

Wie Musik kleine Kinder schlau macht

Schon für Einjährige gibt die Singer-Songwriterin **LENA BENDER** Konzerte. Sie erklärt, welche Vorteile Musik für die Entwicklung von Kindern hat.

HANNOVER. „Hallo, seid ihr alle da?“, singt Lena Bender und blickt gespannt in zig Augenpaare. Schon fegt ein Wirbelsturm lautstark durchs Publikum, die kleinen Zuhörer nicken begeistert, reißen ihre Arme hoch, rufen voller Inbrunst Ja und springen auf.

In Lena Benders Konzerten ist immer richtig viel Trubel: Da wird nicht leise zugehört, sondern lautstark mitgemacht. Wenn die Musikerin singt, „er hüpf, er hüpf“, er hüpf, er hüpf den ganzen Tag“, dann hüpfen alle Kinder

mit. Und wenn der lustige Song vom Wackelschwein kommt, dann wackeln alle Kinder um die Wette. Still am Platz bleibt da niemand sitzen.

Das ist volle Absicht. Denn die Liedermacherin aus Hannover will vor allem eines: Die intuitive Freude an der Musik, die die Aller kleinsten noch haben, so bestärken, dass Singen und Musik einen festen Raum im Leben der Kinder bekommen.

Bei vielen Eltern läuft sie offene Türen ein. Ihre „Singelpietz“-Musikkurse für Kinder ab

drei Jahren sind auf Monate aus- gebucht, ihre Konzerte Wochen vorher ausverkauft. In den Kinderzimmern werden ihre Lieder gestreamt und auf Tonie-Musikboxen geladen, ihre Liederbücher mit eigenen und bekannten Songs, Reimen und Fingerspielen nutzen viele Familien in Hannover.

„Es ist eine riesige Nachfrage da“, sagt Bender, „es gibt zu wenige Angebote für Kinder.“ Auch in vielen Kitas werde sel- tener musiziert. Die Musikpädagogin betont, dass es ihr nicht um eine Kritik an den Erzieherinnen geht: „Sie tun ihr Bestes, und wir wissen alle, wie personell unter- besetzt die Kitas sind.“

Von Seiten der Stadt wird betont, dass musikalische Früh- erziehung ein Bestandteil im nie- dersächsischen Orientierungs- plan für Bildung und Erziehung sei. Die Kitas würden Angebote sowie eigene Projekte wie zum Beispiel Trommelangebote um- setzen, aber auch mit anderen Institutionen kooperieren.

In die Kirchröder Kita Neunkir- chener Platz kommt beispiels- weise seit drei Jahren eine Mu- sikpädagogin der Musikschule Hannover. Ihr Angebot ist offen für Kinder ab vier Jahren, die Kita hält Instrumente von Klanghöl- zern bis zum E-Piano bereit. Außerdem bieten engagierte Er- zieherinnen montags eine Tanz- gruppe und freitags einen Sing- kreis an. „Wir sind da sicher au- ßergewöhnlich breit aufge- stellt“, sagt Kita-Leiterin Stefa- nie Harden. Ihr Engagement be- gründet sie mit den positiven Er- fahrungen, die sie gemacht hat: „Musik tut allen Kindern gut, aber besonders profitieren dieje- nigen, denen es noch schwer- fällt, sich sprachlich auszudrük- ken oder die zurückhaltender sind. Hier können sie leichter Emotionen zeigen.“

Andreas Hentschel, Leiter vom Musik College Hannover, bildet auch Fachkräfte für die musikalische Früh- erziehung aus. Er wünscht sich einen grö-



Macht Musik: Lena Bender schreibt Songs und gibt Kurse für Hannovers Allerjüngsten. Ihre Konzerte sind immer schnell ausverkauft. Foto: Ilona Hottmann

ßeren Stellenwert für das Fach: „Deutschland fehlt eine breite Musik- kultur, wie sie in anderen Ländern gefördert wird.“ Das sähe man schon in den Schulen- Musik und Kunst wären immer die ersten Fächer, die gestrichen würden. Auch in der Ausbildung der Erzieher und Erzieherinnen käme beispielsweise das Erlern eines Instrumentes nicht vor.

Dabei sei musikalische Früh- erziehung wichtig und nicht nur eine unterhaltsame Aktivität, sagt Hentschel: Denn durch Reime, rhythmische Bewegungen und Gesang würden Motorik,

soziale Interaktion, Konzentra- tion und Teamarbeit gestärkt so- wie die sprachliche Entwicklung gefördert.

Viele Studien zeigen tatsäch- lich: Musizieren und Singen regt die Aktivität beider Gehirnhäl- fen an. Kinder, die früh musika- lisch gefördert werden, entwik- keln oft ein besseres Gefühl für Sprachrhythmus. Der hilft, Buchstaben und Laute zu ver- binden. Sie nehmen die Struktur und den Fluss von Sprache bes- ser wahr, können leichter Silben trennen und die richtige Beto- nung erkennen. Außerdem unterstützt ein gutes Rhythmus-

gefühl später den gleichmäßi- gen Lesefluss und ermöglicht, Pausen an den richtigen Stellen zu setzen. Außerdem: Durch das Erkennen von Mustern und Rhythmen entwickeln Kinder ein besseres Verständnis für Zahlen und Mathematik.

Daher rät Lena Bender: „El- tern sollten viel singen und früh Musikrituale einführen. Ich habe ab der Geburt meines Sohnes zu jeder Handlung Lieder ausge- dacht und gesungen – beim Stil- len, Einschlafen und Wickeln.“

Die Eltern möchte sie ermuti- gen, keine Scheu zu haben. „Je- der kann singen“, sagt sie:

„Wenn wir nicht Vorbild sind, weil wir uns schämen zu singen, geben wir das Gefühl an unsere Kinder weiter.“

Auch Andreas Hentschel rät zu einem möglichst frühen Um- gang mit Musik. „Gerade für El- tern, die sich nicht trauen, mit ihren Kindern zu musizieren, sind die Eltern-Kind-Musikkurse gut.“ Denn in den Kursen werde den Kindern nicht nur die Freude an Musik vermittelt, sondern auch die Eltern bekämen viele Anregungen, wie sie mit ihrem Nachwuchs singen und dessen musikalische Aktivitäten sensi- bel begleiten können.

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

*kostenpflichtig

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH smeg AEG LIEBHERR

5810501_002625

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken vs. HSG Wetzlar

Samstag, 22. Februar 2025
Anwurf 19:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

3188601_002625

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

33299601_002624

Wir suchen Verstärkung!

Beschwerden?

Termine ohne Wartezeit!

Physiowerk Hannover
Schierholzstraße 132
30655 Hannover

PHYSIOWERK
besser.bewegt!

0511 - 591 999

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!

28399601_002624

KREBSINFO TALK

Diskutieren Sie mit!

Patient*innen fragen Expert*innen antworten

- Dr. Janne Bock, Urologie
- Prof. Dr. Thomas Fühner, Pneumologie
- Prof. Dr. Frank Grünhage, Gastroenterologie
- Prof. Dr. Julian Mall, Allgemeinchirurgie
- Prof. Dr. Dr. Martin Müller, Onkologie
- Prof. Dr. Alexandre E. Pelzer, Urologie
- Prof. Dr. Dr. H.J. Welkoborsky, HNO

Samstag, 15.02.2025 von 11 bis 13 Uhr

KRH POPUP STORE
Hannover Hauptbahnhof
Niki-de-Saint-Phalle-Promenade unter Gleis 2 und 3

FÜR INFOS SCANNEN

Der Mammutjäger vom Leinetal

Fossilien, Faustkeile, Knochen: Über Jahrzehnte hat Rainer Amme im Leinetal Relikte der Vergangenheit gesammelt

HANNOVER. Er war gerade zehn Jahre alt, als sein Vater ihn mitnahm. Mit dem Bollerwagen zogen sie los. In der Umgebung von Hildesheim, wo sie seinerzeit wohnten, wollten sie Steine für den heimischen Garten suchen. Auf einem Feld fand Rainer Amme damals einen Ceratiten, einen versteinerten Kopffüßler, der entfernt an eine gedrehte Schnecke erinnert. „Da hat es bei mir Klick gemacht“, sagt der 68-Jährige heute.

In dem Jungen war eine Leidenschaft geweckt, die ihn nie wieder loslassen sollte. Über Jahrzehnte sammelte er Fossilien, Mineralien und steinzeitliche Artefakte. Mit einem Netzwerk an Gleichgesinnten war er regelmäßig in den Kiesgruben südlich von Hannover unterwegs. Wo die Saugbagger Sand und Kies aus der Tiefe holen, grasten sie die Halden ab – und trugen so Tausende Puzzlestücke aus der Vergangenheit zusammen.

Zeitweise tauchte Rainer Amme auch im Wasser der Kiesen nach Schätzen. „Das war aber nicht sehr ergiebig“, erzählt der Sarstedter schmunzelnd, „die Sicht war einfach zu schlecht.“

Der pensionierte Polizeibeamte steht inmitten von Vitrinen, in denen Hunderte von Faustkeilen, Knochen und Mammutstoßzähnen liegen. Lauter Funde aus Koldingen, Sarstedt, Burgstemmen und anderen Orten im Leinetal. „Eigentlich hatte ich immer vor, ein Museum zu gründen“, sagt er.

Daraus ist zwar nichts geworden. Doch jetzt hat Amme seine Sammlung dem Landesamt für Denkmalpflege geschenkt – und dort ist nun eine Ausstellung der Schätze zu sehen.



Ein „Kiesgrubenheld“: Rainer Amme in der Ausstellung im Landesamt für Denkmalpflege. Fotos: Tobias Woelki

Vor etwa 45.000 Jahren löste der moderne Mensch im Leinetal den Neandertaler ab. „Damit änderte sich auch das Formspektrum der Werkzeuge“, sagt Amme, „die Klingen und Bohrer wurden viel filigraner.“ Er zeigt auf Faustkeile, die hier neben Pferdeschädeln und Geweihstücken aus der Bronzezeit zu sehen sind. „Die hier hat der Neandertaler gemacht“, sagt er.

Es nagt ein wenig an dem Sammler, dass ein Traum von ihm unerfüllt geblieben ist. „Ein Schädelteil vom Neandertaler habe ich leider nicht gefunden“, sagt er. Dafür konnte er dem Land etwa 550 sonstige menschliche Knochenfragmente übergeben.

Die Ausstellung zeigt neben Werkzeugen, die Zehntausende von Jahren alt sind, auch Relikte

längst ausgestorbener Tiere wie Wollnashorn, Riesenhirsch – und Mammut. Die letzten Mammut durchstreiften das Leinetal vor etwa 25.000 Jahren. Neben gewaltigen Stoßzähnen sind in

Vitrinen auch Backenzähne der Rüsseltiere zu sehen, die so groß wie Laptops sind, aber deutlich schwerer. „Ein Mammut hatte sechs Zahnwechsel in seinem Leben“, erklärt Amme, „wenn es

damit durch war, sind die Tiere verhungert.“ Doch natürlich wurden Mammuts auch von Menschen gejagt. Generationen von Forschern werden sich nun an Rainer Ammes Funden abarbeiten können. Als „echte Kiesgrubenhelden“ bezeichnete der Archäologieprofessor Thomas Terberger den Sammler und seine Mitstreiter bei der Eröffnung der Ausstellung. „Wir wären erheblich ärmer ohne Ihre Funde“, sagte der Experte.

Rainer Amme sieht das etwas nüchterner. „Es gibt eben zwei Arten von Menschen“, sagt er: „Einerseits Jäger und Sammler, andererseits Viehzüchter und Ackerbauern.“

Er nickt, als wollte er sagen, dass sich das im Grunde seit der Steinzeit nicht geändert habe. Und mit einem Lächeln fügt er hinzu: „Ich bin eindeutig Jäger und Sammler.“

Die Ausstellung ist bis zum 30. Mai jeweils montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr im Niedersächsischen Landesamt für Denkmalpflege, Scharnhorststraße 1, in Hannover zu sehen.



Gewaltig: Die Ausstellung zeigt Stoß- und Backenzähne von Mammuts, gefunden im Leinetal



Christoph van Hal und Barbara Milou haben sich vor zehn Jahren zu einem charmannten Pop-Duo zusammengefunden - jetzt geben sie im Pavillon ein Jubiläumskonzert.
Foto: Katrin Kutter



Milou & Flint feiern zehnten Geburtstag

Poesie-Pop aus Hannover: Barbara Milou und Christoph van Hal spielen am 21. Februar ein Jubiläumskonzert im Pavillon

HANNOVER. Ein dicker Band von Wilhelm Busch steht im Regal des Souterrain-Raumes. Daneben die gesammelten Werke von Gerhart Hauptmann, Theodor Storm, jede Menge Goethe. Viel Literatur in einem winzigen Tonstudio im Reihenhäuschen in Waldheim. „Das dient der Schalldämpfung“, mit diesem Argument rückt Christoph van Hal das Bild im Kopf von Besuchern zurecht. Das aber trotzdem hängen bleibt. Denn der 47-Jährige bildet zusammen mit Barbara Milou (34) das Duo Milou & Flint, das seit zehn Jahren poetische Chansons mit deutschen Texten singt. Und dazu passen Gedichte und Dramen ganz ausgezeichnet.

Farben. Worte. Zarte hingetupfte Melodien. Sie sind das Markenzeichen von Milou & Flint. Drei Alben haben sie bisher herausgebracht – alle Titel seit dem Debüt „Orange bis blau“ spielen mit den Nuancen der Farbpalette. In den Songs geht es um Aufbruch und Wagemut, Zukunftspläne und das wohlige Gefühl, nach Hause zu kommen. „Zu Haus“ heißt auch der Song, den die beiden Musiker 2018 bei der ARD-Kultsendung „Inas Nacht“ von Moderatorin Ina Müller unter tosendem Applaus performt haben. „Wir fragen bei Konzerten oft, wer diesen Auftritt im TV oder im Internet gesehen hat – es gehen immer Hände hoch“, freut sich Milou.

2014 kreuzten sich ihre und van Hals Wege erstmals. In einer Hamburger Fußgängerzone, in der die Straßenmusikerin mit ihrem roten Akkordeon englische Coverversionen sang. „Christoph hat den Instrumentenkoffer mit den Geldscheinen gesehen und mich angesprochen“, scherzt die 34-Jährige. „Ich habe Potenzial gesehen“, betont der Multiinstrumentalist,

dessen Bandprojekt Tanner sich damals nach vier Jahren auflöste.

Milou und van Hal kamen ins Gespräch, tauschten Nummern aus, die Hamburgerin schaute für die Aufnahme eines englischen Songs in Hannover vorbei. Die Straßenmusikerin hatte früher häufig einen Zauberer bei seinen Auftritten musikalisch begleitet, kannte Kabarettist Matthias Brodowy (52) aus dieser Zeit. „Wir haben ihm den Song vorgespielt, er hat uns zu seiner Mixshow in der Tanzschule Step by Step eingeladen.“

Van Hal trommelte schnell eine Band zusammen, Zeit für Proben war kaum. „Aber die Leute waren angetan. Und von Brodowy kam der Tipp: Probiert es auf Deutsch“, erzählt der 47-Jährige. Und so entstand die erste Single „Flieg mit mir“. Ein Sprachwechsel, den keiner der beiden bereut hat. „Die Leute sind bei deutschen Texten aufmerksamer und hören zu“, findet Barbara Milou.

Und mit dem Kampf um Aufmerksamkeit kennt sich die frühere Straßenmusikerin aus. Ihr Trick: „Ich stand oft in einer Sprachgasse – da müssen die Leute zweimal an einem vorbei. Auf dem Rückweg sitzt das Geld dann lockerer.“ Aber auch jenseits der Münzen und Scheine im aufgeklappten Koffer schätzte sie die Zeit: „Die Straße ist eine harte Schule. Ich war bei Auftritten immer so nervös wie auf der großen Bühne.“

Auf der stand sie ab dann mit Christoph van Hal als Milou & Flint. Der zweite Teil des Duos sollte frech und spitzbübisch klingen. „Der Name ist selbst wie ein Song“, findet van Hal.

Die nächste Herausforderung: Wie holt man aus einem Duo möglichst viel Musik heraus? Van Hal hat Musik studiert, war

jahrelang als Gastmusiker mit Wir sind Helden auf Tour, sein Instrument ist eigentlich die Trompete. Da sich aber zweistimmiger Gesang als wichtiges Element des Duos herausstellte, sattelte er um auf Gitarre. Glockenspiel und Fußschlagzeug kamen dazu. Milou steuerte neben ihrem Akkordeon noch Klavier und Mandoline bei. „Bei uns klingt es so, als würde eine ganze Band spielen. Um alles im Auto unterzubringen, müssen wir aber Tetris spielen.“

Der Erfolg kam schnell. Auftritte im „Morgenmagazin“, im ZDF-„Fernsehgarten“, bei „Inas Nacht“. Auf der Freiburger Kulturbörse wurden sie für eine 16-tägige Kreuzfahrt mit der „MS Europa 2“ engagiert und spielten auf der Reise nach Französisch-Polynesien nicht nur für die Gäste auf dem Luxusship. „Wir haben auch ein Gratis-Konzert in der Mannschaftsbar gegeben. Die meisten Crewmitglieder kamen von den Philippinen – sie haben kein Wort verstanden, haben uns aber gefeiert.“ Für die Unesco City of Music waren sie als Botschafter in Japan. „Wir haben quasi die Welt erobert“, sagt Milou mit einem Schmunzeln. Wie ist die Bilanz nach zehn gemeinsamen Jahren, drei Alben, einer überstandenen Corona-Pandemie (die bei der 34-jährigen Sängerin mit zwei Bypasspausen zusammenfiel)? „Wir haben bei den Streamingportalen längst die Millionenmarke geknackt“, sagt van Hal. „Wir bekommen bei Konzerten viel Rückmeldung. Menschen sagen uns, dass unsere positiven, bestärkenden Texte ihren Tag gerettet hätten“, freut sich Milou.

