

**GÜNSTIGE FREIE LAGERBOXEN**

- Sofort buchen und einziehen
- Lagerboxen ab 35€ im Monat
- Flexibel für 1, 6 oder 12 Monate
- 24/7 Zugang durch elektronisches Schloss

Weitere Infos unter:  
→ [LAGERPIRATEN.DE](http://LAGERPIRATEN.DE)

## Stadionbad geschlossen

**HANNOVER.** Aufgrund eines Schwimmwettkampfes wird das Stadionbad am Freitag, 28. Februar bereits um 12 Uhr geschlossen, Kassenschluss ist um 11 Uhr, Badeschluss um 11.40 Uhr. Die Sauna bleibt ganztägig geschlossen. Am Sonntag, 2. März bleiben die Schwimmhalle und die Sauna ganztägig geschlossen. **RED**

## Musik-Talk mit „Dr. Eurovision“

**HANNOVER.** „Dr. Eurovision“ Irving Wolther ist der führende Experte für den Eurovision Song Contest – und das nicht erst seit seiner (weltweit ersten) Doktorarbeit über den Wettbewerb. Mit seiner einzigartigen Mischung aus wissenschaftlicher Forschung und journalistischem Insiderwissen beleuchtet er die faszinierenden sozialen, politischen und musikalischen Dimensionen des ESC. In einem Gespräch im Musik-Kiosk, Georgstraße 35, gibt er am Mittwoch, 26. Februar, ab 18.30 Uhr spannende Einblicke und unterhaltsame Anekdoten rund um Europas größte Musikshow preis. Der Eintritt ist frei. **RED**

## Silent Book Club trifft sich wieder

**HANNOVER.** Der „Silent Book Club Hannover“ geht am Donnerstag, 27. Februar, in die nächste Runde. Von 17 bis 19 Uhr treffen sich Literaturverliebte in der Stadtbibliothek Hannover, Hildesheimer Straße 12. Das ungewöhnliche Konzept hat sich bereits in vielen Städten weltweit etabliert und erobert nun Hannover. Im Gegensatz zu traditionellen Buchclubs steht hier vor allem das Lesen selbst im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden treffen sich in gemütlicher Atmosphäre und lesen ihre eigene, selbstausgewählte Lektüre, eine Stunde lang in Stille. Im Anschluss können sie miteinander ins Gespräch kommen – oder einfach weiterlesen. Initiatorin Sofie Bauer sagt: „Das Konzept ist wunderbar zwanglos. Mir wird nicht vorgeschrieben, was ich lesen soll. Ich muss mein Buch nicht akribisch analysieren und mich darüber austauschen. Es gibt keinen Druck, nur die Freude am Lesen und die Gesellschaft von Gleichgesinnten.“ Der Eintritt ist frei. **RED**



Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

# Endlich besser schlafen!

Seite 5

# Lausbuben und Chaostage

Wilhelm-Busch-Museum: Das Karikaturmuseum feiert in diesem Jahr 160 Jahre Max und Moritz

**HANNOVER.** Eva Jandl-Jörg hat Grund zur Freude. 2024 gab es mehr Publikum im Wilhelm-Busch-Museum als im Vorjahr. Dazu „haben wir Geld“, wie die Direktorin es ganz lapidar ausdrückt. Was vor allem daran liegt, dass die Stadt Hannover ihre Zuwendungen an das Haus im Georgengarten nicht wie befürchtet gekürzt, sondern sogar erhöht hat. Aber es gab auch private Spenden wie die einer Frau, die ein Angebot für Mütter mit Babys unterstützt, bei dem sich Kunst und Erziehung mischen und das so gut läuft, dass es vielleicht noch aufgestockt wird.

Jandl-Jörg ist seit ihrem Antritt vor zwei Jahren eine eifrige Netzwerkerin in der Stadt und darüber hinaus. Das wird auch weiterhin so sein, neben Kooperationen mit Hochschule und Leibniz-UNI Hannover wird es unter anderem eine Zusammenarbeit mit den Herrenhäuser Gärten geben, die im August ein Theaterstück von F.K. Waechter zeigen. „Der alberne Hans“ ist der ausgelagerte Teil einer Waechter-Ausstellung, die nicht nur

sein zeichnerisches Schaffen präsentiert, sondern ihn auch als den Autor von mehr als 40 Theaterstücken vorstellt.

Vom 23. Mai bis 14. September ist die Schau „Wo die Irren flirren“ im Westflügel des Museums zu sehen – als eine von drei großen Sonderausstellungen – und als eine von zweien, die aus den eigenen Beständen kommen. Waechters Nachlass ist seit 2009 im Besitz des Museums.

Und auch der Namensgeber des Hauses bekommt eine große Bühne. Der wuchtige Titel „Böse?! Widerstand und Verbrechen – 160 Jahre Max und Moritz“ erregt erst mal Aufmerksamkeit – und folgt dem steten Ansinnen Jandl-Jörgs, Historisches mit zeitgenössischen, aktuellen Aspekten zu flankieren. Zeichnungen, Skizzenbüchern, Gemälden und Bildergeschichten von Busch stellt das Museum die Frage gegenüber, wie aktuell Max und

Moritz noch sind. Es geht nicht nur darum, ob und wo man sie noch kennt, sondern auch, ob sie überhaupt mit ihrem Schöpfer in Verbindung gebracht werden – und wie sich die heutige Kunstszene an Busch abarbeitet.

Dazu werden im Rahmenprogramm zum Thema Widerstand die Punk-Kultur und die Chaostage in Hannover beleuchtet und zum Thema Verbrechen Fritz Haarmann, dessen Tod sich am 15. April zum 100. Mal jährt und dessen Bösewilder Ähnlichkeiten zu der aus Buschs Geschichte „Tauriges Resultat einer missglückten Erziehung“ aufweist.

Zudem fahndet das Haus über seine Social-Media-Kanäle weltweit nach Max und Moritz: Wo und in welcher Form sind die beiden Lausbuben zu sehen, wo finden sie sich in Logos, auf T-Shirts und in Friseursalonnamen wieder? Wer sie irgendwo entdeckt, kann sie fotografieren und an [amaxundmoritz@karikatur-museum.de](mailto:amaxundmoritz@karikatur-museum.de) schicken. Die besten, außergewöhnlichsten oder witzigsten Funde sollen Teil

der Ausstellung werden, die vom 26. September bis 8. Februar 2026 zu sehen ist.

Parallel zur Waechter-Schau läuft vom 23. Mai an eine Ausstellung des Cartoonisten und Autors Tex Rubinowitz mit dem schmackhaften Titel „Kartoffeln machen Druck von unten“, der gut zum absurden Humor des gebürtigen Hannoveraners passt. Neben Gezeichnetem werden auch lustige Listen wie „Die sieben Plurale von Rhabarber“ oder „Was man von Navis nur sehr ungern hört“ zu sehen sein. Mit seinen „Stückstoffen“ dürften auch die ersten tatsächlich gestickten Arbeiten an den Busch-Wänden hängen. Darauf finden sich Rubinowitz-Weisheiten wie jene, die der Schau ihren Namen gab.

Vorher gibt es zweimal freien Eintritt – am 8. März für Frauen und am 15. April, Wilhelm Buschs Geburtstag, für alle.

➤ **Weitere Termine und Informationen zum Jahresprogramm unter [karikatur-museum.de](http://karikatur-museum.de).**



Direktorin Dr. Eva Jandl-Jörg stellt im Wilhelm-Busch-Museum das Jahresprogramm vor. Foto: Christian Behrens

**JUWELIER COHRS**  
Gold-Ankauf Bargeld sofort  
Tagesaktuelle Höchstpreise

Gold | Silber | Platin | Zinn  
Schmuck | Juwelen | Armbänder |  
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)  
Bruchgold | Altgold | Münzen |  
Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover  
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH  
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33  
Telefon & WhatsApp 0511/2157937  
[www.juwelier-cohrs.de](http://www.juwelier-cohrs.de)

**Ohne Abzüge:**  
Feingold 88,70 • Zahngold 55,06 •  
750 Gold 65,40 • Silber 0,94 •  
585 Gold 51,01 • Versilbert 30,00 •  
333 Gold 29,04 • Zinn 15,00 •

**Goldankauf Bott**  
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover  
0511/37359069

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

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER  
**EPHESUS**  
est. 1995

**20%**  
Rabatt auf Ihren gesamten  
nächsten Einkauf.  
Gültig bis 02.03.25

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

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

**LEINE APOTHEKE**

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

**online:**  
[www.LeineApotheke.de](http://www.LeineApotheke.de)  
Code: „WINTER“

**-15% RABATT\***

**LOKAL SHOPPEN**  
ZAHLT SICH AUS!

\*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutschein, Dienstleistungen, Botendienstleistungen und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.

**PINC Apotheken**

Gültigkeit: Februar/März 2025

[WWW.PINC-APOTHEKEN.DE](http://WWW.PINC-APOTHEKEN.DE)

ROSEN APOTHEKE | EUROPA-APOTHEKE | Die Ernst-August-Apotheke

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

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

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 24.02. bis 01.03.2025**

Zum **Wochenanfang** von Montag bis Mittwoch:  
Putenrahmpfanne mit Gemüse..... 100 g 1,29 €

**von Montag bis Samstag**

kerinige Hähnchenbrust **25% gespart**  
natur & mariniert..... 100 g 1,49 €

**Spartipp!**  
Kotelett vom Schwein ..... 100 g 0,79 €

aus unserer Feinkostküche  
hausgemachter Frischkäse  
mit roten Zwiebeln 100 g 1,59 €  
Dattelfrischkäse 100 g 1,69 €

aus unserer Feinkostküche  
hausgemachter Frischkäse  
mit roten Zwiebeln 100 g 1,59 €  
Dattelfrischkäse 100 g 1,69 €

tolle Leberwurst-Sorten  
**Preisbeispiel:** Leberwurst mit Geflügel-  
fleisch, Tomaten-Basilikum-Leberwurst  
oder Schmelzleberwurst 100 g 1,99 €

die letzte Woche unserer Spar-Coupons  
ist angebrochen:  
**2 dicke Bockwurst 2,22 €**  
oder **5 Bockwurst 4,99 €**  
vom Becklinger Strohschwein  
und viele weitere Artikel  
bekommen Sie bis zum 01.03. gegen  
Vorlagen unserer Coupons!  
Coupons erhalten Sie in  
unseren Filialen, alternativ  
können Sie auf unserer Website  
heruntergeladen werden:  
[www.fleischerei-zimmermann.de](http://www.fleischerei-zimmermann.de)

Suppe der Woche im 500 ml-Becher:  
**Waldpilzcremesuppe Becher 4,75 €**

Zum **Wochenende** von Donnerstag bis Samstag:  
Feinkost zum Wochenende: NEU Tortellini Salat mit Kochschinken & Gemüse 100 g 1,19 €

Gewürz-Krusten-Braten vom Becklinger Strohschwein -  
Sause Vide! zart vorgegart, gewürzter Schweinebraten aus der Schulter,  
Stücke, ca. 1,2 kg, im Wasserbad erwärmen, fertig 100 g 1,49 €

**KLEIN** Bad-KONZEPTE

Badausstellung

Anstellung und Verkauf  
auf **150 m<sup>2</sup>**

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

**Förder- und zuschussfähig:**

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

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

**Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen**

**Beratungstag\***  
zum Thema „Polyneuropathie“  
(auch telefonisch möglich)

Di. 04.03.2025

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!  
☎ 0511 - 70 18 78

\*keine Diagnostik

**Annen-Apotheke**

Apothekerin Evgenia Tetelbaum e.Kfr.  
An der Lutherkirche 19 | 30167 Hannover  
Mo. - Fr. 08.30 - 18.30 Uhr | Sa. 09.00 - 13.30 Uhr

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

hallo wochenende

**Hahne Tagespflege Heidehaus**

**Gemeinsam statt einsam – probieren Sie es aus!**

In der Hahne Tagespflege sind Sie in bester Gesellschaft. Außerdem genießen Sie weitere Vorteile:

- Kostenloser Abholung und Fahrt nach Hause
- Leckere Mahlzeiten
- Friseur und Fußpflege direkt vor Ort

Tel.: 0511 367 36 -1003  
[www.hahne-tagespflege.de/heidehaus](http://www.hahne-tagespflege.de/heidehaus)



So könnte es aussehen: Das neue Sportzentrum des VfL Eintracht soll in der Hoppenstedtstraße entstehen. Foto: Andreas Schinkel

# Ein neues Sportzentrum in Hannovers Südstadt

Der **VEREIN VFL EINTRACHT** plant Bau für 10 Millionen Euro an der Hoppenstedtstraße

**HANNOVER.** Wer Gewichte stemmen will, sich in Kampfkünsten üben oder im Alter fit halten möchte – der dürfte im künftigen Sportzentrum des VfL Eintracht genau richtig sein. Der Südstädter Verein plant mehrere Neubauten auf seinem Gelände in der Hoppenstedtstraße.

Die Kosten liegen nach ersten Schätzungen bei rund 10 Millionen Euro. Die Hälfte der Summe will der Verein selbst aufbringen, für die andere Hälfte sucht der Verein nach Sponsoren. „Von der Krabbelgruppe bis zum Seniorensport werden die Angebote reichen“, sagt VfL Eintracht-Präsident Thomas Behling.

Der Verein hatte zuvor eine Machbarkeitsstudie in Auftrag gegeben. Deren Ergebnisse hat der Autor der Studie, Sportberater Jörg Esser, kürzlich im Sportausschuss vorgestellt. Zunächst sei man davon ausgegangen, sagt Esser, die Gebäude auf dem Vereinsgelände zu sanieren. Tatsächlich sind die Vereinsstätten in die Jahre gekommen und müssen dringend modernisiert werden. Doch allein die Reparatur der alten Gebäude würde

rund 4 Millionen Euro verschlingen. „Da kämen keine neuen Sportmöglichkeiten hinzu“, sagt Esser.

Daher entschied man sich beim VfL Eintracht, die alten Gebäude weitgehend durch Neubauten zu ersetzen und zusätzliche Sportflächen zu schaffen. Aber welche Angebote können funktionieren? „Wir haben uns das Einzugsgebiet angeschaut und Potenziale ausgelotet“, sagt Esser.

Geplant ist jetzt ein Vereins-sportzentrum mit vielfältigen Möglichkeiten. Fitness-, Sauna- und Wellnessbereiche soll es in den neuen Räumen geben, ebenso Hallen für Kampfsportarten wie Jiu-Jitsu, Selbstverteidigung, Judo und Boxen. Für Kinder und Jugendliche will der Verein erlebnispädagogische Angebote bereithalten, etwa Klettern und Bouldern. Tanz und Turnen soll in dem neuen Zentrum ebenso stattfinden wie Ge-

sundheitssport. Insbesondere älteren Menschen will der Verein viele Möglichkeiten bieten, sich gesund und fit zu halten, schließlich gibt es in der Umgebung des Vereins mehrere Seniorenheime.

Zudem soll die Gastronomie erneuert und ein Stadtteilcafé eingerichtet werden. „Im Grunde wird das Ganze auch ein Quartierszentrum“, sagt Vereinspräsident Behling. Von 7 bis 22 Uhr soll das Sportzentrum täglich öffnen.

