Unter den verschiedenen Altersgruppen sind junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren am stärksten betroffen. Jeder vierte von ihnen fühlt sich regelmäßig einsam. Unter älteren Menschen nannte hingegen nur jede zehnte Person ein Gefühl von Einsamkeit.

Queere Krimis als Autorenmarke

Mario Bekeschus hat sein Krimirezept gefunden: Es geht um die ewig schwelende Rivalität zwischen Hannover und Braunschweig, aber auch um die vielfältige und bunte Gesellschaft



Der Autor Mario Bekeschus bildet in seinen Krimis die Vielfalt der Gesellschaft ab – mit Erfolg.
Foto: Christian Behrens

HANNOVER. Da stehen sie, fein säuberlich aufgereiht. „Gaußberg“, „Hinter Liebfrauen“ und „Im Eichtal“ haben ihren Platz in einem Regal in Cruses Buchhandlung an der Hildesheimer Straße. Der Autor, Mario Bekeschus (45), wohnt gleich um die Ecke. „Drei Bände sind eine Reihe“, sagt er zufrieden. Zumal der Vertrag für das vierte Buch bereits unterschrieben ist.

Eine zerstückelte Leiche, die am Ufer der Oker in Braunschweig gefunden wird, eine Schlange im Naturhistorischen Museum speit eine Fingerkuppe aus – der erste Arbeitstag des grummeligen Kommissars Wim Schneider, der von Hannover nach Braunschweig versetzt wird (und damit seiner jungen Kollegin Rosalie den Traumjob streitig macht), startet unappetitlich. „Ein bisschen blutiger und bizarrer als die Vorgänger“, sagt Bekeschus selber über „Im Eichtal“ (Gmeiner, 384 Seiten, 11,99 Euro). Aber damit habe er wohl „den Kriminerv“ getroffen – nach drei Wochen waren bereits zwei Drittel der Auflage verkauft.

ver (sein Wohnort) und Braunschweig (wo er aufgewachsen ist) schreibt. „Mein Beitrag zur Völkerverständigung“ hatte er 2022 noch über sein Debüt „Gaußberg“ gescherzt, in dem eine Leiche mit Eintracht-Braunschweig-Tattoo aus dem Mittelstandkanal gefischt wird. Das Spektrum hat sich seitdem erweitert, der Fokus verschoben. „Ich schreibe Bücher mit Tiefgang und queeren Themen“, findet er. Denn während Wim Schneider ein Eigenbrötler ist, der mit allen Neuerungen und vor allem der Technik fremdelt, ist die Ermittlerin Rosalie das Gegenteil. „Jung, dynamisch, ehrgeizig. Sie



Foto: Verlag

lebt offen lesbisch und engagiert sich für queere Kolleginnen und Kollegen bei der Polizei.“

Konflikte zwischen den Generationen und den Lebensmodellen sind unausweichlich. „Ich will ein authentisches Bild unserer vielfältigen Gesellschaft zeichnen“, sagt der Autor. Ihn freut, dass sich auf dem Cover von „Im Eichtal“ die Sonnenstrahlen im Fluss brechen, dadurch ein kleiner Regenbogen in der Spiegelung entsteht. „Das passt zu mir und zum Buch.“

Bekeschus ist auf Erfolgskurs. Und vermutlich ein Musterknabe in den Augen seines Verlags. Denn der 45-Jährige, der im Hauptberuf im Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur von Falko Mohrs (39) arbeitet und vor allem fachliche Stellungnahmen schreibt, baut zielstrebig eine Autorenmarke auf. „Marketing ist wichtig“, findet er. Schon lange vor der Veröffentlichung seines ersten Krimis hatte er ein Instagram-Profil erstellt, jeden seiner Schritte kommentiert und dokumentiert – und sich so unter @mario_bekeschus ein Netzwerk und eine Fanbasis aufgebaut.

„Diversity ist mein Herzenthema“, damit findet er in den sozialen Medien großen Anklang – und wurde für den Lovely-Books-Award nominiert. „Das größte Büchnernetzwerk in

rallen zu einem Mordfall – in Braunschweig.

Mario Bekeschus liest am 30. Mai aus seinem Krimi in der Reihe „Wort-Ort“ in der Kulturgemeinschaft Vinnhorst (Vinnhorts Rathausplatz 1).

Deutschland“, schwärmt Bekeschus über die Plattform, in der Lesende Bücher empfehlen. „Gewonnen hat wie jedes Jahr Sebastian Fitzek, aber ich habe meinen 25. Platz gefeiert.“ Er habe nie gedacht, dass sein „kleiner Regionalkrimi“ in einer Liga mit Fitzek, Andreas Gruber (55) oder Rita Falk (59) spielen könnte. „Das ist eine tolle Referenz. Ich kann allen Autorinnen und Autoren nur empfehlen, sich da reinzuhängen.“

Auf Instagram und Facebook berichtet Bekeschus über seinen Schreibprozess, weist auf Veranstaltungen hin, moderiert sogar einen „Debütant*innen-Talk“. Denn: „Leserinnen und Leser lieben es, hinter die Kulissen zu blicken.“ Um dafür (und zum Schreiben) Zeit zu haben, hat er seine Stelle im Ministerium etwas reduziert, hat so zwei freie Nachmittage pro Woche. „Ich trenne das glasklar“, betont er.

Gerade war er mit Viva Cruises auf Krimi-Flusskreuzfahrt zwischen Berlin und Bremen. „Das war spannend, weil Krimifans aus ganz Deutschland an Bord waren. Denen musste ich die Rivalität zwischen Hannover und Braunschweig erst erklären. Das ergab spannende Gespräche.“ In Braunschweig gibt es zu allen drei Bekeschus-Büchern Stadtrundgänge zu den wichtigsten Handlungsorten, ein Deutschleistungskurs an einem Gymnasium in seiner Heimatstadt hat einen seiner Romane sogar zum Thema Kriminaliteratur durchgenommen.

Wie geht es jetzt weiter? Im dritten Band hatte Bekeschus hannoversche Stadtteile wie Wettbergen und Bult in den Vordergrund gestellt („Da wohnen Menschen. Es muss nicht immer alles in schönen Altbauwohnungen in der List stattfinden“), in der Fortsetzung geht es ans Steintor. „Ein Cold Case aus den 1990er-Jahren wird neu aufgerollt.“ Und natürlich gibt es Pa-

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe
Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Markstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 15.04. bis 20.04.2024
Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Schaschlik-Pfanne mit feinen Schinken- und Zwiebelwürfeln 100 g 1,09 €
Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte
drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
- 400 g Schaschlik Pfanne
- 2 gebratene Frikadellen
- 2 Putenwiener & Schlauch Erbsensuppe
Tüte nur 11,60 €
Von Montag bis Samstag
Zum Aufwärmen für zu Hause:
herzhaft gewürzte Spare Ribs
Sous Vide vorgegart... 100 g 0,99 €
30 Min. bei 120°C im Ofen, fertig
Schnitzel vom Strohschwein aus dem Schinken
von der Oberschale 100 g nur 1,23 €
aus unserer Feinkostküche
Hausmacher Kartoffelsalat oder
Hausmacher Nudelsalat... 100 g 0,89 €
Suppe der Woche im 500 ml-Becher: Blumenkohl-Cremesuppe 5,25 €
Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag:
Nackensteaks gewürzt mit Paprika- oder Kräutermischung..... 100 g 1,19 €
Zimmermann's Burger, saftig lecker für den Grill & Pfanne... 2 Stück à 150 g 3,99 €

FRÜHJAHRSAKTION
VOM
15.-27.04.2024

GLEICH VORBEIKOMMEN!
Hier finden Sie alle aktuellen Informationen wie Öffnungszeiten und Erreichbarkeiten zum Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe:
30827 Garbsen-Berenbostel ● Siemensstraße 21
31542 Bad Nenndorf ● Auf dem Wachtlande 2-4
30916 Isernhagen ● Opelstraße 11

GEGEN VORLAGE DIESES COUPONS ERHALTEN SIE
20 % RABATT*
AUF ALLE PLISSEES, ROLLOS, JALOUSIEN** UND INSEKTENSCHUTZ

Art.-Nr. 94190613

GEGEN VORLAGE DIESES COUPONS ERHALTEN SIE
20 % RABATT*
AUF ALLE FROTTER-WAREN, BETTZWÄSCHEN UND SPANNBETTÜCHER

Art.-Nr. 94190619

*Gültig vom 15.04.-27.04.24, nur für einmaligen Neukauf, nicht für bereits bestehende Aufträge. Dieser Rabatt-Coupon ist nicht online einsetzbar und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Dieser Rabatt-Coupon darf nur einmal und einmalig pro Person und Auftrag eingesetzt werden. Dieser Rabatt-Coupon wird bei einer Retoure nicht erstattet. Rabatt gilt nicht für Dienstleistungen und Lieferservice. Keine Barauszahlung möglich. Gilt nur in teilnehmenden Hammer Fachmärkten.
**Gilt für die Marken MIZ, Alugard, Teba, Uniland Sonnenschutz, Isalol und Velux.

© Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG Nord, Oehrkestraße 1, 32457 Porta Westfalica

H516_2024

Musikschule kennenlernen

HANNOVER. Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren, die Freude haben an Musik, können beim interaktiven Projekt „Instrumentencheck“ der städtischen Musikschule mitmachen. In den Kursen lernt man Instrumente kennen. Die Teilnahme an den Basis-Veranstaltungen kostet online 4, im Vorverkauf 3 Euro. Ermäßigungen gibt es mit Hannover-Aktiv-Pass. Der nächste Termin ist am Sonn-

abend, 27. April, im Stadteil-treff Sahlkamp, Elmstraße 15. Ab 11.30 Uhr werden Blechblasinstrumente vorgestellt, ab 13 Uhr Holzblasinstrumente und Sax. Anmeldungen sind über www.eventim.de, Sucheingabe Musikschule Hannover, möglich. **RED**

■ Mehr Infos gibt es im Flyer unter hannover.de/instrumentencheck

Nach 20 Jahren:

WIR HEBEN AB...

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok FITNESS CLUB

...UND ZÜNDEN DIE NÄCHSTE STUFE!

LANDUNG: DAVENSTEDTER STR. 80A+B

Gleicher Standort - Andere Zufahrt.

Die neue Fitness Stadt in Hannover-Linden!

Gleicher Standort!

Anderes Gebäude!

Andere Zufahrt!



Die Hölle auf Erden

Als US-Soldaten im April 1945 die Häftlinge aus dem **KZ AHLEM** befreiten, machten sie auch Filmaufnahmen. Eine Dokumentation zeigt die erschütternden Bilder – und zum 79. Jahrestag gibt es Gedenkveranstaltungen.

HANNOVER. Die Soldaten waren zutiefst schockiert, als sie das Lager erreichten. Am 10. April 1945 befreiten US-Truppen das KZ Ahlem – und stießen dort auf ausgemergelte, misshandelte Häftlinge. Teils waren die Männer zu schwach, um ihre Schlafplätze noch verlassen zu können.

„Sie waren so ausgezehrt, dass es gefährlich war, ihnen feste Nahrung zu geben, weil sie diese nicht verdauen konnten“, erinnerte sich der spätere US-Außenminister Henry Kissinger im Rückblick. Der jüdische Emigrant aus Franken war als Sergeant der 84. Division nach Deutschland zurückgekehrt und an der Befreiung Ahlems beteiligt. Für den im vergangenen Jahr verstorbenen Staatsmann war dies ein prägendes Erlebnis. Auch seine Kameraden waren erschüttert: „Was ich in diesem Lager sah, war das Schrecklichste, was ich je in meinem Leben erlebt habe“, berichtete der Soldat Vernon Tott später.

Tott griff damals zur Kamera, um das Grauen festzuhalten. Die Amerikaner drehten sogar eine Filmdokumentation über das KZ Ahlem. Die historischen Aufnahmen zeigen die Beerdigung von Leichen, den Stacheldraht, die Baracken – und die notdürftige Versorgung der geschundenen Häftlinge. „Die Männer brachen in Tränen aus, als sie heiße Suppe bekamen“, heißt es in dem Film.

„Das KZ Ahlem war die Hölle auf Erden“, sagt Dietmar Geyer. Der 77-Jährige hat die Website ns-zeit-hannover.de kreiert, die insbesondere Jugendliche über die Nazi-Zeit in Hannover aufklären will. Dort hat er bereits Dokumentationen über die Hitler-Jugend und über oppositionelle Swing-Kids in Hannover vorgestellt.

Auch zur Machtübernahme der Nazis in der Stadt und zur Pogromnacht vom 9. November 1938 hat der frühere Marketingberater historisch fundierte Kurzfilme produziert. Er erzählt in diesen Videos das dunkelste Kapitel der deutschen Geschichte konsequent aus hannover-



Beklemmende Bilder: US-Kamerateams hielten Szenen aus dem KZ Ahlem nach der Befreiung am 10. April 1945 fest. Foto: Landkreis Hannover/Nationales Archiv Washington

scher Perspektive – ohne moralisierende Ermahnungen, doch mit einer konsequent demokratischen Haltung.

„Für Schüler von heute ist diese Epoche so weit weg wie der Dreißigjährige Krieg“, sagt Geyer. „Plastisch wird die Geschichte für sie erst, wenn sie erfahren, was vor der eigenen Haustür passiert ist.“ Er hat seine Lebensaufgabe darin gefunden, Jugendliche gegen Antisemitismus und Hass zu immunisieren.

HISTORISCHE US-AUFNAHMEN

Jetzt hat der engagierte Filmemacher auf seinem Portal einen

etwa zehnminütigen Film über das Konzentrationslager Ahlem veröffentlicht. Herzstück der Dokumentation sind die historischen Aufnahmen des 168th Signal Photo Corps der Amerikaner, die die Geyer damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich macht.

„In Ahlem sollten die Häftlinge unter anderem für den Rüstungsbetrieb Continental bombensichere unterirdische Produktionsstätten schaffen“, sagt Geyer. Unter unmenschlichen Bedingungen mussten die Inhaftierten in den alten Asphaltstollen schuften. Zu essen bekamen sie nur Hungerrationen.



Befreite Häftlinge: US-Aufnahmen zeigen Gefangene des KZ Ahlem 1945. Foto: United States Holocaust Memorial Museum

Mehr als 1000 Menschen waren im KZ Ahlem vom November 1944 an zusammengepfercht worden. Der Waschraum diente auch als Hinrichtungsstätte. Etwa 20 Häftlinge wurden hier gehängt. Mindestens 300 Menschen starben in dem Lager, vermutlich jedoch weit mehr. Mit beklemmenden Bildern vermittelt die Filmdokumentation etwas von dem Grauen, dem die Häftlinge ausgesetzt waren. Mehrere von ihnen mussten sich in dreistöckigen Holzbetten jeweils eine Pritsche teilen.

Insgesamt gab es in Hannover sieben Konzentrationslager. Am 19. Juli 1943 war hier das erste eröffnet worden: Im Stöckener KZ der späteren Varta mussten Häftlinge Batterien für U-Boote herstellen. Später kamen Konzentrationslager in Limmer und Misburg, das Conti-Lager in Stöcken sowie die KZs in Langenhagen, Ahlem und Mühlenberg dazu. Im Februar 1945 befanden sich etwa 6000 Häftlinge in hannoverschen Konzentrationslagern, doch insgesamt lag die Zahl der Inhaftierten deutlich

höher: Tote wurden regelmäßig durch „Neuzugänge“ ersetzt.

Als die Alliierten näher rückten, wurden zahlreiche Häftlinge aus hannoverschen Lagern auf „Todesmärschen“ nach Bergen-Belsen getrieben. Auch aus dem KZ Limmer mussten mehr als 900 Frauen am 6. April 1945 bei Regen und Kälte in Holzschuhen dorthin marschieren. In Bergen-Belsen grassierten Seuchen, denen viele der vom langen Marsch erschöpften Gefangenen zum Teil noch nach der Befreiung zum Opfer fielen.

Erst 1994 wurde in Ahlem ein Mahnmal am ehemaligen KZ-Gelände geschaffen. Seit November 2022 gibt es dort auch einen mit Informationstafeln gestalteten Rundweg über das Areal. Seine Filmdokumentation solle helfen, gerade die jüngere Generation vor den Gefahren des Totalitarismus zu warnen, sagt Dietmar Geyer: „Angesichts der wachsenden Zustimmung für Parteien, die in Teilen als rechtsextrem eingestuft werden, ist es besonders wichtig, an die Verbrechen der Diktatur zu erinnern.“

■ ns-zeit-hannover.de



„Ich denke dabei besonders an meine fünf Enkel“: Dietmar Geyer in seinem Büro. Er vermittelt Jugendlichen die Geschichte der NS-Zeit: Dietmar Geyer.

Foto: Simon Benne

Meine News. Mein neues Tablet. Mein exklusiver Vorzugspreis.

Sichern Sie sich ein Tablet und die NP als E-Paper inklusive NP+.

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



Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter abo.Neuepresse.de/angebot24

Nur jetzt
14,90 € mtl.
statt 40,90 € mtl.

Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

Claudia Rimkus schreibt den Krimi zur Criminale

„Letztes Kapitel Hannover“ ist am 10. April erschienen und handelt von einem Krimifest

HANNOVER. Man könnte es auch als Trotzreaktion bezeichnen: 2020 sollte die Criminale in Hannover stattfinden, das Branchentreffen der deutschsprachigen Krimiautoren war als Riesenevent geplant und musste wegen Corona abgesagt werden. Claudia Rimkus (67) wollte das so nicht akzeptieren. „Ich habe damals beschlossen, mein eigenes Festival zu inszenieren“, sagt die Autorin und klingt vergnügt. Der fünfte Band ihrer Charlotte-Stern-Reihe dreht sich um ein Krimifest. Das Timing passt perfekt: Vom 15. bis 18. Mai wird die Criminale in Hannover nachgeholt.