Das Duo steht auf eigenen Beinen, macht Produktion, Booking und Artwork selbst. „Die Frage ist, wie man Erfolg definiert“, sinniert der Musiker, den seine Bandkollegin auch in Gesprächen liebevoll Flint nennt. „Uns geht es gut. Wir haben alles in der Hand“, findet van Hal.

Am 21. Februar ab 20 Uhr treten Milou & Flint mit Band im Pavillon (Lister Meile 4) auf. Als Gastmusiker sind Joel Milky am Kontrabass, Jens Eckhoff von Wir sind Helden am Keyboard, Rocky Österreich an der Violine und Emre Akca am Schlagzeug dabei. Karten kosten 22 bis 35 Euro.

Hannover bekommt eine neue Kleinkunstabühne

Große Pläne: Die **TANZSCHULE STEP BY STEP** bezieht mit ihrem Veranstaltungsprogramm ein historisches Gebäude in Leinhausen

HANNOVER. „Sorry, Heizung gibt es noch nicht“, sagt Chris Vogt, Inhaber der Tanzschule Step by Step, entschuldigend. Und in der Tat ist es diebisch kalt in der Halle, mit der er Großes vorhat: Industriearchitektur mit Grundsteinlegung vor 150 Jahren, Teil des Areal, auf dem früher in Leinhausen das Ausbesserungswerk der Kaiserlichen, später der Deutschen Bahn untergebracht war. Aber die Fenster sind schon neu, das Dach ist frisch isoliert, und die Gespräche mit einem Energieberater laufen, damit der Westen der Stadt ein neues energetisches Zentrum bekommt.

Vogt und seine Partnerin Rosalie Held planen eine neue Bühne für Hannover, die gar nicht so heimliche Kleinkunsthauptstadt Deutschlands, und zwar eine, wie es noch keine gibt: gestaltet in Blau und Gold, mit Platz für 300 Menschen und einer Deckenhöhe von sieben Metern. „Damit können wir hier sogar Luftakro-

batik anbieten“, sagt Vogt. Das freut besonders Held, die aus einer Zirkusfamilie kommt und ausgebildete Artistin ist.

Hinzu kommen zwei separate Tanzsäle für die Step-by-Step-Schülerinnen und -Schüler, nebenan eine Außenbühne mit Platz für 1000 Menschen und eine Bar namens „Pigalle“, die dem Sänger Bill Ramsey (1931–2021) gewidmet ist, einem langjährigen Künstlerischen Weggefährten Vogts. Die Witwe hat bereits Memorabilia zu Dekorationszwecken zugesagt. Die Eröffnung ist für den 29. November 2025 geplant. Vor Vogt und Held liegt noch viel Arbeit, und sie könnten kaum glücklicher sein. Denn zwei Jahre sah es so aus, als gäbe es keinerlei Zukunft mehr für Step by Step. 28 Jahre war die Tanzschule in einem Gebäude in der Melanchthonstraße untergebracht; 16 Jahre lang veranstaltete Vogt, ein Schulfreund des Kabarettisten Matthias Brodowy,

dort Kleinkunst. Dann kam die Kündigung. Binnen drei Monaten musste Step by Step ausziehen.

Die Tanzschule fand Unterschlupf in einer Ballettschule an der Königsworther Straße. Der ehemalige Bahnhof Leinhausen wurde zum unerwarteten Zwischenquartier für die Kleinkunst und zur Rampe zum neuen Gebäude: Die Eigentümerfamilie des Bahnhofs wie auch des Ausbesserungswerkgeländes kam auf Vogt und Held zu. „Sie sagten: Wir haben da etwas für euch“, erinnert sich Vogt. „Eigentlich ist das hier fünf Nummern zu groß für uns. Da entgegnete die Familie Stelter: Es ist doch nur eine Frage, wo wir uns treffen. Ihr könnt hier als Tanzschule einziehen, und ihr bespielt uns die Bühne.“

Brandschutzkonzept, Schallgutachten und Nutzungsänderungsanträge liegen dem Bauamt vor. Bis Ostern ist mit der endgültigen Genehmigung zu

rechnen. „Was wir aufbringen müssen, ist zum Glück relativ gering“, sagt Vogt. „Wir haben aus der alten Tanzschule die gesamte Technik bereits – und sogar das Parkett, das wir hier wieder reinlegen werden.“ Er rechnet damit, dass er am Ende 170.000 Euro in den Umbau stecken werde. Die Eigentümer hätten bereits eine sechsstelligen Summe investiert. Vogt ist bestens versorgt. Es laufen bereits Gespräche mit anderen Kleinkunstveranstaltern und auch mit weiteren dezentralen Bühnen wie der Kleinkunstabühne Bothfeld und der Hinterbühne in der Südstadt über einen möglichen Austausch. Auch Vermietungen sind im Gespräch. Er ist zuversichtlich, dass es läuft. „Hier im Westen der Stadt gibt es sonst nicht viele Bühnen, wenn in Herrenhausen nicht gespielt wird, gibt es gar nichts.“ Vogt strahlt unbändige Energie aus. Und die Heizung kommt ja auch noch.



Es gibt noch viel zu tun: Rosalie Held und Chris Vogt planen eine neue Bühne für Hannover.

Foto: Katrin Kutter

Familienaufstellung mit Fritteuse

Florian Battermanns Komödie „Das perfekte Geschenk“ führt im Neuen Theater eine Familie zusammen

HANNOVER. Es klingt schon lecker, was Schwiemu Gisela in Florian Battermanns Komödie „Das perfekte Geschenk“ als Geburtstagsessen zusammenzaubert: Entenbrust, mariniert in Ingwer und Orange, dazu Lebkuchenknödel. Doch das Happy End kommt der Schlemmerei zu-

vor. Was schade ist, denn es geht in der Inszenierung von Christian H. Voss am Neuen Theater die ganze Zeit um kaum etwas anderes.

Gisela braucht für die Entenbrust eine Heißluftfritteuse. Sie hat zwar selbst eine von zu Hause mitgebracht – gefeiert wird bei ihrer Tochter Sabine und deren Mann Frank, der von der ganzen Sache wenig begeistert ist –, eines ihrer Geburtstagsgeschenke ist allerdings auch ein solches technisches Gerät. So kommt es in komplizierten Verwicklungen irgendwann dazu, dass gar keine funktionierende Heißluftfritteuse mehr im Haus ist – und dann wieder zwei davon da sind. Irgendwann tauchen auch noch ein nerviger Nachbar mit Eierlikör und Giselas andere Tochter auf, die gerade ihren Mann verlassen hat. Dann sind alle da, inklusive einer ausreichenden Menge funktionierender Heißluftfritteusen, allerdings eigentlich geht es natürlich um etwas anderes: Über das verpatzte Geschenk und die anfangs nur grummelig in Kauf genommene Feier findet die entfremdete Familie wieder zusammen. Die Schwestern versöhnen

sich, Gisela wird Stück für Stück weniger zum Drachen, die Töchter sprechen sich mit ihrer Mutter aus, und selbst Franks Sarkasmus wird zu eher leichter Ironie herabgestuft. Was anfangs eine Komödie mit Missverständnissen war, driftet gegen Ende in den reinen Kitsch, alle haben sich lieb, alle verzeihen sich, und das perfekte Geschenk, man ahnt es, hat nichts mit Elektrogeräten zu tun. Sondern mit Familie.

Voss hat mit „Das perfekte Geschenk“ eine Familienzusammenführung – oder vielleicht auch eine Familienaufstellung –

inszeniert, mit gut gelauntem Ensemble und lustigen Momenten zwischen Flachwitz und noch flacherem Witz vor schönstem Skandinavien-Biedermeier-Bühnenbild. Gleichzeitig aber hat er unaufgeregt versucht, die Geschichte der Familie zu erzählen. Manchmal fehlt ein wenig der dramaturgische Druck, das letzte Stückchen Glanz, der „Das perfekte Geschenk“ so richtig als Kitschkomödie erstrahlen ließe.

„Das perfekte Geschenk“ ist noch bis zum 26. April im Neuen Theater zu sehen



„Das perfekte Geschenk“: Eine Komödie im Neuen Theater.

Foto: Oliver Vosschage OV11



CDU
Martina Machulla

Dienstag
20. Februar
18:30 - 19:30 Uhr

**Einladung zur
Bürgersprechstunde**

im Restaurant Limmehr, Franz-Nause-Str. 1, 30453 Hannover

Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.



Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER

03.02. bis 21.03.2025:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!



*Gültig vom 03.02. bis 21.03.2025. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.

Rund 100 neue Feuersalamander

Der Zoo betreibt seit Mai 2024 erfolgreich eine **FEUERSALAMANDERZUCHT** – die Tierart gilt als gefährdet

HANNOVER. Er gehört zu den Tieren im Zoo Hannover, denen man allein schon wegen seiner Größe von nur rund 20 Zentimetern und der verborgenen Lebensweise, etwa unter Steinen und Verschlängen, vermeintlich erst auf den zweiten Blick Aufmerksamkeit schenkt. Dabei ist der Anblick eines Feuersalamanders etwas Besonderes, gelten die Schwanzlurche doch zu den gefährdeten heimischen Tierarten – ein Hauptziel macht dem Salamander zu schaffen. „Die Sterblichkeit liegt bei 99 Prozent“, sagt Zoochef Andreas Casdorff.

Das eher versteckte Leben der Amphibien macht der Zoo seit der Eröffnung des Amphibiums im Mai 2024 insgesamt sichtbar.

Seither widmet sich die Einrichtung auch der Zucht der Feuersalamander – als eine besondere Form der Arterhaltung. Und hat damit Erfolg. Rund 100 Tiere hat der Zoo seither nachgezüchtet. Sie sollen langfristig in der Natur ausgesetzt werden – wenn die Forschung ein Mittel gegen den Hautpilz entwickelt hat. Bis dahin gehen die erwachsenen Tiere an andere Zoos oder an private Tierhalter, die in der Organisation „Citizen Conservation“ zusammengeschlossen sind.

Der Zoobesucher findet die Feuersalamander-Zuchtstation an der Stirnseite des Amphibiums hinter einer Glaswand, hinter der auch einige Terrarien mit verschiedenen Amphibien-

arten stehen. Um das Amphibium und um die Zuchtstation kümmert sich ein sechsköpfiges Team um Revierleiter Revin Meyer und dessen Kollege Alexander Klimcuk.

Die Einrichtung hat drei Pärchen für die Zucht, ein viertes Paar haben Meyer und Klimcuk vor Kurzem zusammengebracht. Bis auch die beiden Nachkommen produzieren, wird es jedoch dauern. Nach der Paarung trägt das weibliche Tier etwa acht bis neun Monate die Embryonen aus. Je nach Alter, Körpergröße und Ernährungszustand des Weibchens werden innerhalb mehrerer Tage schubweise durchschnittlich 30 Larven geboren, von wenigen bis zu 70.

„Die Eihüllen platzen im Moment der Geburt auf. Der Feuersalamander laicht also nicht, sondern ist lebendgebärend“, erklärt der Revierleiter. Die zunächst 25 bis 35 Millimeter kleinen Larven des Feuersalamanders sind anfangs unscheinbar bräunlich gefärbt. „Mit zunehmendem Wachstum wird die spätere schwarz-gelbe Fleckung allmählich immer deutlicher. Das ist nach etwa zwei Monaten der Fall“, so Meyer. Nach etwa drei bis vier Monaten hat der Zoo dann die äußerliche Miniaturversion des Lurches. Vom kie-menatmenden Wasserbewohner zur lungenatmenden Amphibie bei einer mittleren Temperatur um die 10 Grad Celsius

dauert es insgesamt etwa drei bis fünf Monate.

Als erste Nahrung verabreicht der Zoo den Minilurchen Röhrenwürmer, später kommen Larven von Wasserinsekten, Flohkrebse, Schaben und Asseln dazu – als Lebendfutter. Wie in der Natur auch, so gilt für die Zucht: „Jedes Tier bekommen wir nicht groß. Artenschutz ist kein Tierschutz“, stellt Meyer klar. Es überleben auch bei der Zucht nur die stärksten Tiere.

Mit seinen rund 100 Nachzuchten arbeitet der Tierpark mit Nachdruck daran, eine „Backup“-Population aufzubauen, falls es den Feuersalamander in der Natur eines Tages tatsächlich nicht mehr geben sollte.



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

Ein neues Zuhause für seltene Geckos

HANNOVER. Eingelebt haben sich die sechs neuen Bewohner im Urwaldhaus offenbar schon. Jüngst hat der Zoo Hannover

stolz seine Neuzugänge präsentiert. Zwei neue Geckoarten leben von nun an in benachbarten Terrarien, die der Zoo mithilfe



Neuzugänge: Drei Mauritius-Taggeckos haben ihren Weg von einem privaten Halter ins Urwaldhaus des Zoos gefunden. Foto: Sören Pinsdorf

des Vereins der Zoofreunde Hannover e. V. einrichten konnte.

Der Himmelblaue Zwergtaggecko ist ausschließlich in zwei Tieflandregenwald-Gebieten im ostafrikanischen Tansania beheimatet: dem Kimboza Forest und dem Ruvu Forest. Nach Angaben des Zoos verbringt er dort sein gesamtes Leben auf einer einzigen Schraubenbaumart, der Pandanuspalme. Aufgrund von Wilderei und Brandrodung in seinem ohnehin schon winzigen Verbreitungsgebiet ist der Himmelblaue Zwergtaggecko vom Aussterben bedroht.

Auch die zweite Geckoart, der Mauritius-Taggecko, ist eine stark gefährdete Tierart. Heimisch in den küstennahen Wäldern der Insel Mauritius im Indischen Pazifik, lebt er vor al-

lem in großen Bäumen wie Palmen und Akazien und bevorzugt trockene, warme Gebirgslagen. Durch die Ausbreitung von Zuckerrohrplantagen ist sein natürlicher Lebensraum zunehmend bedroht, teilt der Zoo mit.

Große Unterstützung für das Projekt erhielt der Tierpark durch den Verein der Zoofreunde Hannover. „Als dann feststand, dass der Zoo bedrohte Geckos halten und züchten wird, haben wir kurzerhand den Bau des Terrariums mit 8000 Euro unter-

stützt“, erzählt Mitglied Christian Wagner.

Um auf die weltweit bedrohliche Situation für die kleinen Reptilien aufmerksam zu machen, wurde der Gecko 2024 zum Zootier des Jahres ernannt. Für den Zoo Hannover war das der Anstoß, Vertreter dieser Art zu beschaffen. Die Tiere stammen von einem privaten Halter. In Zukunft sollen die Geckos Teil eines Zuchtprogramms sein und dabei helfen, Besucher des Zoos für die Bedrohung der Geckopopulation zu sensibilisieren.



Neu im Zoo: Himmelblauer Zwerggecko Foto: Florian Petrow

Kinderbuchkonzert in St. Joseph

HANNOVER. Drei Kinder- und Jugendchöre präsentieren ein musikalisches Kinderbuchkonzert unter dem Titel „Die andere Farbe“ am Sonntag, 2. März, ab 16 Uhr in St. Joseph, Isernhage-

ner Straße 64. Es geht um Freundschaft und Schmerz sowie um die andere Farbe, die eine buntere Welt schaffen will. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. **RED**

Vortrag der Gedenkstätte Ahlem

HANNOVER. „Personelle und ideologische Kontinuitäten von der Wehrmacht zur Bundeswehr“ lautet der Titel des Vortrags, den Dr. Detlef Bald auf Einladung der Gedenkstätte Ahlem am Donnerstag, 20. Februar, im Haus der Region Hannover, Hildesheimer Straße 18, hält.

Die Bundeswehr wurde 1955 unter dem Begriff „neue Wehrmacht“ aufgebaut. Zufall? Oder verbarg sich dahinter ein bewuss-

tes Anknüpfen an die Wehrmacht des NS-Regimes? Welche Formen haben diese Spuren im Denken und in Taktik oder Strategie der Bundeswehr hinterlassen?

Detlef Bald ist Zeithistoriker zur Militär- und Sicherheitspolitik, daneben hat er zum Widerstand von Dietrich Bonhoeffer und der Weißen Rose gearbeitet. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr, der Eintritt ist frei. **RED**

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft vergrößerte die-

ser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

WARUM SALBEN & ZÄPFCHEN NICHT REICHEN

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lä-

tigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

HARTEM STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu

einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme

durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

INNOVATION AUS DER APOTHEKE

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest.**

Kurz gesagt: Kein schmerzhaftes Pressen mehr! Ideal also bei akuten Hämorrhoiden oder um zu verhindern, dass diese erneut entstehen. Anwender loben auch den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann.

Tip: Dr. Böhm® Darm aktiv ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet, um wieder für eine regelmäßige Verdauung zu sorgen.

GUT ZU WISSEN:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Bestehen Sie auf das Original – falls noch nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Wissenswertes zu Hämorrhoiden

Entdecken Sie alles, was Sie über Hämorrhoiden wissen müssen – im Online Rotgeber!