Klar sei auch, sagt der Präsident, dass die Umkleiden für Fußballer und Leichtathleten erneuert werden. Zudem wolle man mit einer nahegelegenen Schule kooperieren und eine Sporthalle errichten. Auch ein Beachvolleyballfeld ist geplant. „Der Verein soll wachsen und neues hauptamtliches Personal einstellen“, sagt Behling.

Die Kosten kalkuliert der Verein zunächst mit rund 10 Millionen Euro. Der Betrag könne sich aber noch verändern, wenn man in die Feinplanung gehe, heißt es. Der Verein hofft auf Unterstützung von Stadtpolitik, privaten Sponsoren und Landessport-

bund. Wenn die Finanzierung steht, soll in einem ersten Bauabschnitt das alte Tennisheim abgerissen und neu gebaut werden. Danach wäre das Hauptgebäude an der Reihe. In einem dritten Bauabschnitt lässt der Verein das alte Gastronomie-Gebäude kernsanieren und erweitern. Angedacht ist zudem eine Tiefgarage und zusätzliche Fahrradparkplätze. „Wir bauen abschnittsweise, weil wir den Vereinssport so wenig wie möglich einschränken wollen“, sagt Behling zur Planung. Die Vereinsmitglieder müssen dem Vorhaben noch zustimmen.

Bei der Ratspolitik kommt das Vorhaben gut an. „Der Verein hat seine Hausaufgaben gemacht“, findet SPD-Sportpolitiker Andreas Pieper. FDP-Sportpolitiker Andreas Bingemer fragt sich, ob das künftige VfL-Sportzentrum nicht in Konkurrenz stehe zum TKH und zum privaten Fitnessklub Aspria. Sportberater Jörg Esser winkt ab. Dass es Überschneidungen von Angeboten und Einzugsgebieten gebe, sei für eine Großstadt wie Hannover nicht ungewöhnlich.



Der VfL Eintracht plant einen Neubau auf seiner Sportstätte mit Fitness- und Gesundheitssportmöglichkeiten, Gastronomie und einem Stadtteilcafé. Foto: Christian Behrens

# Das sind die „Sozialen Talente“ 2024

Auszeichnung für junge Ehrenamtliche in der Akademie des Sports

**HANNOVER.** Die „Sozialen Talente“ der SportRegion Hannover 2024 sind gefunden – auf dem Siegertreppchen in der Akademie des Sports ganz oben standen Marie Ellen Becker (in der Altersklasse 14 bis 17 Jahre) von der TS Großburgwedel (Volleyball) sowie Michelle Buchheim (18 bis 21 Jahre) vom TuS Empelde (Faustball).

Die „Sozialen Talente“ im Sport werden von der SportRegion Hannover seit 2016 gesucht und geehrt – um Ehrenamtlichkeit von Jugendlichen anzuerkennen und ihnen Dank dafür auszusprechen. 34 Kandidaten und Kandidatinnen gab es bei der diesjährigen Auflage, abgestimmt wurde online und in einer Fachjury (zu gleichen Teilen).

Lob für das Engagement aller Nominierten gab es vor allem von Schirmherr und Regionspräsident Steffen Krach, der in seiner Laudatio unterstrich, dass die aktive Vereinsarbeit „das gesellschaftliche Leben stark und nachhaltig bereichert“.

Auf dem zweiten Platz in der Altersklasse 14 bis 17 Jahre landete Paul Nestler vom TuS Empelde (Inline-Skaterhockey), den dritten Platz teilen sich Vinzent Schmidt vom TuS Bothfeld (Handball) und Johanna Eliza-Sue Geier vom TuS Seelze (Fußball). In der Klasse 18 bis 21 Jahre belegten Kjell Flechsig vom Hannoverschen Kanu-Club und

Magda Laskowska von der TS Großburgwedel (Volleyball) den zweiten Rang. Auf den dritten Platz kam Kalotta Klubmann vom Lehrter Sportverein (Schwimmen).

Für einen festlichen Rahmen sorgte in der Akademie des Sports die Tanzgruppe

„next.generationcrew“ vom TK Hannover mit einer Showeinlage. Fest stand, dass jeder der jungen Ehrenamtlichen den Titel verdient gehabt hätte und dass niemand leer ausgehen würde. Dank der Sparkasse Hannover durften sich alle Nominierten in diesem Jahr über

einen Turnbeutel mit mehreren nützlichen Geschenken inklusive eines Gutscheins für Tickets für ein Bundesliga-Heimspiel der Handball-Recken von der TSV Hannover-Burgdorf freuen. Die Sportjugend Niedersachsen stiftete ebenfalls einen Sportbeutel mit einigen kleinen Ge-

schenken wie einem Handtuch. Die jeweils drei Erstplatzierten erhielten darüber hinaus Gutscheine des Geschäfts Sport Hauser aus Mellendorf in Höhe von 150 Euro, die Zweitplatzierten in Höhe von 100 Euro und die Drittplatzierten je einen Gutschein in Höhe von 50 Euro.



Bekamen alle einen Preis: die „Sozialen Talente“ 2024 bei der Ehrung. Foto: RSB Hannover

# The Public Domain: Was uns verbindet

**magaScene:** Ein **MUSIKALISCHES COMMUNITY-Projekt** für Hannover

**HANNOVER.** „Was haben wir alle gemeinsam, obwohl wir alle unterschiedlich sind?“ Mit dieser Frage befasst sich die Komposition „The Public Domain“ von David Lang, die von 1.000 Personen aus Hannover und der Region am 14. Juni auf dem Opernplatz aufgeführt wird. Interessierte können sich jetzt anmelden und mitmachen, die Teilnahme am Projekt ist kostenfrei. „The Public Domain“ ist ein Werk für die vielfältige Gemeinschaft, in der wir leben. Es zeigt die kreative Kraft, die entsteht, wenn 1.000 Menschen sich singend zu einem harmonischen Ganzen vereinen. Dabei ist das Stück so komponiert, dass Menschen aller Altersgruppen auch ganz ohne musikalische Vorkenntnisse daran teilnehmen und sich einbringen können. Durch die Teilnahme möglichst vieler individueller Personen entsteht ein Erlebnis von Zusammengehörigkeit und Nähe. Das wichtigste Ziel dieses Musikstückes ist also das Miteinander-Verbinden durch Musik. Darum ist es in einer klaren, zeitgemäßen und leicht durchschaubaren Musiksprache komponiert. Erfahrung im Chorsingen oder Notenlesen ist nicht notwendig. Alles wird gemeinsam erarbeitet.

Beim gemeinsamen Singen auf dem Opernplatz kreieren dann alle ein großes musikalisches Erlebnis und beschenken sich selbst mit einem unvergesslichen Gemeinschaftsgefühl. Bereits in New York, London und Berlin hat dieses Projekt Anklang gefunden. Die unterschiedlichsten Menschen kamen zusammen, ließen

den Alltagsstress zurück und schufen eine gemeinsame Verbindung durch das Singen. Eine gelungene Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und Abstand von den tagtäglichen Sorgen zu gewinnen. „The Public Domain“ ist für die gesamte Gemeinschaft,

in der wir leben – also ausdrücklich nicht nur für die Musikszene – konzipiert, ganz gemäß dem Motto „Was uns verbindet“. Das Projekt entsteht in Kooperation von Staatsoper Hannover, MusikZentrum Hannover und dem Kulturbüro der Landeshauptstadt

Hannover und ist ein weiteres Highlight im Rahmen des Jubiläumsjahres „10 Jahre UNESCO City of Music Hannover“. Lust, dabei zu sein? Die gemeinsame Aufführung findet am 14.6. auf dem Opernplatz in Hannover statt. Zuvor steigen ab



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 Ausgestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

Ende März Workshops und Proben in verschiedenen Stadtteilen, die ungefähr einen Abend pro Woche in Anspruch nehmen werden. Kickoff-Workshops für den Chor sind im Freizeitheim Vahrenwald (31.3., 3.4.), Stadtteilzentrum Ricklingen (1.4.), Freizeitheim Linden (2.4.) und Stadtteilzentrum Stöcken (4.4.), ab Mai wird dann musikalisch geprobt. Geleitet werden die Proben vom musikalischen Leiter Keno Weber, ein freiberuflicher Dirigent, Pianist und Hochschullehrer, der seit 2015 den traditionsreichen Hannoverschen Oratorienchor leitet, und Regisseur Felix Schrödinger, der von 2019 bis 2022 als Regieassistent und Abendspielleiter an der Staatsoper Hannover engagiert war, wo er nun die künstlerische Leitung und Regie für den dortigen Opernball übernommen hat. Also los, runter vom Sofa, rein ins Projekt!

■ **Anmeldung und weitere Informationen:**  
[the-public-domain.de](http://the-public-domain.de)  
Email: [info@the-public-domain.de](mailto:info@the-public-domain.de)

## ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice\* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit. \*kostenpflichtig

Königstr. 32  
Badenstedter Str. 60  
☎ 0511-31 99 12  
☎ 0511-41 48 37  
[elektro-fundgrube-hannover.de](http://elektro-fundgrube-hannover.de)

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Smeg AEG LIEBHERR

## SILIKONFUGEN

vom Fachmann seit 35 Jahren

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

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

**der fuger**  
Wir erledigen auch Kleinaufträge

Lohkamp 44a  
30855 Langenhagen  
Tel.: 0511/78 52 460  
Fax: 0511/78 52 461  
[www.derfuger.de](http://www.derfuger.de)

## NÄCHSTEN LIEBE DIE BLEIBT

missio-hilft.de missio

Anzeige

## Sechs Heilpflanzen für einen entspannten Bauch Immer nach dem Essen dick und aufgebläht?

**EIN GEFÜHL WIE AUFGEBLASEN**  
Immer nach dem Essen stellt es sich ein: Dieses Gefühl, als hätten sich plötzlich massenhaft Kilos in der Bauchregion angesammelt. Der Gürtel spannt – Rock oder Hose erscheinen zwei Nummern zu klein, sogar das Durchatmen fällt schwer. Dabei sind es keine zusätzlichen Pfunde, die den Umfang wachsen lassen, sondern ein geblähter Bauch. Schnelle Hilfe leisten jetzt GASTEO Magen-Tropfen.

Nach dem Essen oder bei Bedarf eingenommen, sorgen sie rasch für wohltuende Linderung.

**HEILPFLANZEN-KOMBINATION AKTIVIERT UND ENTSPANNT SCHNELL**

Sofort nach dem Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.<sup>1,2</sup> Krampflösendes Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und

Kamillenblüten entspannen den gesamten Magen-Darm-Trakt. Der Blähbauch verschwindet, Rock oder Hose passen wieder – was für ein Gefühl!

**IMMER DABEI, FÜR ALLE FÄLLE**

Blähbauch und Völlegefühl können jederzeit auftreten. Oft reichen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, oder ein Burger unterwegs. Deshalb: Keine Handtasche ohne GASTEO Magen-Tropfen. Die cleveren Magen- und Verdau-



Es sind nicht immer die Kalorien. Oft ist es einfach Luft im Bauch

ungshelfer bleiben nach dem ersten Gebrauch sogar noch zwölf Monate verwendbar.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

**GASTEO®**  
hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

Bei leichten Verdauungs- und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen)

PZN 10738439, AVP 10,89 €

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

**GASTEO®** Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

**BLUTSPENDE IN HANNOVER-BEMERODE:**

Di.04.+ Mi. 05. März  
10-17.00 Uhr

Verlagshaus Madsack  
August-Madsack-Straße 1  
30559 Hannover

**KÖRPER WELTEN**

VORBEIKOMMEN & FREIKARTE SICHERN

Das ORIGINAL erstmals in HANNOVER ALTE DRUCKEREI

Jetzt direkt Termin buchen:



SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ

**Hahne Pflegedienst**

Pflege Zuhause – Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt!

Der Hahne Pflegedienst ist Ihr verlässlicher Partner für individuelle Pflege. Unsere einfühlsamen Pflegekräfte nehmen sich Zeit für Ihre persönlichen Bedürfnisse und sorgen dafür, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Kontaktieren Sie uns jetzt unter  
Tel.: 0511 367 36 -1002

[www.hahne-pflegedienst.de](http://www.hahne-pflegedienst.de)

**TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER**

**Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!**

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH  
Telefon: 0511-35351102  
[www.tiergarten-auktionen-hannover.de](http://www.tiergarten-auktionen-hannover.de)

**BIRKENSTOCK**

**STOCK-SCHUHE**

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

33168401\_002624

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

**hallo** wochenende

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Wir suchen Verstärkung!**

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24  
[fleischerei-heimann@t-online.de](mailto: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

**H3 HAUSBLICK**

02. MÄRZ 11:00-16:00 UHR  
Neues Rathaus Hannover  
Trammplatz 2 | Gartensaal

Hannovers führende Bauträger präsentieren:  
**NEUBAU-IMMOBILIEN ZUM KAUFEN & MIETEN**

[www.hannover-hausblick.de](http://www.hannover-hausblick.de)

DELTA BAU Grundlach HSG meravis Weber Finanzierungs-partner der ÜNB Sparkasse Hannover

# „Musik will am Ende schön sein“

Songs, die aus Emotionen heraus entstanden sind: **LUTZ KRAJENSKI** stellt ein neues Album vor

**HANNOVER.** „Ich hatte Bock, etwas Neues auszuprobieren“, sagt Lutz Krajenski und redet fast ohne Atempause weiter. Davon, dass er „eine absurde Angst“ davor hat, dass alles, was er veröffentlicht, über jeden Zweifel erhaben sein muss, davon, dass er sich von Vergleichen unabhängig machen will, und davon, dass er bei möglichen Produzenten auch schon mal per Instagram nachgefragt hat.

So ist das beim Treffen mit Lutz Krajenski, Hannovers bekanntestem Organisten: Man stellt eine Frage, und er erzählt und erzählt und erzählt. Krajenski tut das nicht, weil er sich besonders wichtig nähme. Aber er ist elektrisiert von seinem neuen Soloalbum, das er aufgenommen hat, voller Songs, die, wie er sagt, „nicht am Reißbrett entstanden sind, sondern aus Emotionen heraus“.

„Was mich freut, ist, dass dieses Album den Hammond-Sound aus einer ganz neuen Blickrichtung anguckt“

Lutz Krajenski,  
Musiker



Vollblutmusiker: Lutz Krajenski beim Treffen mit dieser Zeitung in der Lindener Bar „Centrum“.

