

Rettungssanitäterin und Influencerin

HANNOVER. Rettungssanitäterin Merle Marlin Timm sagt: „Mir reicht ein Job nicht“. Sie arbeitet bei den Johannitern und lädt Videos von ihrem Alltag als Rettungssanitäterin, Model und Fitnessinfluencerin auf Instagram hoch. Ihre Erfolgsgeschichte lesen Sie auf [Seite 2](#)

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

46 ♦ 30. Jahrgang · 16. November 2024

www.wochenblaetter.de

Betrug am Parkautomaten

HANNOVER. Landeshauptstadt und Polizei warnen vor einer neuen Betrugsmasche an Parkautomaten in Hannover. Betrüger versuchen, persönliche Daten über die Parkapp des externen Betreibers „easypark“ abzugreifen. Es wird über die richtigen QR-Code zum Bezahlen ein neuer geklebt, der auf eine gefälschte Internetseite führt und dort die eingegebenen Daten abgreift. Die entsprechende Seite ist nahezu identisch zur Originalseite gestaltet, sodass die Fälschung nicht sofort auffällt. Auf dieser Seite werden dann unter anderem Zahlungsdaten abgefragt. Mitarbeitende der Landeshauptstadt haben bereits begonnen, die Parkautomaten im Stadtgebiet zu kontrollieren und die entsprechenden Aufkleber zu entfernen.

Die Landeshauptstadt und die Polizei warnen deshalb:

► Vorsicht beim Scannen unbekannter QR-Codes! Genau auf den Namen der Internetseite achten, welche sich öffnet und diese im Zweifel prüfen (zum Beispiel ECHT: easypark.de – FALSCH: easypark.live)

► An Parkautomaten darauf achten, ob ein kleinerer Aufkleber über einen anderen QR-Code geklebt ist. Wenn ja, diesen nicht scannen.

► Im Verdachtsfall einen Parkschein mit Münzgeld oder Kartenzahlung erwerben.

► Installieren Sie die Parkapp im Zweifel direkt über einen Appstore und nutzen Sie den QR-Code nicht.

Wer den Verdacht hat, Opfer dieser Betrugsmasche geworden zu sein, sollte sich an die örtliche Polizeidienststelle wenden. **RED**

Französisches Konzert

HANNOVER. Die deutsch-französische Gesellschaft Hannover präsentiert ein Konzert am Sonntagabend, 16. November, ab 20 Uhr im Theater in der List, Spichernstraße 13. Die Marion & Sobo Band spielt an diesem Abend französische Chansons und Eigenkompositionen. Es gibt noch wenige Restkarten an der Abendkasse. **RED**

► Mehr Informationen: dfg-hannover.de

Tayo zieht um

Seite 2

Foto: Florian Petrow

Üstra baut neuen Betriebshof in Lahe

Für eine Verkehrswende mit mehr Fahrgästen benötigt die Üstra weitere Stadtbahnen

HANNOVER. Die Üstra baut in Lahe einen neuen Betriebshof für Stadtbahnen. Das entsprechende Grundstück hat das Unternehmen nach Aussage von Sprecher Heiko Rehberg bereits erworben. Über den Kaufpreis wollen die Üstra als Käuferin und die Stadt als Verkäuferin die Öffentlichkeit nicht informieren. Das Grundstück wird begrenzt durch die Kirchhorster Straße im Nordwesten, die Auffahrt zur Autobahn 2 im Nordosten,

dem Gebiet rund um den Lahe-Teich im Südosten und vom Stadtfriedhof Lahe im Südwesten – insgesamt beträgt die Fläche etwa 5,7 Hektar.

Auf dem Gelände entstehen Abstellmöglichkeiten für 120 Stadtbahnwagen der Baureihen TW 2000, 3000 und 4000 – jeder von ihnen 25 Meter lang, wie Rehberg sagt. Seinen Angaben zufolge sollen auf einem Gleis jeweils sechs Fahrzeuge abgestellt werden können, je nach Bedarf

als Zwei- oder Drei-Wagen-Zug. Den neuen Betriebshof benötigt die Üstra mit Blick auf die Verkehrswende: Denn die Region plant den Kauf weiterer Stadtbahnzüge, um den Nahverkehr ausbauen zu können. Für diese Wagen fehlt auf den vorhandenen Betriebshöfen die Kapazität zum Abstellen außerhalb der Betriebszeit. Derzeit gibt es weder einen Zeitpunkt für den Baubeginn noch eine Übersicht über mögliche Kosten. Allerdings lie-

gen erste Wünsche für das Werkstattgebäude vor: Geplant sind demnach zwei Durchfahrtgleise, die unter anderem für die Durchsicht der Wagen benötigt werden, mindestens zwei Gleise für die Wartung der Fahrzeuge mit jeweils drei Arbeitsständen und ein Gleis, an dem eine Waschanlage angeschlossen werden soll. Etwa 25 Beschäftigte sollen in der Betriebswerkstatt arbeiten, hinzu kommen etwa 160 Fahrerinnen und Fahrer, die dort ihren

Dienst aufnehmen oder beenden sollen. „Für das Fahrdienstgebäude sind noch keine spezifischen Bedarfe festgehalten“, sagt der Üstra-Sprecher.

Seinen Angaben zufolge laufen bereits planerische Vorbereitungen für das Bauprojekt: So stimmen Üstra und Stadtverwaltung die Zwischenstände für den Entwurf des Bebauungsplans ab, das gelte auch für die Schaffung der Ausgleichsflächen.

Laternenumzug bei Hannover 96

HANNOVER. Laternenumzug vom Platz der Menschenrechte bis ins Stadion: Bereits zum zwölften Mal lädt Hannover 96 am Freitag, 22. November, alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen zum gemeinsamen Laternelaufen für den guten Zweck ein. Von Musikzügen und einem Sankt-Martins-Reiter begleitet, startet der Umzug um 17 Uhr. Zum Abschluss wird wieder gemeinsam im Stadion gesungen, außerdem sind dort Speisen und Getränke erhältlich. Für kleine Gäste gibt es Kinderpunsch gratis. Das Besondere: Für jedes teilnehmende Kind spenden Hannover 96 und der Telekommunikationsanbieter htp einen Euro für einen guten Zweck. Dieses Jahr gehen die Spenden an das Kinderkrankenhaus auf der Bult. **RED**

Kinder-Uni mit Leibniz-Vortrag

HANNOVER. Die Technikhistorikerin Dr. Ariane Walsdorf lädt bei der nächsten Vorlesung der „KinderUniHannover“ ein zu einer Zeitreise vom 17. Jahrhundert bis in die Gegenwart. „Auf der Spur von Gottfried Wilhelm Leibniz“ lautet das Thema am Dienstag, 19. November. Als reisender Universalgelehrter verknüpfte Leibniz die Forschung in Europa und darüber hinaus. Per Postkutsche und mit dem Segelschiff tauschte er seine Ideen mit vielen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und berühmten Persönlichkeiten aus. Er erfand das binäre Zahlensystem und damit die Grundlage der heutigen Computertechnik. Er machte sich Gedanken über die Entstehung der Erde und des Lebens und konstruierte die erste Rechenmaschine, mit der man alle vier Grundrechenarten mechanisch rechnen konnte.

Veranstaltungsort ist der Lichthof der Leibniz Universität Hannover, Welfengarten 1. Einlass ist ab 16.30 Uhr. Die „KinderUniHannover“ richtet sich an Acht- bis Zwölfjährige. Erwachsene sind in Begleitung von Kindern willkommen, werden aber gebeten, den vorderen Bereich des Lichthofs den Kindern zu überlassen. Die Vorlesung dauert bis 18 Uhr. **RED**

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

MIX Markt

Mo-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover
Inhaber: Dmitri Koschlyu
Schillerstr. 128
30655 Hannover

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Angebote gültig von Mo. 18.11. bis Sa. 23.11.2024

Hackfleisch vom Schwein 1 kg 4.59	Schweineschulter wie gewachsen 1 kg 3.99	Pflaumen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29	Clementinen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.59
Schweineoberschale 1 kg 4.09	Schweinekopf-, Pfoten, oder -Schwänze je 1 kg 3.99	Birnen „Lucas“ Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.39	Äpfel, versch. Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 0.99
Rinderzunge 1 kg 10.00	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 6.99	Mango Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 Stück 0.69	Kartoffeln Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 0.69

Ehrlich und einfach...

Feingold 77,80 € / Zahngold 48,20 €
750 Gold 57,23 € / Silber 0,84 €
585 Gold 44,64 € / Versilbert 30,00 €
333 Gold 25,41 € / Zinn 15,00 €

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken
vs.
SC Magdeburg

Samstag, 23. November 2024
Anwurf 19:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

ABC Wäschediens
am besten clean
Wäscherei, Reinigung
und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

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

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

RABATT-COUPON

17%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 30.11.2024

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

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Neu: Misburg-Waldstraße 1

online:
www.LeineApotheke.de
Code: **„RABATT“**

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?

Mein Erbe tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de • (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

NEU!

LOGOPÄDIE

Jetzt Therapieplatz sichern!
Telefon: 0511 8998580

Peiner Straße 2 · 30519 Hannover
infoPS@reha-team-hannover.de · www.reha-team-hannover.de

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.

Herbstangebot
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage 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

Demokratie stärken - für eine vielfältige Gesellschaft

HANNOVER. Am heutigen Sonnabend, 16. November rufen der Freundeskreis Hannover e.V. gemeinsam mit dem Bündnis „bunt statt braun“ und Ver-

treter*innen aus Kirche, Politik, Gewerkschaften, Sport und Stadtgesellschaft zu einer Demonstration um 13.30 Uhr auf dem Hannah-Arendt-Platz

vor dem Landtag auf. Das gemeinsame Engagement von Kultur, Bürgergesellschaft, Sport und Wirtschaft soll die Demokratie stärken.

„Mir reicht ein Job nicht“

MERLE MARLIN TIMM arbeitet bei den Johannitern in Hannover und lädt Videos von ihrem Alltag als Rettungsanwältin, Model und Fitnessinfluencerin auf Instagram hoch

HANNOVER. Einblicke vom Rettungswagen, der Umgang mit belastenden Situationen im Dienst oder auch der Weg ins Berufsleben: Rettungsanwältin Merle Timm macht auf Instagram Werbung für den Rettungsdienst in Hannover – und erreicht damit viele junge Menschen. „Ich habe auch Rückmeldungen bekommen, dass Menschen aufgrund meiner Videos auch Lust haben, zum Rettungsdienst zu gehen“, sagt die 24-Jährige und streicht sich ihre langen blonden Haare aus dem Gesicht.



Zeigt ihren Alltag beim Rettungsdienst und ist damit auf Instagram erfolgreich: Merle Timm (24) aus Hannover. Foto: Tobias Woelki

Nach einer abgebrochenen Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau zog sie 2021 nach Hannover und begann ihr 18-monatiges FSJ bei den Johannitern, Ortsverband Hannover-Wasserturm. „Ich wollte etwas mit Gesundheit machen, und ein Bürojob kam für mich nie infrage, weil ich ein sehr aktiver Mensch bin“, erklärt Timm ihre Entscheidung. Ob aber der Rettungsdienst etwas für sie sei, wusste sie nicht. „Ich habe dann relativ schnell gemerkt, dass ich in der Arbeit total aufgehe.“

Allerdings war es für die junge Frau zu Beginn nicht leicht. „Ich bin ein sehr sensibler Mensch, am Anfang habe ich viel mit nach Hause genommen.“ Mittlerweile habe sie Routinen entwickelt, um das Erlebte zu verarbeiten. „Ich ziehe meine Arbeitskleidung an, dann bin ich Rettungsanwältin. Und wenn ich sie ausziehe, bin ich nicht mehr auf der Arbeit und lasse die Einsätze da.“ Zudem helfe ihr das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen oder ihrem Freund, der selbst Notfallsanwältin auf derselben Wache ist. „Wenn wir ein Leben mal nicht retten können, dann sage ich mir: ‚Wir haben aber zumindest alles gemacht, was wir tun können.‘“

Ihren Instagramkanal @merle-marlin_ betreibt sie seit 2016. „Ich habe aber jahrelang nur ab und zu ein Foto hochgeladen.“ Kontinuierlich postet sie erst seit

fünf Monaten Inhalte auf der Plattform. Der Grund: Ein Videodreh für den Bundesfreiwilligendienst bei den Johannitern in Hannover. „Da habe ich zum ersten Mal vor der Kamera gesprochen und Szenen aus dem Alltag gefilmt“, erklärt Timm. Danach fing sie an, ihren Alltag als Rettungsanwältin auf Instagram zu posten – auch weil zu diesem Zeitpunkt kaum Inhalte aus Hannover oder Niedersachsen von Mitarbeitern des Rettungsdienstes zu finden waren.

Und ihre Idee kam an. Von 2000 Followern im Juni 2024, erreichte sie Anfang November 2024 fast 19.000 Abonnentinnen und Abonnenten. „Die meisten davon interessieren sich für meine Arbeit beim Rettungsdienst“, erzählt die 24-Jährige. 850.000 Views hat ihr erfolgreiches Reel auf Instagram, in dem sie ihre Vorbereitung auf den Dienst und ihre Frühschicht im Rettungsdienst zeigt.

Auch ihr Arbeitgeber profitiert von ihren Inhalten auf Social Media. „Die Marketingabteilung der Johanniter kam schnell auf mich zu, die fanden das

gut“, erinnert sie sich. Allerdings muss sich Timm an bestimmte Regeln halten. Sie zeigt keine Patienten oder gibt Daten zu ihnen preis. „Ich zeige beispielsweise nur unser Auto oder die Trage.“ Für das Filmen nehme sie sich, zum Teil vor der Schicht, ein paar Minuten Zeit. Das klappe allerdings nicht immer. „Wenn ein Arbeitstag sehr stressig ist, dann filme ich auch gar nicht. Denn wenn jemand in einer lebensbedrohlichen Situation ist, dann ist das Handy auch fehl am Platz.“

Ganz neu ist die Kamera für Timm nicht. Seit sie 16 Jahre alt ist, arbeitet die Rettungsanwältin nebenbei als Model. Mittlerweile hat sie einen Platz in einer Agentur, für in mehreren Folgen der ARD-Serie „Rote Rosen“ zu sehen und in Kampagnen unter anderem für die Marke Schwarzkopf.

Daher dreht sich ihr Instagramaccount auch noch um Fitness, Ernährung, das Modeln und um ihr Studium zur Osteopathin. „Mir reicht ein Job nicht, weil ich so viele andere Interessen habe“, sagt Timm und lächelt. Eigentlich solle man, um erfolgreich einen Account zu betreiben, nur ein Hauptthema haben. „Ich kann das gar nicht, weil ich so vielseitig bin.“ Genau

deswegen zeige sie so viel aus ihrem Leben.

„Ich stehe unheimlich gern vor der Kamera, aber ich arbeite auch gern im Rettungsdienst und studiere. Ich finde es total schön, die beiden Welten miteinander zu kombinieren.“ Seit März ist Timm mit ihrem FSJ durch, arbeitet 20 Stunden für den Rettungsdienst, studiert, achtet auf Sport und Ernährung und dreht und schneidet ihren Content für Social Media. Überfordert wirkt die Studentin mit ihrem Pensum nicht. „Aber es erfordert schon sehr viel Planung und Organisation“, räumt sie ein.

Das Ziel, eine große Influencerin zu werden, habe sie aber nicht. „Ich poste Inhalte auf Social Media, weil es mir Spaß macht. Das läuft nebenbei.“ Daher verspüre sie kein Druckgefühl. Für immer möchte Timm aber nicht im Rettungsdienst bleiben. „Die Arbeit ist wirklich kräftezehrend, hinzu kommt der Schichtdienst. Wenn es an die Familiengründung geht, dann möchte ich einen festen Job als Osteopathin haben.“ In den nächsten Jahren werde sie aber erst einmal weiterhin als Rettungsanwältin arbeiten und Menschen diesen Job durch ihre Inhalte auf Social Media näher bringen.