- Die häufigsten Risikofaktoren – sind Sie betroffen?
- Diese Warnzeichen sollten Sie nicht ignorieren!
- Wirksame Tipps zur Vorbeugung

www.drboehm.com/haemorrhoiden/

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl!
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Nistkästen „besenrein“ übergeben

Einmal im Jahr sollten Nistkästen gereinigt werden, um die Bewohner zu schützen. Wer das im Herbst verpasst hat, sollte jetzt im Februar tätig werden.

Meisenknödel an jeder Ecke oder Futterhäuschen mit allerhand Sonnenblumenkernen – gerne locken wir so heimische Vögel in unseren Garten. Blau- und Kohlmeise, Gartenrotschwanz, Star oder Sperling freuen sich auch über das Aufstellen von Nistkästen. Durch den Rückgang an natürlichem Lebensraum fehlen ihnen häufig geeignete Nistmöglichkeiten.

Wer die Vogelwelt unterstützen möchte, sollte aber nicht nur einmalig einen Nistkasten aufhängen – dieser will auch für die gefiederten Mieter instand gehalten werden. Besonders wichtig dabei: der jährliche „Hausputz“. Durch das Reinigen sollen Jungvögel vor Parasiten geschützt werden, die sich während der vorherigen Brutzeit im Nest angesammelt haben. Und indirekt gibt es auch zusätzlichen Schutz vor Räubern wie Mardern oder Katzen.

Grundsätzlich empfiehlt der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) eine Reinigung von Nistkästen im Spätsommer bis frühen Herbst, am besten im September. Wer das jedoch verpasst hat, kann noch zum Ende des Winters tätig werden. Man muss den Zeitpunkt gut abpassen. Einige Vögel starten schon sehr früh mit dem Nestbau, auf der anderen Seite will man keine Winterschläfer stören, die zur Zwischenmiete wohnen.

Eine Reinigung sollte daher Mitte bis Ende Februar erfolgen. Ab März beginnen die ersten Vögel mit der Brutzeit, die Amsel als erster heimischer Brüter beginnt teils schon Ende Februar. Spätestens bis dann sollten die sauberen Nistkästen also hängen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) sieht die jährliche Reinigung auch kritisch, störe man so doch Gartenschläfer oder andere Schlafmäuse, die gerne in den gemachten, verlassenem Nestern überwintern. Gehen Sie daher mit Bedacht und Vorsicht bei der Reinigung vor.

Nistkästen sind vor allem als Bruthilfe für Vögel im Frühjahr gedacht. Dass sie auch im Winter wichtige Aufgaben erfüllen, ist weniger bekannt, so der Nabu. Denn auch im Winter bieten die



Wenn auf einem alten Nest ein neues Nest gebaut wird, können die Vogelbabys leicht zur Beute werden.

Foto: Michael Krahn/Unsplash

Nistkästen Vögeln in kalten Nächten Unterschlupf, ebenso nutzen kleine Säugetiere und Insekten diese als ein schützendes Heim.

Manchem Vogel könne die Nisthilfe im Winter sogar das Leben retten. Die Naturschützer erklären: Vögel müssen eine höhere Körpertemperatur als Säugetiere aufrechterhalten (39 bis 42 Grad). Daher verbrennen sie in der kalten Jahreszeit viel Körperfett, verlieren schnell an Gewicht und sind oft geschwächt. Frostige Nächte im Freien können daher tödlich enden. So nutzen zum Beispiel Spatzen, Meisen, Zaunkönige, Kleiber, Rotschwänze und Stare die Nistkästen in kalten Nächten als Unterschlupf, teilweise auch Eichhörnchen und Schmetterlinge.

Im Gegensatz zu den Übernachtungsgästen richten sich viele Kleintiere – darunter nützliche und bedrohte Arten – für das Winterhalbjahr in Vogelnistkästen ein. So beziehen dort unter anderem Siebenschläfer, Haselmäuse, Schlafmäuse wie Gartenschläfer, Fledermäuse, Ohrenkeifer, Florfliegen, Jungköniginnen von Hummeln und Wespen bereits ab Oktober ihr Winterquartier. Daher sollten Sie immer genau schauen, ob jemand im gemachten, verlassenen Nest überwintert, bevor sie dieses entsorgen.

Und wie erkennt man nun einen bewohnten Nistkasten? Der BUND erklärt: Ist der Innenraum mit Moos, Blättern oder Gräsern gut gefüllt, – besser gesagt, damit „vollgestopft“, – ist die Wahrscheinlichkeit groß, einen Winterschläfer vorzufinden. Öffnen Sie den Nistkasten vorsichtig und sehen Sie sich gründlich um. Ist ein Bewohner zu sehen, schließen Sie den Kasten

wieder vorsichtig und warten noch etwas.

Entnehmen Sie zuerst das alte Nest. Die meisten Vögel können dieses nicht selbst entfernen, nutzen es aber auch nicht wieder. So wird einfach ein neues Nest oben drauf gebaut, was es Räubern wie Mardern oder Katzen erleichtert, sich Eier oder Küken zu angeln. Ausreichend Abstand vom Nest zum Einflugloch schützt den Vögelnachwuchs.

Wie Sie es vielleicht von ihrem letzten Urlaub oder Umzug kennen, sollte auch hier die Wohnung besenrein übergeben werden. Im Regelfall reicht es, die Kästen gründlich ausfegen. Das geht mit einem handelsüblichen Handfeger, andere Bürsten mit Borsten rundum oder Spitzen erleichtern das Reinigen der Ecken. Vergessen Sie nicht die Ritzen und Spalten! Hierzu können Sie einfache Gartenwerkzeuge wie Fugenkratzer oder Wurzelbürste nutzen.

Bei starken Verschmutzungen oder Parasitenbefall sollten Sie den Nistkasten mit heißem, klarem Wasser und gegebenenfalls etwas Sodalaugel ausspülen, empfehlen die Vogelschutzexperten. Nutzen Sie keinesfalls chemische Reinigungsmittel oder Desinfektionsmittel. Danach sollte das Kasteninnere gut austrocknen, bevor die Nisthilfe wieder aufgehängt wird, am besten einige Tage lang. In feuchten Kästen droht Schimmelbildung, die dem Bewohner schaden kann.

Wer noch keinen Nistkasten hat, sollte nicht zögern, jetzt noch einen aufzuhängen, bevor die Brutzeit beginnt. Der richtige Ort: Nistkästen an möglichst unzugänglichen Orten in zwei bis drei Metern Höhe aufhängen. Einflugloch nach Osten oder Südosten ausrichten, so sind Vögel besser vor Wettereinflüssen geschützt (Wetterseite im Westen wird oft zu feucht, sonnige Südseite zu heiß, Wind kommt meist aus westlicher oder nordwestlicher Richtung). Das Einflugloch sollte leicht nach vorne geneigt sein, damit es nicht hineinregnen kann, auch ein kleiner Überhang wie ein Vordach schützt vor Wassereintritt.



Im Vorsorge-Spezial der Neuen Presse und der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung geht es auch um finanzielle Altersabsicherung.

Foto: Thomas Trutschel / Imago

Mit Sicherheit abgesichert

Die HAZ und NP starten Vorsorge-Spezial mit allen wichtigen Infos und Dokumenten zu den Themen Testament, Vollmacht, Versicherung und Pflege. Dazu gibt es Expertenvorträge.

HANNOVER. Sorgenfrei in die Zukunft – eine durchaus schöne Vorstellung. Mit dem Vorsorge-Spezial der HAZ und NP möchten wir Ihnen einen zentralen Leitfaden an die Hand geben, der Ihnen jetzt hilft, ihr Leben morgen abzusichern. Im März beginnt die Serie mit umfangreicher Berichterstattung und Vorträgen, seit Mittwoch können Sie sich den zentralen Ordner mit allen wichtigen Informationen, Vollmachten und Formularen vorbestellen.

Die Themenwochen drehen sich von März bis Mai um Fragen, die sich eigentlich niemand gerne stellt. Und doch helfen die Antworten, schnell auf alle relevanten Informationen zurückzugreifen. Für sich, für seine Angehörigen, für die eigene Absicherung im Alter.

Welche Versicherung benötige ich? Wie gestaltet sich meine Pflege? Welche Vorsorgeuntersuchungen benötige ich wann? Und, auch dies: Wie erstelle ich mein Testament und eine Patientenverfügung?

Klar ist: Niemand weiß, was morgen passiert. Umso wichtiger, wenn man vorbereitet ist. Die HAZ und NP haben ein Konzept zusammengestellt, das alle notwendigen Themen verständlich und umfangreich beantwortet. Ebenso finden Sie im Vorsorge-Ordner die relevanten Voll-

machten, die den Notfall absichern.

Während jeder Themenwoche berichten die HAZ und NP täglich in der Tageszeitung, den Digitalkanälen sowie auf dem Vorsorgeportal.

Folgende Schwerpunkte wurden dafür gesetzt: Vom 17. bis 22. März dreht sich alles um **Versicherungen**: Welche sind obligatorisch, welche sinnvoll?

Finanzen und Immobilien sind die Oberthemen vom 24. bis 29. März. Es geht um sinnvolle finanzielle Absicherung, verschiedene Finanzprodukte und ETFs.

Nach der Osterpause folgen vom 21. bis 26. April wichtige Aspekte zum **Pflegen und Wohnen**. Inhalte sind Pflegeformen sowie der barrierefreie Umbau des Eigenheims.

Gesundheitsthemen stehen vom 28. April bis 3. Mai auf der Agenda. Dazu gehören Prävention, Vorsorgeuntersuchungen und die elektronischen Patientenakte.

Schließlich geht es vom 5. bis 10. Mai um die wichtigen Themen **Verfügen und Vererben**. Es gibt Tipps und Infos zum Erstellen von Testament, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Zum Angebot gehören auch Expertentalks, die im Astor Grand Cinema stattfinden werden, in jeder Themenwoche jeweils zwei. Dazu konnten die

HAZ und NP hochkarätige Speaker gewinnen. So sprechen Meike Voß vom Bund der Versicherten und Spiegel-Bestsellerautor Bastian Kunkel zum Thema Versicherungen.

Um die Themen Immobilien und Finanzen kümmern sich Roland Stecher, Finanzexperte bei der Verbraucherzentrale Bremen, und Professor Hartmut Walz, Verhaltensökonom und Finanzblogger.

Expertise in den Bereichen Pflegen und Wohnen bringen

Christiane Griesenbach, Wohnberatung Region Hannover, und Autorin Carina Frey ein. Dem Thema Gesundheit widmen sich E-Health-Experte Dr. Thilo Weichert und Bestsellerautor Thomas Schulz.

Schließlich behandeln zum Thema Verfügen und Vererben der Notar und Rechtsanwalt Markus Wzietek Fragen zum Testament und Erbvertrag sowie Fachanwalt Oliver Pramann zu Patientenverfügungen, Betreuung und Vollmachten.

Das ist das Vorsorge-Spezial

Die **Hannoversche Allgemeine Zeitung und Neue Presse** helfen Ihnen mit dem Vorsorge-Spezial, Ihr Leben in jeder Situation im Griff zu behalten. Zum Angebot gehören der Vorsorge-Ordner, zwei Vorsorge-Talks und der unbeschränkte Zugang zum Vorsorge-Portal. Abonnentinnen und Abonnenten erhalten das Paket zum Vorteilspreis von 99 Euro. Interessierte ohne Abo zahlen 119 Euro.

Weitere Informationen und Bestellungen sind auf vorsorge.haz.de oder telefonisch unter (0511) 518 4244 (Mo. bis Fr., 9 bis 15 Uhr) erhältlich. Seit Mittwoch, 12. Febru-

ar, können Sie das Vorsorge-Angebot vorbestellen. Es umfasst einen Vorsorge-Ordner mit Tipps, Checklisten, Vorlagen und Formularen auf mehr als 150 Seiten. Dazu erhalten Sie Zugang zu zwei von zehn Vorsorge-Talks mit hochkarätigen Expertinnen und Experten im Astor Grand Cinema Hannover (jeweils mit einer Begleitperson). Außerdem haben Sie Zugriff auf ein neues Vorsorge-Portal mit den Vorsorge-Talks als Video auf Abruf und allen Formularen des Ordners zum Download.

Die Vorteile: entspannt zu Hause ausfüllen, digital speichern und jederzeit aktualisieren.

– Anzeige –

Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb Winterzeit

Ab Mitte November begeben sich die Maler in den Innenbereich für sämtliche Malerarbeiten. Büros, Treppenhäuser, Wohnungen und private Wohnobjekte jeder Größe werden dann vorrangig in der kalten Jahreszeit fachgerecht von uns verschönert.

Maler- und Tapezierarbeiten, Lackierarbeiten, Fußbodenverlegung mit Teppich, PVC, Designböden, sowie Trockenbau, Putzarbeiten und Innendämmung werden mit ausgeführt. Zudem bieten wir Komplettsanierungen mit allen Gewerken rund um's Haus an. Für die Renovierung in Ihrem möblierten Heim werden die Inventargegenstände zusammengestellt, geschützt, auch demontiert und montiert.

In unserer Werkstatt befinden sich eine umfangreiche Muster- und Tapetenkatalogzusammenstellung, die wir unseren Kunden zur Auswahl stellen.

Lassen Sie sich fachgerecht von uns beraten, damit Ihr Projekt termingerecht fertig gestellt wird. Auch die Planungen für die Außenarbeiten im kommenden Jahr haben bereits begonnen. Beginn der Fassadenzeit mit Wärmedämmverbundsystem oder Anstrich für den gesamten Außenbereich ist dann wieder ab Mitte April.

Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen Achim Weise + Karoline Weise

Malereibetrieb

Achim Weise und Karoline Weise

die Malermeister

Moderne Wohnraumgestaltung
Fassadenbeschichtung
Fußbodenverlegung
Vollwärmeschutz
Innendämmung
Altbaurenovierung
Tapezierarbeiten
Trockenbau

Büro:
Gertserts Weg 33
30629 Hannover
Tel. (0511) 586 50 06
Fax (0511) 586 50 07

Werkstatt:
Berckhusenstr. 125
30625 Hannover
Tel. (0511) 549 04 45
Mobil (0172) 544 36 30
E-Mail: Achim.Weise@t-online.de
Internet: www.maler-misburg.de

Schneeglöckchen sind für Hunde giftig

Besonders die Zwiebeln von Frühlingsblumen wie Narzissen und Tulpe enthalten für Vierbeiner gefährliche Stoffe

Beim Blick aus dem Fenster scheint der Frühling zwar noch in weiter Ferne, doch bereits ab Ende Januar zeigen sich die ersten Frühblüher. Am Wegesrand, im Park oder im Garten sprießen dann wieder Schneeglöckchen und Co. Wer sie dort auch leicht erschnüffeln kann: unser Vierbeiner. Doch aufgepasst: Frühlingsblumen können für Hunde giftig sein.

Wer seinen Hund also beim Knabbern an Stängeln oder Ausbuddeln von Blumenzwiebeln erwischte, sollte rasch einschreiten: „Schnee- und Maiglöckchen, Narzissen, Tulpen und Veilchen beispielsweise enthalten Stoffe, die bei Hunden Vergiftungserscheinungen auslösen können“, sagt Tierärztin Tina Hölscher gegenüber dem Industrieverband Heimtierbedarf (IVH). Auch vor Buschwindröschen, Krokus, Huflattich, Hyazinthe, Merzbecher, Primel und Schachbrettblume wird gewarnt.

Die Giftstoffe sitzen in verschiedenen Teilen der Pflanze, am gefährlichsten sind aber

meist die Blumenzwiebeln. „Besonders häufig treten derlei Vergiftungen im Frühjahr und im Herbst auf – wenn die Blumen blühen und wenn sie gepflanzt werden“, so Hölscher. Mögliche Symptome sind Speicheln und Durchfall, aber auch Herzprobleme – je nachdem, was und wie viel gefressen wurde.

Um zu verhindern, dass ihr Hund giftige Pflanzenteile frisst, können Gartenbesitzer vorbeugen:

► **Zwiebeln sicher lagern:** Wer Frühblüher im eigenen Garten pflanzen will, sollte die Blumenzwiebeln außerhalb der Reichweite von Hunden aufbewahren.

► **Tief eingraben:** Beim Pflanzen sollte man die Zwiebeln am besten so tief eingraben, dass der Hund gar nicht erst in Versuchung kommt, sie wieder auszubuddeln.

► **Ungiftiges pflanzen:** Möchte man auf Nummer sicher gehen, greift man vielleicht lieber gleich zu unbedenklichen Pflanzen wie zum Beispiel Sonnenblumen, Rin-

gelblumen oder Lavendel. Hat der Hund Teile der Pflanze verschluckt, sollte man schnellstmöglich zum Tierarzt, rät Tina Hölscher. „Dieser kann ein Präparat spritzen, das Erbrechen auslöst. So verlässt das Gift den Körper, ohne Schaden anzurichten. Das funktioniert jedoch nur ein bis zwei Stunden nach dem Verschlucken der Pflanzenteile“, so die Tierärztin.

Ist mehr Zeit vergangen, zeigen sich meist schon Symptome, die es dann zu behandeln gilt. Wichtig: Um die Vergiftung gezielt behandeln zu können, bringt man am besten Teile der gegessenen Pflanze oder die Verpackung der Blumenzwiebeln mit in die Tierarztpraxis, empfiehlt Hölscher. So ist bekannt, was gefressen wurde und man kann gezielter behandeln.