Foto: Elena Richert

Es heißt „B-3, Vol. 2“ (Agogo Records): „B-3“ nach dem Hammondorgel-Modell B3 und „Vol. 2“, weil es Krajenski zweites reines Hammondorgel-Album ist. Und es ist ein durch und durch erstaunliches Werk. War der Vorgänger noch ein eher klassisches Orgelwerk, jazzig und funky mit den für das Instrument so typischen ausufernden Melodielinien, besticht „Vol. 2“ durch große Zurückhaltung, jeder Song aufs Maximum reduziert, manchmal fast kühl und zurückhaltend und doch voller Wärme und Seele, vertrackt und zugleich klar. Bilder über Bilder

entstehen im Kopf, als höre man einen Soundtrack, den die Regisseure Fatih Akin und Quentin Tarantino für einen Film zusammengestellt haben, den sie erst noch drehen müssen. Krajenski mag diese Assoziation. „Es hat viele Soundtrackdimensionen“, sagt er. „Was mich freut, ist, dass dieses Album den Hammond-Sound aus einer ganz neuen Blickrichtung anguckt.“ Sein alter Bekannter Dirk Berger, Gitarrist und Produzent von Künstlern wie Peter Fox, Seed und Marteria, hatte den Kontakt zum Deutsch-Japaner Sammon Kawamura herstel-

len können. Nach einem ersten Kennenlernetreffen Anfang 2024 in Berlin schlossen sie sich im Frühjahr für zwei Tage in Krajenski's Studio in Linden ein und legten los. „Wir haben es echt fließen lassen“, erinnert sich Krajenski. „Das kann auch echt in die Hose gehen. Aber hier habe ich von der ersten Sekunde an gedacht: Alter, ist das geil, wie anders die Musik machen, denken und produzieren.“

Der 52-Jährige redet an diesem Abend fast ausschließlich über das Album. Das ist, was gerade zählt. Dass er mal der Bandleader von Roger Cicero war und

mit ihm Deutschland beim Eurovision Song Contest vertrat, spielt ebenso wenig eine Rolle wie seine Arbeiten für Mousse T., Inga Rumpf, Tom Jones, Ulrich Tukur und viele andere oder seine traditionellen Big-Band-Konzerte mit Oliver Perau alias Juliano Rossi. Dass er auch die Livearrangements der aktuellen Gaultier-Show im Berliner Friedrichstadt-Palast verantwortet, erwähnt er nur nebenbei.

„B-3, Vol. 2“ hat neue Energien in ihm geweckt. „Es gab immer den Big-Band-Lutz, den Popproduktion-Lutz, den Jazz-Lutz, und jeder Lutz ist relativ

engstirnig an die Sachen herangegangen“, sagt er. „Aber ich habe nie gesagt, das ist doch alles derselbe Lutz, und das miteinander verbunden.“ Endlich sei es ihm nun gelungen. Am 23. Februar, spielt er beim Konzert für Menschen in der Ukraine in der Markuskirche.

„Dieses neue Album ist echt ein Meilenstein, es hat so viel mit mir gemacht, auch für das, was jetzt noch kommt“, sagt er. Die wichtigste Erkenntnis: „Musik will am Ende schön sein, sie will am Ende geil sein. Sie hat eine unglaubliche Kraft. Das hat mir diese Produktion gezeigt.“

hoch, daher rechnet der Experte mit Ergebnissen erst in einigen Jahren. „Aber kann die Wirksamkeit belegt werden und zeigen sich keine unerwarteten Nebenwirkungen, könnten die Studien eine neue Grundlage für die Entwicklung antimetastatischer Medikamente sein und die bestehenden Krebstherapien ergänzen.“ Diese Erkenntnis sei auch für die MHH-Wissenschaftler bahnbrechend. „Es ist schon Wahnsinn, dass dieser Wirkstoff funktioniert.“

Jährlich erkranken rund eine halbe Million Menschen neu an Krebs, bei Männern zählen Prostata-, Lungen- und Darmkrebs, bei Frauen Brust-, Lungen- und Darmkrebs zu den häufigsten Tumorarten. Die Neuerkrankungsrate steigt seit Jahren, rund 50 Prozent der Betroffenen leben noch fünf Jahre nach der Diagnose. 90 Prozent aller Krebstodesfälle sind durch Metastasen verursacht.

## Hoffnung für Krebskranke

HSubstanz stoppt die Wanderung von Tumorzellen, ohne gesunde Zellen zu schädigen. Die Forschungsergebnisse könnten den Weg für neue Krebstherapien ebnen.

**HANNOVER.** Es hört sich vielversprechend an: Ein Wirkstoff, der sowohl die Bildung von Metastasen nach einer Krebserkrankung unterbindet und zudem bei deren Behandlung die gesunden Zellen der Patienten schon. Ein Forschungsteam an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) hat eine Substanz entwickelt, die in die komplexen Signalwege von Zellen eingreift und Tumorzellen nicht nur daran hindert, feste Zellverbände zu bilden, sondern auch aktiv zu wandern. Dieser Eingriff lässt sich nutzen, um die Bildung von Metastasen zu verhindern. „Wir sind natürlich noch lange nicht auf dem Weg zu einem Medikament, aber die Experimente zeigen, es ist machbar“, betont Professor Georgios Tsiavaliaris, Leiter der Arbeitsgruppe Zelluläre Biophysik am Institut für Biophysikalische Chemie der MHH.

Jede Zelle im Körper hat als Teil eines Gewebeverbandes normalerweise ihren festen Platz. Ausgenommen sind nur wenige Zellarten, wie etwa Blut- oder Immunzellen. „Doch auch Krebszellen überschreiten die festgelegten Grenzen, wachsen in das umgebende Gewebe ein und vermehren sich. Und sie können sich aus dem Zellverband lösen und über die Blut- oder Lymphbahnen in andere Bereiche des Körpers verteilen, sich dort an neue Zellen anheften und Metastasen in anderen Organen bilden oder vermehren“, erläutert der Forscher.

Welche Veränderungen die Krebszellen durchlaufen, um zu metastasieren, sei bisher noch

nicht komplett verstanden. Eine wichtige Rolle spielen aber offenbar bestimmte Proteine, die Signale innerhalb der Zellen verarbeiten und unter anderem das Wachstum und die Zellwanderung regulieren.

„Sind diese sogenannten Rho-Proteine zu zahlreich oder aufgrund genetischer Veränderungen zu aktiv, können sie gravierende Schäden beim Zellwachstum verursachen und beispielsweise Krebs auslösen.“ In seiner Arbeitsgruppe forscht Tsiavaliaris an sogenannten Myosinmotoren.

Sie treiben als eine Art Minimaschinen viele lebenswichtige Prozesse in menschlichen Zellen an, darunter Kraft und Bewegung. „Mein Forschungsteam hat einen synthetischen Wirkstoff

namens Adhibin entdeckt, der die Motorfunktion der Myosine aufhebt“, sagt der Biochemiker. Dadurch werden Mechanismen der Metastasenbildung unterdrückt. Die Folge: „Tumorzellen können nicht mehr ungestört wandern und sich auch nicht an anderer Stelle andocken.“

Anders als viele Krebsmedikamente, die auch gesunde Körperzellen abtöten, greift der Wirkstoff nur in die Metastasenbildung ein, legt die Krebszelle also sozusagen lahm. „Das ist wichtig, es wirkt nicht toxisch, und die schädliche Wirkung auf gesunde Körperzellen sinkt“, erklärt Professor Tsiavaliaris, der sich seit fünf Jahren intensiv dieser Entwicklung widmet.

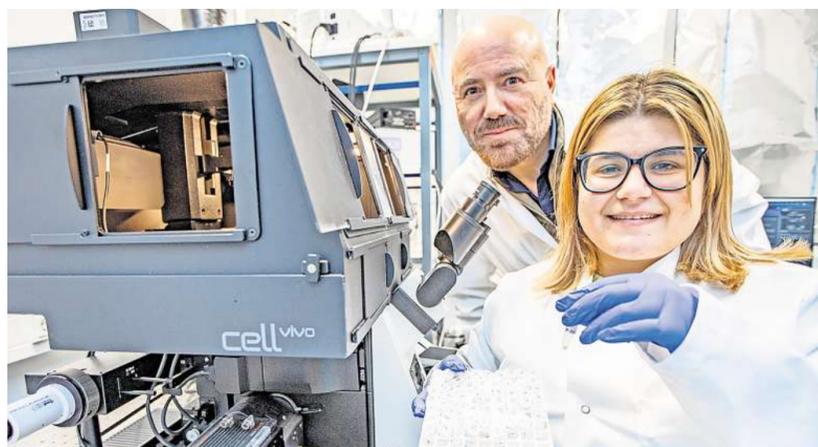
In Tumorzellen und in Miniorganmodellen hat der Bioche-

miker gemeinsam mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Despoina Kyriazi den Wirkstoff bereits erfolgreich getestet. „Wir konnten die Zellmigration quasi einfrieren, wenn wir Adhibin zugegeben haben.“ Wurde der Wirkstoff wieder entfernt, konnten die Tumorzellen wieder wandern und sich an andere Zellen anheften. Welche Krebsart als Grundlage vorliegt, spielt dabei zunächst keine Rolle, „es wird ja der komplette Tumorzellenverband zerstört“.

Das Team setzt nun auf weitere präklinische Studien. „Das erfordert natürlich neben Zeit auch Drittmittel. Geld beschleunigt die Entwicklung“, betont der Professor. Die Hürde für die Anträge zu Daten aus Tierversuchen sei besonders in Deutschland sehr

hoch, daher rechnet der Experte mit Ergebnissen erst in einigen Jahren. „Aber kann die Wirksamkeit belegt werden und zeigen sich keine unerwarteten Nebenwirkungen, könnten die Studien eine neue Grundlage für die Entwicklung antimetastatischer Medikamente sein und die bestehenden Krebstherapien ergänzen.“ Diese Erkenntnis sei auch für die MHH-Wissenschaftler bahnbrechend. „Es ist schon Wahnsinn, dass dieser Wirkstoff funktioniert.“

Jährlich erkranken rund eine halbe Million Menschen neu an Krebs, bei Männern zählen Prostata-, Lungen- und Darmkrebs, bei Frauen Brust-, Lungen- und Darmkrebs zu den häufigsten Tumorarten. Die Neuerkrankungsrate steigt seit Jahren, rund 50 Prozent der Betroffenen leben noch fünf Jahre nach der Diagnose. 90 Prozent aller Krebstodesfälle sind durch Metastasen verursacht. Je nach Entstehungsort teilen Mediziner Metastasen in drei Gruppen ein: Lokale Metastasen entstehen in direkter Nachbarschaft des ursprünglichen Tumors. Lymphknotenmetastasen sind Krebszellen, die vom Tumor in die umliegenden Lymphknoten gelangt sind. Je mehr Lymphknoten betroffen sind, desto höher ist die Gefahr, dass Krebszellen bereits auf dem Weg in weitere Organe sind. Und schließlich Fernmetastasen, bei denen sich die Krebszellen in anderen, weiter entfernten Organen angesiedelt haben – meist in der Leber, der Lunge, dem Gehirn und den Knochen.



„Es ist schon Wahnsinn, dass dieser Wirkstoff funktioniert“: Professor Dr. Georgios Tsiavaliaris und Doktorandin Despoina Kyriazi.

Foto: Karin Kaiser/MHH

# „Wir halten uns selbst von gutem Schlaf ab“

Acht Stunden müssen es sein und nur wer durchschläft, schläft gut – wer das glaubt, sabotiert seinen Schlaf mitunter selbst. ZEIT, MIT DEN GÄNGIGSTEN MYTHEN AUFZURÄUMEN

**HANNOVER.** Guter Schlaf ist elementar für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch schlafen immer mehr Menschen schlecht. Das ist das Ergebnis einer Analyse der Barmer Krankenkasse. Die Gründe dafür sind vielfältig. Ein zentraler ist das Gedankenkarussell aus Sorgen, Ängsten und Befürchtungen.

Neben Job, Beziehung und anderen Alltagsorgen gibt es noch einen anderen Druckfaktor. Wir wissen viel zu gut, wie wichtig Schlaf ist. Camila Stoddart, zertifizierte Schlafcoachin, sagte in einem Gespräch mit dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND): „Ich habe immer wieder Klientinnen und Klienten, die nachts wach liegen, weil sie denken: ‚Wenn ich jetzt nicht schlafe, verliere ich zehn Jahre meines Lebens.‘“

Um gut schlafen zu können, ist eine Entspannung jedoch fundamental. Druck durch falsche Erwartungen sabotiert diese nur. Höchste Zeit also, damit aufzuräumen.

## VERBREITETE IRRTÜMER ZUM THEMA SCHLAF:

► **Optimal sind acht Stunden Schlaf:** Wer schon mal nachts die Stunden bis zum Wecker klingeln gezählt hat, den wird das hier erleichtern: Nicht jeder oder jede braucht acht Stunden Schlaf. „Schlaf ist normalverteilt“, sagt Julia Lechinger, klinische Psychologin im Schlaflabor der Zentrums für Integrative Psychiatrie in Kiel. „Manche brauchen zehn Stunden, andere nur sechs.“

Wenn nun jemand, der eigentlich nur sechs Stunden Schlaf braucht, denkt, er muss

auf acht Stunden kommen, liegt er zwei Stunden wach im Bett. „Das ist ein Teufelskreis“, sagt Lechinger. „Je mehr Sorgen ich mir mache, desto negativer ich selbst meinen Schlaf bewerte, desto schlechter schlafe ich auch.“

► **Nur wer durchschläft, schläft gut:** Schon wieder aufgewacht? Keine Panik. Es ist ganz normal, nicht durchzuschlafen. „Wir haben tatsächlich bis zu 20 ganz kurze Wachphasen“, sagt Lechinger. „Die erinnern wir aber nicht mehr, weil wir in der Regel sofort weiterschlafen.“

Auch, wenn man mal länger wach liegt und etwa auf die Toilette muss, sei das nicht schlimm. „Den Schlaf stören die Wachphasen beispielsweise dann, wenn wir dabei negative Gedanken haben.“

► **Wer mittags schläft, kann nachts nicht mehr:** Es kommt drauf an. Mittagsschlaf kann sich – egal, in welchem Alter – positiv auf die Lernfähigkeit auswirken. Das zeigt eine Übersichtsarbeit der University of Massachusetts. Doch es ist wichtig, das Schlafen nicht auszu dehnen. „Wenn wir nicht länger als 25 Minuten schlafen, stört das den Nachtschlaf meist nicht“, sagt Lechinger. „Bei längeren Schlafzeiten kann es jedoch eher an der Schlafphase als an der Zeit vor Mitternacht.“ Für Menschen, die zum Beispiel immer um 22 Uhr ins Bett gehen und um 6 Uhr aufstehen, kann das also stimmen“, sagt sie. Denn in der ersten Nachthälfte haben wir den größten Tiefschlafanteil, und der soll besonders erholsam sein. Was jedoch



**Ausgeschlafen aufwachen: Für viele Menschen ist das schwierig, weil sie falsche Erwartungen an ihren Schlaf haben.**

Symbolfoto: Andrea Piacquadro / Pexels

sammenhang zwischen Vollmond und Schlafqualität. Aber: „Wenn das Schlafzimmer nicht ganz abgedunkelt ist, kann der Vollmond bei lichtempfindlichen Menschen den Schlaf stören“, sagt Lechinger.

► **Der beste Schlaf ist der vor Mitternacht:** Wer vor Mitternacht schläft, kriegt den erholsamsten und wichtigsten Schlaf – soweit der Mythos. Nach Einschätzung von Schlafexpertin Julia Lechinger liegt das jedoch eher an der Schlafphase als an der Zeit vor Mitternacht. „Für Menschen, die zum Beispiel immer um 22 Uhr ins Bett gehen und um 6 Uhr aufstehen, kann das also stimmen“, sagt sie. Denn in der ersten Nachthälfte haben wir den größten Tiefschlafanteil, und der soll besonders erholsam sein. Was jedoch

stimmt: Wer kurz vor Sonnenaufgang ins Bett geht, schläft weniger erholsam. Denn je später man ins Bett geht, desto geringer ist der Tiefschlafanteil.