Lyrik einer Landschaft

Der Niedersachsen-Kalender 2025

Lassen Sie sich von der Schönheit Niedersachsens verzaubern! Bizarr verschneite Harzwälder, kristallklar plätschernde Bäche bei Braunlage, herbstlich verfärbte Deisterhänge und eine vom Frost überhauchte Landschaft am Steinhuder Meer: Die Panoramen unseres Landes stecken voller Poesie. Durch die Linse der Fotografen Lutz Akemann und Joachim Hasche führt Sie der Lyrik-Kalender an wunderschöne Orte – begleitet von auserlesener Lyrik.

Scannen und bestellen!



Ab sofort nur erhältlich unter abo.haz.de/lyrikkalender

2025
Niedersachsen
Lyrik einer Landschaft

Jetzt limitiertes Exemplar sichern!

Hannoversche Allgemeine

Neue Presse

Beschwerden?

Termine ohne Wartezeit!

Physiowerk Hannover
Schierholzstraße 132
30655 Hannover

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!

0511 - 591 999

Herzlich willkommen!

Besuchen Sie unseren stimmungsvollen Weihnachtsmarkt am 30.11.2024 von 12-17.30 Uhr

Wir laden wir Sie herzlich ein, die weihnachtliche Atmosphäre zu genießen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freie Waldorfschule Bothfeld
Weidkampshaide 17, 30659 Hannover
www.waldorfschule-bothfeld.de

Berberlöwe Tayo geht auf Reisen

Zoo gibt Jungkater nach Spanien ab

HANNOVER. Von Hannover nach Estepona in Spanien: Der Erlebnis-Zoo Hannover wird sich in Kürze von seinem Berber-Jungkater Tayo verabschieden, den er im Rahmen des Europäischen Erhaltungszuchtprogramms (EEP) an den Zoo in Estepona (Spanien) abgibt. Dort trifft Tayo auf zwei Junglöwinnen, die aus einem tschechischen Zoo stammen. Gemeinsam bilden die drei nun ein neues Rudel – mit der Hoffnung auf Nachwuchs. Tayo war gemeinsam mit seinen Schwestern Zuri und Alani als Drillinge im Februar 2023 im Erlebnis-Zoo zur Welt gekommen. Nun trennen sich ihre Wege.

Die beiden Junglöwinnen werden den Erlebnis-Zoo ebenfalls bald verlassen, um zu einem neuen Rudel in einem anderen Zoo zu stoßen. Für sie geht es im Rahmen des Erhaltungszuchtprogramms nach England, der Termin steht noch nicht fest, so der Zoo Hannover.

Berberlöwen sind äußerst selten: In ihrer nordafrikanischen Heimat sind sie seit Mitte des 20. Jahrhunderts in der Natur ausgestorben, ausgerottet durch den Menschen. Nur in Zoos gibt es Berberlöwen noch – in Hannover konnte sich der Zoo im Februar 2023 dann gleich über dreifachen Nachwuchs freuen. Durch einen Wettbewerb wur-

den später die Namen der Drillinge Tayo, Zuri und Alani gefunden. Zoobesucher konnten in den zuobesuchenden Monaten beobachten, wie sich die Drillinge von tollpatschigen Kätzchen zu kräftigen Löwen entwickelt haben.

„Die Drillinge beim Aufwachsen zu beobachten, war für uns ein ganz besonderes Erlebnis“, sagt Tierpfleger Marcel Rehse. „Jedes Tier hat im Laufe der Monate einen ganz eigenen Charakter entwickelt.“ So sei der kleine Kater Tayo anfangs zurückhaltend gewesen, präsentierte sich dann aber mehr und mehr als selbstbewusstes Männchen.

Schon die Elterntiere der Löwendrillinge waren über das Zuchtprogramm gefunden worden: Die Partnerin für den Berberlöwen Basu in Hannover kam vor zwei Jahren in den Nationalzoo Rabat in Marokko. Schon kurz nach der Ankunft hatte sich gezeigt, so der Zoo, dass die beiden Löwen sich offensichtlich leiden konnten: Die Drillinge waren der erste Wurf von Basu und Mutter Zara. Nun geht das erste Tier aus ihrem Nachwuchs selbst auf Reisen. Über die weitere Zucht in Hannover befindet sich der Erlebnis-Zoo in Abstimmung mit den Verantwortlichen des europäischen Zuchtprogramms.

Wenn Joe telefoniert und Arnold singt

NP-Podcast über Deepfakes im Netz: Kann ich mich noch auf meine Augen und Ohren verlassen?

HANNOVER. Trägt der Papst jetzt wirklich eine trendige weiße Daunenjacke? „Viele haben eine große Angst, sich nicht mehr auf ihre eigenen Augen verlassen zu können“, sagt Jana Heigl. Die Journalistin leitet das Format „#faktenfuchs“ beim Bayerischen Rundfunk und gibt Workshops zum Erkennen von Desinformation und zur digitalen Verifikation. Und hat festgestellt, dass viele, gerade ältere Menschen beim Thema „KI-generierte Inhalte“ in Schockstarre verfallen. Dabei sei es gar „nicht so hoffnungslos, wie es sich manchmal anfühlt“, diese sogenannten Deepfakes zu erkennen.

In der nächsten Folge unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ tauchen wir tief ein in die verwirrende Welt der Deepfakes. Moderatorin Victoria Graul spricht mit Heigl, dem Co-Gründer des Software- und KI-Entwicklers „Neuroforge AI“, Anatol Maier, und Johanna Steele, der Social-Media-Expertin der NP, über typische Erkennungsmerkmale von KI-generierten Bildern, Videos und Audios, die Zuverlässigkeit von maschinellen Detektoren – und wie ein menschengemachtes Foto einen KI-Wettbewerb gewinnen konnte.

Es sei auf jeden Fall nicht gerechtfertigt, angesichts der Künstlichen Intelligenz in Panik zu verfallen, beruhigt Expertin Heigl. Man brauche aber einen entsprechenden Umgang dafür, um gefälschte Anrufe von Joe Biden oder vermeintliche Gesangseinlagen von Arnold Schwarzenegger zu entlarven. Johanna Steele betont in diesem Zusammenhang die Vorteile des Lokaljournalismus: Dort werde „das meiste noch selbst gemacht“, man habe schließlich eine eigene Fotoredaktion. Und übernehme grundsätzlich keinen externen Content, „ohne dazu zu recherchieren“.

In der fünften Ausgabe unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ wollen wir dafür sensibilisieren, was mit Künstlicher Intelligenz schon alles möglich ist. Aber auch dafür, dass man den verwirrenden Deepfakes mit genauem Hinschauen und Hinhören sowie logischem Denken noch sehr gut auf die Schliche kommen kann. Die Folge „Das ist so deep: KI-generierte Inhalte erkennen“ finden Sie auf neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.

Und dann geht es nächsten Freitag weiter an dieser Stelle mit unserer letzten und insgesamt sechsten Hannover-Edition von „Digga Fake“ – der Freitag bleibt der NP-Podcast-Tag.



Robbie Williams und Helene Fischer kommen ins Stadion

Sänger Williams kommt am 30. Juni 2025 nach Hannover – Fans von Allroundkünstlerin Fischer sollten sich den 7. Juli 2026 vormerken

HANNOVER. Robbie Williams kommt 2025 nach Hannover: Geplant ist demnach eine Welttour, bei denen bislang 28 Termine gesetzt sind. Am 30. Juni 2025 soll das Konzert der Poplegende in der Arena am Maschsee über die Bühne gehen. Hannover ist der einzige Tourstopp von Williams in Norddeutschland.



Kommt nach Hannover: Helene Fischer.
Foto: Monika Skolimowska/dpa

FISCHER PLANT SPEKTAKULÄRE MEGABÜHNE IM STADION

So eine Bühnenkonstruktion hannovers durchaus konzertprobtes Stadion auch noch nicht gesehen: Helene Fischer möchte ihren Fas bei ihrer „360°-Tournee ganz nah sein und erreicht dafür in der Mitte des Stadioninnenraums eine spektakuläre Hauptbühne mit gleich vier Satelliten-Stages – sie wird sich dort überall mal blicken lassen und für packende Nahdran-Erlebnisse sorgen.



Kommt ebenfalls: Robbie Williams.
Foto: Michael Buholzer/dpa

Der Sänger rückt zurzeit wieder mehr ins Rampenlicht. Denn der Musiker hat gerade erst einen Bambi in der Kategorie „Entertainment“ gewonnen. Am 2. Januar 2025 startet das Biopic „Better Man“ in den deutschen Kinos. Die Songs des Soundtracks hat er selbst komponiert und bringt sie mitsamt neuen Liedern mit. Tickets für Williams' Tournee gibt es bereits seit dieser Woche.

Die Show steigt am 7. Juli 2026 – ein bisschen Geduld ist dafür also noch nötig. Seit gestern kann man die Karten auch an den regulären Stellen wie den HAZ/-NP-Ticketshops erwerben. Der Preis ist noch nicht bekannt. Bei den bisherigen Stationen geht es bei gut 70 Euro los (VIP-Packages à 400 Euro gibt es auch).

Vor Kurzem hatte auch die hannoversche Rockband Scorpions zum 60-jährigen Bestehen ein Stadionkonzert in ihrer Heimatstadt am 5. Juli 2025 angekündigt.



Hat in Hannover die Zukunft schon begonnen? Diese Visualisierung entstand mithilfe der KI-Anwendung Dall-E.
Illustration: Dall-E

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

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

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Smeg AEG LIEBHERR

Die Nr. 1 am Wochenende! **hallo** wochenende

XXXLutz HESSE

NEU ERÖFFNUNG

in Garbsen

Wolfsburg, Gadenstedt, Braunschweig, Uelzen und Posthausen feiern mit.

Ambiente HESSE feiert mit!

Hauspreis mindestens **40%** unter UVP (1) + S) **zusätzlich**

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

AUF FAST ALLE

- ☑ Möbel
- ☑ Küchen
- ☑ Matratzen
- ☑ Gardinen
- ☑ Leuchten
- ☑ Teppiche
- ☑ Heimtextilien
- ☑ Babyzimmer
- ☑ Baby-Exklusivmarken
- ☑ Haushaltswaren & Accessoires

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

20%

IN ALLEN ABTEILUNGEN

XXXLutz Garbsen | Robert-Hesse-Str. 3 | 30827 Garbsen | Tel. (030) 25549247-0 |
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00 – 19.00 Uhr | garbsen@xxxlutz.de

*nach Umbau. Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet). unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser: Filialen der BBSK Handels GmbH & Co. KG, Mergenthaler Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Auf den UVP bei mit „Hauspreis“ gekennzeichneten Artikeln. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis 23.11.2024. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Im Möbelbereich auf mit „Hauspreis“ gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Soweit anwendbar. Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, das über hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 23.11.2024. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patsino. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomax, Boxxx, Depot, JAB, Joopi, Teppiche, Leifheit, Musterring, Paldi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor, Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutachtenbau und Bücher. Keine Barauszahlung. Gültig nur bei XXXLutz in Garbsen. **Ambiente by Hesse ist von laufenden XXXLutz-Aktionen ausgenommen.

KLEIN BAD-KONZEPTE **Badausstellung**
 Ausstellung und Verkauf auf **150 m²**

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lacksplandekke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

Förder- und zuschussfähig:

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 • 30855 Langenhagen
 Fon 0511-77 63 73
 info@klein-badkonzepte.de
 www.klein-badkonzepte.de

Tabak • Papier • Getränke
 Büro- u. Schulbedarf
 Lotto • Üstra • Zeitschriften
 Briefmarken • Telefonkarten

**Alles in großer Auswahl
 vorrätig!**

**Hermes-Paketshop
 seit 1929**

Fritz Kivelitz
 Inh. Oliver Döhring
 Posthornstr.30
 Nähe Lind. Markt
 Tel. 44 53 80

**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

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

**Wir suchen
 Verkäufer (m/w/d)**

**Wir suchen
 Verstärkung!**

Heimann
 Fleischerei • Partyservice

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

Wiese **175** Jahre
 Bestattungen

Seit sechs Generationen
 sind wir vertrauensvoller Partner im Trauerfall.
 Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.

Altenbekener Damm 21
 Baumschulentallee 32
 Berckhusenstraße 29
 Garkenburgerstraße 38
 Lister Meile 49
 Podbielskistraße 105

0511 957857
wiese-bestattungen.de

Fachunternehmen für
 Bestattungsdienstleistungen
 nach DIN EN 15017

Qualifizierter
 Bestatter

Abschied Leben



Olympia-Sportbund hat sich bei Hannover bereits entschuldigt

VERGABE der World Games ist **NICHT SAUBER GELAUFEN** – zu diesem Schluss kommt ein Untersuchungsbericht

HANNOVER. Die Enttäuschung war groß in Stadt und Region Hannover, als Mitte April die Entscheidung fiel, dass Karlsruhe und nicht die Landeshauptstadt die World Games 2029 ausrichten soll – ein internationaler Wettbewerb der nicht olympischen Sportarten. Weil sich danach aber Hinweise ergaben, dass die ganze Vergabe nicht korrekt abgelaufen sein könnte, hatte im Juni der Niedersächsische Sportbund die Ethikkommission des für die Vergabe zuständigen Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) um eine Prüfung gebeten. Das Ergebnis liegt nun vor – und gibt Hannover recht.

Die Ethikkommission unter der Leitung des ehemaligen Bundesinnenministers Thomas de Maizière hat Beteiligte angehört, Protokolle ausgewertet und versucht, Widersprüche aufzulösen. Nicht immer ist ihr das nach eigenen Angaben gelungen, unterm Strich kommt sie aber zu einem klaren Ergebnis: „Alle Beteiligten sind sich darüber im Klaren, dass das gesamte Vergabeverfahren für die Unterstüzung der Ausrichtung der World Games im Jahr 2029 misslich verlaufen ist“, heißt es in dem sechsseitigen Bericht, der dieser Zeitung vorliegt. Anhaltspunkte für Bestechung oder Bestechlichkeit oder Begünstigun-

gen habe es nicht gegeben. „Dennoch gehört zu einem ordnungsgemäßen Verfahren ein faires und korrektes Vorgehen. Davon kann hier nicht die Rede sein“, heißt es in dem Papier.

Der Bericht listet auf, wie der Bewerbungsprozess gelaufen ist. Demnach war zuerst München gefragt worden, ob es die World Games ausrichten wolle. Doch die bayerische Landeshauptstadt lehnte ab, sodass sich der DOSB entschloss, bundesweit Großstädte unter die Lupe zu nehmen, die die Spiele ausrichten könnten. Hierbei waren allerdings weder Karlsruhe und Baden-Württemberg noch Hannover und Niedersachsen im Gespräch. Vielmehr dachte der DOSB an Hamburg, Köln oder Leipzig.

Der baden-württembergische Sportbund verhandelte laut dem Bericht der Kommission zunächst direkt mit der International World Game Association (IWGA). Im Herbst 2023 soll es dazu verschiedene Gespräche gegeben haben. Der DOSB erfuhr davon erst im Nachgang und auch nur lückenhaft. Gegenüber der Ethikkommission sagten Beteiligte aus, sie hätten eine „Verhinderungsstrategie aus dem DOSB-Hauptamt“ wahrgenommen und deshalb direkt den Kontakt zur IWGA gesucht. DOSB-Vertreter widersprachen dieser Auffassung.

Niedersachsen hatte sich hingegen im September 2023 für die Ausrichtung von Wettbewerben für die Olympischen Spiele im Rahmen einer deutschen Bewerbung ins Spiel gebracht. Dem erteilte der DOSB Anfang November 2023 – mehr oder weniger – eine Absage. Der Sportbund verwies darauf, dass man sich bereits seit dem Sommer in intensivem Dialog mit fünf geeigneten Städten und Regionen befände. Der DOSB werde auf das Angebot zurückkommen, wenn sich „etwaige Bedarfe ergeben“.