Wer Krimis schreibt, lebt in „Letztes Kapitel Hannover“ (Gmeiner, 412 Seiten, 14 Euro) gefährlich. Ein schnöseliger Schriftsteller wird im Vorfeld des Krimifestes in seinem Hotelzimmer gemeuchelt und zwar auf dieselbe Art und Weise wie das Opfer in seinem letzten Bestseller. Am Eröffnungsabend im Kuppelsaal des HCC (das Covermotiv) wird eine Autorin erdrosselt, auch hier gibt es Parallelen zu einem ihrer Bücher. Da jene Loretta Lamar aber als Übernachtungsgast in der Senioren-WG von Charlotte Stern untergebracht ist, ruft das die frühere Archivarin der Polizei Hannover auf den Plan. Denn auch deren Lebensgefährtin Philipp stellt auf dem Krimifest sein erstes Werk vor.

Das Szenario klingt blutig, ist aber weit entfernt von einem Thriller. „Ich schreibe Cosy Crime“, sagt Rimkus freimütig über die Stilrichtung der Wohlfühlkrimis. Keine grausamen Details, dafür Gefühl, Lokalkolorit und ein behutsames Erzähl-



Claudia Rimkus am Schreibtisch: Der fünfte Band ihrer Charlotte-Stern-Reihe dreht sich um ein Krimifest. Foto: Christian Behrens

tempo. Und Figuren, die liebevoll gezeichnet sind.

„Die WG sitzt quasi bei mir am Esstisch, ich kenne die Charaktere“, erzählt Rimkus von ihren Helden. Die „Strick-Liesl“, der alte General im Rollstuhl, der pensionierte Meteorologe, die Hobbyköchin Elli, der frühere Polizeipsychologe Philipp, alle spielen auch im fünften Band eine Rolle. Den wollte Rimkus eigentlich „Kopperloch“ nennen, nach einer historischen Badestelle in der südlichen Eilenriede. „Ich stieß darauf, als ich für einen früheren Band eine Figur am Heiligen Brunnen entlanglaufen lassen wollte.“ Wie es sich für Regionalkrimis gehört, legt Rimkus großen Wert darauf, dass alle lokalen Fakten schlüssig sind.

„Teufelsbad“ nannte man die Badestelle im 18. Jahrhundert, im Begriff „Kopperloch“ steckt das Wort Kupfer, das Wasser stammte aus einer schwefelhaltigen Quelle. „Irgendwann ist die Badestelle zugewachsen und geriet in Vergessenheit, bis Waldarbeiter sie in den 1960er-

Jahren wiederentdeckten“, erzählt die 67-Jährige. Idealer Schauplatz für einen Mord? In „Letztes Kapitel Hannover“ gibt es noch einige mehr.

Zum Beispiel das Sofa-Loft an der Jordanstraße. Da lehnt im Buch eine tote Schriftstellerin mit aufgeschlitzten Pulsadern an einem Banner mit Sandstrand, Palmen und blauem Meer, ein Sehnsuchtsort, den es heute noch gibt, auch wenn das Plakat von Wind und Wetter inzwischen gezeichnet ist.

„2020 war hier auf dem Parkplatz ein Corona-Testzentrum, also habe ich Sand aufgeschüttet und für die Nachbarn Liegestühle zum Chillen aufgestellt“, erzählt Sofa-Loft-Chefin Sylvia Sobbek (45). In den düsteren Pandemiemonaten hat sie mit ihrer Freundin Claudia Rimkus herumgeblödet, „leg doch mal eine Leiche bei uns ab“.

Gesagt, getan. Und Sobbek hat sogar einen Miniauftritt im Buch, denn auch die fiktive Möbelhauschefin ist Malerin. „Kunst ist meine Leidenschaft“, sagt Sobbek, deren großformatige, farbwilde

Gemälde verstreut im Geschäft stehen und die anderen Künstlerinnen und Künstler Platz für Ausstellungen bietet, donnerstags Kinofilme zeigt, Lesungen veranstaltet. Die Frauen, die mehr als 20 Lebensjahre trennen, haben einen guten Draht zueinander. Rimkus glaubt, den Grund zu kennen: „Wir Künstlerinnen haben einen anderen Blick auf Details.“ Rimkus fotografiert schon seit sie mit zehn Jahren eine Kodak Instamatic („einen Fotowürfel“) geschenkt bekam. Erste Kurzgeschichten und Romane reichte sie im Familienkreis herum. 2018 traute sie sich, den ersten Krimi zu Verlagen zu schicken, „Eichengrund“ ist inzwischen in der sechsten Auflage auf dem Markt.

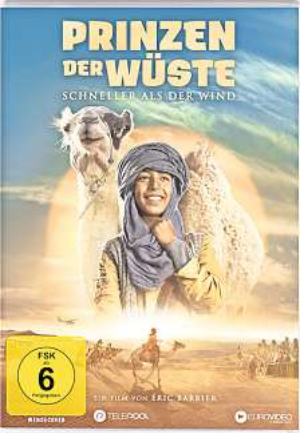
Am sechsten Charlotte-Stern-Krimi schreibt Rimkus gerade, bereits fertig hat sie den Auftakt zu einer neuen Reihe namens „Nordström“ (erscheint 2025), die auf den Inseln Rüben, Usedom und Bornholm spielt. Geschrieben in Pandemiezeiten, trotzdem akribisch recherchiert. „Ich bin in Gedanken gereist und habe mich Facebook-Gruppen vor Ort angeschlössen. Auf manche meiner Fragen nach lokalen Begebenheiten habe ich 1600 Antworten bekommen.“ Und dann sitzt sie noch an einem Manuskript für einen humorvollen Krimi im Stil von Karsten Dusses „Achtsam morden“-Hits. Zeit, dass sich die pensionierte Schulsekretärin des Ratsgymnasiums zu einer neuen Berufsbezeichnung bekennt: „Jetzt bin ich Autorin.“

■ **Lesung am 13. April ab 15 Uhr im Sofa-Loft (Jordanstraße 26), Karten kosten 5 Euro.**

DVD-TIPPS

EIN GROßES ABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE, DAS ANS HERZ GEHT

Eines Tages entdeckt der zwölfjährige Nomadenjunge Zodi in der Wüste ein verwaistes Dromedarbaby. Er nimmt es zu sich und tauft es auf den Namen Téhu. Die beiden werden unzertrennlich. Doch als sein Nomadenstamm von der Tierärztin Julia erfährt, dass sein neuer Freund ein außergewöhnlich guter Läufer ist und ihnen sehr viel Geld einbringen kann, ist das Interesse an dem jungen Tier groß. Um zu verhindern, dass Téhu gegen seinen Willen verkauft wird, beschließt Zodi mit seinem Dromedar zu fliehen. Ein spannendes Abenteuer beginnt... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



PACKENDES PREQUEL DER PANEM-ERFOLGSREIHE

Basierend auf der Bestseller-Reihe von Suzanne Collins begeisterten die „Die Tribute von Panem“-Kinofilme weltweit Millionen Fans. Nun erzählt „Die Tribute von Panem – The Ballad of Songbirds & Snakes“ die Vorgeschichte der Welt von Panem und den Anfang der gefürchteten Hungerspiele. Im Mittelpunkt der Geschichte steht der junge Coriolanus, lange bevor er zum Präsidenten von Panem werden sollte. Er ist die letzte Hoffnung für seine einst stolze Familie Snow, die in Ungnade gefallen ist. Als er zum Mentor von Lucy Gray, einem Mädchen aus dem verarmten Distrikt 12, erwählt wird, sieht er die Chance, sein Schicksal zu ändern... Wir sahen den Fall von Präsident Snow. Nun wird die Welt Zeuge seines Aufstiegs. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