Vorsicht beim Gassigehen: Manche Frühblüher sind für Hunde giftig. Foto: Harald Tittel/dpa

Spielend leicht ans Ziel

GAMIFICATION: Spiele sind motivierend, doch lassen sich ihre Stärken auch auf andere Lebensbereiche anwenden?

VON JAN BOJARYN

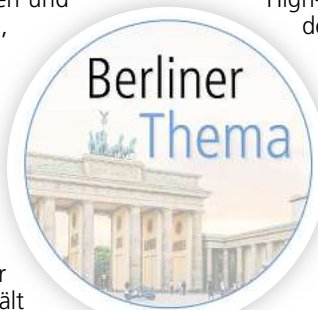
BERLIN. Wer heute über Gamification redet, landet ganz schnell bei dieser grünen Eule: Duo haust bei sehr vielen Menschen in den Handy-Benachrichtigungen. Das Maskottchen gehört zum Sprachlernanbieter Duolingo und erinnert Nutzerinnen und Nutzer an ihre Lernziele.

Der Begriff der Gamification, also die Anwendung von Spielmechaniken in einem neuen Kontext, wabert seit mehr als zehn Jahren durch die Wirtschaftswelt. Weder seine Bedeutung noch seine Anwendung ist besonders klar abgegrenzt. Gamification scheint in der einen oder anderen Form fast überall zu stecken – in sehr vielen Apps zum Beispiel.

FLEIßSTEMPELCHEN VERDIENEN

Der Onlinedienst erklärt auf Nachfrage, Gamification werde eingesetzt, „damit Lernen Spaß macht und Menschen motiviert werden“ – damit sie dabeibleiben. Duolingo kann mit Zahlen belegen, dass der eigene Ansatz beim Sprachenlernen greift. Da wären etwa die „Streaks“, also die Zahl aufeinander folgender Tage, an denen Lektionen abgeschlossen werden. Wer lang genug dabei bleibt, kann dafür Badges und Achievements, also virtuelle Abzeichen und Fleißstempelchen, verdienen.

Wie populär das Feature ist, kann Duolingo belegen: „Über fünf Millionen Lernende“ hätten einen Streak, der über ein Jahr anhält – alles Menschen, die für mindestens ein Jahr täglich und lückenlos gelernt haben. „Für Notfälle“ hat der Onlinedienst allerdings auch einen „Streak Freeze“ im Angebot, der verdient oder gekauft werden kann. Die Serie muss also gar nicht lückenlos sein. Wird der Streak dadurch nicht entwertet?



Der Anbieter pocht darauf, dass er die Nutzung seiner App messe und schaue, wie viel Zeit tatsächlich fürs Lernen eingesetzt wird. Erhöhe sich die Lernzeit, dann werde den Menschen mehr beigebracht.

KRITIK AN DEM BEGRIFF

Duolingos Ansatz ist nur einer von vielen. Mit Badges, Streaks und Achievements arbeiten heute viele Apps – soziale Netzwerke, Dating- und Shopping-Apps etwa. Sogar Spiele selbst werden noch einmal gamifiziert. Populäre Free-to-Play-Spiele von „Diablo Immortal“ bis „Candy Crush Saga“ etwa locken mit Boni und Belohnungen, die sich eher um die regelmäßige Nutzung drehen als um den eigentlichen Inhalt des Spiels.

Ungefähr so alt wie der Begriff Gamification ist auch die Kritik daran. Bereits 2011 bezeichnete der US-amerikanische Gaming-Experte und Kulturwissenschaftler Ian Bogost die ganze Idee pauschal als „Bullshit“. Sie werde vor allem als Buzzword in der Beratungsbranche gebraucht. Im Magazin „Jacobin“ nannte Bill Peeli im vergangenen Jahr Gamification „Ausbeutung“.

Wenn Angestellte in Fabriken, Lagerhäusern und Supermärkten plötzlich „Quests“ absolvieren sollen oder sich in einer High-Score-Liste wiederfinden, ist die Kritik nachvollziehbar: Es wirkt wie der Versuch, Überwachung zu kaschieren und unbeliebte Tätigkeiten als etwas anderes zu verkleiden.

EIN KLASSISCHER VERSTÄRKER

Doch die Maßnahme am Arbeitsplatz ist erzwungen, der Streak in der App ist eine freiwillige Spielerei. Dass Gamification per se nichts Schlechtes sei, darauf pochen viele Menschen, die ihr begegnen – etwa Daniel Illy. Für den Autor, Dozent und Fach-



arzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist Gamification einfach „eine moderne Maßnahme, sich selber zu monitoren oder zu motivieren“. Apps könnten mit regelmäßigen Erinnerungen und virtuellen Belohnungen dabei helfen, dass Menschen „sich nicht mehr selbst verletzen oder mit dem Rauchen aufhören“.

Ganz neu sei die Idee zudem auch nicht, sondern eher ein „klassischer Verstärker“, erklärt Illy. Genauso funktionierten schließlich Kalenderblätter, auf denen Eltern jeden Tag Sonnen oder Wolken einzeichnen, um einem Kind bei einer Verhaltensänderung zu helfen.

Illy will in der Debatte keine Pauschalurteile gelten lassen und äußert selbst Kritik an Apps, die nur „etwas verkaufen oder Daten haben wollen“. Manipulative Verkaufstricks oder gezielte Selbstveränderung – Gamification kann beides.

Ob sie überhaupt funktioniert, und wie sie dabei wirkt, ist eine Frage des Designs. Manuel Ninaus, Psychologieprofessor an der Universität Graz, forscht unter anderem zu Lernspielen. Wenn es um Lernen gehe, müsse man zuerst die Frage beantworten, ob in der Situation „ein spielerischer Zugang überhaupt einen Mehrwert darstellen kann“, meint er. Die „Hinzunahme

einzelner Spielelemente“ mache aus einer Aufgabe noch kein Spiel.

Geht es um Streaks, gibt Ninaus zu bedenken, dass „solche Verstärker unterschiedlich wahrgenommen“ werden könnten. Vielleicht würden Aufgaben nur des Streaks wegen erledigt und nicht aus „Spaß an der Aufgabe selbst“. Mit gutem Design könne „die eigentliche Lernmechanik nahe an der Hauptspielmechanik“ liegen. So könnten Spielelemente die Aufmerksamkeit auf die eigentlichen Lerninhalte lenken. Doch das „klingt leichter, als es letztendlich ist“, so Ninaus.

Wie bessere Gamification aussieht, darüber hat Jasmin Karatas nachgedacht. Sie arbeitet seit zwölf Jahren in dem Bereich und hat vor Kurzem das Buch „Game Changing“ geschrieben, in dem sie Gamification zur „Lebensart“ erhebt. Gamification definiert sie als Methode, „Emotionen mit Interaktionen zu verweben und zu gestalten“. Ein einfaches Beispiel ist für Karatas ein Papierflieger: Eine Gamification-Maßnahme könnte sein, vorher auf dem Papier Linien aufzuzeichnen, die ein Bild ergeben, wenn es zusammengefaltet wird. „Das Bauen des Papierfliegers selbst wird zu einer emotionalen Interaktion.“

ES GEHT UM DAS ERLEBNIS

Karatas will nicht einfach das Verhalten von Menschen ändern, sondern tiefer ansetzen: „Wie soll sich der Mensch bei der Verwendung fühlen?“ Die Frage zielt auf die eigentliche Kerndisziplin hinter dem schwammigen Gamification-Begriff: Game Design. Wer Games kenne und spiele, der verstehe, dass es dabei um das Erlebnis gehe, nicht nur um das möglichst schnelle Erreichen eines Zieles, glaubt Karatas. Vor diesem Hintergrund kritisiert sie den Fokus auf Punkte und Leaderboards. Auch sie sieht die Gefahr, dass das negative Gefühle auslöse. Dass die Maßnahme überhaupt so populär sei, ist für sie auch damit zu erklären, dass „wir in einer Gesellschaft leben, die Leistung mit Punkten, Noten, Treppchen und so weiter belohnt“.

Bei Karatas klingt an, dass Gamification ein Potenzial hat, das wenig erschlossen wird. Vielleicht könnte sie uns nicht nur motivieren, sondern auch glücklicher machen. Das muss kein Grund sein, den hart erarbeiteten Duolingo-Streak aufzugeben. Doch vielleicht ist es hilfreich, die eigenen Motivationen ab und an zu hinterfragen. Ein Streak ist kein Selbstzweck.

Gewinnspiel: Kubanische Nacht

HANNOVER. Erleben Sie beeindruckende Performances voller Leidenschaft in einer spektakulären Show live in Hannover: „Pasión de Buena Vista: Live from Cuba“. Heiße Rhythmen, mitreißende Tänze und unverwechselbare Musik entführen das Publikum am 3. April im Theater am Aegi auf eine Reise durch die aufregenden Nächte Kubas. Die „Buena Vista-Band“ und die Tanzformation „El Gru-

po de Bailar“ aus Havanna bringen die Kultur Kubas auf die Bühne und sichern Ihnen einen Abend, der in Erinnerung bleibt.

Sie möchten sich die Show nicht entgehen lassen? Wir verlosen unter allen Leserinnen und Lesern 5 x 2 Karten für „Pasión de Buena Vista - Live from Cuba“ am 3. April 2025 im Theater am Aegi. Registrieren Sie sich über den hier stehenden QR-Code, um an der Verlosung teilzunehmen.

men. Mit etwas Glück sind Sie live dabei. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.



„Pasión de Buena Vista – Live from Cuba“: Live-Band und mitreißende Tänze.

Foto: Pasión de Buena Vista

Gospelkonzert: Das 500-Stimmen Mass-Choir Konzert

Das stimmungswichtige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

Am 16. März 2025 findet das stimmungswichtige Gospelkonzert „singOUT“ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude.

Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet

sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem Mass-Choir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswichtige Jennifer Philips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.

Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelereignis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

JETZT Tickets sichern:
Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: service@haz-ticketshop.de

Online buchen: tickets.haz.de

➤ Weitere Info:
www.singout-projekt.de



Foto: SingOUT

6,49

Sie sparen 15%

Aus der Suppenküche

Eintopf & 2 Bockwürstchen

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 17.02. – 22.02.2025

Nacken frisch oder Kasseler

ohne Knochen ~~1,00g~~ 0,89 mit Knochen ~~1,00g~~ 0,79

Pfefferbraten

~~1,00g~~ 0,79

Gyrospfanne

~~1,00g~~ 0,99

Knobi-Thüringer Mett

~~1,00g~~ 1,19

Schlesische Bockwurst

~~Stk.~~ 1,50

Möhreneintopf fertig gekocht

~~500g~~ 3,99

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

IMMER MIT DABEI!

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

Fleischerei B. Zimmermann GmbH

gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/Podbielskistraße

Hannover/List

Tel.: 0511-52 55 60

(ehemals Fleischer Reich)

Marktstraße 17

Burgdorf

Tel.: 05136-22 28

von 17.02. bis 22.02.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:

für die schnelle Planung

Jägerschinken mit Champignons 100 g 1,09 €

von Montag bis Samstag

Spartipp!

Vom Beckinger Strohschwein

Schweinewurst vom Strohschwein,

auf Wunsch

als Braten gewürzt 100 g 1,09 €

leckere Würstchen

Wiener oder Putenwurst 100 g 1,39 €

reine Rindswurstchen 2x95 g 2,99 €

aus unserer Feinkostküche:

Hausmacher Kartoffelsalat 100 g 0,99 €

oder Krautsalat 100 g 0,79 €

feine luftgetrocknete Mettwurst

Bärlauchmettwurst oder

Strackemettwurst Stück 7,99 €

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag

Mett halb & halb 100 g 0,95 €

Feinkost zum Wochenende:

feiner Rindfleischsalat mit Dill- und Currynote

Schweinefletpfännchen für Zwei!

Ganz schnell und lecker für den Ofen 100 g 1,99 €

Es gibt sie wieder:

Zimmermanns Spar-Coupons

2 Bregenwürste +

1 Schlauch Grünkohl 7,77 €

und viele weitere Artikel

bekommen Sie bis zum 01.03.

gegen Vorlage unserer Coupons!

Coupons erhalten Sie in unseren Filialen,

alternativ können Sie auf unserer

Webseite heruntergeladen werden:

www.fleischerei-zimmermann.de

Suppe der Woche im 500 ml-Becher

Möhren-Kokos-Suppe 4,75 €

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung.

Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in handelsüblichen 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

Mo-Fr 09:00 - 19:00

Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt 122 OHG

Lange Weihe 65

30880 Laatzen

Mix Markt Hannover

Schieferholzstr. 128

30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 17.02. bis Sa. 22.02.2025

Handgemachte Manty nach sibirischer Art - Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack.

7.99

Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung „STOLICHNIE“, tiefgefroren 1 kg Btl.

5.49

Teigtaschen „I Love Pelmeni Chicken“ mit Hähnchenfleisch- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl.

5.49

Schlesische Klösche „Kliski slaskie“ 500 g Btl., 1 kg = 3,18

1.59

Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 4,37

3.49

Sauermilchzeugnis „Smietana Polska“, 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,73

1.49

Wurstchen „Sosiski molotschnye“ eigener Art mit Trinkwasser, Vollei und Milch, geräuchert 440 g Pack., 1 kg = 8,16

3.59

Pressack „Derevskaja iz pechi“ nach russischer Rezeptur, geräuchert 400 g Pack., 1 kg = 9,48

3.79

Krakauer Ring „Mercur Kasatkajka“, geräuchert 700 g Pack., 1 kg = 9,99

6.99

Mitteltropf zerkleinerte Brühwurst geräuchert, nach Altpolnischer Rezeptur „Kielbasa staropolska“ 100 g, 1 kg = 11,50

1.15

Schwarzer Ceylontee „Golden Ceylon“ 50 g Pack., 1 kg = 39,80

1.99

Feingebäck „Prjanki“, versch. Sorten je 400 g Pack., 1 kg = 3,48

1.39

Maisknabberzeugnis „Masha and the Bear“, auch mit Milchgeschmack je 160 g Pack., 1 kg = 10,57

1.69

Buchweizengrütze mit Schweinefleisch 400 g Dose, 1 kg = 6,98

2.79

Haferflocken „Hercules“ 500 g Btl., 1 kg = 2,18

1.09

Schwarze Sonnenblumenkerne in Schale, geröstet „Ot Martina“ 300 g Pack., 1 kg = 12,64

3.79

Eingelegte Gurken „Malosolnije“ mit Knoblauch 850 g Gl., Abtr. 1 kg = 4,58

1.99

„MOJA SEMJA“ Eingelegte Tomaten mit Dill 880 g Gl., Abtr. 1 kg = 4,43

1.99

Melonenkürbis-püree, pasteurisiert „Domaschnaja“ 720 ml Gl., 1 L = 3,60

2.59



Die Schlagerstars Michelle (links) und Matthias Reim sind in Hannover mit am Start. Foto: Universal Music (li.) und Max Patzig (re.)

Schlagerherzen schlagen höher

Die Schlagnacht des Jahres – DAS ORIGINAL! gastiert in Hannover / Tickets zu gewinnen

HANNOVER. 2025 wird einfach unschlagbar gut! Warum? Ganz einfach! Weil sich die Schlagnacht des Jahres – DAS ORIGINAL - mit einem Royal Flush an Schlager-Künstlern auf Tour begibt. Der Schlagerstartschuss fällt – wie könnte es anders sein – in Hannover am Sonnabend, 8. März, ab 18 Uhr in der ZAG Arena. Dann geht es direkt ab in den Süden nach München (22. März), weiter über Mannheim (29. März) und Leipzig (12. April) in den hohen Norden nach Hamburg (26. April), bevor es in Köln (10. Mai) zum Showdown kommt. Damit ist die Schlagnacht-Runde im Frühjahr allerdings nicht komplett, denn 2025 wird zum ersten Mal in Dortmund (17. Mai) geschlagert! Mit dem legendären und sicherlich unbestreitbaren Open Air - Highlight in der Waldbühne Berlin (16. Juni) wird der Sommer eingeläutet und die Frühjahrs-Tournee beendet.

Bei der Schlagnacht des Jahres wird nicht geblüfft – wir legen unser bestes Blatt auf den Tisch und gehen „All In“ mit den Herzdamen MICHELLE, ANNA-MARIA ZIMMERMANN und SONIA LIEBING und den Schlagerkönigen MATTHIAS REIM und BERNHARD BRINK. Zudem geben sich die charmanten Schlagerbuben von FANTASY sowie die perfekte Zehn auf unserer Hand - VOXXCLUB, VINCENT GROSS, ERIC PHILIPPI und TIM PETERS die Ehre.

Die Schlagnacht des Jahres – DAS ORIGINAL! ist mittlerweile unbestreitbar die populärste und erfolgreichste Schlager-Mammut-Veranstaltungsreihe Deutschlands und begeistert mit einer unvergleichlichen Band-

breite an aktuellen Hits und bekannten Mitsing-Klassikern. Die perfekte Mischung von Partystimmung und ruhigeren Tönen, untermauert mit einer spektakulären Bühnen- und Lichtshow.

Wenn sich Deutschlands größte Arenen von Norden nach Süden und Osten nach Westen in ein Meer aus blinkenden Schlagnacht-Krönchen verwandeln und zehntausende Fans den größten Schlager-Chor bei Gute-Laune-Musik und Schlager-All-Time-Favoriten, rockigen Deutsch-Pop Songs sowie den schönsten Schlager-Balladen bilden, dann ist endlich wieder „Schlager-Zeit“! Deswegen geht es in 2025 einfach schlagentastisch weiter!