Laut dem Bericht der Kommission brachte ein DOSB-Vertreter in den Wochen danach jedoch gegenüber dem Landessportbund Niedersachsen die Möglichkeit der Ausrichtung der World Games in Niedersachsen ins Spiel. Vielleicht auch als Trostpflaster, weil das Bundesland bei einer Olympiabewerbung wohl nicht berücksichtigt würde.

Karlsruhe hatte zu diesem Zeitpunkt aber schon einen großen Vorsprung. So trafen sich laut Bericht bereits Anfang Januar 2024 Vertreter der IWGA direkt mit Vertretern der Stadt Karlsruhe und signalisierten bereits eine grundsätzliche Unterstützung der Bewerbung – weil sie möglicherweise gar nicht wussten, dass es weitere Bewer-

bungen aus Deutschland geben könnte. Und Hannover? Hier gehen die Aussagen laut Bericht auseinander: Einige Beteiligte sagten, man habe es versäumt, Hannover mitzuteilen, dass es einen Mitbewerber gebe. Andere sagten aus, Hannover habe im Februar das klare Signal bekommen, dass die Vergabe für 2029 „durch sei“. Und dann gab es noch Berichte, dass Karlsruhe kein Finanzkonzept für seine Bewerbung habe, was die Bewerbung grundsätzlich infrage stellen könnte.

Der DOSB lud beide Städte ein, ihre Bewerbung zu präsentieren. Karlsruhe verpasste die Frist, durfte sich aber dennoch Anfang April ebenso wie Hannover in einer DOSB-Präsidiumssitzung vorstellen. Dann aber fiel ziemlich schnell die Entscheidung für Karlsruhe. Möglicherweise auch, weil die IWGA sich zu diesem Zeitpunkt verwundert zeigte, dass mit Hannover eine weitere deutsche Bewerberstadt dazugekommen sei. Man habe intern und an andere Partner schließlich schon das Interesse Karlsruhes kommuniziert. Aber man werde sich dem Beschluss des DOSB anschließen. Und der DOSB? Entschuldigend daraufhin für Karlsruhe.

Für die Ethikkommission ist also bei dieser Vergabe einiges schiefgegangen. Eine Annullie-

rung der Vergabe fordert das Gremium nicht. Durch die verkorkste Vergabe sei aber „ein erheblicher atmosphärischer Schaden“ entstanden. „Der DOSB sollte sich bei der Stadt/Region Hannover und beim Land Niedersachsen sowie dem Landessportbund Niedersachsen für dieses Verfahren entschuldigen“, forderte die Kommission. Zudem müsse für die Zukunft sichergestellt werden, „dass zwischen Präsidium und Vorstand und erst recht innerhalb des Präsidiums und des Vorstandes Abstimmungsprobleme vermieden und gegebenenfalls abgestellt werden“.

DOSB-Sprecherin Eva Wertmann versichert, dass der Sportbund die Ergebnisse des Berichts „sehr ernst“ nehme. Es sei „unstrittig, dass das Verfahren insgesamt misslich und unprofessionell verlaufen ist“. Der DOSB sei der Empfehlung bereits gefolgt und habe die Verantwortlichen in Hannover um Entschuldigung gebeten. Personelle Konsequenzen wird es aber wohl nicht geben. Wertmann verweist darauf, dass bereits im Juni ein Präsidiumsmitglied mit sofortiger Wirkung zurückgetreten sei. Gemeint ist der damalige DOSB-Vizepräsident Oliver Stegemann, der offenbar eng in den verkorksten Bewerbungsprozess eingebunden war.

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 560 Ah LiFePo4 Batterie, 820 W Solar, 1,5 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze

ab 165.000,- € inkl. UST

Made in Goslar mit Ökostrom

Auto Wilde GmbH
 Vienenburger Str. 12
 38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0
 E-Mail: verkauf@auto-wilde.de
 www.auto-wilde.de

Fuso + Daily

So startet der Zoo in das Winterhalbjahr

Montags ist ab sofort Ruhetag für die Tiere / Lichtspektakel „CHRISTMAS GARDEN“ beginnt am 21. November

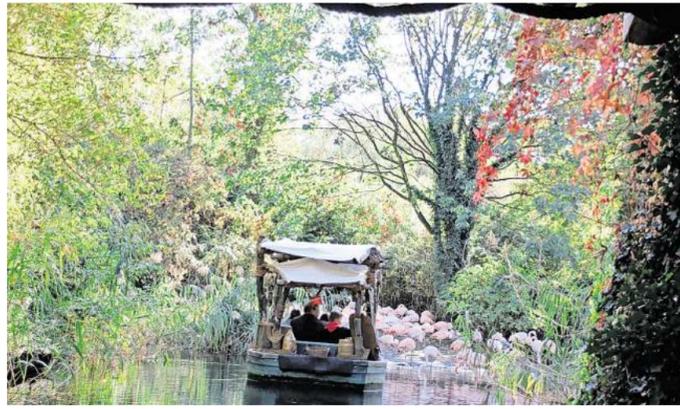
HANNOVER. Der Erlebnis Zoo Hannover ist im Wintermodus – mit reduzierten Öffnungszeiten und einem bald beginnenden „Christmas Garden“ mit leuchtenden Wintermotiven entlang der Wege durch die Anlage. Den abgelaufenen Sommer bezeichnen Zoo-Chef Andreas Casdorff als „eher durchwachsen“, am Beginn der Sommerzeit habe es häufig geregnet, was sich negativ auf die Besucherzahlen ausgewirkt habe. Eine Bilanz zieht der Zoo Hannover aber erst Ende des Jahres.

Mit dem Start in das Winterhalbjahr ziehen sich einige Tiere demnächst in ihr (wärmendes) Winterquartier zurück, etwa die Zebras, Antilopen, Flamingos und Giraffen. Eingestellt ist auch die Fahrt über den Fluss Samsbeisi. Das Wasser lässt der Zoo in den kommenden Wochen ab, um mögliche Schäden an der Fahrerinne zu begutachten und zu reparieren. Viele Tiere verbringen die Wintermonate aber auch weiterhin in ihren Freigehegen wie Eisbären, Wölfe, Pinguine und die Seebären. Geöffnet hat weiterhin das neue und beheizte Amphibium mit Tieren wie Querschnitzmolch, Moos-

frosch, Chinesische Rotbauchunke, Feuersalamander, Schrecklicher Pfeilgiftfrosch und Axolotl.

Zum Winterhalbjahr gehören aber auch veränderte Öffnungszeiten. Der Erlebnis-Zoo hat ab sofort von dienstags bis sonntags in der Zeit von 9 Uhr bis 16 Uhr geöffnet. Montags ist Ruhetag, außer in den Winterferien in Niedersachsen. Sie gehen vom 23. Dezember bis 3. Januar 2025. Tipp: Im Onlineshop gibt es weiterhin (mitunter reduzierte) tagesaktuelle Karten und Frühbucherpreise. Infos unter shop.erlebnis-zoo.de

Vom 21. November bis 5. Januar 2025 ist der „Christmas Garden“ wieder im Erlebnis-Zoo zu Gast und verwandelt die Themenwelten des Zoos nach Betriebschluss in ein Glitzermeer mit vielen Millionen Lichterpunkten. Auf dem zwei Kilometer langen audiovisuellen Rundgang gibt es mehr als 30 Installationen, dazu musikalische Untermalung für die magische Wintermärchenwelt im Dunkeln. Geöffnet ist der Garten im Zoo täglich von 17 Uhr bis 22 Uhr, letzter Einlass ist um 20 Uhr. Geschlossen ist der Garten am



25. und 26. November sowie am 2., 3., 24. und am 31. Dezember. Karten kosten für Erwachsene ab 15,50 Euro, bei Kindern be-

trägt der Eintritt ab 11 Euro. Dazu gibt es verschiedene Ticketkombinationen für Familien und Gruppen. Auch Veranstaltungen

wie eine Lesung mit der Schauspielerin Anna Thalbach im Prunksaal des Maharadschas sind Teil vom „Christmas Garden“.

Das wars: Auf dem Samsbeisi-Fluss fährt jetzt kein Boot mehr. Und am 21. November kommt der Christmas Garden.

Foto: Erlebnis Zoo Hannover

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabstr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 18.11. bis 23.11.2024

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Gyros Schweinegeschnetzeltes dazu passen Zaziki und Krautsalat. 100 g **1,09 €**
Schlesische Weißbratwurst 100 g **1,29 €**

von Montag bis Samstag

Schlachtplatte:
herzhafte Wurst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch 100 g **1,59 €**

Aufschnitt Klassiker:
Jagdwurst, Bierschinken und Mortadella 100 g **1,49 €**

Zimmermanns Frischkäse
klassisch mit roten Zwiebeln oder Dattelfrischkäse 100 g **1,99 €**
feiner Heringssalat 100 g **1,79 €**

Haxen goldgelb vorgebraten nur noch aufwärmen! Stück **4,99 €**

zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
NEU! Bäckchen vom Strohschwein butterzart gegart in feiner Sauce mit Madeira-Wein, nur noch erwärmen und fertig. 1-2 Personen Packung 500 g **9,90 €**
Entenbrust Sous Vide vorgegart, im Ofen zu Hause erwärmen, fertig + feine Sauce für 1-2 Personen **14,50 €**

Die letzte Woche unserer Coupon-Aktion ist angebrochen: **3 Curry-Würste vom Strohschwein 4,44 € + hausgemachte Currysauce** und viele weitere Artikel bekommen Sie bis zum 23.11. gegen Vorlage unserer Coupons! Coupons erhalten Sie in unseren Filialen oder auf: www.fleischerei-zimmermann.de

Führerschein gibt es jetzt regionsweit per Mausclick

Beim Umtausch hat die zuständige Stelle der Region Hannover viele ihrer Probleme beheben können

REGION HANNOVER. Noch bis vor Kurzem mussten sich Umlandbewohner auf monatelange Wartezeiten einstellen, wenn sie bei der Regionsbehörde den neuen Führerschein im Scheckkartenformat beantragten. Das hat sich jetzt geändert. Seit einiger Zeit kann der Umtausch online am heimischen Rechner erledigt werden. Der Gang zur Behörde an der Hildesheimer Straße wird dadurch überflüssig.

Die zuständige Dezernentin Christine Karasch (CDU) sieht dadurch zunächst große Fortschritte. „Durch Anpassungen der Abläufe sowie die Gewinnung neuer Mitarbeiter und die effiziente Einarbeitung durch die erfahrenen Kollegen konnten wir Hunderte Rückstände aufholen und Bearbeitungslücken schließen“, sagt sie. Das Niveau wolle man nicht nur halten, sondern verbessern. „Der Ausbau des vorhandenen Onlineangebots wird dazu weiter stark beitragen“, sagt Karasch.

Tatsächlich hat die Führerscheinstelle der Region Hannover zehn zusätzliche Kräfte eingestellt. Zudem wurden die Arbeitsabläufe effizienter organisiert. „Unter anderem haben wir das zuvor sehr große Team aufgeteilt, Aufgaben klarer zugeordnet und Abläufe für die Bürger vereinfacht“, sagt ein Regionssprecher. Für Entlastung habe auch das neue Angebot geführt, sowohl den Führerscheinumtausch als auch den Antrag auf Fahrtenstreifenkarten online bewerkstelligen zu können.

Das dürfte für viele Umlandbewohner zum Jahresende ein interessantes Angebot sein. Bis zum 19. Januar 2025 müssen nämlich alle Führerscheininhaber, die 1971 oder später geboren wurden, ihre bisherigen Papierführerscheine in fälschungssichere Exemplare im Scheckkartenformat umgetauscht haben. Die Vorgabe gilt

für alle Führerscheine, die bis einschließlich 31. Dezember 1998 ausgestellt worden sind.

SO FUNKTIONIERT DER UMTAUSCH DIGITAL

Wer den Führerschein umtauschen will, sucht im Internet das serviceportal.region-hannover.de auf, klickt „Online Service für Bürger“ an, scrollt zur Rubrik „Rund ums Auto“ und tippt auf den „Antrag auf Umstellung auf den aktuellen EU-Kartenführerschein“. Das sich daraufhin öffnende Formular muss ausgefüllt werden, außerdem müssen Fotos vom alten Führerschein und Passbilder hochgeladen werden. Danach können Antragsteller das gesamte Paket digital verschicken.

Stadtbewohner, für die die Führerscheinstelle der Stadt Hannover zuständig ist, können den Führerscheinumtausch bereits seit einiger Zeit komplett online erledigen.

BEARBEITUNG DAUERT IMMER NOCH DREI MONATE

Dennoch sind bei der Fahrerlaubnisbehörde der Region Hannover noch nicht alle Probleme gelöst. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit von Anträgen beträgt im Schnitt zwölf Wochen. Das ist ein Hinweis auf der Website der Behörde zu entnehmen. Wer aktuell einen Termin bei der Behörde online buchen will, muss sich bis Anfang Dezember gedulden. Auch ist die Behörde telefonisch über die Hotline kaum zu erreichen. Dennoch habe man die Antragsrückstände „massiv abgebaut“, wie ein Regionssprecher sagt, und auf eingehende E-Mails werde schneller reagiert.

In der ersten Jahreshälfte waren die Probleme bei der Regionsführerscheinstelle gravierend. Leserinnen und Leser berichteten von monatelangen Wartezeiten auf neue Führerscheine. Die Region führte zum einen an, dass mehrere Stellen unbesetzt seien und insgesamt Personal fehle. Zum anderen habe sich die Zahl der Anträge im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit verdoppelt. Das habe vor allem mit dem verpflichtenden Umtausch alter Führerscheine in neue EU-Plastikkarten zu tun, hieß es.



Alte Führerscheine müssen umgetauscht werden.

Foto: Oliver Berg/dpa

Küchentesterinnen und -tester gesucht!

Nur bis mindestens 23.11.2024!

Die **ersten 75 Küchenkäuferinnen und -käufer erhalten Ihre frei geplante Küche zum halben Preis** und profitieren von **attraktiven Finanzierungskonditionen!**

In der Zeit bis mindestens 23.11.2024 suchen wir, im Auftrag unserer Küchen herstellenden Unternehmen, pro Standort, für eine regionale Marktanalyse jeweils 75 Küchentesterinnen und -tester.

Als Küchentesterin und -tester müssen Sie lediglich bis zwei Wochen nach der Lieferung Ihrer Küche einen knapp gehaltenen Fragebogen ausfüllen.

Bitte beachten Sie: Bei diesen sensationellen Preisvorteilen müssen wir die Aktion bis mindestens **23.11.2024** auf 75 Küchentesterinnen und -tester pro Standort beschränken, da derartige Nachlässe im täglichen Verkauf nicht möglich sind.

Darüber hinaus können Sie bei XXXLutz jede Küche ab einem Auftragswert von 1.500 Euro, bei einer Laufzeit von 36 Monaten und 0% Zinsen finanzieren.

Für alle Kundinnen und Kunden, die diesmal nicht zu den ausgewählten Küchen-Testenden gehören, halten wir aktuell weitere verlockende Angebote in allen unseren Abteilungen bereit. Wer Lust auf neue Wohnideen hat, profitiert

jetzt bei uns von tollen Aktionen, ausgezeichnetem Service und besten Möbeln zu einmaligen Preisen.

Darüber hinaus lockt das XXXLutz Restaurant mit frischen und kulinarischen Köstlichkeiten.

Schauen Sie mit Ihrer Familie in Ihrem Möbelhaus vorbei.

1/2 PREIS

frei geplante Küchen zum

Ausgenommen: (siehe KT) sowie in dieser Werbung angebotene Ware



Jetzt Termin sichern!

0800/800 9119

oder unter xxxlutz.de/termin



XXXLutz Garbsen | Robert-Hesse-Str. 3 | 30827 Garbsen | Tel. (030) 25549247-0 | Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr | garbsen@xxxlutz.de

Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergenthaler Straße 59, 97084 Würzburg (KT) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ und „Dauertiefpreis“ gekennzeichnete Artikel, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel und Gutscheinkauf. Keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Gültig bis mindestens 23.11.2024.