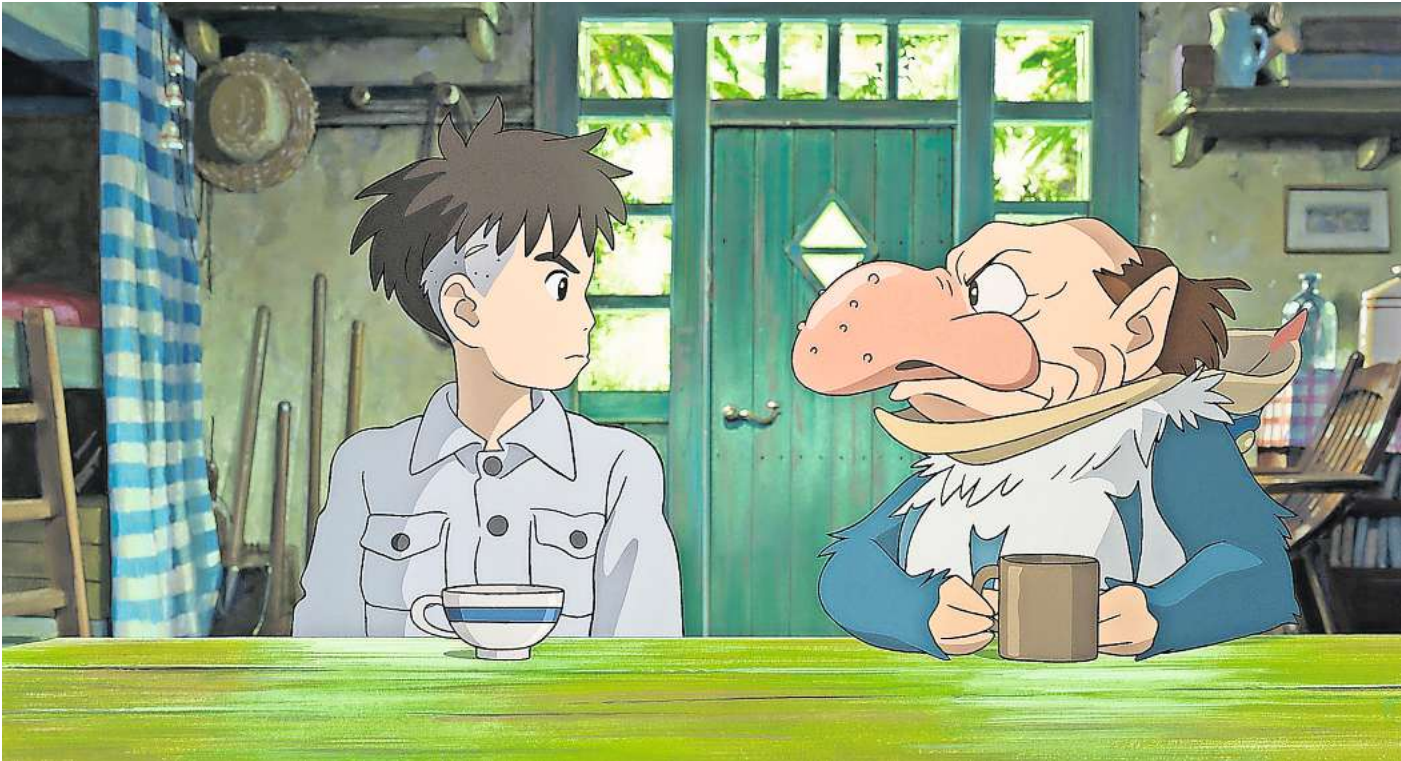


Japanische Filmkunst

Das Kommunale Kino im Künstlerhaus zeigt im April mit **JAPONISME** Kino zwischen Tradition und Anime

HANNOVER. Mit der Filmreihe „Japonisme“ zeigt das Kommunale Kino im Künstlerhaus (Koki), Sophienstraße 2, aktuell eine Zusammenstellung japanischer Filme sowie weiterer Filme, die auf die japanische Kultur Bezug nehmen. Der Zeitpunkt ist gut gewählt, findet doch am 21. April auch das beliebte Kirschblütenfest im Hiroshima-Hain statt mit vielen Referenzen an Hannovers Partnerstadt Hiroshima und japanische Traditionen. „Das ist wie ein Volksfest – und wir haben uns da angedockt,“ erklärte die Japonisme-Kuratorin und Koki-Leiterin Wiebke Thomsen kürzlich in einem Interview. Mit populären Filmen wie dem an diesem Sonntag laufenden Anime-Meisterwerk „Der Junge und der Reiher“ soll der Blick jedoch auch auf die weniger bekannten Werke im Programm gelenkt werden. Und das lohnt sich, denn darunter lassen sich echte Schätze finden. Zahlreiche Filme des Programms werden im japanischen Original mit Untertiteln gezeigt.

„Der Junge und der Reiher“ (2023) läuft am Sonntag, 14. April, ab 17.30 Uhr. Regisseur Hayao Miyazaki, Mitgründer des legendären Studio Ghibli, erzählt die Geschichte angelehnt an den gleichnamigen Jugendroman von Genzaburo Yoshino aus dem Jahr 1937. Der mit dem Oscar als bester Animationsfilm ausgezeichnete Anime begleitet den Jungen Mahito, der während des Pazifikkrieges, bei dem seine Mutter bei einem Luftangriff auf Tokio stirbt, aufs Land fliehen muss. Dort lebt er sich nur schwer ein, macht jedoch bald Bekanntschaft mit einem sprechenden Graureiher und findet einen magischen Turm. Diese Begegnungen sind aber nur der Anfang einer alles verändernden Reise in die Anderswelt.



„Der Junge und der Reiher“: Das mit dem Oscar als bester Animationsfilm ausgezeichnete Meisterwerk der Anime-Kunst von Ghibli-Gründer Hayao Miyazaki ist im Koki zu sehen. Filmstill: Studio Ghibli, 2023 / Wildbunch Film

Eine zauberhafte Begegnung, die sich auf ganz andere Weise der Magie im Alltäglichen widmet, ist das Thema des Dramas „There Is a Stone“ (2022), welches am Montag, 15. April, ab 17.30 Uhr gezeigt wird. Zwei Menschen begegnen sich darin, tragen die Masken der sprichwörtlichen japanischen Höflichkeit vor sich her, und sie beginnen, am Flussbett nach Steinen zu suchen. Steine zu Schnipsen lassen, Lieblingssteine. Achtsamkeit für den Moment und die Umgebung wird zu einer cineastischen Hommage an den ziellosen Zeitvertreib und den fast kindlichen Blick auf das Schöne in der Welt.

Ebenfalls am Montag läuft ab 20 Uhr mit „Suzume“ (2022) ein von der Kritik hochgelobter Anime, der die 17-jährige gleichna-

mige Protagonistin auf eine ver-zweifelte Suche nach mystischen Portalen führt. In einer von Erdbeben zerstörten Kulisse trifft sie unter anderem auf eine Katze mit besonderer Affinität für Social-Media-Auftritte. Die sich aufdrängenden Interpretationen sind weitreichend, vom Trauma durch die Katastrophe in Fukushima über die Bedrohung durch den Klimawandel bis hin zur Vereinsamung durch den Corona-Lockdown.

Mehr oder weniger dystopisch wird es auch am Dienstag, 16. April, ab 17.30 Uhr mit „The Whispering Star“ (2015), einem klugen Science-Fiction-Film von Avantgarde-Regisseur Sion Sono. In diesem sind Menschen vom Aussterben bedroht und in diversen Galaxien verstreut, während die Macht in den Hän-

den von Androiden, humanoiden Robotern mit künstlicher Intelligenz, liegt.

Mit „Ghost Dog“ (1999) kommt am Freitag, 19. April, ab 18 Uhr ein Meilenstein des Samurai-Kinos auf die große Leinwand, bevor es am Sonnabend, 20. April, auf ins Tokio der Vergangenheit geht. Wim Wenders’ „Tokyo-Ga“ (1985) ist eine Doku über Regisseur Yasujiro Ozu und das Japan der 1980er-Jahre und läuft ab 16 Uhr. Der häufig als einer der besten Filme weltweit bezeichnete Klassiker „Die Reise nach Tokio“ (1953) über die Kluft zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern und Geschwistern ist ab 18 Uhr zu sehen, bevor mit „Godzilla“ (1954) ab 20 Uhr die deutsch synchronisierte Fassung eines japanischen Monster-Kultfilms präsentiert wird.

Die Filmreihe Japonisme wird von mehreren Rahmenveranstaltungen begleitet. Filmmusik-Expertin Annette Richter bietet am Mittwoch, 24. April, ab 19 Uhr eine Einführung zur Vorführung von „Der letzte Kaiser“ (1987). Nach „Lost In Translation“ (2003) am Sonnabend, 27. April, ab 19.30 Uhr, gibt es im Foyer des Kinos eine Karaoke-Party. Ramen-Meister Kazuo Ishikawa erzählt am Montag, 29. April, ab 18 Uhr über japanische Nudelkunst, bevor „Tampopo“ (1986) gezeigt wird. Der berühmte Anime „Prinzessin Mononoke“ (1997) wird am Dienstag, 30. April, ab 19.30 Uhr von einer Einführung zum Shintoismus vom Philosophen Dr. Sool Park begleitet.

Das vollständige Programm steht auf [koki-hannover.de](#)

Ute Lemper live im Pavillon

HANNOVER. Eine Show, die Chanson, Best-Of und persönliche Biografie in einzigartiger Weise verbindet: Ute Lemper gastiert am Sonntag, 14. April, ab 20 Uhr im Pavillon, Lister Meile 4. Auf ihrer Tour „Time Traveler“ zum gleichnamigen Album befreit sich die Ausnahmekünstlerin musikalisch von allen Kategorien und schlägt Brücken von der Vergangenheit in die Gegenwart mit Referenzen zu Hiatus Kaiyote, Joni Mitchell oder Annie Lennox – jedoch ohne sie zu kopieren, und immer zu 100 Prozent Ute Lemper. **RHR**

Eintrittskarten (40,50 bis 53 Euro) gibt es an der Abendkasse und online im Vorverkauf auf [pavillon-hannover.de](#).