Es versteht sich fast von selbst: diese Mischung des unverwechselbaren, abwechslungsreichen Programms der Schlagnacht des Jahres – DAS ORIGINAL ist der Garant für sechs Stunden brillanten Schlager, mit einer Stimmung, die Glückshormone durch den ganzen Körper jagt.

Und jetzt aufgepasst: Für den Auftakt der Schlagerstarnacht in Hannover am 8. März verlosen wir 3 mal 2 Tickets.

Einfach eine E-Mail an aktionen@wochenblaetter.de mit Betreff „Schlagerstarnacht“ sowie Name, Adresse und Telefonnummer senden und dann auf die Glücksfee hoffen. Viel Glück. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Das varierende Line-up der Schlagnacht des Jahres sowie alle Termine können über die Webseite www.schlagnacht.de, die zugehörigen Social-Media-Kanäle als auch über die Schlagnacht-APP abgerufen werden.



H Hahne Tagespflege Heidehaus

In Gemeinschaft schlemmen!

Zu einem Besuch der Hahne Tagespflege gehören Frühstück, drei unterschiedliche Mittagsgeschiede sowie Kaffee und Kuchen. Die Mahlzeiten bereitet unsere hauseigene Küche für Sie zu. Überzeugen Sie sich bei einem kostenlosen Probetag!

Hahne Tagespflege | Heidehaus
Am Heidehaus 19
30419 Hannover

Tel.: 0511 367 36 -1003
www.hahne-tagespflege.de/heidehaus

6379901_002625

Vanessa Mandel fährt Einsätze im Hausnotruf und hilft Menschen in allen Lebenslagen

Die Sicherheitswochen laufen: Der **JOHANNITER-HAUSNOTRUF** kann noch bis zum 21. März kostenfrei vier Wochen lang getestet werden

Es geht manchmal so schnell. Die Teppichkante führt zum Sturz und auf einmal sind die Arme zu schwach, um von alleine wieder hochzukommen. Wer einen Hausnotruf hat, trägt die Sicherheit mit sich. Dann reicht ein Knopfdruck, um Alarm zu schlagen. Über die Funkverbindung kommt ein Gespräch zustande, die Zentrale informiert einen Hausnotruf-Einsatzfahrer und schnell kommt Hilfe. Eine von vielen Johanniterinnen und Johannitern, die sich bei einem Alarm sofort auf den Weg machen, ist Vanessa Mandel, 33 Jahre alt und Mutter von drei Kindern. Sie liebt ihre Arbeit, kennt viele der Hausnotruf-Teilnehmenden in ihrem Einsatzgebiet. „Wenn ich eine Notlage sehe, dann handle ich auch“, sagt sie, „ich kann gar nicht anders.“

Nach der Schule führte der berufliche Weg Vanessa Mandel zunächst in die Pädagogik. Fünfzehn Jahre lang arbeitete sie als Sozialpädagogische Assistentin in Kindertagesstätten. Mit den eigenen Kindern (heute 13, sieben und zwei Jahre alt) kam der doppelte Umbruch. „Vor vier Jahren wollte ich etwas für mich tun, etwas Sinnvolles“, sagt sie. Sie suchte sich ein Ehrenamt und fand es bei den Johannitern in Wunstorf. Bereits ein halbes Jahr später war sie als Sanitätshelferin beim Hochwassereinsatz im Ahrtal dabei und erinnert sich an das Gefühl vor Ort: „Der Zusammenhalt zwischen den Menschen dort war etwas sehr Besonderes.“ Dann kündigte sie ihren Job; die pädagogische Herausforderung erst vormittags in der Kita, dann nachmittags und abends zuhause war zu viel geworden. Über die Johanniter bekam sie das Angebot, im Hausnotruf-Einsatzdienst zu fahren. Vanessa Mandel arbeitet jetzt 30 Stunden pro Woche und qualifiziert sich darüber hinaus zur Rettungsanleiterin. „Ich möchte die Menschen noch besser versorgen können“, sagt sie und freut sich auf die Praktika im Rettungsdienst und Krankenhaus: „Wenn ich danach gemeinsam mit einem erkrankten oder verunfallten Hausnotruf-Teilnehmer auf den Rettungswagen warte, werde ich genau erzählen können, was gleich passiert. Das beruhigt ungemein.“

In der Wunstorfer Dienststelle hängen 1600 Schlüssel von Hausnotruf-Teilnehmenden, die alle streng gesichert und durch



Hausnotruf-Einsatzfahrerin Vanessa Mandel liebt ihre Arbeit.

Foto: JUH/Heun

ein Zwei-Nummern-System anonymisiert. Im Oktober kam eine Außenstelle in Lindhorst im Landkreis Schaumburg mit 800 weiteren Schlüsseln dazu. Zahlreiche Besitzer dieser Schlüssel haben ihren Hausnotruf noch nie gebraucht, aber bei mehr als 100 von ihnen war Vanessa Mandel schon zuhause, um zu helfen. Einer ihrer ersten Einsätze hatte sie frühmorgens zu einer älteren Dame geführt. „Sie war total geschwächt, hatte durch eine Darmverletzung über die Nacht viel Blut verloren“, erinnert sie

sich. Sie verständigte sofort die Kollegen vom Rettungsdienst – gerade noch rechtzeitig. Die meisten ihrer Einsätze laufen glimpflicher ab. Manches Mal reicht es auch schon, einfach nur da zu sein. „Wenn ich mit einer Kleinigkeit helfen kann und den Moment dafür habe, dann mache ich das natürlich“, sagt sie. Zu ihren liebsten Kunden gehört ein 100-Jähriger. Jeden Morgen um 8.30 Uhr telefoniert er mit seinem Sohn. Der schlägt Alarm, hebt sein Vater mal nicht ab. „Wenn Vanessa Mandel dann vorfährt, klingelt

und der alte Herr ihr quicklebendig öffnet, müssen beide lachen. Noch bis zum 21. März besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen und die Vorteile des Systems zu erleben. Ob im Heidekreis, in Stadt und Region Hannover oder in den Landkreisen Nienburg und Schaumburg: Die Einsatzzentrale ist rund um die Uhr und das ganze Jahr hindurch erreichbar.

Mehr Infos zu den Sicherheitswochen gibt es unter: www.johanniter.de/hausnotruf-testen-oder-telefonisch-im-KundenServiceCenter: unter 0800/0019214 (kostenfrei).



www.johanniter.de/hannover

Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

AYLUX meistert selbst anspruchsvollste Projekte

ANZEIGE

Erleben Sie Terrassenüberdachungen und Beschattungssysteme in der Ausstellung in Hannover-Döhren

Qualität, Präzision und Verlässlichkeit – dafür steht die Firma AYLUX Sonnenschutzsysteme aus Hannover. Mit hochwertigen, in Deutschland produzierten Materialien, kurzen Wartezeiten und einer Langzeit-Garantie von zehn Jahren hat sich AYLUX einen Namen gemacht. „Als familiengeführtes Unternehmen bringen wir seit 25 Jahren unsere Erfahrung und Leidenschaft in jedes Projekt ein. Unser Schwerpunkt liegt auf Terrassenüberdachungen und Beschattungssystemen, selbst bei komplexen Anforderungen“, erklärt Albert Zilke, Kundenberater bei AYLUX.

Ob schwierige bauliche Gegebenheiten oder individuelle Sonderwünsche – AYLUX entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die durch Funktionalität und Design überzeugen. „Für uns zählt jedes Detail. Unser Ziel ist es, Ihre

Terrasse in einen Wohlfühlort zu verwandeln, der perfekt zu Ihnen passt“, betont Zilke.

In der 750 Quadratmeter großen Ausstellung in der Zeißstraße

66 in Hannover-Döhren können Interessierte die Produktvielfalt live erleben. „Wir präsentieren dort unter anderem Markisen, Pergolen und Lamellendä-

cher, die unsere Kompetenz unterstreichen“, so Zilke weiter. Alle Produkte werden in der eigenen Produktion in Pulheim (NRW) gefertigt – ein weiterer Garant für Qualität „Made in Germany“.

Neben den hochwertigen Materialien zeichnet sich AYLUX durch einen erstklassigen Kundenservice aus. Das Versprechen: „Wir nehmen uns die Zeit, Ihre Vorstellungen bis ins Detail zu verstehen, und setzen diese präzise und zuverlässig um.“ Von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung werden Kundinnen und Kunden persönlich begleitet.

Doch was macht AYLUX wirklich besonders? Neben der Individualität der Lösungen setzt das Unternehmen auf innovative Materialien, die durch Langlebigkeit und modernes Design überzeugen. Schnelle Lieferzei-

ten und attraktive Garantiebedingungen sorgen zudem für ein stressfreies Erlebnis. Mit über 5.000 zufriedenen Kundinnen und Kunden steht AYLUX für Vertrauen und Qualität.

Diese einzigartige Kombination aus Service, technischer Expertise und Leidenschaft macht AYLUX zu einem geschätzten Partner – auch bei anspruchsvollen Projekten. „Unsere Kundinnen und Kunden wissen, dass sie auf uns zählen können“, fasst Zilke zusammen.

Besuchen Sie die Ausstellung in Hannover-Döhren und lassen Sie sich inspirieren. Das AYLUX-Team freut sich auf Ihre Ideen! **TOW**



Der Ausstellungsraum bietet auf 750 Quadratmeter eine große Produktvielfalt. Foto: Aylux

**Aylux Hannover GmbH
Zeißstraße 66
30519 Hannover
Telefon: (0511) 49532238
www.aylux.de**

KREUZFAHRTEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi

Besuchen Sie uns auf
der ABF in Hannover.
Halle 19, Stand F54

**Haustürabholung
zubuchbar**

Fordern Sie kostenlos
unseren neuen Katalog an unter:
www.fumu-reisen.de



**Zusatztermin aufgrund
der großen Nachfrage
28.08. - 04.09.2025**



Donautraum „alles inklusive“ mit der MS LADY CRISTINA D-CRDON 8 Tage

**Passau – Dürnstein – Wien – Esztergom – Budapest –
Bratislava – Melk – Passau**

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kof-
ferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
✓ 7 x Vollpension mit Sekfrühstück, Mittag- und Abendessen ✓ 1 x
festliches Galadinner (i.R.d.VP) ✓ Getränkepaket Gold* ✓ Kulinarisches
Extra mit Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen ✓ kostenlose Kaf-
fee- und Teestation von früh bis spät ✓ alle Ausflüge lt. Routenverlauf
inklusive ✓ Informationsmaterial für Ihre Reise ✓ erfahrene Bordreise-
leitung ✓ alle Hafen- und Schleusengebühren ✓ Busbegleitung wäh-
rend der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
2-Bett-Kabine € 1599,-	2-Bett-Kabine € 2099,-	2-Bett-Kabine € 2299,-
	Einzelkabine € 2699,-	Einzelkabine € 3449,-

08.-15.05./21.-28.08./28.08.-04.09.25

ab **1599,- €**



Entlang der Mosel mit der MS ELEGANT LADY D-ELMOS 6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kof-
ferservice an/von Bord ✓ 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ 5 x
Frühstücksbuffet ✓ 4 x 4-Gang-Mittag- und Abendessen ✓ 4 x
Nachmittagskaffee/-tee mit Kuchen ✓ Von früh bis spät kostenlose Kaf-
fee- und Teestation ✓ Begrüßungsgetränk an Bord ✓ 1 x festliches Gala-
dinner ✓ 5 x kleiner Mitternachtssnack ✓ Getränkepaket (Tafelwein weiß
und rot, Bier vom Fass, Alkoholfreies Bier, Alkoholfreie Getränke wie
Limonade und Säfte, Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure und Apfel-
schorle) von 08:00 Uhr bis 24:00 Uhr ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
✓ alle Hafen- und Schleusengebühren ✓ durchgehende Reise- und Bus-
begleitung während der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung

Hauptdeck	Oberdeck
2-Bett-Kabine achtern € 1099,-	2-Bett-Kabine € 1599,-
2-Bett-Kabine € 1399,-	Einzelkabine € 1999,-
Einzelkabine € 1599,-	Ausflugspaket € 215,-

13.10.-18.10.25

ab **1099,- €**



Zum Inselzauber der Ostsee mit der MS PRINCESS D-PRSTST 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kof-
ferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
✓ Begrüßungsgetränk ✓ 7 x Frühstücksbuffet ✓ 6 x mehrgängiges
Mittags- und Abendmenü mit Menüwahl ✓ 1 x Kapitäns-Dinner
(5-Gang-Menü) inkl. Abschiedsgetränk im Salon ✓ je nach Tagespro-
gramm: morgens oder nachmittags täglich Kaffee und Tee serviert
mit Kuchen oder Biskuit im Salon ✓ je nach Tagesprogramm: Snacks
und Canapés ab ca. 18:00 Uhr vor dem Abendessen und 23:00 Uhr
nach dem Abendessen ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ alle
Schiffahrtsgebühren ✓ durchgehende Reisebegleitung während der
gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung

Hauptdeck	Oberdeck
2-Bett-Kabine achtern € 1399,-	2-Bett-Kabine € 1999,-
2-Bett-Kabine € 1449,-	
Einzelkabine € 2059,-	Ausflugspaket € 300,-

20.09.-27.09.25

ab **1399,- €**



Vom Ijsselmeer bis zur Nordsee mit der MS ELEGANT LADY D-ELIJN 7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 6 x Übernachtung in der gebuchten
Kabine ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 5 x 4-Gang-Mittagessen ✓ 5 x
Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck ✓ 5 x 4-Gang-Abendessen ✓ 1 x
Kapitäns-Abschiedsdinner ✓ 6 x kleiner Mitternachtssnack ✓ Geträn-
kepaket (Tafelwein weiß und rot, alkoholfreie Getränke wie Coca Cola,
Limonade, Säfte, Mineralwasser, Tee und Kaffee von der Station im
Foyer) von 08:00 Uhr bis 24:00 Uhr ✓ 1 x Kapitäns-Abschieds-Cocktail
✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ alle Schiffahrtsgebühren
✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten
Flussreise ✓ Haustürabholung

Hauptdeck	Oberdeck
2-Bett-Kabine achtern € 1199,-	2-Bett-Kabine € 1729,-
2-Bett-Kabine € 1479,-	Einzelkabine € 2279,-
Einzelkabine € 1799,-	Ausflugspaket € 220,-

27.07.-02.08.25

ab **1199,- €**



Malerische Momente an Havel und Elbe mit der MS SANS SOUCI D-SSHAEL 8 Tage

inkl. Hamburger Hafen und Nord-Ostsee-Kanal

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kof-
ferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
✓ Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abend-
essen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen ✓ Begrüßungsgetränk
an Bord ✓ festliches Galadinner ✓ Vormittagsbouillon an „Flusstagen“
✓ Begrüßungs- und Abschiedsgetränk ✓ Unterhaltungsprogramm
an Bord ✓ Tanzabend an Bord ✓ Stadtrundfahrt Berlin ✓ Rundfahrt
„Die Förde von Kiel bis Laboe“ mit Reiseleitung ✓ durchgehende
Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Hafen-
und Schleusengebühren ✓ Haustürabholung

Hauptdeck	Oberdeck
2-Bett-Kabine achtern € 1799,-	Einzelkabine € 2499,-
2-Bett-Kabine € 2049,-	Ausflugspaket € 250,-

31.07.-07.08.25

ab **1799,- €**



Winterliches Norwegen Mein Schiff 3 TUI-25660 15 Tage

**Bremerhaven - Alesund - Tromsø - Honningsvåg -
Narvik - Bergen - Bremerhaven**

✓ Transfer bis/ab Schiff in Bremerhaven ✓ 14x Übernachtung in der
gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbe-
halten!)

Mein Schiff Premium-Inklusivleistungen: ✓ Anspruchsvolle und viel-
fältige Gastronomie ✓ Erstklassiger Service an Bord – und direkt am
Platz ✓ Gastronomie rund um die Uhr für Ihren individuellen Urlaubs-
rhythmus ✓ Durchgängig große Auswahl an Getränken
✓ Exquisite Cocktails für Genießer ✓ Zutritt zu den großzügigen Well-
ness- und Fitnessbereichen ✓ Abwechslungsreiches Entertainment
mit Niveau ✓ Inspirierendes Bordprogramm ✓ Altersgerechte Kinder-
betreuung mit viel Spaß ✓ 2x täglich Kabinenservice ✓ Hafengebüh-
ren/Trinkgelder im Reisepreis inbegriffen

16.11.-30.11.25

ab **2519,- €**



Weihnachten & Silvester - Mein Schiff 3 TUI-25659 25 Tage

**Bremerhaven - Madeira - Kanarische Inseln -
Kapverd. Inseln - Lissabon - La Coruna - Bremerhaven**

✓ Transfer bis/ab Schiff in Bremerhaven ✓ 24x Übernachtung in der
gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbe-
halten!)