MEIN MÖBELHAUS. MEIN ONLINE SHOP.

XXXLutz

Einladung zur
Bürgersprechstunde
mit Martina Machulla MdL

Donnerstag, 21. November, 16 - 17 Uhr

Café Anna Blume
Stöckener Str. 68, 30419 Hannover



Keine Anmeldung nötig!



Neue Betrugsmasche: „Pig Butchering“

Mithilfe von täuschend echter Werbung und Fake-Profilen erleichtern **CYBERKRIMINELLE** weltweit ihre Opfer um Milliarden

VON BEN KENDAL

BERLIN. Was haben ein „Tageschau“-Beitrag über die Fluggesellschaft Lufthansa und eine junge Frau namens Jessica gemeinsam? Sie sind beide nicht

real. Besagter Beitrag kursierte in den sozialen Medien. Darin hieß es: Bürgerinnen und Bürger könnten durch ein ganz bestimmtes Investment in Lufthansa viel Geld verdienen. Doch dabei handelte es sich – ermöglicht durch Künstliche Intelligenz (KI) – um einen Deepfake, der Menschen in betrügerische Investments locken sollte.

Hinter dem Social-Media-Profil der attraktiven Jessica, die vor einigen Monaten einen BBC-Reporter reinlegen wollte, steckt in Wahrheit eine Tätergruppe, die vermutlich aus China stammt. Sie verwendete Bilder vom Social-Media-Profil einer deutschen Influencerin, um den Journalisten per Instagram zu verführen und zu hohen Geldzahlungen zu bewegen. Die zwei Fälle haben noch eine Sache gemeinsam: Sie sind Teil einer großen Betrugsmasche, die als „Pig Butchering“, als Schweineschlachtung, bekannt ist.

Kriminelle Gangs nutzen die Methode, um durch Manipulation Vertrauen zu Menschen aufzubauen, sie in betrügerische Investments zu locken – und anschließend ihr Geld abzuzocken. „Die Täter haben ganze Listen mit psychologischen Tricks“, sagt Ondrej Kubovic, IT-Sicherheitsexperte bei der Firma Eset. „Sie wissen, wie sie ihre Opfer

zunächst zu kleinen Zahlungen zwingen – nur, um sie nach und nach zu mästen.“ Sie manipulieren Menschen, damit diese vertrauliche Informationen preisgeben oder ihnen Geld schicken. Sobald die Kriminellen Vertrauen aufgebaut haben, legen sie ihren Opfern ein Investment nahe.

Wer sich auf das Investment einlässt, bekommt von den Tätern klassischerweise Screenshots mit vermeintlichen Profiten. „Damit versuchen sie, ihren Opfern zu zeigen: Wenn du noch mehr investierst, bekommst du noch mehr zurück“, erläutert Kubovic. Aus diesem Prinzip leitet sich auch der Name „Pig Butchering“ ab: Die Kriminellen mästen ihre Opfer so lange mit Gewinnversprechen, bis sie sie finanziell völlig ausschachten können.

Pig Butchering-Opfer erkennen den Betrug meist erst dann, wenn sie ihr Geld aus dem Investment zurückverlangen. Die Täter fordern dazu dann den Ausweis oder Reisepass, um den Profit aus dem vermeintlichen Investment ausschütten zu können. Doch das machen die Be-

trüger nur, um die Dokumente zu missbrauchen – sie haben nie vorgehabt, ihren Opfern das Geld zurückzugeben. Für Betroffene ist es dann schon zu spät.

Betroffene können den Schaden dennoch begrenzen. Als Beweise können finanziell Geschädigte Chatprotokolle sichern und der Polizei vorlegen. Jedoch genügt das in den allermeisten Fällen nicht, um die Täter aufzuspüren. Trotzdem ist es sinnvoll, so Kubovic, Anzeige zu erstatten. Im nächsten Schritt ist es wichtig, einen weiteren Missbrauch des eigenen Geldes und der persönlichen Daten zu verhindern. Wer Tätern zum Beispiel Passwörter zu wichtigen Onlinekonten verraten hat, sollte diese unbedingt schnell ändern. „Wenn man den Kriminellen seinen Ausweis oder Reisepass geschickt hat, sollte man dies zudem melden und neue Dokumente anfertigen lassen. Die Identität kann ansonsten missbraucht werden“, sagt Kubovic.

Auch wenn Pig Butchering global ein zunehmendes Problem wird, können sich Men-

schen vor der Betrugsmasche schützen. „Die Quintessenz: Vertrauen Sie niemals jemandem, den sie nicht kennen und der angibt, ein Experte zu sein und ihnen durch eine unverzichtbare Investment-Möglichkeit zu Geld verhelfen kann“, sagt FBI-Agent William J. DelBagno auf der Website der US-amerikanischen Sicherheitsbehörde.

Eset-Mitarbeiter Kubovic betont, dass kritisches Denken wichtig ist. Gerade die Onlineinteraktionen mit Unbekannten, die zu verlockend sind, um wahr zu sein, solle man hinterfragen. „Kriminelle geben sich oft unheimlich viel Mühe, um ihre Betrugsmasche als echtes Business zu verkaufen: Sie bauen Websites, kreieren mithilfe von KI täuschend echt aussehende Fake-Videos mit vorgegaukelten Kundenreferenzen“, sagt der Experte. Beim Onlinedating rät er Menschen dazu, über neue Kontakte mit Freundinnen oder der Familie zu sprechen. Gerade dann, wenn der Kontakt plötzlich persönliche Informationen fordert oder mit Investments lockt. „Manchmal sehen vertraute Menschen Warnzeichen, die man selbst gar nicht erkennt, weil man sich von den vielen Komplimenten geschmeichelt fühlt“, sagt Kubovic.



Verlockende Investment-Angebote sollte man sehr kritisch prüfen.

Symbolfoto: Anna Nekrashevich / Pexels

MODEZENTRUM HANNOVER

Es geht weiter im

TOTAL-AUSVERKAUF

wegen Geschäftsaufgabe

50% RABATT AUF DIE NICHT REDUZIERTERTE WARE

30% RABATT AUF DIE BREITS REDUZIERTERTE WARE

KRESS Modezentrum Hannover
Einkaufspark Klein-Buchholz | Sutelstr. 5
Mo - Sa 9.00 - 19.00 Uhr

Follow us

Kunden parken kostenlos direkt am Geschäft
www.kress-mode.de

DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN FÜR DEINE REGION

Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

Hier anmelden

Wissen, was Deutschland und die Region bewegt.

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

NOCH IMMER EIN TABUTHEMA

Seit 8 Jahren Darmprobleme: Sarah G. erzählt von ihrer Reizdarm-Odyssee

Sarah G. ist 45 Jahre alt und schon seit einigen Jahren kämpft sie immer wieder mit Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen wie Durchfall und Blähungen. Lange Zeit wusste sie nicht, was mit ihrem Körper los war – bis die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ (RDS) endlich Klarheit brachte.

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, von der etwa 11 Millionen Deutsche betroffen sind.¹ Der „gereizte Darm“ kann sich dabei auf verschiedenste Arten äußern: Sowohl wiederkehrender Durchfall oder Bauchschmerzen als auch Blähungen und Verstopfung sind mögliche Symptome.² Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren.

Obwohl dieses Beschwerdebild so weit verbreitet ist, gestaltet sich die Behandlung oft schwierig. Auch Sarah G. musste auf ihrer langen Reise durch Arztbesuche, Ernährungsexperimente und alternative Heilmethoden viele Rückschläge hinnehmen. In diesem Artikel erzählt sie, wie sie ihren Alltag mit Reizdarm gestaltet hat und was ihr letztlich geholfen hat, ihre Symptome in den Griff zu bekommen.

Reizdarm: ein dauerhafter Begleiter

„In den letzten acht Jahren hat mich das Reizdarmsyndrom ordentlich auf Trab gehalten. So ziemlich nach jeder Mahlzeit oder auch nur nach einer Tasse Kaffee musste ich abwarten, ob sich mein Reizdarm wieder meldete. Drei Mahlzeiten am Tag bedeuteten für mich: 3-mal täglich bangen, ob

ich mich danach wieder schlecht fühle. Wenn sich mein Reizdarmsyndrom meldete, bedeutete das, dass ich von jetzt auf gleich eine Toilette aufsuchen musste, weil sich Durchfall ankündigte. Und der Stressfaktor, dass ich immer ausgerechnet dann aufs Klo musste, wenn ich gerade im Stau steckte oder ein Date hatte, kam noch hinzu – das war nicht gerade förderlich!



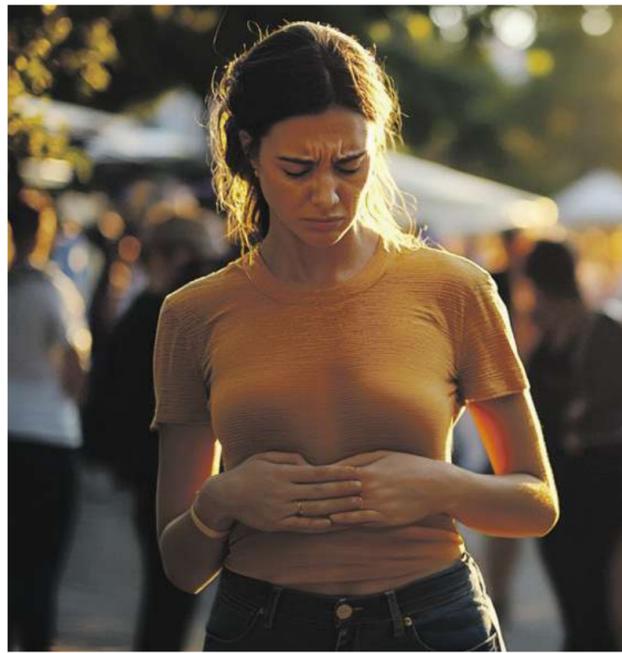
Aber als fast noch schlimmer empfand ich meine Bauchschmerzen. Ich spreche von wirklich schmerzhaften Bauchkrämpfen, die ich kaum ertrag.“

Ernährungsumstellung als Hoffnungsschimmer?

„Vor ein paar Monaten habe ich dann meine Ernährung auf FODMAP-arme Lebensmittel umgestellt, was zwar geholfen hat, aber nicht genug.“

Innovativer Ansatz:

ein spezieller Bakterienstamm
„Doch dann habe ich ein Produkt mit einem bestimmten Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75 ausprobiert. Ich war erst skeptisch, da ich zuvor bereits andere Bakterienstämme bzw. sogenannte Probiotika ausprobiert hatte und mein Darm gar nicht gut



darauf reagiert hat. Als ich mit der Einnahme begann, erwartete ich mir sehr wenig. Aber mittlerweile bin ich echt froh, dass ich dem Ganzen eine Chance gegeben habe.“

Ein neues Lebensgefühl

„Mehr als einen Monat später habe ich nur noch selten Reizdarmattacken (zum Vergleich: davor litt ich mindestens 4-mal pro Woche an Durchfall oder Bauchkrämpfen) und die Bauchschmerzen sind in der letzten Zeit vielleicht nur noch 5-10% von dem, was sie früher einmal waren. Das ist so eine Erleichterung, das können Sie mir glauben! Ich weiß, dass es für das Reizdarmsyndrom kein Allheilmittel gibt, aber mir hat dieser Bakterienstamm wirklich geholfen – ich bin echt begeistert. Ich werde

eine weitere Packung nehmen, nur um sicherzugehen.“

B. bifidum MIMBb75 – was verbirgt sich dahinter?

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von wiederkehrenden

Darmbeschwerden ist. Bereits durch kleinste Schädigungen der Darmbarriere, sogenannte Mikroläsionen, können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen sind vielfältig – wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.³ Genau hier setzt B. bifidum MIMBb75 an: Dieser besondere Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem „Pflaster“ kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.



Der patentierte Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner weiterentwickelten,

hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten.

Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5} Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Sarah G. ist dabei nicht die Einzige, die von der Wirkung des Bakterienstammes überzeugt ist, wie sich auch an zahlreichen positiven Online-Rezensionen zeigt. Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Liefereschwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Viele Kunden berichten, dass sie vorsichtshalber meist gleich die größte Packung kaufen, damit sie nicht Gefahr laufen, die Einnahme wegen ausverkaufter Ware unterbrechen zu müssen. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei nur in Ihrer Apotheke oder direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.

Das FODMAP-Ernährungskonzept zielt darauf ab, schwer verdauliche Kohlenhydrate zu reduzieren, die bei Menschen mit Reizdarmsyndrom Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln zählen beispielsweise Äpfel, Milch, Weizen, Zwiebeln

und bestimmte Hülsenfrüchte. Die FODMAP-Diät besteht aus einer Eliminationsphase, in der



all diese Lebensmittel, die reich an FODMAPs sind, vermieden werden, und einer anschließenden Wiedereinführung, um individuelle Unverträglichkeiten zu identifizieren. Das Ziel ist es, nicht dauerhaft FODMAP-frei zu leben, sondern die eigenen Verdauungsbeschwerden mit dieser Ernährungsweise besser kontrollieren zu können.

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁴Andresen V, Gschossmann J, Layer P. 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;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Abbildung, Name und Alter der Betroffenen geändert.



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 belegt⁶

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Geplagt von Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Millionen Deutsche leiden immer wieder unter rheumatischen Gelenkschmerzen. Vor allem Knie, Hüfte oder Schultern bereiten vielen Probleme. Forscher suchten deshalb nach einer Lösung, die solche Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandelt. Mit Erfolg! Der spezielle Wirkstoff Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen und ist dabei gut verträglich. Sogar bei

Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Wissenschaftler bereiteten den Wirkstoff in einer flüssigen Darreichungsform auf (Rubaxx Tropfen). Er wird somit direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Ein weiterer Vorteil

der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Gute Verträglichkeit

Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht. Rubaxx ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)



„Boxen hat mich glücklich gemacht“

ANASTASIA KARLOVA (35) fing spät mit dem Sport an, ist aber aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo. Ihre Leidenschaft will sie an Frauen weitergeben.

HANNOVER. Am liebsten räumt Anastasia Karlova erst mal mit Klischees auf. Denn nichts anderes hatte auch sie im Kopf, als sie vor sieben Jahren das erste Mal ein Boxstudio betrat. „Da steht man nur rum und schlägt sich – das habe auch ich gedacht“, erinnert sie sich. Die Trainingshalle an der Büttnerstraße 22 erinnert an alte „Rocky“-Filme: Ein Ring mit Seilen, eine Ecke mit Langhanteln, und vor allem ein gutes Dutzend Sandsäcke, die von der Decke baumeln. Heute bringt Karlova hier etwa 50 Frauen Haken und Geraden bei, „Fight like a Woman“ heißt ihre Boxschule.

Karlova, die im russischen Tula („nicht weit von Moskau“) aufgewachsen ist, kam nach ihrem Wirtschaftsstudium 2016 nach Deutschland. Sportlich war sie schon immer, sie ritt und spielte Volleyball bis in die 4. Liga. Doch nur der Sport, den sie erstmals mit 27 Jahren ausprobierte, sei eine Weichenstellung gewesen: „Boxen hat mein Leben verändert, Boxen hat mich glücklich gemacht.“ Dabei hatte sie damals

einfach nur ihre Tochter Sophia (heute 10 Jahre alt) bei Sambo 07 zum Kinderturnen gebracht.

BOXEN IST AUCH KARDIOTRAINING

Der Verein ist das Dach für viele verschiedene Sportrichtungen wie Sambo (eine russisch-sowjetische Kampfkunst), Judo oder Boxen und setzt den Fokus laut eigener Statuten auf soziale Integration, Persönlichkeitsbildung und Selbstbeherrschung. Karlova fing Feuer bei der Arbeit mit den Boxhandschuhen. „Das ist erst mal ein tolles Kardiotraining“, stellte sie nach den ersten Einheiten fest. Schweißtreibend und fordernd. Aber da war noch mehr.