Wolfgang Kraushaar liest

HANNOVER. Einen deutlichen Untertitel hat Wolfgang Kraushaar seinem Buch „Keine falsche Toleranz“ gegeben: „Warum sich die Demokratie stärker als bisher zur Wehr setzen muss“. Das 2022 erschienene Werk stellt sich als heilsichtig heraus, was rechtsradikale Bedrohungen betrifft. Der Politikwissenschaftler stellt sein Buch am Montag, 15. April, ab 20 Uhr im Literarischen Salon, Königsworther Platz 1, vor. Der Eintritt kostet 12, ermäßigt 6 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf im Buchladen Annabee, Stephanusstraße 12-14, oder an der Abendkasse. **RED**

Quartett mit Kammermusik

HANNOVER. In der seltenen Besetzung mit zwei Harfen, Flöte und Viola präsentiert das Amarte Ensemble seinen Abend „Französische Seele“ im Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstraße 20. Das Konzert mit Werken von Ravel und Debussy beginnt am Freitag, 19. April, um 18 Uhr. Einlass ist ab 17 Uhr mit Getränken und Snacks. Der Eintritt kostet 15 Euro, ermäßigt 12 Euro, mit Aktivpass 7,50 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich unter (0511) 16832201 oder [kulturbuero-misburg-anderten@hannover-stadt.de](#). **HR**

Natur zu entdecken

HANNOVER. Das Sonntagmorgen-Programm im Schulbiologiezentrum bietet am 14. April wieder spannende Erlebnisse für die ganze Familie. Die Teilnehmenden treffen sich um 10.30 Uhr am Eingang (Botanischer Schulgarten Burg), Vinnhorster Weg 2. Kinder ab vier Jahren können entweder mit der Lupe nach Tieren in Laub und Boden suchen oder Wissenswertes über die Haltung und Pflege von Mäusen und Degus erfahren. Für die erwachsenen Gäste steht ein Gartenrundgang auf dem Programm. Der Eintritt ist frei, Spenden sind gern gesehen. **HR**

30 Jahre Heinz

HANNOVER. Der kultige Kellerclub feiert sein 30-jähriges Bestehen: Im Béi Chéz Heinz, Liepmannstraße 78, darf am Freitag, 19. April, und Sonnabend, 20. April, gratuliert werden. Zum Geburtstag werden natürlich nicht traditionell die Treppen gefegt, sondern der Tanzboden.

Beim 11. Großen Béi Chéz Heinz April Coverfest geht es dieses Mal passenderweise auf eine Zeitreise in die Single-Charts der letzten 30 Jahre. Diese werden nicht etwa nur gecover, sondern live komplett neu interpretiert, und zwar von ganzen 30 Bands, die sich zur Geburtstagssause angekündigt haben.

Am Freitag live auf der Bühne sind 17seconds, Band ohne Anspruch, Beatbar, Das letzte Ahorn, Guacamole Aqui, Hammerhai, Hot Tuesdays, Leon Ladwig, Love Triangle, Meute Royal, Midnight Parade, Mind in the Gap, Once a Month, Paulencer

und The Unsounded. Am Sonnabend geht es weiter mit Angeheim ist Anders, Béi Chéz Heinz Coverband, Crody, Dining in Aruba, Dusty Dawn, Fat Belly, Get a Life, GODOTS, Macclesfield, Royal Temper, Spvgg. Linden Nord, Tiefblau, Tiny Wolves, Ursolar und Van Blossom.

Einlass ist jeweils ab 19 Uhr, die Konzerte beginnen um 19.30 Uhr. Tickets gibt es für jeweils 15 Euro an der Abendkasse oder online im Vorverkauf. **RHR**

[beichezheinz.de](#)



Kunsthandwerk: „Frische Brise“

HANNOVER. Zwischen Bootsfahrten auf einem See bis zum Mantel gegen kühlen Wind: 31 Kunsthandwerkerinnen und -handwerker haben sich von der Frage inspirieren lassen, was ihnen einfällt zum Begriff „Frische Brise“. Die Ergebnisse präsentiert die Handwerksform noch bis zum 4. Mai in einer gleichnamigen Ausstellung, welche Objekte von Edelmetall und Glas über Holz, Keramik und Papier bis hin zu Schmuck und Textil zeigt.

Inspiziert vom Leben an der Küste und ihrer Wahlheimat Kiel hat sich die Goldschmiedin Meike Kröger in freien künstlerischen Arbeiten mit maritimen Motiven und Reiselust auseinandergesetzt. Dabei kombiniert sie zum Beispiel Treibholz, welches sie an der Ostsee findet, mit Messingformen, um kleine Boote herzustellen.

Gudrun Beerbohm holt sich ihre Ideen aus der Flower-Power Bewegung der 1960er- und

70er-Jahre und setzt diese zeitgemäß um in einer Kollektion aus naturbelassenen Leinen, die sie im Siebdruckverfahren mit Blumenmotiven ziert. Daraus entstehen dann Mäntel und Hosenskleider. Während wird das



Objekt „Unterwegs“ von Meike Kröger. Foto: Handwerksform

Textildesign bei Barbara Hattrup, die Plaids aus alten Herrenhemden kreiert. Nachhaltiges Upcycling also. In eine ähnliche Kerbe schlägt eine Öko-Jolle, die von Holger Ambroselli gemeinsam mit Tobias Schadowaldt umgesetzt wurde.

Guido Metz und Michael Kindler steuern einen Räucherwal bei, ein wirklich niedliches Holzobjekt, das fast wie ein Kinderspielzeug aussieht. Augenzwinkernd auf das klassische Räucherhäuschen Bezug nehmend, entsteht dem stilisierten Meeressäuger eine Rauchsäule statt der Wasserfontäne. Filigran und von der Natur inspiriert sind Mobiles von Annette Rawe, die mit ihrer modernen Interpretation und Balance schon fast eine meditative Wirkung entfalten.

Geöffnet ist die Ausstellung in der Handwerksform, Berliner Allee 17, von Dienstag bis Freitag von 12 bis 19 Uhr sowie Sonnabend von 12 bis 17 Uhr. **HR**



LARS EIDINGER UND GEORGE KRANZ
02. Oktober 2024 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Tanz in den Mai - LOI Live Konzert
30. April 2024: CLOUD 9

L'Elisir d'amore
Diverse Termine: Opernhaus

Hotel Bossa Nova - Trés Maneiras
03. Mai 2024: Jazz Club Hannover

Eläkeläiset - Humppa любит dich!
04. Mai 2024: Faust - 60er Jahre Halle

Wischmeyers Stundenhotel
04. Mai 2024: Theater am Aegi

Hannover 96 - SC Paderborn 07
05. Mai 2024: Heinz von Heiden Arena

DISNEY IN CONCERT 2024
05. Mai 2024: ZAG Arena

Tobias Mann - Mann gegen Mann
06. Mai 2024: Apollokino

Vor Ort für Sie da:

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



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

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Wer es sich leisten kann, der sollte Rücklagen bilden, denn es fällt Ihnen jetzt leichter als sonst, auf überflüssige Ausgaben zu verzichten.

STIER 21.4.–20.5.
Blockieren Sie Ihre Gefühle nicht, sonst wird es in Ihrer Beziehung etwas frostig. Gegenseitiges Verständnis ist augenblicklich sehr wichtig.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Wenn Sie in Herzensangelegenheiten nicht voll auf Ihre Kosten kommen, kann das nur daran liegen, dass Sie Ihre Gefühle zu stark zurückhalten.

KREBS 22.6.–22.7.
Die Ereignisse können sich überschlagen. Zum Glück sind Sie ein sehr bodenständiger Gemütsmensch und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Vergessen Sie auf keinen Fall, dass es immer auf das Wie ankommt. Auch Kritik kann so verpackt werden, dass der andere sie gut annehmen kann.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Arbeit und Privatleben laufen nun weitgehend nach Ihren Vorstellungen. Schauen Sie also nur nach vorn und haken Sie Vergangenes endgültig ab.

WAAGE 24.9.–23.10.
Chancen wollen nicht vertan, sondern ergriffen werden. Nutzen Sie die Gunst der Stunde und überlassen Sie nichts dem Zufall. Seien Sie mutig!