Mein Schiff Premium-Inklusivleistungen: ✓ Anspruchsvolle und viel-
fältige Gastronomie ✓ Erstklassiger Service an Bord – und direkt am
Platz ✓ Gastronomie rund um die Uhr für Ihren individuellen Urlaubs-
rhythmus ✓ Durchgängig große Auswahl an Getränken
✓ Exquisite Cocktails für Genießer ✓ Zutritt zu den großzügigen Well-
ness- und Fitnessbereichen ✓ Abwechslungsreiches Entertainment
mit Niveau ✓ Inspirierendes Bordprogramm ✓ Altersgerechte Kinder-
betreuung mit viel Spaß ✓ 2x täglich Kabinenservice ✓ Hafengebüh-
ren/Trinkgelder im Reisepreis inbegriffen

14.12.25-07.01.26

ab **3969,- €**



Sommerkreuzfahrt - Mein Schiff Relax TUI-25388 10 Tage

**Palma de Mallorca - La Spezia - Rom/Civitavecchia -
Marseille - Barcelona - Valencia - Palma de Mallorca**

✓ Transfer bis/ab Flughafen ✓ Flug ab/bis Hannover ✓ Transfer Flug-
hafen-Schiff-Flughafen ✓ 9x Übernachtung in der gebuchten Kabine
✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten!)

Mein Schiff Premium-Inklusivleistungen: ✓ Anspruchsvolle und viel-
fältige Gastronomie ✓ Erstklassiger Service an Bord – und direkt am
Platz ✓ Gastronomie rund um die Uhr für Ihren individuellen Urlaubs-
rhythmus ✓ Durchgängig große Auswahl an Getränken
✓ Exquisite Cocktails für Genießer ✓ Zutritt zu den großzügigen Well-
ness- und Fitnessbereichen ✓ Abwechslungsreiches Entertainment
mit Niveau ✓ Inspirierendes Bordprogramm ✓ Altersgerechte Kinder-
betreuung mit viel Spaß ✓ 2x täglich Kabinenservice ✓ Hafengebüh-
ren/Trinkgelder im Reisepreis inbegriffen

05.08.-14.08.25

ab **2579,- €**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



**Besuchen Sie
uns im Internet**

BUSREISEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi

**Haustürabholung
zubuchbar**

**Fordern Sie kostenlos
unseren neuen Katalog an unter:
www.fumu-reisen.de**



Advent mit André Rieu in Wien 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****Rainer Hotel Vienna ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x 3-Gang-Abendessen oder Buffet im Hotel ✓ 1 x Heurigenabend inkl. 3-Gang-Menü und ½ l Wein ✓ Stadtrundfahrt Wien ✓ Stadtrundgang Wien ✓ Konzertkarte in der PK 4 für das André Rieu Konzert in der Stadthalle Wien (PK 3 - 1 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.11.-21.11.25

**mit Besuch des Wiener
Weihnachtsmarktes**

ab **779,- €**



André Rieu in Maastricht 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im ****Holiday Inn Hasselt ✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen am Anreiseabend ✓ Stadtführung Hasselt ✓ Bootsfahrt auf der Maas ✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 3 (PK 2 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

16.07.-18.07.25

**Zusatztermin aufgrund
der großen Nachfrage**

ab **689,- €**



**Zusatztermin aufgrund
der großen Nachfrage**

Zur Lavendelblüte in die Provence 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung in Besançon im DZ ✓ 1 x Übernachtung in Mulhouse im DZ ✓ 5 x Übernachtung in Orange im DZ ✓ 7 x Frühstücksbuffet ✓ 6 x 3-Gang-Abendmenü ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü beim Stierzüchter inkl. Apéritif ✓ Stadtführung Orange ✓ Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence ✓ Ausflug Avignon, Pont du Gard und Nîmes ✓ Eintritt Pont du Gard ✓ Stadtführung Nîmes ✓ Ausflug Lavendel - Ardecheschlucht ✓ Besuch eines Lavendelmuseums inkl. Eintritt ✓ Weinprobe ✓ Ausflug Camargue ✓ Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt in der Camargue ✓ qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.05.-05.06./06.07.-13.07.25

ab **1159,- €**



Normandie & Bretagne 7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Übernachtung in Hotels der guten Mittelklasse ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü ✓ durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag ✓ gesamte Rundreise laut Reiseverlauf (Rouen, Honfleur, St. Malo, Mont St. Michel, Vannes, Carnac, Rennes, Dinan, Festung Fougères uvm.) ✓ Kurtaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

24.-30.04./21.-27.08./18.-24.09.25

ab **1099,- €**



Schlösser und Gärten der Loire 7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Übernachtung im DZ ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x 3-Gang-Menü im Hotel in Tours ✓ 1 x 3-Gang Menü im Restaurant in der Altstadt von Tours ✓ 1 x 3-Gang-Menü inkl. 1 Flasche Wein für 4 Personen im Restaurant La Cave in Montlouis sur Loire ✓ 1 x 4-Gang-Menü bei Villandry ✓ 1 x Winterimbiss und Weinprobe ✓ 1 x 3-Gang-Menü im Hotel in Paris ✓ Besichtigung der Weinkellerei Bouvet-Labuday mit Weinprobe (3 verschiedene Weine) ✓ Besichtigung Champignonkeller ✓ Eintritt und Führung Schloss Amboise ✓ Stadtführung in Tours ✓ Eintritt inkl. Audioguide Schloss Blois ✓ Eintritt Schloss/Gärten Chambord ✓ Eintritt inkl. Audioguide Gärten Villandry ✓ Bootsfahrt auf dem Cher in Chisseaux ✓ Eintritt Schloss Chenonceau ✓ Eintritt und Führung Schloss Versailles ✓ durchgehende Reisebegleitung

23.05.-29.05.25

ab **1299,- €**



Alles Inklusive am Comer See 6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im Hotel Milano in Lanzo D'Intelvi ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü ✓ 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten ✓ Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke) ✓ Stadtführung Como ✓ Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom ✓ Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung ✓ Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori ✓ Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung ✓ Eintritt Villa Carlotta ✓ Schifffahrt Argentario - Bellagio und zurück ✓ Kopfhörer bzw. Audio Guides für alle Ausflüge ✓ durchgehende Reisebegleitung

03.05.-08.05./02.06.-07.06./01.09.-06.09.25

ab **849,- €**



Limone am Gardasee 6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im ****Hotel Garda Bellevue ✓ 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen ✓ 4 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet ✓ 1 x landestypisches Abendessen ✓ Begrüßungsdrink ✓ freie Nutzung des Außenpools ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge Gardasee, Venedig, Panoramaschiffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

13.-18.04./28.04.-03.05./12.-17.05./

26.-31.05./09.-14.06./23.-28.06.25/uv.m.

ab **549,- €**



Toskana, Florenz & Pisa 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento ✓ 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im ***Hotel Dei Tigli ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen an der Versiliaküste ✓ Besichtigung einer „Fattoria“ inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee ✓ Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung ✓ Stadtführungen Florenz, Pisa und Lucca ✓ durchgehende Reisebegleitung

20.-27.04./25.05.-01.06./07.-14.09.25

ab **999,- €**



Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ ✓ 5 x Übernachtung an der Riviera im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure im DZ ✓ Begrüßungsgetränk ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet ✓ Ausflug Sanremo und Dolceacqua ✓ reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser ✓ Ausflug Monaco und Monte-Carlo ✓ Ausflug Noli und Finalborgo ✓ Ausflug Nizza und Cannes ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

07.06.-14.06./19.10.-26.10.25

ab **859,- €**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



**Besuchen Sie
uns im Internet**

BUSREISEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi

Besuchen Sie uns auf
der ABF in Hannover.
Halle 19, Stand F54

Haustürabholung
zubuchbar

Fordern Sie kostenlos
unseren neuen Katalog an unter:
www.fumu-reisen.de



Champions League Kracher: 2 Tage Achtelfinale FC Bayern München gegen Bayer Leverkusen oder Atlético Madrid

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im guten Mittelklassehotel in München ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Sitzplatz Kategorie 4 bzw. Kategorie 3 (Mischkontingent) für das Champions League Spiel FC Bayern München gegen Atletico Madrid oder Bayer Leverkusen

04.03.-05.03.25

ab **379,- €**



Tulpenblüte Holland 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****Novotel Rotterdam Schiedam ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x HP am 10. & 12.04. (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ 1 x HP am 24.04. (Nur Termin 24.04.-27.04.) ✓ Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt) ✓ Eintritt und Führung Tulip Experience ✓ 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience ✓ Besuch Blumenkorso (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ Ausflug Den Haag ✓ Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 24. - 27.04.) ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ City-Tax Rotterdam

10.04.-13.04./24.04.-27.04.25

ab **635,- €**



Minikreuzfahrt nach Schweden 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie an Bord der TT-Line ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord ✓ 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/ Tee) ✓ Stadtführung Lübeck ✓ Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung ✓ Fahrt über die Öresundbrücke ✓ Stadtrundfahrt Hamburg

08.-10.05./06.-08.06./23.-25.07./12.-14.09./
17.-19.10.25

ab **389,- €**



Schweden wie aus dem Bilderbuch 7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung in Växjö ✓ 2 x Übernachtung in Linköping ✓ 5 x Halbpension ✓ Fährüberfahrt Trelleborg - Rostock ✓ 1 x Übernachtung an Bord der Stena Line ✓ 1 x Frühstücksbuffet an Bord ✓ 1 x Abendessen an Bord ✓ Fährüberfahrt Puttgarden - Rödby ✓ Fahrt über die Öresundbrücke ✓ Ausflug Öland mit Reiseleitung ✓ Ausflug Blekinge mit Stadtführung ✓ Schärenbootsfahrt Karlshamn ✓ Besuch und Eintritt Grönåsens Elchpark ✓ Eintritt und Rundgang Glashütte Kosta ✓ Stadtführung Stockholm ✓ Göta-Kanal-Bootsfahrt Berg - Borensberg (ca. 3 Stunden) ✓ durchgehende Reisebegleitung

04.07.-10.07.25

ab **1339,- €**



Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express 6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im ***Hotel Post in Sargans ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 5 x Abendessen ✓ Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse) ✓ Ausflug Luzern ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee,
Schifffahrt Vierwaldstättersee, Bernina-Express zubuchbar

16.-21.05./27.06.-02.07./25.-30.07./
26.09.-01.10.25

ab **849,- €**



Traumhaft schöner Achensee 7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Übernachtung im ***Hotel Fischerwirt in Achenkirch ✓ Begrüßungsschnaps am ersten Abend ✓ 6 x reichhaltiges Frühstücksbuffet ✓ 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü ✓ 1 x Bauernbuffetabend (i.R.d.H.P.) ✓ 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag ✓ Ortsspaziergang mit Kaiserschmarren Jause im Hotel ✓ Ausflug Pertisau ✓ Ausflug Krimmler Wasserfälle und Kitzbühel mit Reiseleitung ✓ Kostenfreie Nutzung der Sauna ✓ Kurtaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Innsbruck, Kufstein und Wilder Kaiser zubuchbar

29.05.-04.06./28.07.-03.08./15.09.-21.09.25

ab **859,- €**



London - Zu Besuch bei den Royals 5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Fährüberfahrt Calais - Dover und zurück ✓ 4 x Übernachtung im ****Radisson Hotel Heathrow ✓ 4 x englisches Frühstücksbuffet ✓ große Stadtrundfahrt London ✓ Ausflug Tower of London inkl. Eintritt ✓ Besichtigung House of Parliament ✓ Schifffahrt auf der Themse von Westminster zum Tower Pier ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Kensington Palace und Hyde Park zubuchbar

29.05.-02.06./07.-11.08./02.-06.10.25

ab **799,- €**



Paris spezial 5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Übernachtung im ****Hotel Mercure Porte de Pantin ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel ✓ 1 x Abendessen im Bistro in Montmartre ✓ Stadtrundfahrt Paris ✓ Ausflug „Montmartrebummel“ ✓ abendliche Rundfahrt Paris ✓ Ausflug Versailles mit Schlossbesichtigung inkl. Führung & Eintritt ✓ Ausflug La Defense, Marais und Notre Dame ✓ Bootsfahrt auf der Seine ✓ alle Ausflüge mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

05.06.-09.06./07.08.-11.08./02.10.-06.10.25

ab **969,- €**



Helgoland 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung in den Conradi Hotels Nickel/Hanseat/Miramar ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ Fährüberfahrt Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven ✓ Gepäcktransport Cuxhaven - Hotel - Cuxhaven ✓ Reisebegleitung Cuxhaven - Hotel ✓ geführter Inselrundgang Helgoland

03.04.-06.04./18.09.-21.09.25

ab **669,- €**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



Besuchen Sie
uns im Internet

OSTERREISEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi

**Haustürabholung
zubuchbar**

**Fordern Sie kostenlos
unseren neuen Katalog an unter:
www.fumu-reisen.de**



Weiß-blaue Ostern

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im Hotel am Markt in Greiding ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x Abendessen (3-Gang-Menü) ✓ 1 x Bayerischer Abend mit 5-Gang-Menü und Musik ✓ Stadtführung Berching ✓ Ausflug „Unteres Altmühltal“ mit Reiseleitung und Besuch Kuchlbauers Ostermarkt ✓ Ausflug „Oberes Altmühltal“ mit Reiseleitung ✓ Besuch Ostermarkt Nürnberg ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 499,- €



Ost(er)friesland

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ***Stadthotel Jever ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Fischbuffet am Karfreitag ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü ✓ 1 x Osterbuffet mit regionalen Spezialitäten ✓ Stadtführung Wilhelmshaven ✓ Ausflug Langeoog inkl. Tageskurbeitrag ✓ Ausflug Emden und Krummhörn ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 499,- €



Ostern zwischen Spreewald und Oberlausitz

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ***Achat Premium Hotel Schwarzheide ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen als Buffet ✓ 2 x Oster-Buffet ✓ 1 x Kaffeetrinken am Karfreitag ✓ Eintritt Sorbisches Museum ✓ Ausflug Spreewald mit Kahnfahrt ✓ Ausflug „Osterlausitz“ mit Bautzen ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 539,- €



Ostern in Thüringen

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ***AHORN Berg-hotel Friedrichroda ✓ 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet ✓ 2 x vielfältiges Abendbuffet ✓ 1 x Festtagsbuffet am Ostersonntag ✓ Oster-eier-suche am Ostersonntag ✓ täglich wechselndes Abendprogramm ✓ Freie Nutzung des Hotel- Innenpools ✓ Tägliches Animations-programm für Erwachsene ✓ Kostenfreie Nutzung der Thüringer Wald-bahn ✓ 1 Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer ✓ Stadt-führung Gotha ✓ Ausflug Weimar und Erfurt mit Reiseleitung ✓ Rundfahrt Thüringer Wald mit Reiseleitung ✓ Eintritt Wartburg ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 549,- €



B(eier)ische Ostern

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****NH Hotel Ingol-stadt ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 3 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) ✓ Stadtführung Ingolstadt ✓ Stadtführung München ✓ Stadtführung Augsburg ✓ Besuch Ostermarkt Nürnberg ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 559,- €



Fränkische Ostern

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Begrüßungstrunk ✓ 3 x Übernachtung im ***Hotel & Gasthof „Zum Storch“ in Schlüsselfeld ✓ 3 x Frühstücks-buffet ✓ 2 x Abendessen (3-Gang-Menü) ✓ 1 x fränkisches Ostermenü (3-Gang) ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Hotel ✓ Stadtführung Bamberg ✓ Stadtführung Würzburg ✓ Schifffahrt in Volkach ✓ Oster-eier-suchen im Stadtpark ✓ Ausflug Osterbrunnen im Drei-Franken-Eck mit Reiseleitung ✓ 1 x Ostertanz mit Alleinunterhalter ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 599,- €



Ostern in München

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****Maritim Hotel München ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Begrüßungscocktail ✓ 2 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) ✓ 1 x Dinnerbuffet ✓ Jeweils ein Getränk (Softgetränk, Bier, Hauswein) zum Abendessen ✓ Stadt-führung München ✓ Ausflug Seenrundfahrt ✓ Schifffahrt ✓ Besuch Ostermarkt Nürnberg ✓ freie Schwimmbadnutzung im Hotel ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.04.-21.04.25

ab 639,- €



Ostern an Rhein und Mosel

5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 Flasche Wasser bei Anreise pro Zimmer ✓ 4 x Übernachtung im Besttime Hotel Boppard ✓ 4 x Frühstücks-buffet ✓ 4 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) ✓ unbegrenzt alkoholfreie Getränke im Hotel (Getränkestation) ✓ Ausflug Rhein mit Schifffahrt und Rhein-Weinprobe (4 Weine) und Reiseleitung ✓ Aus-flug Mosel mit 5er Weinprobe und Reiseleitung ✓ Altstadtführung Koblenz ✓ Eintritt und Seilbahnfahrt Festung Ehrenbreitstein ✓ durchgehende Reisebegleitung

17.04.-21.04.25

ab 649,- €



Ostern im Schwarzwald / Elsass

7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Übernachtung im Hotel Ochsen in Kehl/Kork ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Sekstfrühstück ✓ 5 x 3-Gang-Abendmenü ✓ 1 x festliches Ostermenü ✓ jeden Abend 1 Freigetränk nach Wahl ✓ Begrüßungscocktail ✓ alle Ausflüge laut Reiseverlauf ✓ Musikabend ✓ 1 x hausgemachter Kirsch-Schnaps nach dem Abendessen ✓ Weinprobe ✓ durchgehende Reisebegleitung

17.04.-23.04.25

ab 749,- €

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



**Besuchen Sie
uns im Internet**

DVD-TIPPS

SINN-
LICH-
EROTISCHES
ABENTEUER

Emmanuelle ist eine alleinlebende Karrierefrau, die für eine Luxushotel-Kette als Auditorin in London arbeitet. Sie wird nach Hong Kong in das berühmte Shangri La Hotel geschickt, wo sie Fehler finden soll, damit die Managerin Margot entlassen werden kann. Doch Emmanuelle wird durch einen mysteriösen Fremden aus ihrem Konzept gebracht. Ihr war die Fähigkeit zur Leidenschaft schon lange abhandengekommen und ihre sexuellen Abenteuer liefen eher mechanisch ab. Aber der geheimnisvolle Kei zieht Emmanuelle in einen magischen Bann und sie beginnt ihre Lust neu zu entdecken... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

FURIOSER
ADRENALIN-
THRILLER

Nervenaufreibender Thriller über die Gefahren Künstlicher Intelligenz. Wahre Gerechtigkeit und präzise Urteile verspricht das KI-gesteuerte Rechtssystem „THENTE“. Doch kurz vor der Einführung des visionären Tools stirbt dessen Schöpferin Alicia Kovack unerwartet bei einem Autounfall. Der Tod wirft viele Fragen auf. Um den Start von „THENTE“ nicht zu gefährden, wird die angesehene Richterin Carmen Costa beauftragt, das System zu testen. Bei ihren Recherchen stößt Carmen auf eine Verschwörung, die das Ziel verfolgt, das Justizsystem des Landes zu kontrollieren. Dabei gerät sie in einen gefährlichen Strudel aus Macht und Manipulation. In einem Wettlauf gegen die Zeit setzt Carmen alles auf eine Karte, um die Wahrheit ans Licht zu bringen und die Einführung von „THENTE“ zu verhindern...