„Es geht nicht nur um Kraft“, stellte Karlova fest. Die Koordination zwischen Händen und Füßen müsse stimmen, das räumliche Denken, um sich im Ring zu positionieren. „Der Kopf kommt dazu. Viele Frauen sind davon überrascht, wie viel Taktik in diesem Sport steckt.“

Auch die psychologische Wirkung des Boxens bemerkte die

damals 27-Jährige schnell: „Man baut Stressresistenz auf, wird ausgeglichener im Alltag.“ Und ist gewappnet. „Ich hoffe, dass es nie zu bedrohlichen Situationen kommt“, sagt Karlova, die das Boxen auch nicht als Selbstverteidigungsmethode sieht. Es gehe vielmehr darum, selbstbewusst aufzutreten, ruhig zu bleiben – „das Schlimmste ist Panik“.

HALMICH UND RAAB IM RING

Karlova hatte aber auch schnell sportliche Ziele. „Ich wollte mich testen, ich wollte in den Ring.“ Das Problem: Im Verein waren damals fast nur Männer. Und auch wenn eine erfahrene frühere Profiboxerin wie Regina Halmich (47) einen ehrgeizigen Entertainer wie Stefan Raab (58) auf die Bretter schickt – im Hobbybereich „kann man das nicht vergleichen“. Sparringspartnerinnen waren nicht so einfach zu finden, außerdem „fand mein Trainer mich anfangs zu alt für Turniere“, sagt die inzwischen 35-Jährige gelassen. Denn

„olympisches Boxen“ habe eine Altersgrenze von 40 Jahren. „Das steht so in den Regeln.“

Auch die erste Fußball-Frauenmannschaft des TSV Bemerode kommt zur Saisonvorbereitung ins Boxtraining.
Foto: Privat



Anastasia Karlova, amtierende niedersächsische Meisterin, in ihrer Boxschule „Fight like a woman“.
Foto: Nancy Heusel



Also habe ich ein bisschen Zeitdruck“, scherzt Karlova, die aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo ist. Und Boxunterricht mit „Fight like a Woman“ zu ihrem Beruf gemacht hat. Ein Jahr hatte sie bei einer Hannover-Filiale der Berliner Kette Boxing Sisters unterrichtet. Als diese schloss, wollte sie nicht, „dass die Frauen ihr Hobby verlieren“.

Nun ist sie bei Sambo 07 angestellt („Ich mache den Papierkram“), fünfmal die Woche bietet sie Training für Frauen auf zwei Leistungsniveaus und mit

unterschiedlichen Schwerpunkten an, die monatlichen Kosten liegen zwischen 50 und 80 Euro. Wer macht mit? „Ganz unterschiedliche Menschen. Von der Studentin bis zur Frau in Führungsposition.“ Dass eine Frau die Stunden leitet, hält sie für entscheidend. „Ich kann diesen Sport anders vermitteln als ein Zwei-Meter-Mann.“ Karlova ist 1,70 Meter groß, wiegt 66 Kilogramm.

Angst haben müsse niemand vor diesem Sport, bei dem strenge Regeln gelten und korrekte Technik wichtig ist. „Ich will die Klischees aufbrechen“, betont

sie. „Boxen kann jeder, es kommt nicht auf Alter oder Fitnessgrad an.“ Der Vorteil zu anderen Kampfsportarten wie Judo: „Man wird nicht geworfen“, sagt sie mit einem feinen Lächeln.

Karlova ist gut in Form, sie trainiert täglich bis zu zwei Stunden, „gerne auch mit den Jungs“. Denn Ende November reist sie mit ihrem Trainer Alexey Chistyakov zu den deutschen Meisterschaften im olympischen Boxen nach Halle. Karlova weiß, dass die Uhr tickt, die Altersgrenze näher rückt. „Ich will bis dahin so viel wie möglich errei-

chen, Erfahrungen sammeln. Boxen macht das Leben interessant“, sagt sie.

Falls sie deutsche Meisterin wird, dann wäre die Europameisterschaft der nächste Schritt, oder? „Das geht nur mit deutscher Staatsbürgerschaft“, weiß die gebürtige Russin, die für das bessere Verständnis ihren Geburtsnamen Anastasiia bereits an das deutsche Schriftbild mit nur einem „i“ angepasst hat. Sie arbeitet daran, zumindest dieses bürokratische Hindernis aus dem Weg zu räumen. „Ich habe ja noch fünf Jahre Zeit ...“

FORA IGLU Lounge

Wintertraum unter dem Sternenhimmel

Einmalig in Hannover: Auf der Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure steht bis zum 31. Januar eine neuartige Iglu-Landschaft.

Florian Stühmer, seit Anfang des Jahres General Manager im Fora Hotel Hannover by Mercure, hat im Laufe seiner Karriere überall auf der Welt faszinierende Orte und Gastronomien kennengelernt. Als er den Jahreswechsel 2016/2017 in New York verbrachte, fiel ihm ein besonderer Trend ins Auge: Auf den Terrassen und Rooftops wurden beheizte „Iglus“ installiert – winterlich dekorierte, transparente Rundzelte, die in wohliger-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundumblick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen traumhaften Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Zurück in Europa, machte er sich daran, diese Idee weiterzuentwickeln und in verschiedenen Städten auf Hotelterrassen zu realisieren: 2017 in Frankfurt, 2020 in Luxemburg, 2021 in Prag und 2022 in Dresden – überall mit durchschlagendem Erfolg: „In jeder dieser Städte konnten wir uns vor Reservierungen kaum retten“, so Stühmer. Nun ist seine Heimatstadt Hannover an der Reihe – und er ist überzeugt, mit seinen Iglus auch hier einen Nerv zu treffen. Dafür hat er



Florian Stühmer schenkt Hannover mit der Fora Iglu Lounge einen kulinarischen Wintertraum unterm Sternenzelt
(Foto: Karsten Davideit)

das Erfolgskonzept noch weiter perfektioniert und ein attraktives Paket geschnürt, das keine Wünsche offenlässt.

Für 49 Euro pro Person gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfekt zum Winterthema passendes Fondue mit vorgeschnittenem Fleisch von Rind, Lamm und Huhn, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch

gebackenes Sylter Brot, Saucen und Dips sowie ein Überraschungs-Dessert. Heiße und kalte Getränke können von der umfangreichen Getränkekarte dazu bestellt werden. Tipp von Florian Stühmer: der fruchtig-intensive, runde Primitivo.

Jeder der drei liebevoll dekorierten Iglus fasst bis zu sechs Personen und verfügt über eine eigene, regelbare Heizung. Für bis zu 18 Personen

können auch alle drei Iglus gleichzeitig reserviert werden – ideal zum Beispiel für kleine Weihnachtsfeiern. Vor den Iglus befindet sich eine wärmende Feuerschale, an der sich die „Iglu-Besatzungen“ begegnen. „So entsteht in und um die Iglus eine einzigartige Stimmung“, weiß Stühmer aus den bisherigen Installationen.

Die Fora Iglu Lounge ist montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr geöffnet, die letzte Reservierung ist jeweils ab 20 Uhr möglich. Wichtig: Reservierungen werden ausschließlich per E-Mail unter hc025@accor.com angenommen und von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten beantwortet. Eine frühzeitige Reservierung wird auf jeden Fall empfohlen, „unter der Woche sind mit etwas Glück aber auch noch Plätze am gleichen Tag verfügbar“, so Stühmer. Die Sterne stehen also gut für einen unvergesslichen Abend mit Freunden oder Geschäftspartnern.

Fora Hotel Hannover by Mercure, Großer Kolonnenweg 19, 30163 Hannover, Tel. 67 06-0, www.fora.de

Konzert: USA Gospel Singers

HANNOVER. The Original USA Gospel Singers & Band kommen nach Hannover und treten am Donnerstag, 5. Dezember, ab 19.30 Uhr in der Markuskirche auf. Die afroamerikanische Gospel-Gruppe mit Live-Band und großer Licht- und Bühnenshow bringt das ursprüngliche Gefühl der schwarzen Gospel-Kultur authentisch nahe und erzählt deren Geschichte von der Entstehung bis zur heutigen Zeit, von Mahalia Jackson bis James Cleveland. Karten gibt es im Vorverkauf für 39 Euro zuzüglich Gebühren. **RED**

• paulis.de

Friedhofsmuseum ist geöffnet

HANNOVER. Der November hält mit dem Volkstrauertag am 17. November und dem Totensonntag am 24. November zwei Gedenktage bereit, die für die Städtischen Friedhöfe im Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover von Bedeutung sind. Aus diesem Grund öffnet das Friedhofsmuseum auf dem Stadtfriedhof, Garkenburgerstraße 43 (Haltestelle „Stadtfriedhof Seelhorst“ der Linie 8), an beiden Sonntagen seine Pforten in der Zeit von 10 bis 16 Uhr und es bietet sich die seltene Gelegenheit, Hannovers Friedhofs- und Bestattungskultur zu entdecken. Das Friedhofsmuseum wurde 2006 im ehemaligen Krematorium auf dem Stadtfriedhof Seelhorst eingerichtet und zeigt auf mehr als 300 Quadratmetern Schönes, Altes, Wertvolles und Kurioses aus der täglichen Arbeit der Friedhofsverwaltung und der Friedhofsbetriebe aus den zurückliegenden Jahrhunderten. Der Rundgang bindet unter anderen Videopräsentationen, Filme und Hörproben und die Gäste dürfen sich auf so manche interessante, spannende, aber auch amüsante Geschichte freuen. Der Eintritt ist frei. **RED**



Kinder-Wunschzettel-Aktion

Liebe Kinder,

zusammen mit dem Weihnachtsmann und unseren Geschäftspartnern möchten wir Euch auch in diesem Jahr möglichst viele Weihnachtswünsche erfüllen.

Mitmachen könnt Ihr, wenn Ihr 12 Jahre oder jünger seid. Was müsst Ihr tun, um an der Aktion teilzunehmen?

Schreibt, bastelt oder malt Euren Wunschzettel für den Weihnachtsmann und sendet uns diesen, spätestens bis Donnerstag, 26. November, an:

Kinder-Wunschzettel-Aktion
c/o Madsack Medien Hannover
August-Madsack-Str. 1,
30559 Hannover
Stichwort: Wunschzettel

Wir wünschen Euch allen viel Glück, bei zu vielen Einsendungen entscheidet das Los. Eins ist aber sicher: Der Weihnachtsmann wird sich in jedem Fall alle Einsendungen ganz genau ansehen.

Das passiert, wenn der Wunsch erfüllt wird: **Alle Gewinner erhalten**

ten rechtzeitig vor Weihnachten ihr Geschenk mit der Weihnachtspost. Ausgewählte Gewinner werden telefonisch benachrichtigt und erhalten ihr Geschenk in einer persönlichen Übergabe. Den genauen Termin teilen wir hierfür am Telefon mit.

Und jetzt ran an die Stifte und los geht's. Wir freuen uns auf Eure gestalteten Wunschzettel!

Euer Team vom Madsack-Verlag

Mit freundlicher Unterstützung!

TOP-IN
Spielzeugmarkt mit Bastelstübchen

Bunsenstraße 10
Barsinghausen
www.topin-toys.de



Im vergangenen Jahr freuten sich Joonä, Miika und Luisa über Geschenke vom Weihnachtsmann. Der will auch in diesem Jahr wieder vielen Kindern Freude bereiten.



Jünemann Kunst und Rahmen

Schlägerstraße 8 | 30171 Hannover
Fon 0511 - 85 41 35
Fax 0511 - 600 91 66

Kinderschuhe steps

www.steps-kinderschuhe.de

burckhardt
Das Rad & Pedelec-Haus

Caritas-wohnen HANNOVER

Miele Spezialist
PÖHLER
Tel. 0511 668830
www.poehler-hannover.de

deNK MANAGER

ABVP
Wir sind die Ambulanten

Fußpflegepraxis
Detlef Kloß
Ziegelstraße 7
30519 Hannover
Telefon: 0511 / 83 41 38
Abrechnung mit allen Krankenkassen

IG
Was tun was
Kochschönheit
Klicklingen

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

WILL APPEL
Schmiedestr.11
30159 Hannover
T: 0511- 306600
www.will-apel.de

EASY FITNESS club
LIFESTYLE & SPORT
HANNOVER Südstadt

Hallo Taxi!
0511 3811

wilheine
bernhard kahlandt

infra
Infrastrukturgesellschaft
Region Hannover GmbH

Die Perücke Das Toupet
Lister Meile 28, 30161 Hannover
Telefon: 0511 34 80 809
E-Mail: info@ihreperuecke.de

25 music
Hannovers No. 1 in music
www.25music.de

Zahn Medizinisches Team
am Aegi
am August

BOITHE!
tanzschulen

Tabea
Tagesbetreuung Demenz
Podbielskistraße 132 | 30177 Hannover
Telefon: 0511. 696 37-32 | www.tabea-tagesbetreuung.de

FAHRRAD KONTOR
www.fahrradkontor.de

Ehrmann Augen optik
www.ehrmann-augenoptik.de

HRG

Geschenke! Glitzer! Glücksmomente!
LEINE CENTER LAATZEN
leine-center-laatzten.de

Trettin-Apotheken.de
by Dr. Trettin®
Ernst-August-Apotheken | Tresckow-Apotheke | Alpha-Apotheke in Hannover und online

Aus Anjas Feder
Trauerrednerin
www.ausanjasfeder.de

mr herrenmoden
www.mr-herrenmoden.de

ETL Im Königshof
Steuerberatung in Hannover

KSG HANNOVER
www.ksg-hannover.de

BETTEN RAYMOND

PODOLOGIE UND KosMETIK Dr. Stedler
www.drstedler.de 2x in Hannover
List und Südstadt

Home Company
www.hannover.homecompany.de

VGH
Volker Müller e.K.
bueroamstadi@vgh.de

HAWES BRILLE
MEIN MEISTER OPTIKER
ANDERTEN | Am Tiergarten 4 | T 0511 - 5 29 53 00
Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr | Sa 10:00 - 18:00 | So 9:30 - 13:00 Uhr
LIST | Vier Grenzen - Podbielskistr. 95 | T 0511 - 66 22 22
Mo-Fr 9:00 - 18:00 Uhr | Sa 9:30 - 13:00 Uhr
HEMMINGEN | Rathausplatz 12 | T 0511 - 5 90 31 10
Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr | Sa 10:00 - 18:00 | So 9:30 - 13:00 Uhr

myDent
Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

ABC Wäschendienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
Am Listholze 87 | 30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

Train & Play
Modell-Eisenbahnen · Modell-Autos
Modell-Flugzeuge · Neuware
An- und Verkauf · Anzahlungnahme
Hildesheimer Straße 428b · 30519 Hannover
Tel. (05 11) 271 270 1
E-Mail: info@trainplay.de · www.trainplay.de

Albertinum Seniorenwohnstift
Van-Gogh-Weg 10 | 30177 Hannover
Telefon: 0511. 696 37-0 | www.albertinum-seniorenwohnstift.de

Mehr als einmal

Gartentipp: **MEHRJÄHRIGES GEMÜSE** ist pflegeleicht, es bedeckt den Boden und schützt ihn so

HANNOVER. Hobbygärtner und Hobbygärtnerinnen wissen: Bis aus Samen Gemüsepflanzen gedeihen, braucht es viel Zeit, Geduld und liebevolle Handarbeit. Manch einer hat sich sicher schon gewünscht, die sorgsam herangezogenen Tomaten oder Gurkenpflanzen durch den Winter zu bringen – und im nächsten Jahr auf die mühsame Aufzucht der Samen verzichten zu können.