SKORPION 24.10.–22.11.
Neue Interessengebiete tun sich auf. Ihr Beruf oder ein schönes Hobby führt Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen auf Anhieb sympathisch sind.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Man weiß, dass es Ihnen mehr als schwerfällt, sich den Wünschen anderer unterzuordnen. Zurückhaltung scheint augenblicklich jedoch angezeigt.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Sie wünschen sich Veränderung, wissen aber noch nicht so genau, wohin die Reise eigentlich gehen soll. Nur langsam erkennen Sie Ihre Wünsche.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Ein neuer Aufwärtstrend begünstigt Ihre Aktivitäten. Mit Einsatzfreude und dem entsprechenden Know-how lässt sich derzeit vieles durchsetzen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Ein kühler Kopf hilft Ihnen, eine schwierige Entscheidung zu treffen, denn nicht immer erweist sich das Bauchgefühl als wirklich verlässlich.

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	Teil des Baggers	Nizza in der Landessprache	russisches Parlament	Vorname der Dago-ver 11980	und so weiter (Abk.)	kostbar, selten	bayrisch: Rettich	kaputt (ugs.)	japanischer Kaisertitel	deutscher Lyriker † 1796
1							Umlaut		Fluss in Kalifornien	
Fest	gezeichnete Bilder-geschichte			Empfang bei einem König				7		
			Rufname von Capone	jam-mern					2	Fremd-wortteil: zwei
Anrede und Titel in England	röm. Zahl-zeichen: zwei								Über-kopfball beim Tennis	Este, Lette oder Litauer
Keim-zelle									Knorpel-fisch	Stachel-tier
										4
schwei-zerischer Ur-kanton	englisch: neu	Kose-wort für Groß-vater	Wirt-schafts-nach-richt	Laut der Rinder	Dort-munder Fußball-verein	bibli-scher König	Fremd-wortteil: vor	alter Ton-träger (Abk.)	stehen-des Ge-wässer	derart
ein Monats-name	6						seit-liche Kör-per-parie	5		
griech. Vorsilbe: bei, da-neben			Bestrah-lungs-gerät						fossiler Brenn-stoff	
kleines Pelztier							1	2	3	4
							5	6	7	8

Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein großes Abenteuer für die ganze Familie, das ans Herz geht – „Prinzen der Wüste“ / Packendes Prequel der PANEM-Erfolgsreihe – „Die Tribute von Panem – The Ballad of Songbirds & Snakes“. Auf eifrige Rätselreunde 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, 18. April, 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 Kinderschutzhau	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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:
Ernst-August-Apotheke,
Tel. 363440, Niki-de-Saint-Phalle-Promenade 2B
Hindenburg-Apotheke,
Tel. 281039, Seelhorststr. 32
Kronen-Apotheke,
Tel. 714268, Gerhardtstr. 2
Südstadt Apotheke, Tel. 8074100, An der Weide 23-25

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Apotheke am Kronsberg,
Tel. 520338, Bemeroder Rathausplatz 8
Georg-Apotheke,
Tel. 167970, Georgstr. 19
Herz Apotheke,
Tel. 9096980, Podbielskistr. 195
Johannes-Apotheke,
Tel. 463459, An der Kirche 1

hallo LESERREISEN
Urlaub 2024

REISETIPP DER WOCHE!

Ihr Reisepreis ab €899 pro Person im DZ

Ihr Reisepreis ab €599 pro Person im DZ

ZUGFAHRTEN IN DEN ORIGINAL ZÜGEN!

Ihr Reisepreis ab €998 pro Person im DZ

Aktivurlaub Ostseebad Graal-Müritz
Erholung an der Meckl. Ostseeküste

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: Mo. 20.05. - Sa. 25.05.24

Freuen Sie sich auf entspannte Erlebnistage an der Mecklenburgischen Ostseeküste im beliebten und schönen Seeheilbad Graal-Müritz. Erleben Sie die ersten Frühlingsboten an der Ostsee, ob bei erholsamen Spaziergängen oder bei Strandwanderungen entlang der Küste. Bei dieser Reise haben Sie ausreichend Zeit für eigene Erkundungen oder für entspannte Aufenthalte im Wellnessbereich Ihres Hotels. Genießen Sie Ihren Ostseeurlaub im komfortablen 4-Sterne-Superior-Hotel IFA Graal-Müritz mit Restaurant, Kaminbar, Bibliothek und Lift sowie einem weitläufigen Wellnessbereich. Auf über 1.500 qm befindet sich ein Schwimmbad, verschiedene Saunen, Fitnessräume und eine Wellness-Beauty-Abteilung. Die modern eingerichteten Zimmer überzeugen durch Komfort und Gemütlichkeit.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 5 Übernachtungen mit Verwöhn-Frühstücksbuffet im IFA Hotel Graal-Müritz****Sup. ✓ 5 x 3-Gang-Wahlmenü o. warm/kaltes Themenbuffet ✓ Nutzung Wellnessbereich mit Schwimmbad 25 x 10 m, Sauna und Fitnessraum ✓ Wassergymnastik täglich außer Montag ✓ Leihbademantel

Vielfältiges Elsass entdecken
mit Colmar & Straßburg

Reisetermin 4-Tage-Reise/HP: Fr. 24.05. – Mo. 27.05.2024

Bezaubernde Landschaften - berühmte Weine - ausgezeichnetes Essen - herzliche Gastfreundschaft. Erleben Sie die elsässische Weinstraße, bummeln Sie über Straßburgs Grand Île - das Weltkulturerbe mit dem mächtigen Münster, schippern Sie mit dem Boot vom Rohan-Schloss zum Europaviertel und lassen Sie sich von der Idylle Colmars verzaubern. Sie wohnen im Hôtel La Vallée Noble**** das ruhig, etwas außerhalb von Soultzmatt, auf einer kleinen Anhöhe inmitten einer Wald- und Parklandschaft liegt, mit Restaurant, Bar, Sonnenterrasse mit Garten, Hallenbad und Sauna. Alle Zimmer mit DU/WC, Farb-TV und Telefon.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hôtel La Vallée Noble**** in Soultzmatt inklusive Hallenbad-Benutzung ✓ 2 x 3-Gang-Menü-Abendessen ✓ 1 x Elsässer Spezialitäten-Menü Abendessen ✓ Ausflug Colmar & Elsässische Weinstraße ✓ Stadtführung in Colmar ✓ Besichtigung eines elsässischen Weinkellers mit Weinprobe ✓ Ausflug Straßburg mit Stadtführung ✓ Flammkuchenessen in Petit France ✓ Schifffahrt auf der Ill in Straßburg

Schweizer Bergbahnen
Erlebnis Bernina- & Glacier-Express

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: Mi. 29.05. - So. 02.06.2024

Die Super-Bahnkombination eignet sich hervorragend, um die berühmten Strecken der Bahnklassiker der Schweiz kennenzulernen. Sie wohnen im Hilton Hotel Garden Inn**** im Zentrum von Davos. Zimmer mit DU/WC, Farb-TV, Telefon und Perfect-Sleeper-Betten.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hilton Garden Inn**** in Davos
✓ 4 x 3-Gang-Menü-Abendessen
✓ Welcomedrink
✓ Ausflugsprogramm It. Beschreibung
✓ Bahnfahrt Glacier-Express 2. Klasse von Filisur - Andermatt
✓ Bahnfahrt Bernina-Express von Filisur - Tirano
✓ Inklusive Davos Klosters Card (Nutzung Davoser Bergbahnen mit Preisermäßigung)
✓ Nutzung Fitness- und Wellnessbereich
✓ Leihbademantel
✓ Durchgehende Reisebegleitung vor Ort

Extrakosten pro Person:
DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag.....€ 220
Die Kurtaxe ist vor Ort zahlbar!

Extrakosten pro Person:
DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag..... € 100

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

STELLENMARKT



DAS kann Ihnen mit unserem Job NICHT passieren!

Job mit sicherer Zukunft gesucht? Komplette förderbar durch öffentliche Träger!

Fahrlehrer (m/w/d) werden im ganzen Bundesgebiet gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz Günstige Unterkunft vorhanden.

seela
Verkehrsfachschule

Petzvalstraße 40 • 38104 Braunschweig
Telefon: 0531-37003-172
info@fahrlehrer-akademie-seela.de
www.fahrlehrer-akademie-seela.de

Schülerjob gesucht?