„Artificial Justice“ zeichnet ein beklemmendes Zukunftsszenario, in dem die menschliche Komponente bei der Verurteilung von Straftätern von einer KI ersetzt wird. Regisseur Simon Casal beleuchtet mit seinem Thriller ein brandaktuelles Thema: Kann KI dazu beitragen, eine gerechtere Welt zu schaffen? Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

350 Jahre barocke Pracht

magaScene: Die **ORANGERIE IN HERRENHAUSEN** wird zum Ausstellungsort

HANNOVER. Als vor 350 Jahren, im Jahr 1675, der Große Garten als erster der vier Gärten in Herrenhausen angelegt wurde, handelte es sich um sehr viel mehr als nur eine sorgfältig angelegte Komposition aus Pflanzen, Beeten, Wegen, Statuen und Fontänen. Barocke Gärten waren ein Herrschaftsinstrument der absoluten Monarchie. Sie symbolisierten die ordnende Kraft des Monarchen, boten eine Bühne für die komplexen Rituale des höfischen Lebens, dienten der Repräsentation und Legitimierung des Herrschers und waren einer der Orte, auf denen Diplomatie auf Augenhöhe mit anderen Mächten stattfand.



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

Der Große Garten war damit auch ein wichtiges Element beim Aufstieg der Herzöge von Braunschweig-Lüneburg, die ab 1714 mit Georg I. auch den König von England stellten. Die Ausstellung „Gärten aus Meisterhand“ feiert den Geburtstag des Großen Gartens seit dem 14. Februar in der Orangerie und läutet das für das ganze Jahr geplante Jubiläumsprogramm ein. Die Ausstellung beleuchtet die Entstehung aus der Perspektive der Gärtner und wurde von Gartenhistorikerin Heike Palm konzipiert, die erstaunliche Bilder, Geschichten und Exponate zusammengestellt hat. Bis zum 6. April zeigt sich die Orangerie außerdem in ihrer ursprünglichen Funktion als Überwinterungshaus, in dem während der kalten Monate Palmen und Zitrus-Pflanzen untergestellt werden.

Ein besonderes Konzerterlebnis steht am 25. Februar mit „Blütezeiten: Natur und Poesie“ im Rahmen der Reihe „Herrenhausen Barock“ auf dem Programm. Es ist ein Konzert im Rahmen der 8. Steffani-Festwoche in Hannover. Inmitten der Ausstellung in der Orangerie erklingen Musik und Auszüge aus den Briefwechseln der Komponisten und begeisterten Gärtner Telemann und Händel. Am 15. und 16. März rückt ein „Citrus-Fest“ in der Orangerie die kostbaren Früchte, einst als „goldene Äpfel der Hesperiden“ gefeiert, in den Fokus: mit kulinarischen Genüssen, Aktionen zum Mitmachen, Pflegetipps und Fachvorträgen.

350 Jahre Großer Garten Herrenhausen werden das ganze Jahr über gefeiert: Das Sommerfest am 23. August mit zahlreichen Partnerern, darunter die Volkswagen Stiftung, SEA LIFE Hannover, das Museum Wilhelm



Das „Citrus-Fest“ in der Orangerie stellt die kostbaren Früchte, einst als „goldene Äpfel der Hesperiden“ gefeiert, in den Fokus: mit kulinarischen Genüssen, Foto: Stefan Schulze

Busch, das Hardenbergsche Haus und Grauwinkels Schlossküche, lädt alle dazu ein, das Jubiläum gebührend zu feiern. Viele Aktionen lassen die Barockzeit wiederaufleben und

sprechen insbesondere Familien an. Auch der Internationale Feuerwerkswettbewerb der Hannover Veranstaltungen GmbH steht 2025 (17. Mai, 14. Juni, 16. August, 6. September,

20. September) ganz im Zeichen der 350-Jahre-Feierlichkeiten, und auch die KunstFestSpiele Herrenhausen (22. Mai bis 8. Juni) haben besondere Jubiläums-Aktionen geplant.

Für junge Jucken

HANNOVER. Kleine Fans von bunten Kostümen, Konfetti und Gardetanz sind am Sonntag, 16. Februar, willkommen beim Kinderkarneval der Karnevalsgemeinschaft EugenesenAlaaf. Ab 15.11 Uhr gibt es in der Kardinal-Bertram-Schule, Locomer Straße 46, Kinderschminken, von einem Clown angeleitete Kindertänze sowie ein Bühnenprogramm mit den „Minnis“, Kinder-Tanzmariechen, Kindergarde und jungenSchlagersän-

gerinnen. Zwischendurch wird gespielt und es gibt Preise zu gewinnen. Der Eintritt für Kinder ist frei, für Erwachsene kostet er 5 Euro.

Am Freitag, 21. Februar, findet im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, ab 16 Uhr die beliebte Faschings-Kinder-Disco statt. Kinder ab sechs Jahren sind (gerne kostümiert) zum Tanzen und Spielen willkommen. Der Eintritt kostet 5 Euro, mit Aktivpass 50% Ermäßigung. **R/H/R**



Auf zum Verkleiden: Der Kinderkarneval wird gefeiert. Symbolfoto: Yan Krukov / Pexls

Wo die Zeit stillsteht

HANNOVER. Fotografien von Peter Rathmann sind noch bis zum 23. März in der Galerie für Fotografie (GAF), Seilerstraße 15d, zu sehen. Der schleswig-holsteinische Fotograf bereiste über einen Zeitraum von 18 Jahren die ländlichen Regionen von 34 Staaten der USA. Mit einer Hasselblad-Kamera und auf Film bannte er die urbanen Landschaften in eindrucksvolle topologische Schwarzweißbilder. Seine Fotografien entführen den Betrachter auf eine visuelle Zeitreise, denn in der Provinz scheint die Zeit stillzustehen. Die Bilder sind aus Augenhöhe fokussiert und besitzen einen sezierenden, dokumentarischen Charakter. Das Mittelformat als Ausgangsmaterial ermöglicht es ihm, die Materialien der Gebäude – abblätternde Farbe, Risse im Holz, fein ausgearbeitete Fugen von Ziegelschornsteinen und die Details verputzter Wände – mit beeindruckender Detailtreue wiederzugeben. In Rathmanns

Fotografien erscheint die Welt wie eine leere Filmbühne. Als wären seine Bilder die verlassenen Kulissen eines Gangsterfilms. Der Vergleich mit Walter Hills „Last Man Standing“ von 1991, der in der Zeit der Prohibition spielt, drängt sich auf. So sachlich die Bilder auch wirken, der Auslöser für Rathmanns USA-Reisen war eher ein emotionaler. Die Bluesrockband Canned Heat sang 1969 die inoffizielle Woodstock-Hymne

„Going up the Country“: „Ich fahre aufs Land. Baby, willst du nicht mitkommen? Ich fahre dorthin, wo Wasser wie Wein schmeckt“. Rathmann nahm den Liedtext viele Jahre später als Aufforderung, denn die USA hatten ihn schon immer interessiert. Das fotografische Kapitel USA, wie er es nennt, hat er inzwischen abgeschlossen. Geöffnet ist die GAF Donnerstag bis Sonntag von 12 bis 18 Uhr bei freiem Eintritt. **RED**



Die GAF zeigt Fotografien von Peter Rathmann. Fotos: Peter Rathmann

Ludovico Einaudi live

HANNOVER. Der italienische Star-Pianist und Komponist Ludovico Einaudi ist am Donnerstag, 20. Februar, ab 20 Uhr in der ZAG-Arena, Expo Plaza 7, zu erleben. Der Künstler ist in vielen Genres zuhause, komponiert für das Ballett, das Kino und das Theater sowie zahlreiche Stücke für Orchester und Ensemble. Ausgezeichnet für seine Filmmusik, die er 2002 für die Neuverfilmung von „Doktor Schivago“ schrieb, legte er 2004 mit „Una mattina“ ein introspektives Studioalbum vor. Auf seinem neuesten Album „The Summer Portraits“ (2025) sind auch Streicher und elektronische Elemente zu hören. Es gibt noch Tickets im Vorverkauf. **R/H/R**

Slam der Wortwerkstatt

HANNOVER. Lasse Samström, Elias Naeb, Johannes Weigel, Eva Matz und Matti Linke treten an beim Wortwerkstatt-Slam am Freitag, 21. Februar im Hölderlin Eins, Hölderlinstraße 1. Ab 20 Uhr wetteifern die fünf Text-Akrobaten mit Stimm- und Sprachgewalt um die Gunst des Publikums, das über den ersten Platz abstimmt. Klaus Urban, selbst niedersächsisch-bremischer Landesmeister von 2019, moderiert den Abend. Einlass ist ab 19.30 Uhr. Der Eintritt kostet 7 Euro, ermäßigt 5 Euro. **R/H/R**

Reservierung: hoelderlin-eins.de

Experimente im Musikkiosk

HANNOVER. Klangexperimente im Musikkiosk: Vom 18. bis 22. Februar bespielt das Projekt „Töne“ das Schaufenster der UNESCO City of Music Hannover, Georgstraße 35. Interaktive Mitmachstationen beantworten jeweils von 12 bis 18 Uhr Fragen rund um Akustik und Schall: Was sind Töne? Wie kommen sie auf die Schallplatte? Und wie klingt es, wenn unsere Ohren nicht mehr alle Töne hören? Am Freitag und Sonnabend, 21./22. Februar, gibt es zudem „Beats to Go“, alle können eigene Klingeltöne komponieren und auf dem Handy mitnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. **RED**

Spannender Essayfilm

HANNOVER. Fesselnder Essayfilm an der Schnittstelle von Jazzmusik, Geopolitik und kolonialer Macht während des Kalten Krieges: Im Rahmen des Black History Months zeigt das kommunale Kino (KoKi), Sophienstraße 2, „Soundtrack to coup d'etat“ im Original mit Untertiteln. Regisseur Johan Grimmonprez beschäftigt sich mit den afrikanischen Unabhängigkeitsbewegungen in den 1960er Jahren. Die Vorstellung beginnt am Dienstag, 18. Februar, um 18 Uhr. Eintrittskarten (6,50 Euro, ermäßigt 4,50 Euro) können über kokikasse@hannover-stadt.de reserviert werden. **RED**



SANTIANO - AUF NACH DOGGERLAND! 30. August 2025 | Schützenplatz Burgdorf

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Toxpack
28. Februar 2025: Musikzentrum

Disney on Ice
Diverse Termine: ZAG-Arena

Lennart Schilgen
03. März 2025: Apollokino

Bibi & Tina
04. März 2025: Swiss Life Hall

Rocky Horror Show
Diverse Termine: Theater am Aegi

Enissa Amani - ENISSANCE TOUR
05. März 2025: Pavillon

dARTAGNAN - Herzblut Tour
07. März 2025: Capitol

Circus Barum - Hannover
Diverse Termine: Waterlooplatz

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.**

Möglich, dass man Ihnen gegenüber nicht so ganz mit der Wahrheit herausrückt, um Sie zu schonen. Bestehen Sie im eigenen Interesse auf Offenheit.

**STIER 21.4.–20.5.**

Private Wunschkartenstellungen gehen endlich in Erfüllung. Es zeigt sich, dass es sich lohnt, die Entwicklung der Dinge manchmal einfach abzuwarten.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Vertrauen gegen Vertrauen: Das gilt jetzt ganz besonders für die Partnerschaft! Lassen Sie es erst gar nicht zu, dass eine Missstimmung aufkommt.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Ein Kompromiss fällt Ihnen leicht, auch wenn die Menschen in Ihrer Umgebung nur staunen können. Sie sollten mehr Zeit mit dem Partner verbringen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Durch ein unerwartetes Ereignis geraten Sie zwischen die Fronten. Lassen Sie Ihren Charme spielen, das dürfte Ihnen mehr als leichtfallen.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Eine Prüfung steht bevor, die gut bewertet wird. Die Entscheidung bezüglich einer Bewerbung lässt aber noch auf sich warten. Nicht mutlos werden!

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Sie wissen jetzt genau, was und wie Sie es haben wollen. Diese Haltung steht Ihnen gut zu Gesicht. Gesundheitlich sind Sie wieder voll belastbar.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Es gibt Herausforderungen, die lassen sich nur mit einer großen Portion Einfühlungsvermögen angehen. Das stellt Sie vor eine enorme Geduldsprobe.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**

Auf die innere Einstellung kommt es an. Lassen Sie sich nicht von einigen Leuten in eine Sache hineinziehen, der Sie sich nicht gewachsen fühlen.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Wo es sich um Neuland dreht, ist Skepsis angesagt. Sie laufen Gefahr, sich zu schnell für etwas zu begeistern, das sich als nicht so gut erweist.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**


Inspiziert von einem Gespräch, sind Sie in der Stimmung, sofort einiges in Ihrem Leben zu ändern. Eigentlich wäre das auch gar nicht so schlecht.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Manche Ereignisse beschäftigen Sie jetzt mehr, als Sie es sich eingestehen wollen. Versuchen Sie, jegliche Unruhe von Ihrer Familie fernzuhalten.

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	Autor von „Diener zweier Herren“	Schauspieler		amerik. Raubkatze		Augenschließfalte		griechische Unheilsgöttin	Segelkommando: wendet!	Lebewesen		Bewohner der „Grünen Insel“	deshalb		französisch: Gold			
Unterarmknochen		einbalsamierte Leiche					2	Zeitmesser in der Küche										
			Initialen Dürers			einige							1		Fernsehen (Abk.)			
														6				
früherer Name Tokios		französisch: man										Dorf	Sportboot					
japanisches Theaterspiel			9									in guter Kondition			Krankung, Affront			
							4							8				
kaputt (ugs.)	persönliches Ansehen	griechischer Buchstabe		Trinkgefäß	Erbträger	japanisches Heiligtum	Bruder von Fafnir (Edda)		Kreuzinschrift	int. Kfz-Z. Monaco		sibir. Eichhornchenfell	katalanischer, mallorq. Artikel					
Gottesglaube								3	Stichwaffe									
Naumburger Domfigur				fugenloser Fußboden			5					Gewohnheit						
ein Vogelgehege										1	2	3	4	5	6	7	8	9



Länger
im Blick
bleiben:

Hier Ihre Anzeige buchen auf
www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Sinnlich-erotisches Abenteuer – „Emmanuelle“ / Nervenaufliebender Thriller über die Gefahren der KI – „Artificial Justice“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD bzw. Blu-ray 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, 20. Februar, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

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

* Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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





Ihr
Reisepreis ab
€370

pro Person im Hotel
Ihrer Wahl im DZ
inkl. PG 4



Ihr
Reisepreis ab
€370

pro Person im Hotel
Ihrer Wahl im DZ
inkl. PG 4



Ihr
Reisepreis ab
€329

pro Person im Hotel
Ihrer Wahl im DZ
inkl. PG 4

**Konzerthighlight
Elbphilharmonie**

Gewandhausorchester Leipzig und
Andris Nelson

Termin 2-Tage-Reise/ÜF: Di. 04.03. - Mi. 05.03.2025

Antonín Dvořák - Das goldene Spinnrad / Sinfonische Dichtung op. 109
Gustav Mahler - Sinfonie Nr. 4 G-Dur für großes Orchester & Sopran

Ihr Reisepreis pro Person:
im DZ Hotel Reichshof inkl. PG 4.....ab € 370
im DZ Hotel The Westin inkl. PG 4.....ab € 390

Leistungen: Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Reichshof Hamburg**** oder im Classic Zimmer Hotel THE WESTIN Hamburg Elbphilharmonie*****
✓ Eintrittskarte Elbphilharmonie im Großen Saal PG 4 um 20.00 Uhr
✓ Inklusive City-Tax ✓ Bustransfer H/R zur Elbphilharmonie bei Übernachtung im Hotel Reichshof

Extrakosten pro Person:
✓ EZ-Zuschlag Reichshof € 75
✓ EZ-Zuschlag Westin Classic € 90
✓ Aufpreis Westin Deluxe DZ € 35 / EZ-Zuschlag € 140
✓ Aufpreis Westin Premium Elbblick DZ € 65 / EZ-Zuschlag € 189
✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 3 € 46 / PG 2 € 70 / PG 1 € 98