Tatsächlich können Paprika, Chili, Tomaten oder Auberginen unter passenden klimatischen Bedingungen mehrere Jahre alt und immer wieder geerntet werden, sagt Katrin Kell, Diplomingenieurin für Gartenbau an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. Doch dafür fehlen in Deutschland das Licht und die Wärme – sodass es bei den Nachtschattengewächsen dann doch bei der einjährigen Ernte bleiben muss. Doch es gibt andere Gemüsesorten, die nicht nur den deutschen Winter über-

stehen, sondern sich auch mehrere Jahre ernten lassen.

IM WINTER NÄHRSTOFFE SPEICHERN

„Unter Gemüse versteht man ganz allgemein Pflanzenteile, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind“, erklärt die Gartenbauingenieurin. Konkret unterscheidet man zwischen einjährigen Gemüsearten wie Salat oder Radieschen und zwei- oder mehrjährigen Pflanzen. Letztere zeichnen sich dadurch aus, dass im Winter die oberirdischen Pflanzenteile absterben und im Wurzelwerk Nährstoffe gespeichert werden, sodass sie im nächsten Jahr wieder austreiben. Möhren und Kohl gehören beispielsweise zu den zweijährigen Gemüsepflanzen: Im ersten Jahr bilden sie Blätter oder Wurzeln. Wenn sie nicht geerntet werden, blühen sie im zweiten Jahr und bilden anschließend Samen.

Und dann gibt es noch die mehrjährigen Gemüsepflanzen. Diese haben laut Kell eines gemeinsam: Sie können unter unseren klimatischen Bedingungen nicht nur überwintern, sie lassen sich auch jedes Jahr wieder ernten. Das war es dann aber auch schon mit den Gemeinsamkeiten.

„Unter den mehrjährigen Gemüsesorten gibt es zahlreiche botanische Gattungen – und mit jeder Pflanzenfamilie gehen verschiedene Eigenschaften einher“, so die Gartenbauexpertin. Ein ganz praktisches Beispiel sind Spargel und Rhabarber. Zwar sind beide mehrjährig, Rhabarber jedoch gehört zu den Knöterichgewächsen, Spargel zu den Spargelgewächsen. Beim Spargel gibt es männliche und weibliche Pflanzen und jedes Jahr eine Blüte, während der Rhabarber längst nicht jedes Jahr blüht. Auch der Blattaufbau und die Bodenansprüche der Pflanzen sind unterschiedlich. Kurz gesagt: Über einen Kamm scheren lässt sich mehrjähriges Gemüse nicht.

SCHUTZ VOR EROSION

Aber: Die Mehrjährigen ersparen Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner Arbeit, können die Kulturen doch über den Winter stehen bleiben. Es braucht keine extra Bodenbearbeitung – und die ständige Bodendurchwurzelung schützt vor Erosion. „Hinzu kommen die individuellen Vorteile der einzelnen Arten“, sagt Kell. Spargel etwa hat eine nektar- und pollenreiche Blüte, über die sich Insekten freuen. Kein Wunder, dass grüner Spargel zu Kells Lieblingsarten unter den

mehrjährigen Gemüsen gehört. „Besonders lecker finde ich auch den Knollenziest. Die Pflanze vermehrt sich als Bodendecker von selbst.“

Im Frühjahr oder Herbst lassen sich die kleinen weißen Knollen, die an Michelin-Männchen erinnern, ausgraben – und als Gemüse zubereiten. In Frankreich und der Schweiz, so die Expertin, galt der Knollenziest lange als besondere Delikatesse, ist aber inzwischen aus dem konventionellen Anbau verschwunden.

Bei den Dauerkulturen können wir Deutschen von anderen europäischen Ländern lernen: Die Artischocke wird in Italien und Spanien traditionell angebaut, führt hierzulande aber eher ein Nischendasein. Strigoli, auch Taubenkropfkraut genannt, verwendet man in Italien für Suppen, Risotto oder Nudeln. In Deutschland nutzt man die krautähnliche Pflanze dagegen kaum.

Wer auf der Suche nach einer essbaren Staude ist, die auch noch schön blüht, dem empfiehlt Kell die Taglilie. „Die wenigsten wissen, dass die Blüten und jungen Blätter der Taglilie nicht giftig sind, sondern richtig lecker schmecken – und in Blattsalaten auch noch hübsch aussehen.“

NICHT GANZJÄHRIG ERNTEN

Für den Anbau und die Pflege von mehrjährigem Gemüse lassen sich aufgrund der gattungsspezifischen Eigenschaften keine allgemeingültigen Ratschläge geben. „Bei Rhabarber, Spargel oder anderen Pflanzen, bei denen Blätter oder Stängel geerntet werden, sollten Gärtner



Der Klassiker unter den mehrjährigen Gemüsepflanzen: Spargel. Foto: imago-images



Knollenziest vermehrt sich als Bodendecker praktisch von selbst. Foto: imageBROKER/J. Pfeiffer via www.imago-images.de

unbedingt darauf achten, dass nicht ganzjährig geerntet werden kann“, rät die Expertin.

Die Pflanzen lagern über die Blattmasse Kohlenhydrate für den Winter als Vorräte ein. Wer zu lange erntet, nimmt der Pflanze die Möglichkeit, Reserven anzulegen und sorgt dafür, dass sie so über die Jahre immer schwächer wird. Für Spargel und Rhabarber gilt deshalb: Höchs-

tens bis zum Johannistag – dem 24. Juni – ernten.

Und noch etwas gibt es zu beachten: Einige mehrjährige Gemüsesorten wie Topinambur oder Knollenziest wuchern stark. Wer das nicht möchte, sollte schon beim Auspflanzen an einen Wurzelschutz oder eine Beetbegrenzung denken. Die Expertin rät, sich vorab mit den Eigenschaften der Gemüseart zu be-

schäftigen, die man pflanzen möchte. Generell haben winterharte Gemüsepflanzen aus ihrer Sicht großes Potenzial: „Mehrjähriges Gemüse ist aus meiner Sicht ein echter Trend“, sagt Kell. „Immer mildere Winter sorgen dafür, dass in Zukunft noch mehr Pflanzen mehrjährig genutzt werden können – das ist für den privaten Gemüseanbau absolut spannend.“

47. Woche. Gültig ab 18.11.2024

REWE
Dein Markt

Mehr Angebote auf rewe.de

Wöchentlich über 300 Angebote!

Jetzt sparen %

Deine Top-Angebote



Milram Müritzer Scheiben
Schnittkäse, 55% Fett i.Tr., je 150-g-Pckg. (1 kg = 9.93)

Aktion 1.49



Kinder Country
je 9 x 23,5-g-Pckg. (1 kg = 8.46)

Aktion 1.79



Red Bull Energy Drink
versch. Sorten, koffeinhaltig, je 0,25-l-Dose (1 l = 3.80) zzgl. 0.25 Pfand

Aktion 0.95



Coca-Cola*, Coca-Cola Zero*, Fanta oder Sprite Mischkasten
versch. Sorten, *koffeinhaltig, je 12 x 1-l-Fl.-Kasten (1 l = 0.83) zzgl. 3.30 Pfand

Aktion 9.99



Patros Natur Weichkäse, je 180-g-Pckg. (1 kg = 9.94)

Aktion 1.79



Herta Saftschinken oder Saftschinken salzreduziert je 100-g-Pckg. (1 kg = 16.90)

Aktion 1.69 1.49



Rügenwalder Mühle Mühlen Schinken Zarter Kochschinken je 100-g-Pckg. (1 kg = 17.90)

Aktion 1.79



Kerrygold Extra Unsalzen je 400-g-Becher (1 kg = 8.23)

Aktion 3.29



Knorr Pasta Pot Käse & Sahne, je 63-g-Becher (1 kg = 15.71)

Aktion 0.99 0.79



Knorr Fix Bolognese Unsere Beste! je 38-g-Btl. (1 kg = 10.26)

Aktion 0.39



Katjes Fruchtgummi versch. Sorten, je 175-g-Btl. (1 kg = 3.94)

Aktion 0.69 0.59



Lorenz Crunchips Paprika, je 150-g-Btl. (1 kg = 8.60)

Aktion 1.29



Jacobs Lungo Kaffeekapseln Intenso je 104-g-Pckg. (1 kg = 42.69)

Aktion 4.44



Freixenet versch. Sorten, je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.32)

Knaller 3.99



Sheba Katzennahrung versch. Sorten je 85-g-Btl. (1 kg = 5.76)

Aktion 0.49



Lenor Weichspüler Aprilfrisch, je 950-ml-Fl. (1 l = 1.88)

Aktion 1.79

Bitte beachte unsere Öffnungszeiten am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln. Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221-177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

DVD-TIPPS
EIN TOP BESETZTER ACTION-THRILLER

Bei einem brisanten Einsatz verliert Boston Police Detective Frank Shaw einen Großteil seines Hörvermögens. Als er nach vielen Monaten mühevoll in den Dienst zurückkehrt, bittet ihn sein Ex-Partner Doug, die ebenfalls gehörlose Zeugin Ava Lopez als Gebärdens-Dolmetscher zur Ermordung zweier Dealer zu befragen. Weil Frank sein Handy bei Ava vergisst, kehrt er nach der Befragung zu ihrem Apartment zurück und kann gerade noch einen Mordanschlag auf die Zeugin verhindern. Im Stile von „Stirb langsam“ müssen Frank und Ava nun gemeinsam einen Weg aus einem 14-stöckigen Apartmenthaus finden. Doch die Attentäter haben nicht vor, sie entkommen zu lassen. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



GANZ GROBE GEFÜHLE BEI DEADPOOL & WOLVERINE

Die Marvel Studios präsentieren ihren bisher größten Fehler. Seine Tage als Deadpool liegen hinter ihm, ein lustloser Wade Wilson schuffet im zivilen Leben. Doch als seine Heimat bedroht wird, zieht er widerwillig seinen super Anzug wieder an, um Wolverine zu überzeugen... was zur Hölle, schaut euch einfach den Film an! Was gibt es noch zu sagen? Das Bonusmaterial wird euch aus den Socken hauen! Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



„Kickern, Kunst und Musik“ – das ist die Nordstadtbraut!

Mit der **magaScene** im Interview: Renate Marek (Nordstadtbraut)

Erste gastronomischen Erfahrungen hat Renate Marek ab 2008 im „Team Nordstadtbraut“ in der Hahnenstraße gesammelt. Am Engelbosteler Damm 87 ist sie seit sechs Jahren aber Einzelkämpferin. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mitarbeiterzahl in ihrem Lokal Nordstadtbraut: null! Die 43-Jährige ist Geschäftsführerin, Wirtin, Tresen- und Reinigungskraft in einem. „Das Delegieren stresst mich, ich mach's lieber selber“ ist ihr Arbeitsmotto. Das gilt auch für das Booking der Bands aus aller Welt, die in ihrem 50 Quadratmeter kleinen Laden auf einer Mini-Bühne regelmäßig für schweißtreibende Konzertabende sorgen – und das bei freiem Eintritt! Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der November-Ausgabe der magaScene lesen können.

Renate, wie bist Du auf diesen Laden hier aufmerksam geworden?
 Das war schon ein wenig skurril. Ich wohne seit Ewigkeiten hier im Kiez, mein Laufweg war aber immer auf der anderen Straßenseite. Auf der Suche nach einer neuen Location bin ich dann mal hier entlang geschlendert. Der Laden war eine Baustelle. Ich lugte durch die Scheibe und entdeckte eine Schankanlage. Das war doch mal eine Kneipe! Der Raum hatte die perfekte Größe und ein Schaufenster, wie bei „Night-wash“, daraus ließe sich doch was machen! Ich fragte die beiden Arbeiter, ob der Laden zu haben sei. Einer davon entpuppte sich als Vermieter... (lacht).

Den Namen „Nordstadtbraut“ kann man auch als Statement lesen: Du bist ver-

heiratet mit der Nordstadt. Was ist für Dich das Besondere an diesem Stadtteil?
 Der Begriff „multikulti“ hat sich eigentlich abgenutzt. Ich formuliere das mal so: Hier lebt ein ganz besonderer Menschenschlag: bunt, tolerant, offen. Das bekomme ich auch von den Musikerinnen und Musikern gespiegelt, die aus über 30 Ländern zu mir kommen und hier ihre Konzerte spielen. Durch ihre Beobachtungen und Erzählungen verändert sich auch meine Wahrnehmung der Nordstadt beständig. Entspannt ist auch ein schönes Attribut für diesen Kiez.

Wie viele Mitarbeiter hast Du?
 Keinen. Ich mache hier alles selbst. Ich bin Geschäftsführerin, Bookerin, Tresenkraft und Reinigungspersonal in einem. Verantwortung teilen und Aufgaben delegieren ist nicht mein Ding. Ich arbeite gern allein, ja. Aber ich liebe auch die Zusammenarbeit mit Bands und Gästen, meine Freunde stehen bei Problemen immer parat und sind meine helfenden Hände. Mein Motto ist: Alle zusammen. Aber wer sich viel vornimmt, erledigt es manchmal besser allein (lacht).

Du bist auch die Bookerin für Deine Musikkneipe. Wo findest Du spannende Bands?
 Die Bands finden mich! Und das war zu Beginn in diesem Umfang und dieser Intensität überhaupt nicht geplant. Auf der kleinen Bühne dort drüben sollte eigentlich einmal im Monat ein Singer-Songwriter spielen und einmal im Jahr eine richtige Band. Dass sich die Nordstadtbraut so schnell als Live-Location etablieren konnte, ist mein alleiniger Verdienst, da-



Renate Marek ist die „Einzelkämpferin“ in der Nordstadtbraut.

Foto: Ramin Faridi

rauf bin ich mächtig stolz. Nach der Corona-Pandemie war ich richtig ausgehungert, was Live-Musik betraf, deshalb habe ich fast alle angenommen, was an Bandanfragen kam. Auf die Suche nach geeigneten Bands musste ich mich dann nicht mehr begeben.

Nach welchen Kriterien buchst Du Deine Bands?
 Nach Sympathie! Ich muss nicht stundenlang in deren Musik reinhören, und ich wähle auch nicht nach irgendeiner Exzellenzliste. Die müssen live einfach eine gelbe Show abliefern. Hannover ist für viele Bands ganz praktisch, wenn sie schon in Hamburg und Berlin gebucht sind, dann liegen wir auf dem Weg. Viele Anfragen kommen auch auf Anraten von befreundeten Bands, quasi auf Empfehlung.

Bei Dir spielen die Bands auf Hut, warum?

Der freie Eintritt gehört zu meiner Musikkneipenphilosophie. Wenn ich 20 Euro Eintritt nähme, würde das beim Publikum eine Erwartungshaltung wecken. Eine Handvoll kennt die Band vielleicht, der Rest nicht. Da kommt keine Stimmung auf. Und wer sollte den Eintritt auch kassieren? Ich stehe ja hinterm Tresen (lacht).

Was macht einen Konzertabend in der Nordstadtbraut so besonders?