► **Alkohol hilft beim Schlafen:** Viele Menschen haben das Gefühl, mit einem Glas Wein oder Bier besser einschlafen zu können. Das ist jedoch trügerisch. „Alkohol verändert die Schlafarchitektur“, sagt Lechinger. „Das bedeutet, dass wir zwar leichter einschlafen, aber nicht so tief schlafen und häufiger aufwachen – allein, weil wir öfter zur Toilette müssen.“

► **Je mehr Schlaf, desto besser:** „Man kann auch zu viel schlafen“, sagt Lechinger. Wer beispielsweise einen Schlafbedarf von sechs Stunden habe, aber viel mehr schlafe, sei tagsüber erschöpft.

Zu viel Schlaf kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Am Vanderbilt University Medical Centre in Nashville (USA) Forschende stellten in einer Studie fest, dass die Schlafdauer Einfluss auf das Gesundheitsrisiko hatte. Menschen, die sehr viel oder sehr wenig schliefen, hatten demnach ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Depressionen und Angstzustände.

► **Schlaf lässt sich nachholen:** „Wenn wir mehrere Tage nicht gut geschlafen haben, können wir den ein Stück weit nachholen, aber in der Regel nicht komplett“, sagt Lechinger. Eine Studie, die Forscher und Forscherinnen im Fachmagazin „Current Biology“ veröffentlichten, deutet darauf hin, dass das Nachholen von Schlaf bestimmte Folgen von Schlafmangel wie Störungen

des Stoffwechsels nicht ausgleicht.

► **Je älter man ist, desto weniger Schlaf ist nötig:** Ältere sind früher wach, also brauchen sie auch weniger Schlaf – klingt logisch, ist aber falsch. Vielmehr verändert sich die Art und Weise, wie Ältere schlafen. „Ältere Menschen schlafen anders als jüngere. Viele legen sich mittags hin oder schlafen vor dem Fernseher ein“, sagt Lechinger. „Rechnet man das zusammen, kommt man ungefähr auf die gleiche Schlafdauer wie bei jüngeren Menschen.“

Für guten Schlaf empfiehlt Lechinger drei Basics: regelmäßige Schlafzeiten, Bewegung an der frischen Luft und Entspannungsphasen. „Man sollte nicht im Bett arbeiten oder bis unmittelbar vor der Zubettgehzeit“, sagt Lechinger.

## Secondhand-Basar St. Andreas

**HANNOVER.** Ein Kommissionsbasar „Rund ums Kind“ findet am Sonnabend, 1. März, von 9 bis 12 Uhr in der Kirche und im Gemeindehaus St. Andreas, Be-neckeeallee 2, statt. Im Angebot sind Secondhand-Sommerbekleidung, Spielzeug, Bücher und vieles mehr. Es ist nur Barzahlung möglich. **RED**

► Mehr Infos: [basar-st-andreas.de](http://basar-st-andreas.de)

## Offenes Singen beim KSH

**HANNOVER.** Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet in der Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17 ab sofort immer am 1. Mittwoch im Monat ab 10 Uhr offenes Singen von Schlägern und Oldies mit Gitarrenbegleitung an. Es werden Texte verteilt, die Gäste dürfen sich Lieder aussuchen. Im Mittelpunkt der kostenfreien Veranstaltung steht der gemeinsame Spaß am Singen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**

## Gymnastik-Gruppe

**HANNOVER.** Jeweils Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr findet bei der SG 74 ein Gymnastik-Kurs unter dem Motto „Wir bewegen uns durch den Alltag“ in der Grundschule am Welfenplatz statt. Gemeinsames Ziel der Gruppe ist es, sich für den Alltag zu machen und fit zu bleiben. Die Gruppe freut sich über Zuwachs. Kostenloses Hineinschnuppern ist möglich. **RED**

► Infos und Anmeldung: E-Mail: [info@sg74.de](mailto:info@sg74.de) Telefon: (0511) 717298

## Gutschein

15%\* oder 10% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

\*Gültig bis 01.03.2025. Gilt nicht für Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine sowie bereits reduzierte Artikel. \*\*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

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



STANZE GRILLSEMINARE



Jetzt online buchen!

### WEBER MASTER-TOUCH

GBS E-5750 Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL

Dank der verbesserten Kessellüftung können Sie jetzt grillen und räuchern. Der Tuck-Away-Dekelhalter und das One-Touch-Reinigungssystem sorgen für zusätzlichen Komfort.



299,-  
233,99

### WEBER Q 1000

GASGRILL BLACK EDITION

Mach deinen Balkon zur Freiluftküche. Durch seinen porzellanemallichten Guss-Grillrost und seinem Gehäuse aus Aluminiumguss ist er stabil und langlebig.



329,-  
259,99



Frische Bio Kräuter versch. Sorten

ab 2,99



Frühbeete in vielen versch. Größen

ab 29,99



NEUDORFF Blumenerde, versch. Größen 1,43 €/l

ab 4,29

STANZE Mein Gartencenter

## SONNTAG IST BLUMENTAG

13 - 16 Uhr geöffnet\*

Frühlingsblüher

Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblüher!

TOP- PREIS

ab 0,79

### STANZE GARTENCENTER

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

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr

So. 13.00 – 16.00 Uhr\*

[www.stanze-gartencenter.de](http://www.stanze-gartencenter.de)

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

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

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER

AUSGEZEICHNET 2023/24

St. Marien Hemmingen

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! \*Verkauf an Sonntagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöffVZG.



Freuen sich auf die Zusammenarbeit: NP-Chefredakteur Carsten Bergmann (von links) mit Linus Köhler von den Rossmann Centaurs und Björn Benke vom eSport Innovation Hub.  
Foto: Tim Schaarschmidt

## Hannover soll Hochburg im E-Sport werden

Vision trifft auf Spitzensport:

E-Sport zählt zu den am schnellsten wachsenden Sportarten

**HANNOVER.** Diesem Markt gehört die sportliche Zukunft. E-Sport begeistert immer mehr Jugendliche und hat sich als Sportart längst etabliert. Mit die erfolgreichsten Mannschaften Deutschlands kommen aus Hannover – aus dem eSport Innovation Hub.

Vision trifft auf Spitzensport – E-Sport zählt zu den am schnellsten wachsenden Sportarten. Meisterschaften begeistern Tausende Fans, ganz egal, ob beim Live-Erlebnis in den Sportarenen oder digital im Netz. Die Dr. Buhmann Schule fördert Studierende, die zum einen den Traum des Sportprofis verfolgen, zum anderen die Ganzheitlichkeit dieser Disziplinen erlernen wollen. Gaming ist nicht bloß zocken, der eSport Innovation Hub versteht sich als Ausbilder, Erklärer und Lobbyist einer lange Zeit missverstandenen Generation.

Die Neue Presse und die Mad-sack Medienagentur unterstützen als Medienpartner die Teams in der Bundesliga. Da wären zum einen die Rossmann Centaurs, die in der Prime League „League of Legends“ (kurz: LoL) zocken und sich gegen neun weitere Teams aus Deutschland behaupten müssen. Die zweite Mannschaft in der ersten Liga sind die Recken Rockets, die sich in der „Rocket League“ mit den Besten messen. An ihrer Seite stehen unter anderem die Handball-Recken der TSV Hannover-Burgdorf.

„Wir sind stolz, in diesem innovativen Umfeld die beiden Teams aktiv unterstützen zu können“, sagt NP-Chefredakteur Carsten Bergmann. E-Sport sei längst befreit von alten Vorurteilen. Taktik, Strategie, Gesundheit, Leistungsfähigkeit – Skills, die im E-Sport wie im Studium und Berufsleben entschei-

dend seien. „Auch wir sind im ständigen Veränderungsprozess, und dazu gehört auch diese Partnerschaft, die es vor einigen Jahren so wohl noch nicht gegeben hätte.“

Björn Benke, Geschäftsführer des eSport Innovation Hub, bringt es auf den Punkt: „E-Sport braucht mehr als talentierte Spieler – er braucht Aufklärung, Sichtbarkeit und eine professionelle Infrastruktur.“ Deshalb sei die Medienpartnerschaft mit der Neuen Presse und der Medienagentur so wichtig. „Sie macht Erfolge sichtbar, baut Vorurteile ab und stärkt die gesellschaftliche Akzeptanz.“

Die beiden Teams in der Prime League sind für den eSport Innovation Hub nur ein erster Schritt im großen Ganzen. „Unser Ziel“, sagt Benke, „Hannover als führenden Standort für E-Sport und digitale Bildung etablieren.“

## „Als Frau wirst du belächelt“

Über 119.000 Menschen folgen Gamerin **YVONNE MEYER** auf Instagram

**HANNOVER.** Mit drei Jahren hatte Yvonne Meyer erstmals einen Gameboy in der Hand. „Ich habe damals ganz begeistert ‚Tetris‘ gespielt“, erinnert sie sich. Bereits mit fünf oder sechs Jahren, ganz sicher ist sich Meyer da nicht mehr, besiegte sie ihren Vater im Videospiel „Super Mario“. „Danach hat er nur noch zugeschaut“, sagt sie und schmunzelt. Ihr Vater war auch der Grund, dass sie früh mit Videospielen anfang – nach dem Gameboy folgten die Spielkonsolen Super Nintendo und die erste Playstation. „Ich habe nie wirklich mit dem Zocken aufgehört“, sagt Meyer.

Mittlerweile folgen der Hannoveranerin, die in Wolfenbüttel geboren und aufgewachsen ist, über 121.000 Menschen auf ihrem Instagram-Account @yve.gaming. Dort zeigt sie sich regelmäßig beim Zocken unter anderem der Spiele „Elden Ring“, „Assassin's Creed“ oder „Ghost of Tsushima“. 2024 spielte Meyer mehr als 50 Games auf der Spielkonsole durch – neben ihrem 40-Stunden-Job als Personalreferentin. „Zocken war schon immer mein Ausgleich zur Arbeit.“ Außerdem geht sie regelmäßig ins Fitnessstudio, verbringt Zeit mit Freunden, ihren drei Hunden oder ihrem Kater.

Ihren öffentlichen Instagram-Account hat Meyer 2019 gestartet. „Eine Freundin hat mich ermutigt“, sagt sie. Zum einen gebe es nicht viele Frauen in der Gaming-Welt, zum anderen war sie schon immer sehr daran interessiert, die neuesten Spiele auszuprobieren – am liebsten solche mit einer Story. Ihr Lieblingsspiel: „Elden Ring“, ein Actionrollenspiel, das als sehr schwer gilt. Viermal spielte sie dieses durch –



Die Hannoveranerin Yvonne Meyer zeigt sich auf Instagram beim Games Zocken. Warum das funktioniert und wie sie sich als Frau in einer männerdominierten Branche durchsetzen konnte, erzählt sie im Interview.  
Foto: Tobias Wölki

am Ende in der schwierigsten Stufe, in Platin.

In ihren Videos auf Instagram sehen die Zuschauerinnen und Zuschauer die junge Frau in kurzen Sequenzen von hinten, während sie auf der Konsole spielt. „Wenn ich ein ganzes Gameplay posten wollen würde, dann müsste ich streamen. Das tue ich nicht, weil mir die Zeit fehlt.“ Seit Juni 2023 veröffentlicht sie Videos mit kurzen Spielausschnitten, unterlegt mit Musik. Die Ideen dafür kämen meist spontan, sagt Meyer. Durch die Reels sei ihre Präsenz auf Instagram stark gewachsen. „Ich setze damit eher auf den Unterhaltungsfaktor.“

Doch mit zunehmenden Abonnentinnen und Abonnenten bekam Meyer auch Hasskommentare. „Ich bekomme

manchmal Nachrichten, da wird einem schlecht. Damit konnte ich die ersten Male nicht so ganz umgehen.“ Mittlerweile lache sie darüber. „Man wächst auch dran“, sagt die junge Frau. Laut einer Studie des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz aus dem Jahr 2024 wurde von mehr als 3000 Teilnehmenden fast jede zweite Person (49 Prozent) schon einmal online beleidigt. Unter anderem besonders betroffen sind junge Frauen (30 Prozent). Auch Meyer hat schon aufgrund ihres Geschlechts abwertende Kommentare erhalten – beispielsweise, dass sie gar nicht wirklich spiele oder sie die Gaming-Accounts von ihrem Bruder zeige. „Als Frau wirst du ein Stück weit belächelt“, sagt sie. Dazu gab es auch schon Belästigungen vor ihrer Haustür – wo-

raufhin Meyer eine zweimonatige Instagrampause einlegte.

Davon will sie sich aber nicht einschüchtern lassen. „Ich habe mir abgewöhnt, es jedem recht machen zu wollen.“ Da sie ihre Videos auf Englisch dreht und unterteilt, kommt ein Großteil ihrer meist männlichen Follower aus den USA. Auch wenn sie jetzt schon durch Kooperationen Geld verdient, möchte Meyer nicht nur Gamerin auf Instagram sein. „Klar ist es schön, Hobby und Job zu verbinden, aber ich kann es mir nicht vorstellen.“

Aktuell spiele sie „Ghost of Tsushima“ noch einmal, weil ein neuer Teil angekündigt wurde. „Wenn ‚GTA 6‘ dieses Jahr herauskommt, werde ich es ab dem ersten Tag spielen und mir vielbeliebt sogar eine Woche Urlaub nehmen“, kündigt sie an.

## „Alive“: Der etwas andere Poledance-Star

Sarah Stachowicz begeistert in der aktuellen GOP-Show mit ihrem Poledance-Solo, das den Tanz an der Stange gegen alle Klischees in ein neues Licht rückt

**HANNOVER.** „Natürlich höre ich oft sexistische Kommentare, wenn ich von meiner Arbeit als Pole-Tänzerin erzähle“, sagt Sarah Stachowicz (29) offen. Seitdem sie als Pole-Artistin auf der Bühne stehe, habe sie sich ein dickes Fell zugelegt, erklärt die zierliche Österreicherin. Seit Januar gehört sie zur neuen GOP-Show „Alive“ in Hannover. In der Musik- und Kulturszene seien die Vorurteile rund um das Tanzen an der Stange nicht so präsent, doch jenseits davon hat Stachowicz nach eigenen Worten schon einiges an sexistischen Äußerungen von Männern aller Altersgruppen über sich ergehen lassen müssen.

Die Fragen nach „Private-Dances“ und Performances in Rotlicht-Clubs blendet die junge Frau inzwischen aber einfach aus. „Ich finde es natürlich absolut okay, wenn Frauen sich selbstbestimmt dazu entscheiden, Poledance auf eine erotische Art zu nutzen. Aber ich will

meine Kunst eben nicht in diese Schublade stecken“, erläutert sie. Bei ihrem Solo in der aktuellen GOP-Show „Alive“ trägt sie etwa ein untypisches Outfit für Poledance – es bedeckt ihren Körper bis auf die Arme. Damit sie auch ohne nackte Haut an der Pole-Stange Halt findet, wurde diese eigens mit einer dünnen Schicht Silikon überzogen.