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

Mail: bewerbungen@zustell-logistik.de
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)

Auf Wunsch, schneller Kontakt über WhatsApp



Freie Gebiete:

- Ledeburg
- Badenstedt
- Wettbergen
- Calenberger Neustadt
- Hainholz
- Vahrenwald
- List

hallo
wochenende

11612101_002624

Quereinsteiger (m/w/d) Sie sind unzufrieden in Ihrem Job? Sie suchen eine neue Herausforderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unbefristeter Arbeitsvertrag! Unterstützen Sie uns bei der Kommissionierung von Drogerieartikeln in der Region Hannover bei unserem Kunden! Egal ob Voll- oder Teilzeit, 2- oder 3 Schicht! Wir bieten eine attraktive Vergütung ab 13,80 Euro / Stunde, Staplerfahrer mehr! Melden Sie sich jetzt und starten Sie gemeinsam mit uns durch! Randstad Inhouse Services, Isernhägener Str. 16, 30938 Burgwedel. Alexandra Gürtler, ☎ 05139-977990, ✉ alexandra.guertler@randstad.de

Seniorenbetreuer*in für Hannover-Ost gesucht. ☎ 0 17 23 58 28 08

Für ein Objekt in Hannover (Hildesheimerstr.) 30173 suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). Mo,Mi,Fr ab 08:30 Uhr je 2,0 Std. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG, Herr Abou Swerih Tel.: 0173/2532627

Für ein Objekt in Hannover Paderborner Straße suchen wir **Reinigungskräfte (m/w/d)** von Mo-Fr ab 17.00 Uhr für wöchentlich 22,50 Std. oder 8,25 Std. Bewerbung, Info unter 039425-3172

Auslieferungsfahrer f. Kita-Speisen ges. AZ: 10-14Uhr. ☎ (01 63)6454322

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Wir stellen ein:

Zuverlässige Haushaltshilfen (m/w/d)

für die Wohnungsreinigung in privaten Haushalten in Hannover



in Vollzeit, Teilzeit oder Mini-Job
Sehr nettes Team | 14,50 EUR/Stunde | Zuschuss zum Job-Ticket

Wir freuen uns auf Sie!

ZAK
Zuhause Alles Klar

Alter Markt 2 | 30880 Laatzen
0511 - 920 49 409
www.zuhause-alles-klar.de

9039301_002624

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

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700

Gel. Gärtner su. Arbeit, Gartenpfli., Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎ (01 77) 3 67 36 09

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

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche eine zuverlässige Studentin/-Schülerin für PC-Hilfe (u.a. Laptop, Smartphone) und evtl. auch für leichte Haushaltstätigkeiten. Gute Bezahlung. Bitte nur seriöse Anrufe. ☎ (05 11) 3 52 14 76

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

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

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Kleines familiäres Hotel sucht Nähe Lister Platz Reinigungskraft auf Minijob-Basis, vorwiegend unter der Woche. ☎ (05 11) 62 62 63 38

STELLENGESUCHE MINIJOBS

Sissy sucht Arbeit auf Pferdehof etc. ☎ (01 62) 5 72 42 61

Gärtner sucht Arbeit - Jahrespflege usw. ☎ (0174)7913827

Gärtner sucht Arbeit für Garten, Baum- und Heckenschnitt ☎ (05137)9860390

AUSBILDUNGSPLATZ ANGEBOTE

UMSCHULUNG



zur / zum **Start: 27.05.2024**

Sozialversicherungsfachangestellte/n

HAW
VORSPRUCH DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de

11586601_002624

Fachkraft Handel (IHK)



zur / zum **Start: 15.04.2024 in Teilzeit**

Kassenpass mit IHK-Zertifikat

HAW
VORSPRUCH DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de

11584501_002624

UMSCHULUNG



zur / zum **Start: 02.05.2024**

Sozialversicherungsfachangestellte/n

HAW
VORSPRUCH DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de

11719101_002624

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorene gegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

UMSCHULUNG in VOLLZEIT



zur / zur **Start: 01.07.2024**

Kaufmann / Kauffrau im Gesundheitswesen (IHK)

HAW
VORSPRUCH DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de

11585001_002624

hallo
wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG
August - Madsack - Straße 1
30559 Hannover

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

Redaktionsleitung:
Christian Käufer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

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

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

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

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 305.245 Exemplare (Quart. IV/2022)
Es gilt die Preisinformation Nr. 84 ab 01.01.2024

ADA
Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

HANDWERKER / BAUBEDARF

Dachdecker, Zimmerer, Neueindeckungen, Reparaturen ☎ (0157) 33 37 07 99

Dachdecker bietet an! Flachdachs., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (01 76) 42 55 92 29

Fassadenverfugung alt und neu, Firma Lada. ☎ (01 52) 58 56 79 36

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten
25% Neukundenrabatt. Firma Söhne ☎ (0 15 73) 2 30 99 12

ENTRÜMPELUNG

www.aktasderpacktdas.de Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369

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

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

Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

GÄRTNER

Pflasterarbeiten aller Art, Baumfällung, Heckenschnitt, Gartenpfli. z. Festp. ☎ (01 57) 78 71 32 64

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (015 51) 075 9979

Gartenpfli. inkl. Ents. 05102/7370745

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege Preisw. ☎ (01 74) 1 84 42 80

Gartenpflege aller Art, Baum- und Heckenschnitt. ☎ (0162) 8982409

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. ☎ (0157)52461902

HEIZUNG

Kessel-Thermenerneuerung, Rep.- u. Wartung, ☎ (0511)5435160 Klimatherm

MALER, TAPEZIERER

Tapezieren u. streichen, Termine frei! Fa.Hasani 0511 2281020, 0177 5874281

Ausführung von Maler- und Sanierungsarbeiten, freie Termine vorhanden. ☎ 0162/5278335

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

Maler- und Tapezierarbeiten erledigt für Sie Fa. Bergmann (0175) 8507 9888

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Ingrid, 67 J., hervorrag. Köchin, bin genauso nett wie ich aussehe u. nicht so anspruchsvoll wie andere Frauen. Seit ich verwitwet bin, macht mir die Einsamkeit zu schaffen. Mein größter Wunsch: Ein netter Mann zum Träumen, Leben u. Glücklichein. Freu mich auf Deinen Anruf ü. PV u. unser Kennenlernen. Tel. 01520-8293309

Entschuldige ich habe meine Telefonnummer verloren, kann ich vielleicht deine haben? Er/52/189/schl. Su. nette, schl. Sief. Beziehung. ☎ 0163/1875130

Welche tol. SIE mit molliger Figur hat Lust mit IHM (76/R) die Freizeit anregend zu gestalten? ☎ 0 17 25 46 57 83

Gem. Neustart für die Liebe Sympath. & sportl. M, sucht attr. Frau bis 42, ortsungebunden, schlank und lieb für gemeinsame Zukunft / Neuanfang. ☎ 01 60 91 75 56 60

Gentleman, 48 Jahre, 1,80m, sucht eine attraktive Frau bis 50 Jahre. ☎ (0176) 96 41 34 48

Sissy sucht Ihn, bitte mit Bild ☎ (01 62) 5 72 42 61

Ercharm., attr., 54, 1,83, su. symp. Frau ☎ 01 51/ 20 157 695

Für Dich würde ich Barfuß über Legos laufen Er/52J./1,89/schl. su. nette schl. Sie für Beziehung ☎ 0 17 83 13 71 74

Michaela aus Badenstedt geht jeden Tag in der Eichenfeldstr. lang. Melde dich. Sabine ☎ 0 17 57 53 48 16

Er, 56J., sucht Sie für feste Beziehung. ☎ (01 52) 10 16 06 61

laß uns etwas Spass haben..welche Frau möchte gerne verwöhnt werden? Er 66, 1,74, 84 ☎ 01 60 92 11 45 09

Er, 68 sucht Sie: Respekt in Partnerschaft ist gut, stört aber oft die Leidenschaft - SMS (0160) 6547573

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

SUCHE EIGENTUMS-WOHNUNG
von privat! Gerne anrufen unter 0162-3484327 oder per Mail: Schacht-Lukas@web.de

Suche Eigentumswohnung 1-3 Zim. freundlicher und reibungsloser Ablauf von privat. Beliebiger Zustand. ☎ (01 60) 7 83 29 41

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

SUCHE Baumöglichkeit ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abirss ,2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

4-ZI.-WHG. / GRÖßER VERMIETUNG

Groß Munzel, 4Zi., Küche, bad, Balkon und kellerraum, 84m², zum 01.07.24 zu vermieten, Miete 420€ + Nk + MS. ☎ (0 50 35) 3 98 99 85

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Ca. 50m² zum leben. Kleine DHH, ruhige Wohnung o.ä. im Raum Hannover gesucht. Ich habe einen sicheren Arbeitsplatz und keine Schufa-Einträge, bin ruhig und zuverlässig. Ich freue mich auf Ihren Anruf. ☎ 0162/6884800

HÄUSER GESUCHE

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

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Kappeln zw. Ostsee und Schlei Fewos ab 49,-€ www.ferienanlage-kappeln.eu ☎ 01 51-15 73 72 90

Rügen Ostseebad Sellin, Fe-Haus-Hälfte ca.50qm, 3-4 Per, 2 Schlz, gr. Terr, standnah. ☎ (0 51 31) 13 89

Grömitz, Fischerstr., gemütl. FeWo für 2-3 Pers., Balkon, Garage, frei ☎ (0157) 33 86 88 68 AB

Bolonka Zwetna Welpen in braun aus Garbsen, suchen ein neues zu Hause, haaren nicht, gechippt, geimpft, entwurmt, m. Papieren, Bilder unter „Deine Tierwelt“, 0176-61841611

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. ☎ 01 75 -7 77 44 99

Flipperautomat
Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 01523 3602679 mgm809@gmx.de