Diese Enge hier. Wenn der Laden pickpackevoll ist, die Leute Schulter an Schulter stehen und bis an die Band gedrückt werden, lädt sich der Raum auf eine magische Art auf. Dann wird es körperlich und emotional. Ich hatte hier schon Gäste, die völlig durchgedreht sind, die kommen mit Alltagsmine rein und stürzen verschwitzt und glücklich wieder raus. Das schafft nur dieses Live-musik-Ding.



magaScene

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

Geschichte erleben

HANNOVER. Mit Bastelaktionen auf den Spuren der Geschichte: Das Historische Museum Hannover im neuen „Hannover Kiosk“, Karmarschstraße 40, bietet eine offene Werkstatt an für Familien mit Kindern, in der diese Fächer basteln und gestalten können. Es beginnt am Sonnabend, 16. November, um 11.15 Uhr und dauert zwei Stunden. Die Gäste haben die Möglichkeit, nach historischen Vorlagen selber zu gestalten. Die Aktionen nehmen zwischen zehn und 30 Minuten Zeit in Anspruch. Die Kosten richten sich nach dem Materialwert. Kinder bis zwölf Jahren können nur

in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

„Rom und Ton: Tonlampen und ihre Geschichte“ heißt es im Museum August Kestner am Platz der Menschenrechte. Lichtmachen mit Öl, Ton und Garn – wie das geht, verrät ein Besuch im Museum am Sonntag, 17. November, ab 15 Uhr. Kinder ab zehn Jahren können erfahren, wie kleine Szenen und Geschichten als antike Cartoons auf römische Tonlampen kamen, wie eine römische Villa aussah, und wie man selbst zum Tonlampen-Handwerker wird. Teilnahmegebühr: 3 Euro. **RED**



Im Museum August Kestner geht es mit Bildern und Bastelwerkstatt um Tonlampen und ihre Geschichte. Foto: Christian Rose /Museum August Kestner

Irish Folk Festival im Pavillon

HANNOVER. Mit vier tollen Acts geht das Irish Folk Festival in seine 51. Auflage. Das Programm beginnt am Dienstag, 19. November, um 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr) im Pavillon, Lister Meile 4. Eher „folky“ als traditionell, aber mit typisch irischen Instrumenten wie Fiddle und Akkordeon präsentieren sich Eva Coyle & Friends. Die Singer/Songwriterin hat eine Stimme mit einem einzigartigen Timbre und spielte mit ihrer Band schon bei renommierten Festivals auf der grünen Insel wie dem Kilkenny Arts Festival oder dem Electric Picnic. Tom Byrne ist ein Künstler, der aus der winzigen Mundharmonika Großes rausholt. Es ist faszinierend, was er der Mundharmonika an Klangbreite und spektakulären Verzierungen entlocken kann. Dabei bedient er sich auch aus anderen Musikstilen, unter anderem Swing und Blues. Das Quintett „3 on the Bund“ vereint Irish Folk mit Weltmusik.

Die Band hat einen kuriosen Ursprung, fragte doch das chinesische Kulturministerium an bei der Uni in Limerick, an der man Irish Folk studieren kann, ob man nicht zur Feier des St. Patrick's Day ein paar der besten Studierenden schicken könnte. Man konnte, und die fünf Talente entwarfen spontan ein abendfüllendes Programm.

ReelRhythm lassen schließlich die eisenbeschlagenen Sohlen steppen: Weltmeister Tyler Schwarz, vom „Irish Dance Magazine“ 2019 zum besten Tänzer des Jahres gewählt, bringt mit der Tap-Tänzerin Maddie Rae Russo eine Fusion irischer und amerikanischer Tanzkunst aufs Parkett. Der Eintritt (Abendkasse) kostet zwischen 31 und 47 Euro. **RED**



Live dabei: Eva Coyle & Friends

Foto: Joe Chapman

Wichtelwerkstatt im Winterdorf

HANNOVER. Das Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, bietet in seinem Winterdorf die Wichtelwerkstatt an, ein offenes Bastelangebot für Kinder ab sechs Jahren. Jeweils donnerstags können kleine Wichtel, die noch Geschenke für ihre Lieben brauchen, in der großen Hütte im Winterdorf des Biergartens Lister Turm bei Punsch und Keksen kreativ werden. An jedem Termin gibt es ein neues Angebot und viel Raum zum Basteln, Werken, Kneten und Ausprobieren. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung in der Zeit von 14.30 bis 16.30 Uhr möglich und solange der Vorrat reicht. **RED**

Krazy live im Kulturpalast

HANNOVER. Die Kölner Musikerin Krazy ist am Sonntag, 17. November, ab 19 Uhr im Kulturpalast Linden, Deisterstraße 24, zu Gast. Angestiftet von einer Bob-Dylan Biographie, mit Gitarre als Kopfkissen, einem Reclam-Heft mit Gedichten von Peter Rühmkorf in der Jacke und ein paar ersten eigenen Songs begann sie ihre Karriere in den frühen Neunzigern als Straßenmusikerin. Mitte der Nuller Jahre traf sie Peter Sarach, als Sänger-Dichter der Indie-Band Rausch eins ihrer Jugendidole und begleitete später seine Leonard Cohen-Tribute-Konzerte. Tickets gibt es ab 15,12 Euro im Vorverkauf. **RED**

Lesung „Hasenprosa“

HANNOVER. „Wenn das alles gewesen ist, ziehe ich aus!“, ruft eine und macht sich in ihren Meilenstiefeln, ihren Reisesocken davon. Auf der Rückbank: ein Hase. Es geht einmal quer durch die Zeit, die Zeitalter und hinaus, ins knalldunkle All. Das ist „Hasenprosa“ von Maren Kames. Die in Berlin lebende Autorin, deren Buch „Luna Luna“ 2020 für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert war, liest im Rahmen der LiteraTour Nord am Donnerstag, 21. November, ab 19 Uhr im Literaturhaus, Sophienstraße 2. Karten gibt es im Vorverkauf für 12 Euro, ermäßigt 6 Euro, jeweils plus Gebühren. **RED**

Leticia Wahl: „Gute Laune AG“

HANNOVER. Leticia Wahl ist nicht nur Autorin, Musikerin und Poetin – sie ist auch Beauftragte der „Guten Laune AG“. Davon überzeugen kann man sich am Freitag, 22. November, ab 20 Uhr bei der hinterbuehne, Hildesheimer Straße 39a. Zwischen Schmerz, Sekt und Sinnsuche geht es auf eine emotionale Achterbahnfahrt der Gefühle. Mit Geschichten, am Klavier, mit Musik und Kniffel findet Leticia Wahl stets die passenden Worte für das, was unsagbar scheint. Eintritt: 19 Euro, ermäßigt 13 Euro. **RED**

Tickets: die-hinterbuehne.de

JOJA WENDT - SPIEL DOCH MAL LEISER!
 30. März 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

- Dvorak 9. Sinfonie - Sinfonia Leipzig**
 01. Dezember 2024: Kuppelsaal im HCC
- Flashdance**
 02. Dezember 2024: Theater am Aegi
- Katie Freudenschuss**
 02. Dezember 2024: Apollokino
- Neue Deutsche Literatur**
 03. Dezember 2024: Literaturhaus

- Die Fantastischen Vier**
 04. Dezember 2024: ZAG-Arena
- VÖLKERBALL**
 05. Dezember 2024: Capitol
- Sinfoniekonzert**
 05. Dezember 2024: Großer Sendesaal
- Moving Shadows**
 06. Dezember 2024: Theater am Aegi

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.
Eine Angelegenheit dreht sich im Kreis. Fassen Sie einen anderen Zeitpunkt ins Auge, dann wird sich eher ein gemeinsamer Nenner finden lassen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Ihr Ehrgeiz ist allgemein bekannt und verleitet andere schnell, Ihnen mehr aufzutragen, als Sie gut bewältigen können. Setzen Sie die Grenzen.

STIER 21.4.–20.5.
Denken Sie ernsthaft daran, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie sollten zurückhaltender mit Genussmitteln sein und sportlich aktiver werden.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie müssen sich jetzt ganz intensiv mit einer Aufgabenstellung vertraut machen und sich gewissenhaft in eine für Sie neue Materie einarbeiten.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Bei einem Vertragsabschluss sollte das Kleingedruckte besonders beachtet werden. Lassen Sie sich auf keine Nebenabreden mündlicher Art ein.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
In einer bestimmten Angelegenheit ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Man schätzt Ihre Hilfe sehr und möchte ungern auf Sie verzichten.

KREBS 22.6.–22.7.
Wenn Sie bei einem Projekt weiter gut im Rennen bleiben wollen, gibt es jetzt keinen Augenblick der Müde für Sie. Aber der Einsatz lohnt sich.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Ihre Sinne sind geschärft, Ihr Instinkt ist bereit und der Verstand hellwach. Besser gerüstet könnten Sie ein neues Projekt gar nicht angehen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Eine Diskussion bringt Klarheit in eine etwas festgefahrene Situation. Es ist gut, dass Sie Ihre Argumente noch einmal gründlich hinterfragen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Mit vielen Vorhaben kommen Sie nun ein gutes Stück voran. Am Ball bleiben und nicht lockerlassen, denn diese Glücksträhne hält nicht ewig an.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Heimliches Seufzen hilft nun nichts, Sie haben Ihre Finanzkraft überschätzt. Die gute Laune kann Ihnen trotzdem niemand nehmen. Nur weiter so!

FISCHE 20.2.–20.3.
Beschweren Sie sich nicht darüber, dass ein anderer sich so selten meldet! Haben Sie denn alles dafür getan, dass der Kontakt erhalten bleibt?

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:
Apotheke zur Kugel, Tel. 669944, Bödekerstr. 69
Helios-Apotheke, Tel. 407363, Geveker Kamp 58
Leine-Apotheke Misburg, Tel. 580900, Waldstr. 1
Rosen-Apotheke, Tel. 327274, Lavesstr. 6

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Apotheke am Heidering, Tel. 76835601, Am Heidering 2
Luise-Apotheke am Opernhaus, Tel. 12370790, Theaterstr. 14
Löwen-Apotheke, Tel. 485558, Richard-Lattorf-Str. 19

GEWINNRÄTSEL

Geburts- mal	US- Bundes- staat	Zahl- wort	Teil des Beins	hohe Spiel- karte	deut- scher Bankier † 1994	erste Frau Jakobs (A.T.)	Kinder (engl.)	schwä- bischer Höhen- zug	Feigen- baum	Ausruf des Erstau- nens
		4					Augen- blick		englischer Männer- name	
Anteil (engl.)		von sehr hoher Wärme								
			Ton- bezeich- nung			zuletzt, schließ- lich				
										Welt- organi- sation (Abk.)
Kloster- vor- steher		Flächen- maß							frühere deutsche Auto- marke	Fußbe- kleidung
Initialen Adorfs									TV- Mode- ratorin, Linda de	Vorname der Minnelli
Gibbon- affe	Gewohn- heit	nieder- deutsch: Bauer	deutsche Pop- sängerin	bestimmter Artikel (3. Fall)	langge- streckte Meeres- bucht	franzö- sisch: man	Höhen- zug im Weser- bergland	persön- liches Fürwort	süd- deutsch: Haus- flur	Berg- bach
Him- mels- färbung							Ver- tretung			
Bank- ansturm		2	ein Wappen- tier						Film- licht- empfind- lichkeit	3
seeli- sche Erschüt- terung						1	2	3	4	5



Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Top besetzter Action-Thriller – „The Silent Hour“ / Ganz große Gefühle bei DEADPOOL & WOLVERINE – „Deadpool & Wolverine“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 21. November, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



LEBENSILFTE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannoversche 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

hallo LESERREISEN

weihnachte

Weihnachten & Silvester 2024/2025



Ihr
Reisepreis ab
€ 999
p. P. im DZ
Classic Plus



Ihr
Reisepreis ab
€ 2.099
p. P. im DZ
Classic Plus



Ihr
Reisepreis ab
€ 1.639
pro Person im
DZ Classic

Weihnachten im Hotel Kaiserhof Usedom****

Herrliche Insel-Festtage in Heringsdorf

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: Mo. 23.12. - Sa. 28.12.2024

Verbringen Sie die Weihnachtstage auf der traumhaften Ostseeinsel Usedom. Ein herrlicher feinsandiger Strand, eine reizvolle Steilküstenlandschaft sowie das gesundheitsfördernde Klima zeichnen den erholsamen Urlaub aus. Kommen Sie zum besinnlichen Fest auf der Insel zur Ruhe und genießen Sie die Festtage.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
 - ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf
 - ✓ 5 x festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet It. Küchenchef
 - ✓ Weihnachtsprogramm im Hotel
 - ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades

Extrakosten pro Person:
Zuschlag Einzelzimmer Classic Plus Balkon € 280
Aufpreis DZ Promenade Terrasse € 90 / EZ-Zuschlag € 440
Aufpreis DZ Deluxe Ostseeblick Balkon € 160 / EZ-Zuschlag € 580
Rundfahrt Insel Schönheiten € 30
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Insel-Festtage Hotel Kaiserhof auf Usedom

Weihnachten & Silvester Ostseezauber Heringsdorf

Reisetermin 13-Tage-Reise/HP: Sa. 23.12.24 - Do. 04.01.25

Verbringen Sie die besinnlichen Weihnachtstage an der herrlichen Ostsee auf Usedom und erleben Sie einen unvergesslichen Jahreswechsel im Restaurant Palmengarten des Hotel Kaiserhof Heringsdorf! Freuen Sie sich auf überraschende Highlights!

- Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 12 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf ✓ 11 festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet It. Küchenchef ✓ Silvesterparty im Palmengarten mit verschiedenen Food-Stationen, Mitternachtssnack inkl. Party-DJ und Getränkepauschale (Softdrinks, Wein, Sekt & Bier) & Feuerwerk ✓ Weihnachts- & Silvesterprogramm im Hotel ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades & Wellnesslandschaft

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag Classic Plus Balkon € 875
Aufpreis DZ Promenade Terrasse € 200 / EZ-Zuschlag € 1.235
Aufpreis DZ Deluxe Ostseeblick Balkon € 380 / EZ-Zuschlag € 1.595
Rundfahrt Insel Schönheiten € 30
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Silvesterzauber Usedom

im Hotel Kaiserhof Heringsdorf

Reisetermin 9-Tage-Reise/HP: Fr. 27.12.24 - Sa. 04.01.25

Erleben Sie einen unvergesslichen Jahreswechsel im Restaurant Palmengarten des Hotel Kaiserhof Heringsdorf!

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
 - ✓ 8 Übernachtungen Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf
 - ✓ 7 x festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet It. Küchenchef
 - ✓ Silvesterparty im Palmengarten mit verschiedenen Food-Stationen, Mitternachtssnack inklusive Party-DJ und Getränkepauschale (Softdrinks, Wein, Sekt & Bier) & Feuerwerk
 - ✓ Silvesterprogramm im Hotel
 - ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades & Wellnesslandschaft

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag Classic Plus Balkon € 598
Aufpreis Doppelzimmer Promenade Terrasse € 140 / EZ-Zuschlag € 840
Aufpreis Doppelzimmer Deluxe Ostseeblick Balkon € 260 / EZ-Zuschlag € 1.090
Rundfahrt Insel Schönheiten € 30
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

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

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



Für nur
79,- €
inkl. DHL-Versand

Das perfekte Geschenk für alle Heimatverliebten!

Die Hannover-Box ist zurück – mit 22 ausgewählten Produkten aus der Stadt und Region. Entdecken Sie traditionsreiche Klassiker und ausgewählte junge Produkte. Süßes und Deftiges, Pflgendes und Belebendes, Entspannendes und Erlebnisreiches, für Groß und Klein.

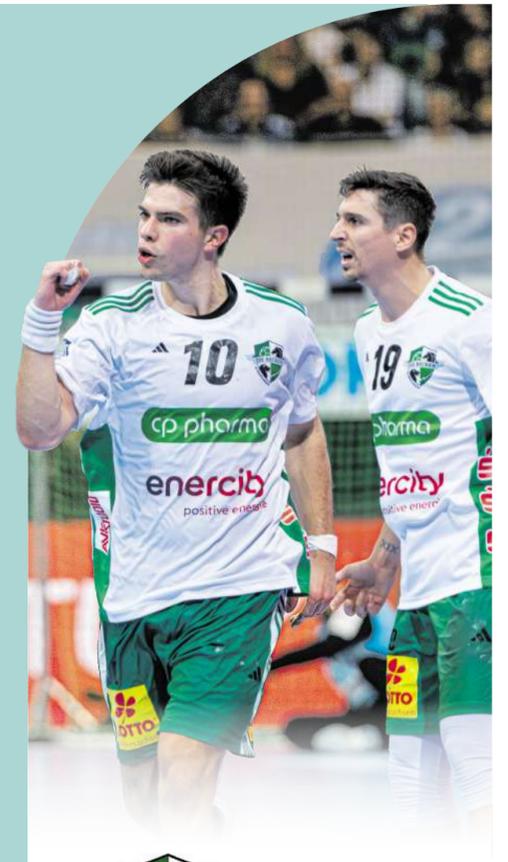
- Ein Stück Heimat zum Verschenken oder selbst genießen
- 22 Produkte im Wert von über 280,- € (UVP)
- Integrierter Audio-Guide mit vielen Hintergrundinfos
- Versicherter Versand per DHL
- **Große Verlosung:** Gewinnen Sie ein E-Bike im Wert von 3.999,- €



Jetzt bestellen:

 www.hannover-box.de

 0511/518 4244 (Mo.-Fr. 9-12 Uhr)



Ticketgutschein inklusive!