Dass Stachowicz überhaupt als Pole-Tänzerin in einer größeren Produktion auftritt, ist etwas Besonderes. Eigentlich steht die ausgebildete Musicaldarstellerin sonst als Tänzerin und Schauspielerin auf der Bühne. Den Sport an der Stange hat sie erst in der Pandemie für sich entdeckt. „Ich habe ja meine Hobbys zum Beruf gemacht und benötigte eine neue Freizeitbeschäftigung, als ich mich in Pole Dancing verliebt habe“, erzählt sie.

Während des Lockdowns kauft sie sich also ihre eigene Po-

le-Stange und trainiert zu Hause mit Youtube-Videos. Als sie dann zufällig Regisseur Robin Witt von ihrem neuen Hobby erzählt, lädt der sie ein, für die GOP-Show „Alive“ eine Solonummer an der Spinning Pole zu kreieren. „Ich habe sofort zugesagt – und damit ein weiteres Hobby an die Arbeitswelt verloren“, meint Stachowicz lachend.

Gemeinsam haben sie eine Performance erarbeitet, die Stachowicz einen neuen Zugang zu ihrem Beruf als Bühnenkünstlerin eröffnet. Aus ihren vorherigen Produktionen kennt sie es zwar nur allzu gut, vor großem Publikum in fremde Rollen zu schlüpfen, doch ihr Solo in „Alive“ hat einen anderen Fokus. „Es ist ein Ausdruck von mir selbst und super persönlich – ich spiegele dort niemanden anderen wider. So nervös wie bei diesem Solo war ich vorher noch nie bei einem Auftritt“, erzählt sie. Die Darbietung ist aus den Mo-

menten entstanden, in denen es ruhig wird um die sonst so quirlige junge Frau, die nur allzu gerne unter Menschen ist. Ihre Energieressourcen könne sie am besten abends alleine in ihrer Wohnung mit klassischer Musik aufzutanken, sagt Stachowicz.

Turbulente Tage gibt es im Leben der 29-Jährigen zur Genüge. In den Jahren nach ihrer

Schulzeit etwa ist die Zeit in ihrer Heimatstadt Wien ordentlich durchgetaktet. „Ich war in der Schule nicht super schlecht, aber eben auch nicht besonders gut – und wusste bis zum Ende nicht, ob ich meinen Abschluss wirklich schaffe“, erinnert sich Stachowicz. Also bewirbt sie sich auf zwei mögliche Ausbildungsplätze: einen zur Musicaldarstel-

lerin, für den sie keinen Schulabschluss braucht, und einen für eine Modeschule, die den Abschluss voraussetzt.

Als sie ihren Schulabschluss und die Zusage für beide Ausbildungsplätze bekommt, entscheidet sie sich kurzentschlossen, beide Angebote anzunehmen.

Mehr als zwei Jahre hinweg beginnen ihre Tage morgens um 8 Uhr im Modekolleg Herbststraße. Dort lernt sie bis in den späten Nachmittag, bevor sie weiter zu ihrem zweiten Ausbildungsplatz, der Broadway Academy of Musical Theater, fährt. Ihren Unterricht in Gesang und Tanz dort legt sie sich, so gut es geht, in die Abendstunden und trainiert oft bis 22 Uhr, um nachts noch Hausaufgaben zu erledigen. „Das war natürlich eine sehr anstrengende Zeit. Während meiner Ausbildungen war ich aber unglaublich glücklich, weil ich endlich die Dinge gefunden hatte, in denen ich

richtig aufblühen konnte“, sagt sie im Rückblick.

Seitdem arbeitet Stachowicz als selbstständige Künstlerin in unterschiedlichen Produktionen. Für das GOP ist sie nun zum ersten Mal hauptberuflich in einer Disziplin tätig, die nicht Teil ihrer beiden Ausbildungen war. Wobei die Österreicherin dort nicht nur mit ihrer Performance an der Stange, sondern auch mit ihren schauspielerischen und tänzerischen Fähigkeiten überzeugt.

Für die Zukunft plant sie in diese Richtung: „Ich möchte meine verschiedenen Fähigkeiten noch mehr miteinander kombinieren.“

Alle Infos rund um die Vorstellung gibt es unter [www.variete.de/hannover](http://www.variete.de/hannover). Im GOP, Georgstraße 36, ist Sarah Stachowicz zusammen mit den anderen Künstlerinnen und Künstlern aus dem Ensemble noch bis 2. März in der Show „Alive“ zu sehen.



Sarah Stachowicz tritt in Hannover im GOP auf. Foto: Nancy Heusel

**Unsere Antwort zur Dubai Schokolade ...**

**2.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.  
**1.300,00 €**  
Seitenteil

**Alu-Haustür des Monats Februar**  
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten  
in 20 verschiedenen Farben lieferbar

# Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Fon 0 50 66 / 90 26-0  
[www.tischlerei-othmer.de](http://www.tischlerei-othmer.de)

Bäckerstraße 3A  
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr  
Samstags 10 – 13 Uhr

Sonntags Schautag  
von 13.00 – 17.00 Uhr

Folgen Sie uns auf

**Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!**

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!

# Nicht jeder Stress lässt sich wegatmen

Meditations-Apps, Nahrungsergänzungsmittel, Abnehmspritze – Über **SELBSTOPTIMIERUNG IN KRISENZEITEN**

VON KIRA VON DER BRELIE

**BERLIN.** Wenn es einer wirklich ernst nimmt mit der Selbstoptimierung, dann wohl Bryan Johnson. Der 46-Jährige ist Techmilliardär und „Biohacker“. Er hat sein Leben der Idee verschrieben, seinen Körper auf natürliche Weise zu verjüngen. Longevity, also Langlebigkeit, ist sein Ziel. Oder wie er es selbst in einem Interview formulierte: „Der Tod ist ein technisches Problem, das sich lösen lässt.“

Dafür hat er seinen Alltag mit der Hilfe von Forschenden perfekt kalibriert. Um 5.25 Uhr die erste Mahlzeit (Drink aus Präbiotika, Proteinen und Ballaststoffen, 236 Milliliter), um 11 Uhr die letzte (Gemüse, Nüssen, Samen und Beeren, maximal 500 Kilokalorien). Dazu ein spezielles Sportprogramm, Meditation, Lichttherapie, vor zwei Jahren ließ Johnson sich Blutplasma seines 17-jährigen Sohnes injizieren – all das, um der eigenen Endlichkeit zu trotzen. Nach eigenen Angaben hat er durch sein Programm, das er Project Blueprint nennt, das „biologische Alter“ seiner Organe in nur sieben Monaten um fünf Jahre verlängert.

Johnson ist ein extremes Beispiel. Aber er trifft einen Nerv. Denn das Interesse an Selbstoptimierung ist hoch. Das zeigt auch, dass Netflix das Phänomen „Bryan Johnson“ in einer Doku beleuchtet. „Don't Die: Der Mann, der unsterblich sein will“ ist seit Anfang Januar zu sehen.

**DER WELLNESSMARKT BOOMT**

Aber auch der weltweite Wellnessmarkt stellt in jedem Jahr neue Bestmarken auf. 2023 erreichte die globale Wellnesswirtschaft einen Höchststand von 6,3 Billionen US-Dollar. Das berichtet das Global Wellness Institute (GWI) im Global Wellness Economy Monitor 2024. Demnach ist die Wellnessindustrie

aktuell etwa viermal so groß wie die globale Pharmaindustrie (1,6 Billionen Dollar). Seit 2013 wachse der Wellnessmarkt laut GWI jährlich um 6,5 Prozent.

„Gesundheit ist vor allem ein großer Markt, der immer weiter wächst“, sagt Friedrich Schorb. Der Soziologe arbeitet an der Universität Bremen. Im November 2024 hat er das Buch „Healthismus. Gesundheit als gesellschaftliche Obsession“ veröffentlicht. Den gesundheitlichen Optimierungstrend beobachtet er mit Skepsis. „In erster Linie profitieren Unternehmen und Privatpersonen, aber er macht die Bevölkerung nicht gesünder.“

Das liege in erster Linie daran, dass die Maßnahmen der Wellnessindustrie wie Meditationsapps oder Nahrungsergänzungsmittel individualistisch funktionieren. Nach Einschätzung von Schorb ist das jedoch kein sonderlich effektiver Ansatz. „Individuelle Stresslösungsstrategien können eine Weile funktionieren, aber nicht permanent“, sagt Schorb. Der Grund ist Überforderung. „Einerseits sollen wir uns beruflich weiterbilden, die Karriere vorantreiben und gleichzeitig auf Work-Life-Balance achten, Beziehungen pflegen, uns um die Kinder kümmern. Das ist einfach zu viel.“

Zudem sei es auch problematisch, die Verantwortung für Gesundheit so sehr zu individualisieren. Ob man rauche, gesunde esse oder Sport treibe, habe Einfluss auf die Gesundheit, so Schorb, aber entscheidend seien die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. „Gesellschaftliche Strukturen sind die Basis für

Gesundheit, individuelle Entscheidungen die Kür – wie eine Pyramide.“ Aktuell stehe die Pyramide auf dem Kopf und die ganze Last laste auf dem individuellen Umgang mit Stress. „Das ist fatal.“

Viele Wellnessmaßnahmen bewegen sich zudem im Graubereich zwischen medizinisch Notwendigem und gesellschaftlich Verursachtem. Etwa die Abnehmspritze. „Wenn Menschen wegen ihres Körpers stigmatisiert werden, wollen sie dünn werden – auch, wenn sie keine gravierenden gesundheitlichen Probleme haben“, sagt Schorb. „Soziale Probleme werden zu medizinischen Diagnosen und füttern einen gigantischen Markt.“ Zudem ist Übergewicht selbst die Konsequenz einer Umwelt, in der hochverarbeitete Industrieesen mit viel Salz, Fett und Zucker immer verfügbar ist. Die Abnehmspritze löst also ein Problem, das erst durch die Lebensmittelindustrie entstanden ist.

Was wirklich gesünder mache, sei einfach: medizinische Grundversorgung und ein funktionierender Arbeits- und Wohnungsmarkt. „Wir können Entspannungstechniken einbauen, aber viel effektiver wäre es, wenn wir weniger Stress hätten“, sagt Schorb. Effektive Gesundheitsvorsorge ist demnach nicht nur, was man selbst tun kann, sondern Frage der gesellschaftlichen Strukturen. „Die großen Erfolge in der Verlängerung der Lebenserwartung gehen maßgeblich auf diese Faktoren zurück – und sie werden auch künftig entscheidend sein.“



Berliner Thema



Immer in Balance? Der Markt für Wellness und Gesundheit boomt. Oft sind es jedoch gesellschaftliche Anforderungen, die überhaupt erst krank machen. Symbolfoto: Elina Fairytale / Pexels

**LEBEN IST MEHR ALS RISIKOVERMEIDUNG**

„Longevity wird auf die Lebenserwartung aktuell noch keinen Einfluss haben, auch wenn das so beworben wird. Die Methoden, die angepriesen werden, haben – wenn überhaupt – nur sehr bedingten signifikanten Nutzen“, sagt Schorb. Spannend werde es erst, wenn Gentherapien den Alterungsprozess nicht nur verlangsamen, sondern effektiv verjüngen.

Ein Lebensstil wie der von Bryan Johnson, der ihn laut „Financial Times“ jährlich 2 Millionen Dollar kostet, ist ohnehin nicht zu verallgemeinern. Es ist zudem reiner Selbstzweck. „Er will einfach nur ewig leben, um ewig zu leben“, sagt Schorb. Und das tue er so intensiv, dass es schon etwas von „Selbstkasteiung“ habe. Dabei entgeht ihm etwas anderes, was das Leben eben auch ausmacht: loslassen. „Das Leben ist mehr als das Vermeiden von Risikofaktoren“, sagt Schorb.

**Ist Ihr Teppich sauber?**



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

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

PR-Anzeige

**Frühjahrsangebot**  
30% Rabatt  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringdienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche  
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €\* GUTSCHEIN  
\*ab heute 5 Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

## „Die Eiskönigin“ – Karten zu gewinnen

**HANNOVER.** Gewinnen Sie Karten für „Die Eiskönigin – Das Showspektakel auf Eis“: Am 11. April 2025 wird die Swiss Life Hall in Hannover zum frostigen Arendelle. Anna, Elsa, Olaf und Co. zeigen ihre magische Welt voller Abenteuer, Freundschaft

und Liebe. Faszinierende Tänze, spektakulärer Eiskunstlauf und die bekannte Filmmusik verzaubern Jung und Alt.

Wir verlosen unter allen Leserinnen und Lesern 5x2 Karten für „Die Eiskönigin – Das Showspektakel auf Eis“. Registrieren Sie

sich für das Gewinnspiel, indem Sie den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen, um an der Verlosaktion teilzunehmen. Mit etwas Glück sind Sie live dabei. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.



## Familienbetrieb Goman wäscht und restauriert Teppiche sei 25 Jahren

ANZEIGE

Der Name „Teppich-Klinik“ über dem ehemaligen Bäckereigeschäft von Wilhelm Meyer in der Lange-Feld-Straße sagt eigentlich alles darüber aus, was David Goman und seine sechs Facharbeiter in der Teppichwäscherei machen: Sie bringen Teppiche wieder auf Hochglanz.

Mit einer Bio-Handwäsche nach traditioneller persischer Art werden die Teppiche von Schmutz, Sand und anderen Fremdpartikeln befreit, Teppichknüpfel können Ränder und Fransen erneuern und sogar Brandflecken beseitigen.

„Selbst gute Staubsauger können nicht alles aufnehmen, was im Laufe der Jahre im Teppichflor festgetreten ist. Dabei geht es nicht nur um Milben, Motteneier oder Pflanzensprossen: Schädlich für den Teppich ist vor allem der feine, fest getretene Sand. In der Regel sind es

nach drei bis fünf Jahren rund 250 Gramm Sand auf einem Quadratmeter, der dann wie Scheuersand wirkt und den Teppich schädigt“, erläutert David Goman.

In seiner Hamburger Firma werden die Teppiche umwelt-

freundlich und behutsam gewaschen, danach gespannt und getrocknet. „In der Regel dauert das bis zu fünf Tagen“. Goman besucht auf Wunsch die Kunden, berät sie über den Umfang der Arbeiten und macht einen Kostenvoranschlag. „Wer für

den Zeitraum der Wäsche oder der Reparatur keinen ‚weißen Flecken‘ im Wohnzimmer haben möchte, dem stellen wir in dieser Zeit einen adäquaten Teppich zur Verfügung“. Natürlich sind Beratung, Abhol- und Bringdienst kostenlos.

Ein zweites Standbein des rührigen Unternehmers ist der Ankauf von Gold, der An- und Verkauf von Teppichen sowie der Ankauf von Pelzwaren für einen Kunden in Schweden. Der Preis für Goldringe und -ketten richtet sich nach der Karatzahl des Golds und dem Tagespreis. „Bezahlt wird natürlich sofort in bar“.

Die „Teppich-Klinik“ in der Lange-Feld-Straße ist von montags bis samstags von 10 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet und telefonisch unter der Nummer (0511)105 928 81 erreichbar. Natürlich können auch Beratungstermine vereinbart werden.