Pummelchen. Ein unvergessliches Erlebnis, kein GV, ☎ 0152/18209531

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren ☎ (01 51) 17 95 77 06

Gefrierschrank Exquisit
Neuwertig, nur kurz in Gebrauch, 82 Liter, Preis 45 Euro VB
Tel. 051137384755

VERKAUF ALLGEMEIN

www.teppichhausgermania.de
Wäsche, Reparatur, An- und Verkauf
Hans Strauss ☎ (05 11) 76 80 32 43

ANKAUF ALLGEMEIN

Su. Uhren auch defekt ☎ 01605319258

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

Kaufe alte Plattenspieler, Platten, Ferngläser, Fotoapparate (0151) 29706814

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

Kaufe Münzen, Medaillen u. Briefmarken ☎ (0162)5779532

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten zu realen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. **Versandhandel Holsten (05195) 972981**
Su. Vorwerk Staubsauger 01521/ 9397180

Su. defekten und/oder gebrauchten Roller o. Aufsitzmäher (0176)73071124

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

Suche defekten und/oder gebrauchten Gefrierschrank und Gefriertruhe oder Waschmaschine. ☎ (01 76) 73 071124

Su. Kamin u. Tischehnen 0162/5163439

Kaufe Marken-Armbanduhren/ Taschenuhren auch defekt ☎ (0162)5319587

Kaufe Möbel aus den 50er-80er Jahren Bitte Alles anbieten. (0151) 29706814

Suche E-Bike ☎ (01 57) 85740057

TIERMARKT VERKAUF

Kater als Haustier gesucht Wir wünschen uns einen jungen, verschmusten Kater (3-6 Monate alt) als neues Familienmitglied. Wir suchen einen EKH-Kater oder EKH-Mix aus Ragdoll, BKH oder Norwegischer Waldkater. Wir sind eine fünfköpfige, katzenfreundliche Familie, die in einem EFH am Feldrand wohnt. Der Kater hat bei uns Freigang. ☎ T EL :0 51 14 50 17 82 3.

Am Zwergdackel, ☎ (0 51 59) 96 90 45

VW



VW Golf Variant 1.6 TDI DPF Comfortline EZ 03/13, NEU TÜV bis 03/26, 153354km, Silber, Manuell, PDC, Klima, isofix, Diesel, 105PS, Euro5, 1Hnd, 8000€, sewili@magenta.de ☎ 0 17 44 65 60 78

11689102_000124

ANKAUF PKW

Bernhardt GmbH kauft Dein Auto aller Art: Unfall, kein TÜV, zu fairen Preisen. Mo-So ☎ (05 11) 3 52 22 27

ANKAUF MOTORRÄDER

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF

Familie mit Kleinkind sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. Wir freuen uns über jedes Angebot. ☎ 0170/1050700

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44-3 61 60, www.wm-aw.de Fa. **Su. dringend Wohnwagen** od. -mobil auch rep.-bedürftig ☎ (0171) 3743474

Mit Ausbeutung oder mit Menschen?



Mit Menschen.

Fairer Handel, Bildung und Rechte für indigene Familien auf den Philippinen: misereor.de/mitmenschen

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

DZI Spenden-Siegel

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Münchener Darm-Experte Dr. Martin Gschwender klärt auf, was dahintersteckt!

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen: Das sind typische Symptome des sogenannten Reizdarmsyndroms. Allein in Deutschland sind rund 11 Millionen Erwachsene betroffen, Tendenz steigend.¹ Doch was steckt wirklich hinter diesem Beschwerdebild? Und was kann Reizdarm-Betroffenen helfen? Wir haben mit unserem Experten für Darmgesundheit Dr. Gschwender aus München gesprochen, um der Sache auf den Grund zu gehen.



Reizdarm Sprechstunde

Herr Dr. Gschwender, als Experte für Darmgesundheit haben Sie über die Jahre hinweg tausende Reizdarm-Betroffene gesehen. Können Sie uns kurz erklären, was das Reizdarmsyndrom genau ist?

Unter einem Reizdarmsyndrom versteht man eine funktionelle Störung des Darms. Diese äußert sich in der Regel in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung. Die Symptome treten dabei im Wechsel, in Kombination, aber auch einzeln auf und können in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren.

Kann man denn sagen, was die Ursache dieser Beschwerden ist?

Grundsätzlich gibt es für die einzelnen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen natürlich eine Vielzahl möglicher Auslöser. Treten die Beschwerden jedoch regelmäßig auf, liegt häufig eine ganz spezielle Ursache

zugrunde: eine geschädigte Darmbarriere. Wissenschaftler betitelt dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Dabei muss man sich die Darmbarriere wie einen Schutzwall vorstellen, der den Körper vor Schadstoffen schützt. Bei Patienten mit wiederkehrenden Darmbeschwerden weist diese Darmbarriere häufig mikroskopisch kleine Schädigungen auf – sogenannte Mikroläsionen. Durch diese Mikroläsionen können dann Schadstoffe in die Darmwand eindringen und dort das enterische Nervensystem reizen. Das kann in der Folge zu den typischen wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung führen.

Und was kann man dagegen tun?

In der Forschung versucht man tatsächlich, genau an der eben beschriebenen

geschädigten Darmbarriere anzusetzen. Bemerkenswert finde ich dabei das Vorgehen eines Münchener Forscherteams: Gemeinsam mit einem italienischen Professor identifizierte es einen speziellen Bakterienstamm (B. bifidum MIMBb75), welcher die einzigartige Fähigkeit besitzt, sich physikalisch an die Darmbarriere anzulegen.

Die Idee der Wissenschaftler: Die Bakterien sollten sich sinnbildlich wie ein Pflaster an die Darmbarriere anlegen und dieser an den geschädigten Stellen so die Möglichkeit geben, sich selbstständig zu regenerieren. In der Folge könnten dann auch die Symptome abklingen.

Das funktioniert?

Erstaunlich gut, ja. Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 wurde sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form in zwei großen Goldstandardstudien getestet. In beiden Studien konnte die signifikante Wirksamkeit bei Reizdarm eindrucksvoll belegt werden!

Dazu muss man wissen: Eine Studie nach dem sogenannten Goldstandard bedeutet, dass einem Teil der Studienteilnehmer der tatsächliche Wirkstoff gegeben wird – einem anderen Teil jedoch ein Placebo, also eine wirkstofflose Substanz, die sich in Geschmack und Aussehen nicht vom richtigen Wirkstoff unterscheidet. Weder

die behandelnden Ärzte noch die Studienteilnehmer selbst wissen dabei, wer das Verum, also den „echten“ Wirkstoff, und wer das Placebo bekommt.

Nur wenn bei der Verum-Gruppe eine Verbesserung der Symptome beobachtet werden kann, welche deutlich und statistisch signifikant größer ist als die in der Placebo-Gruppe, kann von einer Wirksamkeit des Präparates gesprochen werden.

Und dies war in beiden Studien mit dem besagten Bifido-Bakterienstamm eindrucksvoll der Fall.

Das klingt in der Tat überzeugend. Ist der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 denn schon in Produkten enthalten? Und haben Sie selbst bereits Erfahrungen damit sammeln können?

B. bifidum MIMBb75 ist vielen vielleicht besser unter dem Namen Kijimea Reizdarm PRO ein Begriff. Dieses speziell für Reizdarm entwickelte Medizinprodukt ist das einzige Präparat, das diesen besonderen, patentierten Bakterienstamm in hitzeinaktivierter Form enthält.

Und ja – ich selbst habe mit Kijimea Reizdarm PRO bei meinen Patienten wirklich sehr gute Erfahrungen machen können.

Gibt es denn bei der Einnahme von Kijimea Reizdarm PRO noch etwas zu beachten?

Wichtig ist meiner Erfahrung nach immer, dass man die Einnahmeempfehlung von 6 bis 8 Wochen befolgt. Zwar tritt eine Besserung oft schon nach

wenigen Tagen ein, die besten Ergebnisse habe ich jedoch bei meinen Patienten mit einer Einnahme von mindestens 6 Wochen erzielt. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dennoch gilt: Bei plötzlich auftretenden Darmbeschwerden sollten sich die Betroffenen ärztlich untersuchen lassen, da auch andere ernsthafte Ursachen hinter diesen Symptomen stecken könnten.

Herr Dr. Gschwender, wir danken für das Gespräch!



UNSER TIPP

Interessierte Leser können jetzt von einem besonderen Angebot des Herstellers profitieren. Mit dem Code **Tagebuch** erhalten Kunden im Kijimea Onlineshop beim Kauf einer 28er- oder 84er-Packung Kijimea Reizdarm PRO ein exklusives Reizdarm-Tagebuch gratis dazu! Dieser Code ist bis zum 22.04.2024 gültig und einzulösen unter **www.kijimea.de**. Nur solange der Vorrat reicht.

¹Straub C. et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden.

Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt²



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)

www.kijimea.de

Thema Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

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 – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.

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

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



Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint 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