Bakken

GINGER SOUND
INGWER-LIKÖR

Duprés
Tradition die prickelt seit 1888

Fitness Future

 **Gilde**



Hannoversche Allgemeine 

Neue Presse 

HANNOVER

 **Parlasca**



IG. VON DER LINDE
DAS IDEENHAUS IN HANNOVER

KIND

Liebe

 **SPRENGEL**
MUSEUM HANNOVER



voelkel

STANZE
Mein Gartenpartner



2-Rad Krüger

GRAMANN  **AHRBERG**
Hannoversche Landschlachtere beste Meisterqualität seit 1896

Mehr Infos:



STELLENMARKT

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Vahrenwald
- Lahe
- List
- Badenstedt
- Seelhorst
- Ricklingen
- Ledeburg

hallo
wochenende

2904501_002624

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Bothfeld
- Groß Buchholz
- Heideviertel
- Kaltenweide
- Südstadt
- Wettbergen
- Ronnenberg
- List

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

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



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

29234101_002624

Kfz-/LKW-/Nutzfahrzeuge-Mechatroniker (m/w/d) gesucht!
Unser Stapler-Service braucht Verstärkung: im mobilen Einsatz Großraum Hannover o. in unserer Werkstatt. Abgeschl. techn. Ausbildung ist erforderlich, zum Staplerprofil machen wir Sie! **Mengel Gabelstapler GmbH**
Annabell Krauß ☎ 05131/446625
✉ ak@mengel-gabelstapler.com

Zu jung für den Ruhestand? Die Rente reicht nicht! Wir haben die Lösung. Wir suchen Mitarbeiter (m,w,d) für den Verkauf unserer Weine. Alter spielt keine Rolle. Wenn Sie Lust auf Vertrieb haben, sind Sie bei uns genau richtig. Sehr gute Verdienstmöglichkeiten. Interesse? Dann sofort anrufen: Rainer Möhle ☎ 0152-53621133.

Fahrer (m/w/d) in Vollzeit Führerscheinklasse B
Zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht! Zeiten von Mo - Fr ab 07:00 Uhr **Ansprechpartner Herr Kulz stephan.kulz@vitesca.de**
☎ 0 80 08 48 37 22

Mitarbeiter m/w/d, in Vollzeit für die Bahnhofs-u. Objektreinigung für Hannover und Umland gesucht. Gute Deutschkenntnisse u. Führerschein sind erforderlich. Lucia DLS Tel. 0511-4738873 od. ☎ hannover@lucia-gmbh.de

Für ein Objekt in Stadthagen (Bahnhofstr.) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Mo-Do. ab 9:00 Uhr oder ab 16:30 Uhr je 8,5 Std. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG, Herrn Fazel ☎ 01523 / 8457051

Für ein Objekt in Pattensen (Johann-Koch-Straße) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Mo-Sa. ab 6:00 - 13:30 Uhr je 7,5 Std. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG, Herrn Fazel ☎ 01523 / 8457051

Minijob / 520€ monatlich
In Hannover, für Fußwegreinigung/Winterdienst, gern Rentner, deutsch o. russischsprachig Pook ☎ 0511-555033

Drei Mitarbeiter für leichte Promotion Tätigkeit ges. i. Raum Hannover u. Umgebung auf Festeinstellung od. Provisionsbasis. 0157-38202457 Hr. Döring

Kraftfahrer/in CE, nat./int., VZ/TZ sucht - leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (01 78) 2 18 31 21

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN
Suche Nebenjob als Haushaltshilfe (putzen, waschen, kochen einkaufen usw.)
Am besten: Kronsberg, Laatzen und Umgebung ☎ 01 52 53 31 94 45

Anerkannte Alltagshilfe, nett u. voll zuverlässig. Kostenübernahme durch alle Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpf., Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎ (01 77) 7 06 75 68

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL
Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv. Haushalt. ☎ 0177/1477987

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Winterdienst
Zuverl. Aushilfen (Minijob), gerne Rentner/in mit FS in Lgh. u. Hannover ab sofort gesucht. ☎ (0 51 1) 78 35 79

Minijob
Leichte Keller-Hausmeisterarbeiten
Arbeitszeit: Mo.-Fr. 5.00-7.00 Uhr
Bewerbung: mueller.angela@gmx.net
Reinigungskraft i. Nordst. Mo.-Fr. 17.30-19 Uhr ☎ (01 75) 52 53 544

EINER FÜR ALLES!

Gutscheine
Tickets
NP

HAZ Tickets NP

Ticketgutscheine gibt's hier:
haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

VERSCHIEDENES

Wir als kleiner Kreis von wachen und kritischen Menschen mit Angehörigen die Pflege/Unterstützung benötigen möchten uns gerne erweitern.
☎ 05109/2790250 ab 19 Uhr

Ankauf Modelleisenbahn 01762519155

Kaufe Spielekonsolen
Nintendo/Gameboy/PlayStation uvm.
Auch Einzel spiele und originalverpackung ☎ (01 63) 2 67 46 86

MÄRKLIN HO: Loks, Wagen, usw., abzugeben VS. ☎ 05 08 5- 72 21

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren/ ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06
www.malerei-unikate.de

SCHÖNHETSPFLEGE

Neu - Podologin für zu Hause 64694357

hallo
wochenende
erscheint jeden Sonntag/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 sonntags,
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 BVDA

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

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

29234101_002624

Für ein Objekt in Pattensen (Johann-Koch-Straße) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Mo-Sa. ab 6:00 - 13:30 Uhr je 7,5 Std. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG, Herrn Fazel ☎ 01523 / 8457051

Minijob / 520€ monatlich
In Hannover, für Fußwegreinigung/Winterdienst, gern Rentner, deutsch o. russischsprachig Pook ☎ 0511-555033

Drei Mitarbeiter für leichte Promotion Tätigkeit ges. i. Raum Hannover u. Umgebung auf Festeinstellung od. Provisionsbasis. 0157-38202457 Hr. Döring

Kraftfahrer/in CE, nat./int., VZ/TZ sucht - leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (01 78) 2 18 31 21

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN
Suche Nebenjob als Haushaltshilfe (putzen, waschen, kochen einkaufen usw.)
Am besten: Kronsberg, Laatzen und Umgebung ☎ 01 52 53 31 94 45

Anerkannte Alltagshilfe, nett u. voll zuverlässig. Kostenübernahme durch alle Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpf., Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎ (01 77) 7 06 75 68

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL
Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv. Haushalt. ☎ 0177/1477987

2983651_002624

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

Direkter Ankauf
Wir suchen eine Eigentumswohnung in jedem Zustand von privat.
☎ 05 13 96 02 09 36

Suche Eigentumswohnung
Meine Frau und ich suchen eine Eigentumswohnung in Hannover und Umgebung von Privat. ☎ 05 11 51 53 53 65

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Hemmingen
Heilpädagogin (54), Pflegeassistent (42) und 3 Katzen suchen Wohnung/Haus, 3-4 Zi., ab 70qm, mit Balkon oder Terrasse. Tel 017624118532

HÄUSER GESUCHE

Direkter Ankauf
Wir suchen ein Reihenhaus in jedem Zustand von privat.
☎ 05 13 69 02 09 36

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

HANDWERKER / BAUBEDARF

Bauanträge, Neubau, Sanierungs- und Ausbaurbeiten. Firma R. Joschko ☎ (01 51) 11 65 93 29

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

CONTAINERDIENST

pur
UMWELT

Wir liefern Ihnen:
Container 3 bis 36 cbm
und holen ab:
Bauschutt - Baustellen- und Grünabfälle - Holz
und vieles andere mehr

Entenfangweg 7 - 9
30419 Hannover
Tel.: 0511/27929-800
hannover@pur-umwelt.com

DACHDECKER

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

Dachtechnik Nord. Ihr Dachdecker-Meisterbetrieb für Dacharbeiten aller Art. Termine frei. ☎ (05 11) 87 59 24 46

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

Entrümpelung aller Art 01551/075 9979
Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Badsanierung ☎ 0160/977 396 54

GÄRTNER

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

Gartenpflege und Baumfällung zum Festpreis. ☎ 0163/7709224

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

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

Gartenpf. inkl. Ents. 05102/7370745

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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**

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

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Kunstgegenstände: Kupfer, Messing, Zinn & Porzellan, 5 bildhübsche große Wandteller, Bleikristall uvm.
☎ (01 51) 540 41 966 ab 16 Uhr.

Ledersofa 2-Sitzer von Stressless, beige, neuwertig, nur 250€ ☎ (01 51) 25 57 22 65

Hochwertige Küche, weiß Hochglanz weiß Wohnungsaufösung für 2000,- € ☎ (05 11) 76 81 09 10

ANKAUF ALLGEMEIN

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

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten zu realen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. **Versandhandel Holsten (05195) 972981**

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko Salutwaffen, Bajonnette, a. defekte ☎ (01 76) 96 45 42 33

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

Sammler kauft Ferngläser, Fotoapparate, alte Armbanduhr/Taschenuhren ☎ (01 62) 5 31 95 87

Achtung: Privat sucht! Pelze, Porzellan, Taschen, Teppiche, Münzen, Uhren, Bernstein, Schmuck ☎ (0163)7786006

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (01 77) 8 88 41 44

Su. defekten und/oder gebrauchten Roller o. Aufsitzmäher (0174) 1515564

Ankauf von Silber jeder Art, Bestecke, Münzen Silberschmuck 0151 29706814

Stopp! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83

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

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

Sammler kauft Münzen u. Briefmarkensammlung ☎ (01 62) 5 31 95 87

Su. Uhren auch defekt ☎ 01605319258

Suche E-Bike ☎ (01 57) 85740057

Kaufe Porzellan ☎ (01 77) 1 44 34 22

Su. Vorwerk Staubsauger. 0152/19397180

Su. Gobelin u. Teppiche 0162/5163439

Sie haben die Wahl

- Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

- Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

ANKAUF PKW

Liebhaber sucht Oldtimer bzw. Youngtimer ☎ (01 77) 5 98 54 66

ANKAUF MOTORRÄDER

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF

Wohnmobil - bester Zustand. Erstzulassung März 2022/ 23.000km Challenger 260/ Ford Premium Paket 170PS Automatik GFK-Aufbau-Markise-Solarpaket Radio Navi Rückfahrkamera/ Artipaket/ Sat- Antenne. 66.900€ ☎ (0152)55779946

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44-3 61 60, www.wm-aw.de. Fa.

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Hüb. Witwe Sigrid, 77 J., mit PKW u. allen hausfraulichen Vorzügen, zum Umzug bereit. Bin etwas verzweifelt, weil ich Angst habe, allein bleiben zu müssen, denn wo sonst soll ich Sie finden? Sind Sie der einsame Mann, der die Dunkelheit aus meinem Herzen vertreibt? Kostenloser Anruf, Pd-Senioren-glück Tel. 0800-7774050

Ich, Beate, 71 J., verwitwet und kinderlos, sehr attraktiv, mit charmantem, herzlichen Wesen, bin humorvoll, einfühlend und liebevoll und habe als Arzthelferin gearbeitet. Bei ernsthaftem Interesse bitte ich um Kontaktaufnahme. Sie dürfen auch älter sein, wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen pv Tel. 0160 - 7047289

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

„Liebe ohne Leiden“ Er 62,170m, schl.R ehrl., treu, humorv., zuverlässig, s. ehrl. u. treue Sie b. 65, 170m, für feste Partnerschaft, f. Reisen, Freiz. u. Alltag, f. Höhen u. Tiefen, wieder lieben u. geliebt werden o. Wenn u. Aber, o. einzuengen. Ich kann auch kochen, handwerken, u. eig. Haush. führen, bin Raum H u. mobil. Bitte n. WA.m. Bild 015786755288

Aktionspreise gültig bis 01.12.2024 und nur bei sofortiger Mitnahme (keine Einlagerung). Nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Bis zu

62%*

Leisten & Dämmung kostenlos

Rigid-Vinyl ab €/m²

17,49

BLACK WEEK

Laminat ab €/m²

9,99

-59%



Unser Verkaufspreis, €/m² 17,99
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/m² 0,99
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~24,39~~

Laminat (8536) Dekor Calama Oak
• Edler Bodenbelag in klass. Dielenformat
• Warme, honigbraune Farbgebung
• Robust u. überall einsetzbar
• 8 mm Stärke / NK 32
• 20 Jahre Garantie

Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m²
9,99
inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Laminat (8620) Dekor Deneck Eiche

- Hochwertig
- Preisgünstig
- Robust und langlebig
- 8 mm Stärke / NK 32
- 15 Jahre Garantie

Unser Preis: €/m² ~~15,99~~

Rigid-Vinyl (5233/5234) Dekor Buffalo sand/spice

- Integrierte Dämmung
- Langlebig
- Authentische Optik
- 10 Jahre Garantie

Unser Preis: €/m² ~~19,99~~

-25%

Sie zahlen nur €/m²
11,99
inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

-10%

Sie zahlen nur €/m²
17,99
inklusive Dämmung und Fußleisten

-57%



Unser Verkaufspreis, €/m² 34,99
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~40,40~~

Rigid-Vinyl (30032019) Dekor Honigeiche

- Authentische Optik
- Integrierte Dämmung
- Strapazierfähig
- Nutzschrift 0,3 mm
- NK 31 / 10 Jahre Garantie

Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m²
17,49
inklusive Dämmung und Fußleisten

Laminat DEPOT

www.laminatdepot.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr

Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld



Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204



Ausgezeichnet:
Heimtex Star 2019
Fachhändler des Jahres

Sonntag ist Schautag!
12-16 Uhr
keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 18x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

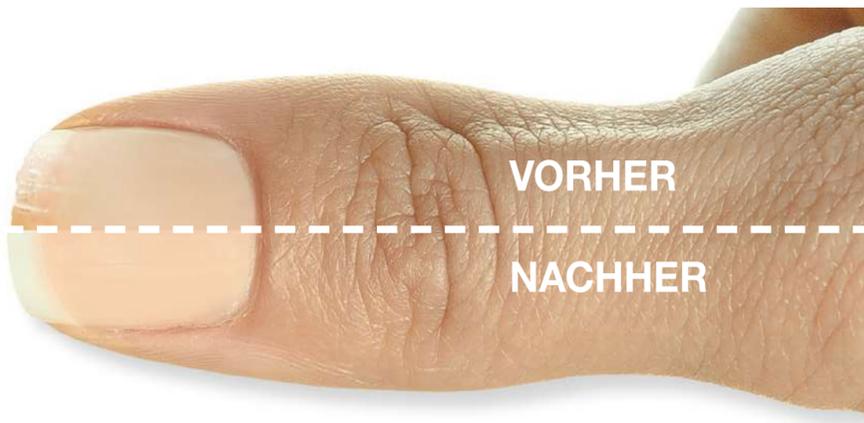
* Angebote nur gültig für vorräufige Ware und bei sofortiger Mitnahme. Gilt nicht für Sonderbestellungen. Eine Rabattierung bereits tätiger Aufträge ist nicht möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

14102HAN

ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine **spezielle Nährstoffkombination**:



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue

an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“
Tatsache ist: Während die eigene Pflege natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Z. B. häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Ein Nährstoff-Problem?

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber

nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen

Frägt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden.

Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Unser Tipp:

Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägel



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

2+1 GRATIS
3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.



Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk.
PZN 18851135

2826501_002624