David Goman ist quasi mit Teppichen aufgewachsen und hat sich ein umfangreiches Wissen angeeignet. Foto: Kögel

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00, Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen, 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 Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 24.02. bis Sa. 01.03.2025

Große Putenbrühwurst, geräuchert 270 g Pack., 1 kg = 14,04	Große Brühwurst „Koniachniy“ nach Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,83	Lettische Stülze mit Zunge 415 g St., 1 kg = 7,21	Täglich gewinnen bei der Lotterie Woche Vahrenheider Markt 6
3.79	3.79	2.99	
Leberwurst nach russischer Rezeptur, geräuchert „Retro Livernaja koptschonaja“ 350 g Pack., 1 kg = 10,00	Brühwurst „Sakarpatkaja“ Retro nach Krakauer Art, geräuchert 450 g St., 1 kg = 8,87	Schweinebauch „Karbonat“, gepökelt und geräuchert 100 g, 1 kg = 11,00	Rinder- Kochsalami „Servalat Kawkazskij“ heißgeräuchert 280 g Pack., 1 kg = 10,68
3.50	3.99	1.10	2.99
Schweinebauch „Becon Slawjanskij“ mit Fleisch-einlage, gepökelt 200 g Pack., 1 kg = 11,45	2.29	1.10	2.99
Schweinelendensteck geräuchert 100 g, 1 kg = 10,50	Geräucherter und gegarter Schweinebauch mit Schwarte „Boczek paski“ 100 g, 1 kg = 9,90	Schlesische Brühwurst, geräuchert „Kielbasa slaska“ 480 g Pack., 1 kg = 11,03	Bratwurstschnecke „Kielbasa z pieca“ 300 g Pack., 1 kg = 10,97
1.05	0.99	5.29	3.29
Geräucherter Speck ohne Rippen „Boczek wedzony“ 100 g, 1 kg = 10,50	Brühwürstchen nach schlesischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa slaska extra“ 100 g, 1 kg = 10,50	Schweinebauchspeck, gepökelt, gegart und geräuchert „Wedzonka myslivska“ 100 g, 1 kg = 9,50	Brühwürstchen, fein zerkleinert und geräuchert „Parowki“ 100 g, 1 kg = 5,90
1.05	1.05	0.95	0.59
Rührkuchen mit Honiggeschmack und Erdnüssen „Medoviy“ 320 g Pack., 1 kg = 15,60	Törtchen „Kartoschka“ 290 g Pack., 1 kg = 15,83	Cremschnitte „Nareznoe po Domaschnemu“ 330 g Pack., 1 kg = 15,13	Biskuitrolle „Rulet Oreh“ mit Erdnüsse oder „Rulet Dzem“ mit Aprikosen-Fruchtfüllung 300 / 350 g Pack., 1 kg = 16,64 / 14,26
4.99	4.59	4.99	4.99



Biene, Hummel und Co. finden Nahrung an Frühblühern wie Krokus oder Märzenbecher.  
Foto: Avion Eizenga / Pexels

## So helfen Sie den frühen Insekten im Garten

Nach dem grauen Winter zeigen sich im Februar die ersten Farbtupfer im Garten. Einige Frühblüher strecken bereits jetzt ihre Köpfe durch den Boden. Doch nicht nur wir erfreuen uns daran: Auch einige Insekten erwachen nun aus der Winterruhe und machen sich auf die Suche nach Nahrung, um Kraft für die neue Saison zu sammeln. So sind an sonnigen Standorten laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) bereits die ersten Wildbienen wie die Gehörnte Mauerbiene unterwegs. Auch Erd- und Gartenhumeln gehören zu den Frühstartern. Wer ihnen schon im Februar Nahrungsquellen anbieten will, hat zum Beispiel diese Frühblüher im Garten:

- ▶ Schneeglöckchen
- ▶ Krokus
- ▶ Märzenbecher
- ▶ Schneehaie
- ▶ Winterlinge
- ▶ Huflattich

Viele Frühblüher kommen im September als Zwiebel oder Knolle in die Erde und verbringen den Winter im Boden. Übrigens: Auch Gehölze wie die Ha-

selnuss oder die Kornelkirsche blühen bereits ab Februar. Wer zum Frühjahrsstart aktiv werden will, kann Folgendes für einen insektenfreundlichen Garten tun:

**WILDE ECKE**  
Hier dürfen Brennnesseln, Gräser und Klee ungestört wachsen. Die Fläche wird weder gemäht noch betreten.

**WILDBLUMENBEET**  
Ein Wildblumenbeet mit heimischen Pflanzen muss nicht groß sein und ist pflegeleicht. Insekten überwintern in den Halmen und schlüpfen im Frühjahr. Anschließend können die Stauden zurückgeschnitten werden.

**NISTHILFEN**  
Wer gern bastelt, kann Insektenhotels und Nisthölzer selbst bauen. Als Materialien eignen sich etwa Holz, Ton, Ziegelsteine oder Bambus. Der Nabu bietet online Bauanleitungen für verschiedene Nisthilfen an. **DPA**

# Tipps gegen Ratten in Haus und Garten

Fühlen sich die Nagetiere wohl, wird man sie oft nicht so einfach wieder los – **MAN KANN** jedoch **VORBEUGEN**

Wer in seinem Garten oder Haus keine Ratten beherbergen will, sollte darauf achten, dass die Tiere weder Nahrung noch Nistmöglichkeiten finden. Werden den Nagetieren diese Lebensgrundlagen von vorneherein entzogen, könne man deren dauerhafte Ansiedlung verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Nachfolgend einige präventive Maßnahmen:

**Wichtig:** Keine Speisereste über die Toilette entsorgen, sonst finden die Ratten diese als Nahrung im Kanalsystem. Wer Kleintiere wie Kaninchen oder Hühner hält, sollte keine Futterreste unnötig herumliegen lassen – auch sie können Ratten anziehen. Auch im Garten auf dem Komposthaufen keine Speisereste entsorgen. Und am besten kein Gerümpel oder Abfälle im Keller oder auf dem Grundstück lagern – auch dies begünstigt die Ansiedlung von Ratten. Denn dort finden die Tiere ungestörte Nistplätze. Bauliche Maßnahmen können helfen. So kann man Fensteröffnungen mit Gittern sichern und an Tür- oder Torspalten Bürstenleisten anbringen, so die Deutsche Umwelthilfe. Zudem könne man spezielle Rückstauklappen im Abflusssystem anbringen. Sie sollen verhindern, dass Ratten über die Abwasserrohre in Gebäude eindringen können. Das Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit in Niedersachsen rät unter anderem dazu: Türen im Haus, der Wohnung



Man kann einiges tun, damit Ratten sich auf dem Grundstück nicht wohlfühlen.

Foto: Bernd Von Jutrczenka/dpa

und im Keller möglichst geschlossen halten. Kellerfenster, Fensterschächte, ins Freie führende Lüftungsschächte und Kanäle mit Metallgittern verschlossen und sauber halten. Defekte Lüftungssteine, Mauerwerk mit Rissen und Undichtigkeiten reparieren.

Gelbe Säcke sollte man an für Ratten möglichst schlecht erreichbaren Plätzen lagern. Biotonnen und Komposter regelmäßig auf Anzeichen von Rattenbefall überprüfen - sie fressen sich gerne von unten durch den Kunststoffboden. **Übrigens:** Wer Hunde und

Katzen hält, kann so Ratten unter Umständen auch abschrecken – die Tiere gehören zu ihren natürlichen Feinden, Katzen und Hunde tragen möglicherweise dazu bei, eine Ansiedlung von Ratten in Gebäuden zu verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Sie könnten einen vor-

handenen Befall jedoch nicht beseitigen. **Tipp:** Spätestens bei größerem Rattenbefall empfiehlt das Umweltbundesamt, den Rat von Mitarbeitern des örtlichen Gesundheitsamtes oder eines professionellen Schädlingsbekämpfers einzuholen.

Gesundheit

ANZEIGE

## Muskelkrämpfe?

Wie Krämpfe mit den Nerven zusammenhängen und wie ein neuer Magnesium-Komplex hier unterstützen kann

**Plötzliche Krämpfe oder zuckende Muskeln: Diese unangenehmen Erscheinungen können mit einer Fehlfunktion von Muskeln und Nervensystem zusammenhängen. Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat mit dem neuen Restaxil Magnesium eine spezielle Ergänzung für das Nervensystem entwickelt.**

Krämpfe sind nicht nur belastend, sondern können auch auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen – etwa einen Magnesiummangel. Das essenzielle Mineral spielt eine Schlüsselrolle: Es hält die Muskeln in Bewegung und sorgt dafür, dass das Nervensystem präzise Signale an die Muskeln sendet. Gerät der Mineralstoffhaushalt oder das Neurotransmitter-Gleichgewicht ins Wanken, feuern Nerven unkontrolliert. Das kann Muskelkrämpfe oder Zuckungen auslösen.

### Entspannt bleiben mit Restaxil Magnesium

Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat einen speziellen Magnesium-Komplex entwickelt. Restaxil Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskulatur und des Nervensystems bei. So kann es bei Krämpfen und zuckenden Muskeln unterstützen. Eine Kapsel Restaxil Magnesium enthält 300 mg elementares Magnesium aus drei hochwertigen Magnesiumformen. Magnesium-



bisglycinat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Glycin hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Trimagnesiumdicitrat fördert durch seinen Citratanteil eine effiziente Aufnahme und ist besonders verträglich für empfindliche Mägen. Ergänzend reguliert Magnesiumoxid die Neurotransmitter, die zur Entspannung der Muskeln beitragen. Wir empfehlen Restaxil Magnesium als tägliche Ergänzung und Unterstützung. Restaxil Magnesium ist ganz neu auf dem Markt. Sollte Ihre

Vor-Ort-Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Selbstverständlich ist Restaxil Magnesium auch online erhältlich.

**NEU**  
in der Apotheke



Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil Magnesium**  
(PZN 19549220)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

**Restaxil**

Tipps aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

## Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

### Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



### Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup> Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme

zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18598802)



[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)

**KIJIMEA**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

\*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme. Absatz nach Packungen. Insight Health MAT 10/2024 • \*\*Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln, des Immunsystems, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Eiweißsynthese bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden 705101\_002025

<sup>1,2</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.

## DVD-TIPP

**MAGIE UND TEAMWORK: GUTE UNTERHALTUNG FÜR JUNGE FANS**



Ida möchte mit ihrer Klasse beim jährlichen Waldtag auftreten, um sich für den Schutz des lokalen Waldes einzusetzen. Sogar Helene ist dabei, da sie hofft, mit den Aufnahmen der Performance ihren Influencer-Kanal aufzubauen. Was niemand weiß: Helenes Familie steht kurz vor dem Bankrott und Helene braucht dringend Follower, um die drohende Pleite abzuwenden. Zusätzlich wird Helene durch die hohen Ansprüche ihres magischen Tiers, Kater Karajan aus Paris, unter Druck gesetzt, der sich ein Leben im reinen Luxus vorstellt. Auch Silas erhält einen magischen Begleiter: Ihm wird das vegane Krokodil Rick zur Seite gestellt, das zwar fürchteinflößend aussieht, aber insgeheim Angst hat, nicht mit dem tough wirkenden Silas mithalten zu können. Für Konflikte sorgt aber Helene: Als sie erfährt, dass im Naturkundemuseum die Modenschau ihrer Klasse stattfinden soll, überredet sie die Museumsdirektorin, dass die Klasse dort als Showact auftreten darf. Doch die Modenschau findet ausgerechnet am selben Tag statt wie Idas Waldtag... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

# Hannover historisch

**GESCHICHTE ERLEBEN:** Familienaktionen im Hannover-Kiosk und Führungen mit Stattreisen

**HANNOVER.** Das Historische Museum Hannover ist bekanntermaßen wegen Sanierungsarbeiten geschlossen – im vom Museum bespielten Hannover-Kiosk, Karmarschstraße 40, geht es jedoch auf ungewöhnlichen Wegen in Hannovers Geschichte und Geschichten.

Am Sonntag, 23. Februar, findet dort in der Reihe „Geschichte zum Ausprobieren“ ein Familienprogramm statt, bei dem der Schwertbau im Mittelpunkt steht. Der zweistündige Workshop von 11.15 bis 13.15 Uhr richtet sich an Familien mit Kindern zwischen sechs und zehn Jahren.

Weiter geht es am 2. März mit dem Workshop „Fächer gestalten und verkleiden in historische Kostüme“. Am 16. März kann man Taschen und T-Shirts bedrucken – ein Angebot für Familien und Erwachsene ohne Kinder.

Zu jedem der Workshops gehören eine kleine thematische Einleitung sowie Spiel- und Kreativaktionen. Die Teilnahme ist mit Anmeldung unter Telefon (0511) 16843945 oder buchungen.hmh@hannover-stadt.de möglich. Da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist, wird die Anmeldung empfohlen. Die Teilnahme kostet 4 Euro pro Person.

Um 200 Jahre Stadtgeschichte aus der Sicht der Waterloosäule geht es am Dienstag, 25. Februar, ab 18 Uhr. Seit 1832 steht die

Waterloosäule und blickt auf die Stadt Richtung Leineschloss und Altstadt. Seitdem hat sich das Areal rund um sie herum mehrfach stark verändert. Der Vortrag zeigt den Wandel des Stadtraums im 19. und 20. Jahrhundert aus der Perspektive der Waterloosäule auf: Was hat sich hier wie und warum verändert und was sagt das über die Entwicklung Hannovers aus? Antworten darauf gibt es im Hannover Kiosk. Eine Anmeldung zum Besuch des Vortrags ist nicht erforderlich.

Am Freitag, 28. Februar, ab 17 Uhr, findet eine Führung im Beginenturm zu Hannovers Geschichte vom Mittelalter bis heute statt. Der Beginenturm zählt zu den ganz wenigen mittelalterlichen Gebäuden, die in Hannover erhalten sind. Er blickt auf fast 700 Jahre Stadtgeschichte zurück. In der Führung geht es um die wechselvolle Geschichte des Turmes, vom Wach- fangnis, Lager, Künstlerwohnung und schließlich Kneipe. Achtung, die Teilnehmendenzahl ist begrenzt und der Besuch nur nach Anmeldung möglich. Das Angebot kann auch von geschlossenen Gruppen mit maximal 15 Personen gebucht werden. Informationen dazu gibt es unter Telefon (0511) 16843945 oder buchungen.hmh@hannover-stadt.de.



Barbara Fleischer mit einem Bild von Ada und Theodor Lessing mit Tochter Ruth.



Unterwegs mit dem Nachtwächter: Melchior erzählt von „Henkern, Macht und Hellebarden“.

Fotos (2): Stattreisen

## FÜHRUNGEN MIT STATTREISEN

Auch mit dem Verein Stattreisen geht es auf historische Erkundungen in der Landeshauptstadt. Beispiele gefällig? „Von Henkern, Macht und Hellebarden“ erzählt Nachtwächter Melchior am Sonntag, 22. Februar, ab 19 Uhr in der Altstadt bei einer rund 90-minütigen Tour, die am Beginenturm an der Pfleustraße startet. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Die nächsten Termine sind am 1. und 8. März.