Mozart „Le nozze di Figaro“

das Kammerorchester Basel
in der Elbphilharmonie

Termin 2-Tage-Reise/ÜF: Sa. 29.03. - So. 30.03.2025

Mit Floria Boesch, Anett Fritsch, Robert Gleadow, Nikola Hillebrand, Anna Lucia Richter u. a.
Wolfgang Amadeus Mozart - „Le nozze di Figaro“ / Opera buffa in vier Akten KV 492

Ihr Reisepreis pro Person:
im DZ Hotel Reichshof inkl. PG 4.....ab € 370
im DZ Hotel The Westin inkl. PG 4.....ab € 390

Leistungen: Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Reichshof Hamburg**** oder im Classic Zimmer Hotel THE WESTIN Hamburg Elbphilharmonie*****
✓ Eintrittskarte Elbphilharmonie im Großen Saal PG 4 um 20.00 Uhr
✓ Inklusive City-Tax ✓ Bustransfer H/R zur Elbphilharmonie bei Übernachtung im Hotel Reichshof

Extrakosten pro Person:
✓ EZ-Zuschlag Reichshof € 75
✓ EZ-Zuschlag Westin Classic € 90
✓ Aufpreis Westin Deluxe DZ € 35 / EZ-Zuschlag € 140
✓ Aufpreis Westin Premium Elbblick DZ € 65 / EZ-Zuschlag € 189
✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 3 € 46 / PG 2 € 70 / PG 1 € 98

Die Bamberger Symphoniker

und Jakub Hruša in der Elbphilharmonie

Termin 2-Tage-Reise/ÜF: Sa. 05.04. - So. 06.04.2025

Mit Konstantin Krimmel - Bariton
Gustav Mahler - »Blumine« / Zweiter Satz der Erstfassung Sinfonie Nr. 1 D-Dur Lieder eines fahrenden Gesellen
Anton Bruckner - Sinfonie Nr. 4 Es-Dur »Romantische«

Ihr Reisepreis pro Person:
im DZ Hotel Reichshof inkl. PG 4.....ab € 329
im DZ Hotel The Westin inkl. PG 4.....ab € 349

Leistungen: Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Reichshof Hamburg**** oder im Classic Zimmer Hotel THE WESTIN Hamburg Elbphilharmonie*****
✓ Eintrittskarte Elbphilharmonie im Großen Saal PG 4 um 20.00 Uhr
✓ Inkl. City- Tax ✓ Bustransfer H/R zur Elbphilharmonie bei Übernachtung im Hotel Reichshof

Extrakosten pro Person:
✓ EZ-Zuschlag Reichshof € 75
✓ EZ-Zuschlag Westin Classic € 90
✓ Deluxe DZ € 35 / EZ-Zuschlag € 140
✓ Premium Elbblick DZ € 65 / EZ-Zuschlag € 189
✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 3 € 39 / PG 2 € 57 / PG 1 € 75

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

3902201_002625

FAMILIENANZEIGEN

Klaus

1 Jahr ohne Dich...

Es ist nicht mehr so, wie es einmal war.
Du fehlst mir so sehr.

Dein Hasilein



7483701_002625

STELLENMARKT

Wir sind ein etabliertes Unternehmen im Bereich der Freizeitbranche und suchen zur Unterstützung unseres Teams

Service-Mitarbeitende in Spielhallen
Vollzeit / Teilzeit (m/w/d)
Stadt und Großraum Hannover

Bei Interesse senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen bitte an bewerbungen@flippothek.net oder 0177 / 96 99 203

7483701_002625

Wir suchen Sie!
Als renommierter Hersteller von Kälte- und Klimageräten für den Labor- und Pharmabereich suchen wir einen

Vertriebsmitarbeiter*in im Innendienst
Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, gute Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift und verfügen gerne über langjährige Berufserfahrung

Wir bieten Ihnen einen Arbeitsplatz in Vollzeit, leistungsgerechte Entlohnung, zusätzlich Urlaubs- und Weihnachtsgeld und vieles mehr!

Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an: nolden@tritec-klima.de, oder Ihren Anruf Tel.: 0511 / 353 19 586

Revierfahrer (m/w/d) ges.
AZ: 14 Tage auch am, WE, 10Std./-Tag, 14 Tage frei. Bewerbungen von Mo- Do 10-16 Uhr Firma Technoplan, Günther-Wagner- Allee 5, 30177 Hannover oder info@technoplan-hannover.de (05 11) 69 60 00 26

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

7443701_000125

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:

- Mittelfeld
- Seelhorst
- Südstadt
- Bult
- Waldheim
- Waldhausen
- Bemerode/Kronsberg



7627301_002625

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Bothfeld
- Groß Buchholz
- Heideviertel
- Kaltenweide
- Nordstadt
- Südstadt
- Stöcken
- Anderten

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

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

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



7643701_002625

STELLENMARKT

Produktionshelfer m,w,d
zu sofort, Maschinen bedienen, anzulernende Tätigkeiten. teilw. Schichtdienst. Deutsch Voraussetzung
www.teamatwork-hannover.de
☎ (05 11) 22 06 63 60

Elektriker (m/w/d) 4Tage-Wo., in VZ ges., übertarifl. Bezahlung
Firma Technoplan ☎ (0511)69 60 00 26
info@technoplan-hannover.de

Fußwegreinigungsbetrieb su. zuverl. Mitarbeiter mit Führerschein. Firma Beckold + Renziehausen GmbH ☎ (0 51 38) 6 09 70 info@beckold.de

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

7483701_002625

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

UNTERRICHT ANGEBOTE

ENGLISH LERNEN MIT SPAß UND SPIEL

- für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter
PROBESTUNDE NACH VEREINBARUNG
- Fit for Five – für Grundschüler im 4. Schuljahr zur Vorbereitung auf eine weiterführende Schule
INFORMATIONEN FÜR ELTERN, 19. FEBRUAR 2025 UM 19.00 UHR
UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN
- Conversation Clubs for Youngsters (Klasse 5 bis 13)
PROBESTUNDE NACH VEREINBARUNG
- Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger
English for Travelling and the Every Day
PROBESTUNDE NACH VEREINBARUNG

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

English and MEHR®
www.englishandmehr.de

Birgit Hartmann

Altenuer Weg 21

30419 Hannover

☎ 05 11 / 6539 2463

4218901_002625

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

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

1-ZI.-WHG.-VERMIETUNG
Lehrte zentr., ca. 25m², möbliert, 360€ + NK + MS ☎ (0176) 43 66 46 66

2-ZI.-WHG.-VERMIETUNG
22KB, im 2Fam.-Haus, 400€ KM + 250€ NK + 3 MS, ohne Keller, ☎ (05 11) 5 49 06 17

ZIMMER VERMIETUNG
Zi. in 2er WG, 13m², Bad u. Küchenmitbenutz., NR, 365€ warm, frei ab Mai 2025, ☎ 05 11/600 73 713
iclhartwig@gmail.com

GARAGEN VERMIETUNG
Garage zu vermieten, 5,7 x 3,0 m //// Einstellplatz zu vermieten 6,0 x 3,0m //// Beide in Bidonistr., mit Strom zum laden von E-Auto o. für Anschluss einer Wallbox ☎ (01 51) 14 84 44 01

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

HAUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen.
☎ 01 70 -9 60 97 97

Nettes Ehepaar (56/49) aus dem öffentlichen Dienst mit Spaß an der Gartenarbeit sucht Haus mit Garage ☎ 017 6- 39 97 84 59

Kleines Haus gesucht
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

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

7483701_002625

STELLENGESUCHE MINIJOB

Hausmeister hilft im Haus, Garten, Einkaufen. ☎ (0 51 37) 9 86 03 90

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

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

7483701_002625

UMZÜGE

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

7483701_002625

VERKAUF ALLGEMEIN

Von Privat. Kunstgegenstände: Kupfer, Messing, Zinn, Porzellan, 5 bildhübsche Wandteller, Bleikristall, u.v.m., preiswert zu verk. ☎ (01 51) 540 41 966

7483701_002625

ANKAUF ALLGEMEIN

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

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

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

Ankauf: Modelleisenbahn Alle Spuren. Auch gern größere Konvolute. ☎ 0171-3496890

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

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

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

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

Su. Vorwerk Staubsa. 0152/19397180

Su. Gobelín u. Teppiche 0162/5163439

7483701_002625

TIERMARKT VERKAUF

Border Collie Welpen mit Papieren, Schwarz/weiß, tricolor, ab 1.03 abzugeben. ☎ 0173/8732466

7483701_002625

ANKAUF PKW

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

7483701_002625

ANKAUF MOTORRÄDER

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

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

7483701_002625

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

7483701_002625

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen

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

LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension
- Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet
- Unterhaltungsabende
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

TERMINE 2025
23.03., 30.03., 13.04. (Ostern, 9 Tage), 21.04., (7 Tage), 27.04., 04.05., 18.05., 15.06.

695,- ab Euro pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,-
Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person! (außer *-Sonderreisen)
Kurtaxe wird vor Ort erhoben.

SONDERREISEN
Besondere Leistungen: **verschiedene Themenbuffets, 1 bzw. 2 Ausflüge, teilw. themenbezogene Programme, Kaffee- und Kuchennachmittag** u.v.m. - Preise pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
FRÜHLINGSERWACHEN *
09.03. – 16.03.2025
16.03. – 23.03.2025 ab € 495,-
OSTSEE-SAISONAUFNAKT *
06.04. – 13.04.2025 ab € 595,-
Kühlungsborn inkl. Ostsee-Kreuzfahrt SKANDINAVIEN ENTDECKEN
Trelleborg, Malmö, Kopenhagen ...
23.03. – 30.03.2025 ab € 948,-
Besondere Leistungen bei der Kreuzfahrt: **Frühstück und Abendessen an Bord der TT-Line, Stadtrundfahrt Malmö, Rundfahrt Kopenhagen, Rückfahrt inkl. Abendessen an Bord der Scandlines** u.v.m.

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH - Gehrenkamp 1 - 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

7530001_002625

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Ferienhaus Norden-Norddeich frei für 1-4 Personen, 2 Schlafzimmer, Wohn-Esszimmer, ca. 49qm, Strand fußläufig 10 Min. www.ferientraum-norddeich.de

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Stellenmark

Stellenmark

Stellenmark

7483701_002625

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Ich, Verena, 68 J., verwitwet und kinderlos, sehr attraktiv, eine ganz bezau-bernde Frau mit herzlichem Wesen, bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll, ich habe über 40 J. als Sekretärin gearbeitet. Bei ernsthaftem Interesse bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme. Sie dürfen auch älter sein, wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen. **Tel. 016**

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommiierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken, stundenlang die Decke anstarren. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was in der Woche noch bevorsteht. 5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

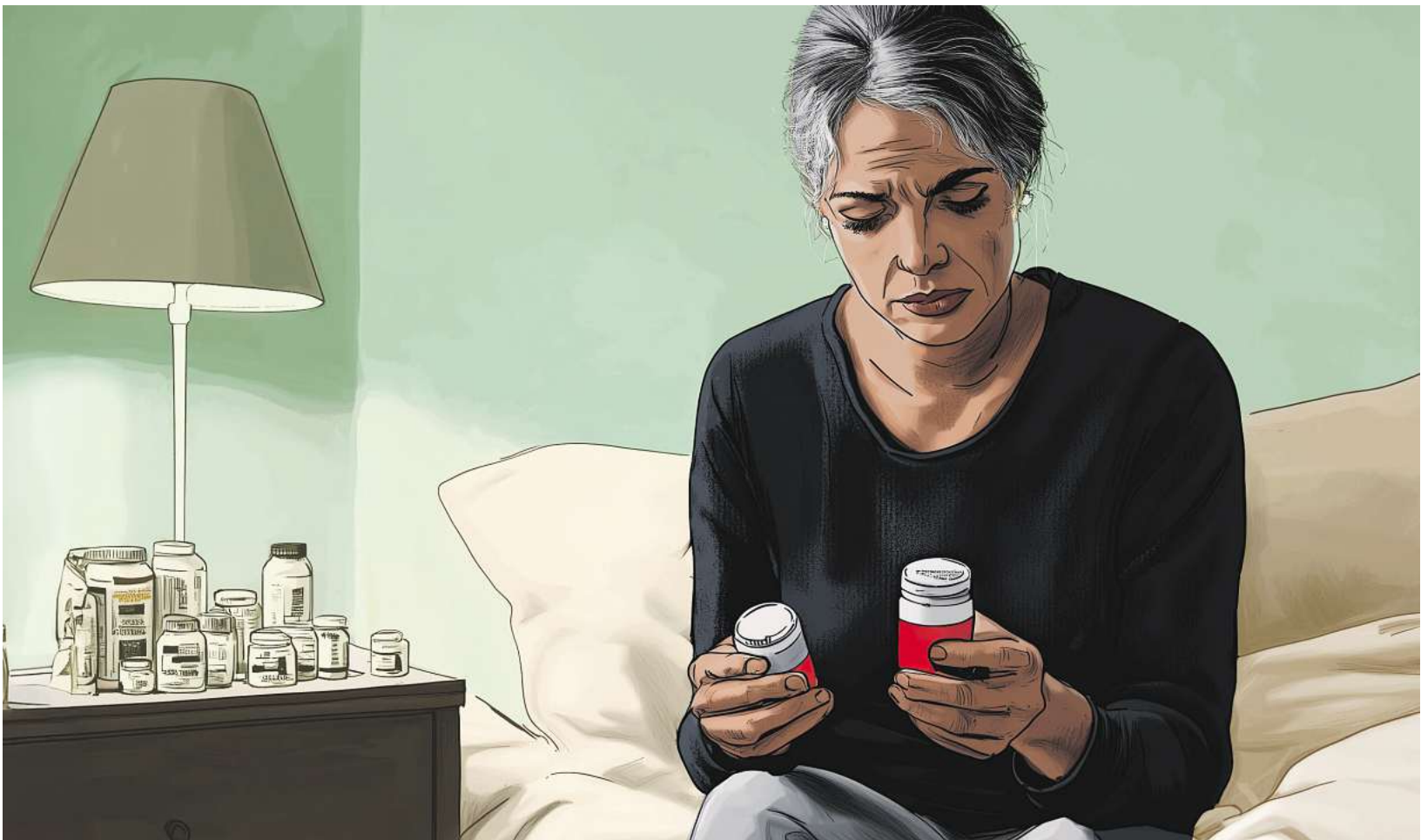
Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver. Ein Betroffener berichtete neulich: „Mittlerweile ist es belastend geworden. Mein Sozialleben leidet sehr unter der Schlaflosigkeit. Ich bin häufig gereizt, will mich kaum mehr mit Leuten treffen, weil ich keine Motivation mehr habe.“ Nicht selten sind Depressionen mit Schlafstörungen verknüpft.

Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen. Denn: Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit!

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Experten wissen: Selbst wenn man dank Schlafhilfen wieder gut einschlafen kann, bedeutet das noch nicht, dass man gut geschlafen hat. Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der



ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann. US-Forscher und -Forscherinnen haben in einem praxisnahen Experiment bewiesen: 1,2 Stunden mehr Schlaf pro Nacht führen zu einer um 270 Kilokalorien geringeren Energieaufnahme pro Tag.¹

Für eine echte Rückkehr zu erholsamen Nächten ist es Experten zufolge deshalb essenziell, den



natürlichen Schlafrhythmus nicht zu stören, die Tiefschlafphase zu bewahren und so das Durchschlafen zu unterstützen.

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann. Das schreckt Betroffene selbstredend ab – sie suchen dann nach Alternativen.

Seit einiger Zeit gibt es neuartige, vermeintlich verträglichere Präparate mit Melatonin

auf dem Markt. Das Problem: Diese helfen lediglich beim Einschlafen, unterstützen jedoch nicht die wichtige Tiefschlafphase. Ganz im Gegenteil, immer mehr Betroffene berichten im Netz, dass Melatonin ihre Schlafqualität negativ beeinflusst. Experten weisen daher darauf hin, dass es noch nicht genügend Forschung zu den langfristigen Auswirkungen von Melatonin gibt, insbesondere wenn es über längere Zeiträume hinweg eingenommen wird.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Die gute Nachricht: Es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann.³ Seit über 65 Jahren

empfehlen Experten das Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1¹ in deutschen Apotheken. Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

Und das Wichtigste: die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholtten Start in den Tag. Ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeitspotenzial sind die Dragees für eine längere Anwendungsdauer geeignet.

Eine Anwenderin berichtet von der vielversprechenden Wirkung ohne Gewöhnungseffekt: „Wenn das Kopfkino sich nicht abstellen lässt, nehme ich zwei Baldriparan Tabletten und weiß genau, nach ca. 30-40 min schlafe ich ohne Weiteres ein und wache ohne Nebenwirkungen auch wieder auf. Auch im Urlaub darf es nicht in der Hausapotheke fehlen. Besser als jede Schlaftablette und ohne jede Abhängigkeit. Empfehle ich in jedem Fall!“ (Lisa M.) **Unser Tipp:** Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹ Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen

Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Kijimea FloraCare ist deutschlandweit in Apotheken (PZN 19249311) und unter www.kijimea.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea FloraCare
(PZN 19249311)

www.kijimea.de



¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>.
²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. Beneficial microbes, 10(5), 463–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129>. • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.