Um „Das Neue Rathaus und seine Nachbarn – Vom Bogen- schützen zur Bauverwaltung“ geht es am Sonntag, 23. Februar, ab 15 Uhr. Die Teilnehmenden umrunden auf einer etwa

einstündigen Tour den Platz der Menschenrechte und erfahren Wissenswertes zu seiner Geschichte und Entwicklung. Kosten: 10 Euro.

Zum Weltfrauentag am Sonntag, 8. März, steht die Führung „Frauen, die sich trauen – Weibliche Persönlichkeiten, die sich mutig den Widrigkeiten stellten“ auf dem Programm ab 15 Uhr. Vor 100 Jahren wurden die deutschen Frauen politisch mündig, sie durften wählen und konnten gewählt werden. Ada Lessing hatte den Mut, sie bewarb sich um ein Reichstagsmandat. Und: Die erste Person im Amt des Regierungspräsidenten in Hannover war eine Frau. Die Teilnahme an der Führung kostet 12 Euro.

Am Sonntag, 14. März, dreht sich in der Führung „Freudlose Biersuppe – Als das Broyhan noch nicht erfunden war“ alles über die Geschichte des Bierbrauens im mittelalterlichen Hannover. Mit der Erfindung des Broyhan Bieres wurde Hannover Ende des 16. Jahrhunderts zu einer der größten biereportierenden Städte Norddeutschlands. Die Teilnahme kostet 12 Euro.

Zur Teilnahme an den Führungen von Stattreisen ist eine Anmeldung erforderlich. Auf [stattreisen-hannover.de](http://stattreisen-hannover.de) kann man alle verfügbare Termine und noch freien Plätze einsehen sowie Reservierungen vornehmen. **RED**

## Konzert mit Swing und Tango

**HANNOVER.** Das Trio Picon und Asal Karimi präsentieren bei ihrem Konzert am Sonntag, 23. Februar, ab 16 Uhr Tango, Klezmer und Swing in der Galerie LortzingART, Lortzingstraße 1. Auf ihren musikalischen Reiserouten von New York nach Buenos Aires, von Paris nach Berlin oder von Warschau nach Istanbul heben sie so manche Schätze: Lieder in jiddischer, polnischer oder türkischer Sprache erzählen von Sehnsucht, Liebe und Einsamkeit. Hannah Heuking (Klarinette), Ramona Kozma (Gesang/ Akkordeon) und Michael Zimmermann (Tuba) lernten sich als Mitglieder des Kozma Orkestars kennen. Zusammen mit der aus dem Iran stammenden Geigerin Asal Karimi überschreitet das Trio spielerisch Genre Grenzen. Der Eintritt ist frei. Platzreservierung unter Telefon 0179 / 9634114 oder E-Mail an [info@irlippok.de](mailto:info@irlippok.de). **RED**

## Boomer und die Welt

**HANNOVER.** Das politische Kabarett Störfall gastiert mit seinem Programm „Durch uns die Sintflut!“ am Sonntag, 22. Februar, ab 20 Uhr im Theater in der List, Spichernstraße 13. Das selbsternannte „Balkonkraftwerk unter den Boomer-Kabarets“ produziert Pointen zur Erotik des Lobbyismus, Verkehrswende auf Lumerland und zum Hormonstatus von uns Primaten. In herrlich selbstironischer Manier tun sie

das, was die Generationen Babyboomer und Generation X angeblich am besten können: den jungen Leuten die Welt erklären, die sie gerade mit Vollgas in den Untergang fahren. Die Tipps zum richtigen Demonstrieren für die Fridays gibt es ebenso wie Hilfe beim Formular VDE-AR-N 4110. Der Eintritt kostet 21 Euro, ermäßigt 16 Euro. **RED**

• Vorverkauf: [theaterinderlist.de](http://theaterinderlist.de)



Erklären das Weltgeschehen: Störfall.

Foto: Kabarett Störfall

## Sprengel@feinkunst: Lillien Grupe

**HANNOVER.** „Was ist Realität?“ ist die zentrale Frage, um die sich die Arbeiten der Künstlerin Lillien Grupe drehen. Das Sprengel Museum Hannover und feinkunst e.V. zeigen im Rahmen des Kooperationsformats „Sprengel@feinkunst“ die Einzelausstellung „Realität(en)“ bis zum 13. April in den Räumen von feinkunst e.V., Roscherstraße 5.

„Kunst ist ein Zeugnis der Gesellschaft, Spiegel des Aktuellen und Aussprache des Verschwiegenen. Ich versuche, sichtbar zu machen, was unsichtbar ist und zu erfassen, was ungreifbar scheint“, erläutert die Künstlerin, die 1997 in Ludwigsburg geboren wurde und 2018 den Spiegel-Online-Publikumspreis erhielt. 2024 wurde sie mit dem Publikumspreis zur Ausstellung „ZUR SACHE! jung + gegenständig in Meersburg“ ausgezeichnet. Dies sind nur zwei von zahlreichen Auszeichnungen, welche den Weg der Künstlerin bis heute begleitet haben.

Gesellschaftliche und individuelle Reflexion fließen im Werk von Lillien Grupe in eine vom Realismus geprägte Bildsprache. Ihre Themen findet die Malerin, die in Niedersachsen lebt und arbeitet, in der kritischen Auseinandersetzung mit einer von Schnellebigkeit und



Lillien Grupe: „Die Suche nach sich selbst“, 2019. Öl und Acryl auf Leinwand.

Courtesy of the artist, Lillien Grupe

stetiger Veränderung geprägten Gesellschaft. Auswirkungen der Globalisierung und Digitalisierung sind beispielsweise Themen, die sie beschäftigt.

Lillien Grupes großformatige Werke zeichnen sich durch eine realistische Bildsprache aus und entstehen in einem mehrschichtigen Prozess. Die Künstlerin plant Sujets und Szenen, fotografiert sie und nutzt die Aufnahmen anschließend als Grundlage für ihre Malerei. Gestik und Mimik der Dargestellten sind dabei detailliert ausgearbeitet und zeigen unterschiedliche emotionale Zustände.

Im Rahmen der 2019 ins Leben gerufenen Kooperation des Sprengel Museums mit feinkunst e.V. widmet sich die Reihe junger zeitgenössischer Kunst. Geöffnet ist Dienstag bis Sonntag, jeweils in der Zeit von 14 bis 18 Uhr. **RED**

• [feinkunst.org](http://feinkunst.org)

## Marlena Käthe und Gina Été

**HANNOVER.** Dark Folk und kammermusikalischen Hybrid-Pop gibt es beim Doppelkonzert am 27. Februar ab 21 Uhr bei Feinkost Lampe, Eleonorenstraße 18. Die Soundästhetik von Marlena Käthe besteht aus geheimnisvollen Melodien, rätselhaften Texten, tanzbaren Rhythmen und subbligen Bässen. Gina Été vereint kammermusikalische Aspekte aus einer Kindheit in der klassischen Musik mit dem Synthesizer und schreibt Musik, die durch atemlose Intimität und politische Themen vielschichtig, überraschend und dicht ist. Einlass ist ab 20 Uhr, der Eintritt kostet 15 Euro. **RED**

## Essbare Wildpflanzen

**HANNOVER.** Das Kulturbüro Misburg-Anderten bietet am Dienstag, 25. Februar, von 16 bis 18 Uhr einen Spaziergang zum Thema „Essbare Wildpflanzen“ an. Es geht um Vitamine, die man am Wegesrand finden kann, sowie um zwölf Wildpflanzen, die das ganze Jahr über verfügbar und echtes „Superfood“ sind. Treffpunkt ist am Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstraße 20. Die Teilnahme kostet 7 Euro, mit Aktivpass 3,50 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon (0511) 168 31929 (AB) oder per Mail an [kulturbuero-misburg-anderten@hannover-stadt.de](mailto:kulturbuero-misburg-anderten@hannover-stadt.de). **RED**

## Theater zu Babel

**HANNOVER.** Ein Theaterstück in neun Sprachen (mit deutschen und englischen Übersetiteln) kommt erstmals als szenische Lesung auf die Bühne im Theater an der Glocksee: „Martingale“ von Elina Mnsaitis lässt am Sonntag, 22. Februar, ab 20 Uhr die weite Welt in einem ehemaligen Pferdestall zusammenkommen, einem realen Ort für Geflüchtete im ländlichen Niedersachsen. „Babel-dokumentarisch“ geht es um die Suche nach Menschlichkeit und dem, was uns über (Sprach-) Barrieren hinweg verbinden kann. **RED**

• Eintrittskarten gibt es online: [theater-an-der-glocksee.de](http://theater-an-der-glocksee.de)

## Farbenfrohe Installation

**HANNOVER.** Die immersive 3D-Lichtinstallation „Genesis“ erzählt noch bis 29. März in der Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 1, die Schöpfungsgeschichte. Begleitet wird die rund halbstündige dreidimensionale Videokunst-Projektion von klassischen Kompositionen und elektronischen Klängen. Die nächsten Termine sind am 22. Februar ab 18.30 Uhr und 23. Februar ab 19.15 Uhr. Eintritt: 13,90 Euro, Ermäßigungen sind möglich. **RED**

• Eintrittskarten: [feverup.com/m/268276](http://feverup.com/m/268276)

## Wilde Expedition Truck zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 900 Ah LiFePo4 Batterie, 820 W Solar, min. 1,3 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze, reisefertig

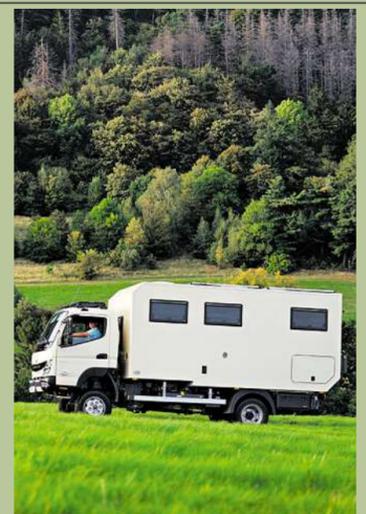
Fuso ab 165.000,- € inkl. UST

Daily ab 210.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH  
Vienenburger Str. 12  
38640 Goslar

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



# HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**  
Es könnte lebhaft zugehen. Nutzen Sie eine Begegnung zu Ihrem Vorteil. Wer auf Partnersuche ist, dürfte auf einen sympathischen Menschen treffen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**  
Es lohnt sich, über die Worte eines nahestehenden Menschen in Ruhe nachzudenken, denn sie führen unter Umständen zur Lösung eines Ihrer Probleme.

**STIER 21.4.–20.5.**  
Denken Sie auch an die eigenen Interessen, dabei aber nicht zu egoistisch vorgehen. Für eine Angelegenheit haben Sie jetzt den richtigen Riecher.

**SKORPION 24.10.–22.11.**  
Was andere als Wagnis betrachten dürften, ist für Sie nichts anderes als eine Herausforderung, die genau Ihre Kräfte weite hat und willkommen ist.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**  
Die Sterne versorgen Sie mit einer Extraportion Lebensfreude und Humor. Wenn es irgendwo gesellig zugeht, sind Sie garantiert mit von der Partie.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**  
Sie zeigen selbst in ungewöhnlichen Situationen ein gutes Reaktionsvermögen. Das kommt Ihnen zugute. In Herzensdingen gehen Wünsche in Erfüllung.

**KREBS 22.6.–22.7.**  
Sie sehen sich momentan in Ihrem Tatendrang durch Verzögerungen gebremst. Sie sollten nicht resignieren, sondern etwas anderes in Angriff nehmen.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**  
Sie sollten mehr Rücksicht auf Ihre Gesundheit nehmen. Auf dieser Ebene stabilisiert, werden Sie auch Ihre Probleme besser in den Griff bekommen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**  
Wohl wissend, dass Ihre Zeit knapp bemessen ist, lassen Sie sich von anderen verplanen. Nicht wundern, wenn sich Stresssymptome melden.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**  
Auf eine Provokation reagieren Sie am besten mit einem Lächeln, oder noch besser: gar nicht. Streitigkeiten sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**  
Das Verhalten eines Menschen könnte Sie stark verunsichern. Stellen Sie sich die Frage, inwieweit Sie bereit sind, eigene Prinzipien loszulassen.

**FISCHE 20.2.–20.3.**  
Erstaunlich, was Sie jetzt an Energien freisetzen! Während andere sich noch mit gesundheitlichen Problemen herum-schlagen, fühlen Sie sich topfit.

## APOTHEKEN

**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**  
**Salinen Apotheke,** Tel. 494265, Badenstedter Str. 211  
**Sonnen-Apotheke,** Tel. 331479, Lister Meile 13  
**Sutel-Apotheke,** Tel. 6499821, Sutelstr. 54b  
**RETHEN: Adler-Apotheke,** Tel. (05102) 2301, Hildesheimer Str. 372

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**  
**Apotheke in der Lister Passage OHG,** Tel. 629267, Lister Meile 86  
**Apotheke Schwarzer Bär,** Tel. 447651, Deisterstr. 11  
**Neue Apotheke Mittelfeld,** Tel. 864573, Lehrter Platz 3  
**ISERNHAGEN N. B.: Delphin-Apotheke,** Tel. 26093050, Am Ortfelde 65

# GEWINNRÄTSEL

ohne	ein Raubfisch	Rufname des Boxers Scholz	Fluss in Italien	Buschgelände	unbestimmter Artikel	chinesische Dynastie	engl. Anrede (Fräulein)	germanischer Wurfspieß	Frauenname	Teil der Bibel (Abk.)
						6	Moment		früherer äthiop. Fürstentitel	
Wickelkleid der Inderin		Freiherr			3	Zeitungsanzeige				
			Laut des Ekels			Inventar der Wohnung			2	Abk.: Exekutive
	5									
nicht eingeschaltet		Abk.: Europarat						stehendes Gewässer	Gesetzgeber im A.T.	
ein Umlaut								italienischer Priestertitel	Schiff der Kolumbusflotte	
persönliches Fürwort (3. Fall)	Halbton über H	ehem. Kfz-Kontrolle (Abk.)	Vor-nahmer	kaukasischer Steinbock	span., italienisch: eins	Baseballmütze (engl.)	besitzanzeigendes Fürwort	Initialen des Dichters Ibsen	unbestimmt	Titelfigur bei Milne (Bär)
Wäschestück			4				kleiner Bissen			
griech. Vorsilbe: gleich			1	ungezogen (Kind)				westl. Weltmacht (Abk.)		
ein Klimagürtel										7



**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Magie und Teamwork: gute Unterhaltung für junge Fans – „Die Schule der magischen Tiere“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.**

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 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

# hallo LESERREISEN

Saisoneroöffnung 2025

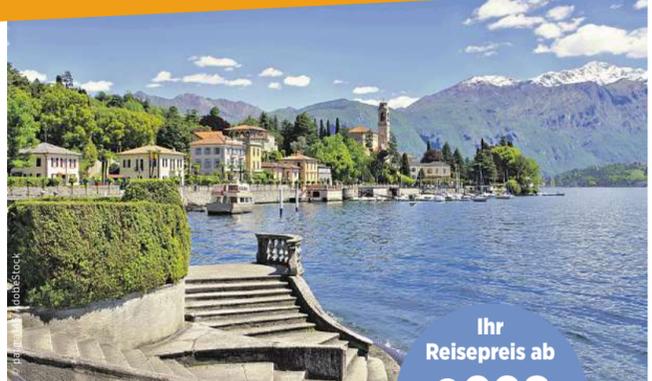


Ihr Reisepreis ab **€ 988** pro Person im DZ



AUF IN DEN SONNIGEN SÜDEN ITALIENS - TRAUMREISE INS PARADIES

Ihr Reisepreis ab **€ 1.499** pro Person im DZ



Ihr Reisepreis ab **€ 998** pro Person im DZ

## Gardasee in Frühlingfarben genießen

Pasta, Wein und Dolce Vita

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP: Mo. 10.03. - So. 16.03.25

Am Gardasee wird es früher Frühling, sein Sie mit dabei! Während der Winter die Alpen noch fest im Griff hat, blüht und grünt es am Gardasee bereits in den schönsten Frühlingfarben. Wir haben für Sie in dem kleinen mediterranen Paradies ein Genießer-Programm zusammengestellt. Tolle Ausflüge in die Region und kleine Überraschungen wie Wein- und Grappaprobieren sowie Unterhaltungsabende mit Live-Musik und Tanz runden diese Reise ab!

**So wohnen Sie:** Das sehr gute Hotel Savoy Palace\*\*\*\* befindet sich in ruhiger Lage in Riva del Garda, ca. 150 m vom Gardasee entfernt. Die komfortablen Zimmer verfügen über Balkon, Sat-TV, Minibar, Telefon, Safe, Fön und Bad/WC. Das Hotel verfügt über Schwimmbad, Sauna, Solarium, Fitnessraum und Fahrradverleih.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 6 Übernachtungen mit Vital-Frühstücksbuffet kalt/warm im Hotel Savoy Palace\*\*\*\* in Riva ✓ Begrüßungscocktail ✓ 5 x 4-Gänge-Abendessen Wahlmenü mit Salat, Obst und Brotbuffet ✓ 1 x Gala-Abendessen bei Kerzenschein ✓ 2 x Live Musik & Tanz ✓ 1 x Aperitiv mit Häppchen ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Tonelli Hotel ✓ 1 x Mittagessen mit Pasta & Salatbuffet ✓ Schifffahrt Riva zur Zitronenriviera Limone und zurück ✓ Weinprobe mit Imbiss im Weinkeller ✓ Brennereibesuch mit Grappa verkostung ✓ Ausflüge Gardasee-Panoramarundfahrt mit Reiseleitung ✓ Spaziergang über den Wochenmarkt ✓ Ausflug Trento & Tobliner See mit Reiseleitung ✓ Fahrt nach Verona

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 220  
DZ zur Alleinbenutzung Einzelzimmer..... € 320  
Stadtführung Verona..... € 22  
City Tax vor Ort zahlbar!

## Frühlingszauber Amalfiküste

mit Capri & Halbinsel von Sorrent

Reisetermin 10-Tage-Reise/HP: Fr. 14.03. - So. 23.03.2025

Kennst Du das Land, wo die Zitronen blühen? „Campania Felix“ - glückliches Land - nannten die Römer das Gebiet rund um den Golf von Neapel, zu dem auch die zauberhafte Amalfiküste gehört. Die „Amalfitana“ - oder „Göttliche Küste“, wie die Einheimischen die für sie schönste Küste der Welt nennen ist eines der Ziele dieser Reise. Der Kontrast von tiefblauem Meer, schroffen Steilfelsen, pastellfarbenen Dörfern, in Terrassen angelegten Zitronengärten und Weinbergen, herrliche Buchten und Mittelmeerpflanzen - ein Paradies! Einzigartige Landschaftsbilder und Sehenswürdigkeiten lassen diese Reise zu einem außergewöhnlichen Erlebnis werden.

**So wohnen Sie:** Zwischenübernachtungen in guten Mittelklassehotels in Ingolstadt & Raum Modena H/R, auf der Halbinsel im sehr guten Grand Hotel Sant Orsola\*\*\*\* in Agerola. Alle Zimmer mit DU/WC, TV und Telefon.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 2 Übernachtungen H/R mit Halbpension im NH Hotel Ingolstadt\*\*\*\* ✓ 2 Übernachtungen H/R mit Halbpension im Raum Modena\*\*\*\* ✓ 5 Übernachtungen mit Halbpension im Agerola Grand Hotel\*\*\*\* in Sant Orsola ✓ Panoramarundfahrt Amalfiküste im italienischen Reisebus mit Reiseleitung ✓ Besichtigung in Positano ✓ Schifffahrt von Amalfi nach Salerno ✓ Ausflug Sorrent á la carte mit Stadtführung in Sorrent ✓ Rundfahrt Neapel & Pompeji mit Reiseleitung ✓ Quietvox Kopfhörer System für die Führungen und Besichtigungen vor Ort

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 325  
Ausflug Capri inklusive Schifffahrt und Reiseleitung Tag 4..... € 89  
Kurtaxe Italien vor Ort zahlbar!

## Zauberhafter Comer See

Faszinierende Seen- & Berglandschaft

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP/ÜF: Do. 20.03. - Di. 25.03.2025

Die vielfältige Natur, prachtvolle Villen, luxuriöse Gärten und malerische Dörfer machen den Comer See so romantisch und atemberaubend. Mildes Klima und üppige Vegetation mit Limonen- und Olivenbäumen, Palmen und anderen subtropischen Pflanzen erwarten Sie. Das Frühjahr oder der Herbst sind fantastische Jahreszeiten, um bei milden Temperaturen die zauberhaften Villen und Paläste, weitläufige Parks und botanischen Gärten rund um den See zu besuchen.

**So wohnen Sie:** Im Hotel Bazzoni\*\*\*\* in Tremezzo mit Panoramaaussicht auf den Comer See. Zimmer mit TV, Bad mit einem Haartrockner sowie einer Badewanne oder einer Dusche. Einige Zimmer verfügen zudem über einen Balkon mit Seeblick. In den öffentlichen Hotelbereichen nutzen Sie WLAN kostenfrei. Das Buffetrestaurant im Bazzoni bereitet italienische und internationale Küche für Sie zu.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Bazzoni Tremezzo\*\*\*\* ✓ 1 x Abendessen am Tag 1 ✓ Rundfahrt Comer See mit Reiseleitung ✓ Schifffahrt von Tremezzo - Bellagio - Como ✓ Fährüberfahrt Bellagio - Cadenabbia ✓ Ausflug Mailand mit 2 Std. Stadtführung

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 140  
DZ zur Alleinbenutzung Einzelzimmer..... € 240  
Aufpreis DZ Seeblick..... € 70  
Zuschlag DZ als Einzelzimmer Seeblick..... € 440  
Ausflug Luganer See mit Reiseleitung..... € 49  
Ausflug Bergamo mit Stadtführung & Standseilbahn H/R..... € 59  
Kurtaxe ist vor Ort zahlbar!

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

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

## NOTDIENSTE

**Stadt Hannover:**

Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettingsleitstelle	
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* (0 18 05) 30 45 05	
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

FAMILIENANZEIGEN

„Wenn die Sonne des Lebens untergeht, leuchten die Sterne der Erinnerung.“ Mandy Wir trauern um Tochter & Mutter Schwester & Freundin Gerlinde Geisler geb. Fischer

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

Das müssen Sie erleben! 500 Stimmen Mass Choir singout GOSPEL Konzert 16.03.25 20Uhr Hannover Congress Centrum

STELLENMARKT

Das Cosmetic College Hannover – ein Schulstandort der Bernd Blindow Gruppe – sucht zum 01.03.2025 oder später eine Assistenz im Schulsekretariat (m/w/d) auf Basis einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob)

Kommissionierer / Lagermitarbeiter gesucht! (m/w/d) Sie sind unzufrieden in Ihrem Job? Sie suchen eine neue Herausforderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

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

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

1-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Letter, 1 Zi.-Whg., 45 m², Küche, Bad, Balkon, Keller, an NR, KM 300€ + NK ☎ (01 76) 87 66 84 59

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

SozPäd(64) arbeite in Klinik und werde Oma. Möchte von FR nach H zu meiner Familie zur Unterstützung umziehen.

HÄUSER GESUCHE

Grünes Zuhause gesucht: 5kpfige Familie sucht Haus/Wohnung mit Garten zum Kauf von privat in/um Döhrener Walle/Frankendfeldstr./Wiehbergstr./Hemmingen-Westerfeld.

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

HANDWERKER / BAUBEDARF

Fachbetrieb Klemens Dienstleistungen: Fassaden- Einblasdämmung Dachdämmung + Dachboden- Dämmung, Dachreinigung + Beschichtung, Rabatt 15% ☎ 051172717549

DACHDECKER

Dachdecker bietet an! Flachdachs., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (0176) 42559229

ENTRÜMPELUNG

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

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

GÄRTNER

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. ☎ (0157)52461902 Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw. ☎ 01 72 179 01 01

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 999

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47 Umzüge, Entr.,Transp.0511/71657401

VERKAUF ALLGEMEIN

4 Esszimmerstühle, Leder schwarz, 120€ VB. ☎ (05 11) 21 93 66 46

ANKAUF ALLGEMEIN

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

TIERMARKT VERKAUF

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

AUTOMARKT

Mercedes E 230, EZ: 6/1997, Automatik, mit Klima, elektr. Schiebedach, Lederausstattung, 265 Tkm, 2. Hand, Scheckheft gepflegt, TÜV neu, silber metallic, Rentner Garagenwagen, 5.499€ VB. ☎ (01 55) 66 76 61 40

ANKAUF MOTORRÄDER

Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet 0151-11520265 Kaufe Motorräder ☎ (05 21) 5 14 58 3

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

ABER HALLO HALLO

Lockere SEX-Kontakte finden Info: ☎ 015561-203144

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Ich Helene, 75 J., gelernte Näherin, zuletzt habe ich noch in der ambulanten Krankenpflege gearbeitet. Ich bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau, ich mag eine gute Küche, die Natur, fahre gerne Auto.

VERSCHIEDENES

Suche Gartengeräte und Maschinen Nur Benzin und Akkugeräte Heckenscherer, Kettensäge, Trimmer, Laubsauger, Laubbläser Rasenmäher UVM. Alles anbieten ☎ (01 63) 2 67 46 86

HAUSVERWALTUNG (MIET & WEG)

info@m-d-immobilien.com ☎ 05 11 59 29 59 00

Suche MÄRKLIN - Eisenbahn

- auch alt oder defekt - ☎ 05 08 5 - 72 21

Pummelchen

Ein unvergessliches Erlebnis, kein GV, ☎ 0152/1820 95 31

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren/ ganze Anlagen

☎ 01 51 17 95 77 06

Morada HOTEL ALEXISBAD FASZINATION HARZ LEISTUNGEN TERMINE 2025 2 oder 5 Übernachtungen inkl. Halbpension • 1 x Welcome-Drink „Hexen-trunk“ • 2 oder 5 x 1 Tischgetränk zum Abendessen • 1 x Hin- und Rückfahrt mit der Seltetalbahn Alexisbad-Quelllinnig u.v.m.

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG Cuxhaven-Dühhnen FEWO strdnah preis OSTERFERIEN teilweise frei, 120m zum Strand, bis 4 Pers., Balkon, 2 Schlafzimmer, WLAN, 2x TV, Tiefgaragen-Platz, 2x Fahrräder, Kinderbett & Stuhl, keine Tiere, ab 59€/ÜN, www.cuxfewo.de ☎ (05 11) 79 92 80

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

Freie Gebiete: • Mittelfeld • Seelhorst • Südstadt • Bult • Waldheim • Waldhausen • Bemerode/Kronsberg

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

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

STELLENANGEBOTE MINIJOBS Zuverlässige Studentenbetreuung / Klausuraufsicht am Standort Hannover Kleefeld auf Minijob-Basis gesucht. ☎ +49 2602 14-206

PFLEGE, BETREUUNG ANGEBOTE Wir suchen eine einfühlsame Pflegekraft für unsere 69-jährige Frau und Mutter, die an Demenz erkrankt und körperlich stark eingeschränkt ist.

ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP! haz-ticketshop • np-ticketshop

hallo wochenende erscheint jeden Sonnabend/Sonntag MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG August-Madsack-Straße 1 30559 Hannover

Alle Fakten zur Wahl im Überblick HAZ DEUTSCHLAND WÄHLT jetzt Sondermagazin kostenlos herunterladen!

# stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl



Aktion  
bis 24. März '25

## FRÜH KAUFEN SATT SPAREN



### BULLS MOUNTAINBIKE

- Raptor Disc
- Robuster Aluminiumrahmen
  - Einstellbare SR Suntour Federgabel
  - Scheibenbremsen
  - 21-Gang Shimano Schaltung
  - Leichtrollende Ace of Pace Bereifung
  - Komfortabler Bulls-Sattel und angenehme Bulls-Lenkergriffe

Best. Nr.  
126706  
126701  
126693



UVP 679,-

**ÜBER 190 € SPAREN**

**488,-**

In verschiedenen  
Farben erhältlich

### KETTLER CITY BIKE

Klare Linien und  
moderne Optik

- Traveller 2.0
- Neues, modernes Rahmendesign mit klaren Formen
  - Komfortabel dank 63 mm Suntour Federgabel
  - aufrechte Sitzhaltung viel Fahrkomfort und Sicherheit
  - kraftvollen und optimal dosierbaren hydraulischen Scheibenbremsen von SHIMANO
  - pannensicherer Schwalbe Bereifung

Best. Nr. 133016



UVP 999,-

**300 € SPAREN**

**699,-**

wartungsarme 8-Gang  
Nabenschaltung

### BULLS E-Bike

#### E-MOUNTAINBIKE

LT CX 545

- stärkster Bosch Performance CX Smart-Motor
- Bosch Flow-App für individuelles Setup, Navigation oder Diebstahlschutz
- 8-Gang-Shimano Schaltung
- leicht transportierbarer 545 Wh Bosch Akku

Best-Nr.:  
126638



Special Edition mit  
hochwertiger Straßen-  
Vollausstattung

UVP 3399,-

**ÜBER 900 € SPAREN**

**2492,-**

Das smarte System  
 **BOSCH**  
CX 85 Nm Drehmoment  
545 Wh

### FLYER Handgefertigt in der Schweiz E-Bike

#### TOUREN- & CITY E-BIKE

Gotour 6 - 3,40

- Höchster Fahrkomfort auch bei ausgedehnten Touren
- besonders tiefer Einstieg
- leiser, sparsamer Bosch Active Plus Motor
- wartungsfreie Shimano Nexus 5 Nabenschaltung
- sicher dosierbare Hydraulik-scheibenbremsen
- exzellente Verarbeitungsqualität

Best-Nr.: 132131



**TESTSIEGER**  
Erhebung  
GUT (1,9)  
Ausgabe 6/2023

**BOSCH**  
Active Line Plus  
50 Nm Drehmoment  
500 Wh

UVP 3849,-

**ÜBER 1400 € SPAREN**

**2444,-**

Touren-E-Bike  
«par excellence»

Stabiles Fahrverhalten  
& leiser Motor

**0 % Finanzierung oder Leasing - Wir arbeiten mit allen führenden Anbietern zusammen!**

**HANNOVER** Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. \*\* ehemalige UVP \*\*\* Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0%; effektiver Jahreszins 0,0%; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München; Schwantalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich