

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT

LEBEN IST WERT

HERZLICHES WELKOMME

8156801_002625

Di

08.04.2025
10.00 – 20.00 Uhr

Hannover 30159 - H-Mitte
Hauptbahnhof
Ernst-August-Platz

Mi

09.04.2025
14.00 – 20.00 Uhr

Hannover 30159 - H-Mitte
Hauptbahnhof
Ernst-August-Platz

Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

Blutspendertag

Deutsches
Rotes
Kreuz

Blutspendedienste

TERMIN
IM UMLAND

möbel
staude

Die Besten im Norden

Deine Stadt
Dein Möbel Stauder

5511501_002625

hallo

HANNOVER
NORD

wochenende

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS

est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover
0511-3631177 | www.ephesus.de

3581901_002625

10 ♦ 31. Jahrgang · 8. März 2025

www.wochenblaetter.de

Im Cavallo wird geswingt

HANNOVER. Im Cavallo wird wieder gewingt: Am Sonntag, 23. März, ab 16 Uhr, gastiert „Walt Kracht & His Orchestra“ mit einem neuen Programm in der Königlichen Reithalle, Dragonerstraße 34, auf. Das Orchester präsentiert unter dem Motto „Swing, Hits & Evergreens“ ein abwechslungsreiches Programm mit moderner Tanz- und Unterhaltungsmusik im Big Band Sound.

Die Besucher sind eingeladen, sich auf eine musikalische Reise zu begeben, mit Melodien aus Musicals, Hits und Evergreens, ergänzt durch Swing-Klassiker von Glenn Miller sowie Bert Kaempfert und James Last. Auch traditionelle Melodien aus Hannover werden Teil des Programms sein. Walt Kracht & His Orchestra gehört zu den wenigen Tanz- und Unterhaltungorchestern, die den Stil vergangener Zeiten pflegen. Der Nachmittag verspricht eine unterhaltsame Mischung aus zeitlosen Melodien, die immer wieder begeistern. Der Gesangssolist Viktor Visotsky wird das Programm mit Beiträgen aus dem Schlager- und Popbereich bereichern. Die Big Band ist seit Jahren sowohl national als auch international aktiv und ist regelmäßig im Rundfunk und Fernsehen zu hören.

Karten (28 Euro) gibts im VVK bei Die Perücke, Lister Meile 28, Telefon (0511) 3480809; Stempel Blitz, Vahrenwalder Straße 86, Telefon (0511) 660067; Gold Graeber, Sutelstraße 5, Telefon (0511) 64682751 und direkt bei Walt Kracht & His Orchestra, Thea Bähnisch Weg 34, Telefon (0511) 60698978.

Walt Kracht gastiert mit seinem Orchester im Cavallo. Foto: Privat

The Picturebooks live im Lux

HANNOVER. Das Konzert von The Picturebooks am Mittwoch, 12. März, wurde vom Bei Chez heinz ins Lux verlegt.

Das Duo The Picturebooks mit Fynn Grabke (Gitarre/Vox) und Philipp Mirtschink (Schlagzeug/ Percussion) mischt Rock, Blues, Alternative und Country auf seine ganz eigene Art und Weise und hat mit über 400 internationalen Shows in den letzten fünf Jahren Spuren hinterlassen.

Tickets gibts an den bekannten VVK-Stellen und an der Abendkasse.

Mit leichter Feder

Seite 2

Foto: Tim Schaarschmidt

Startschuss für die Hannover-Finals

2026 kommen die Sportwettkämpfe mit Deutschen Meisterschaften zum Maschseefest

HANNOVER. Sportliche Höchstleistungen vom Maschsee bis weit in die Region hinein: Im Sommer 2026 kommt der Multisportevent Finals für vier Tage nach Hannover. Mit Deutschen Meisterschaften U23-Weltmeister im 3x3-Basketball, „vor allem, weil in meiner Sportart Heimspiele selten sind, sondern wir immer weit zu den Wettkämpfen reisen müssen. Da freue ich mich besonders, mal hier ein echtes Heimspiel zu haben.“

„Die Finals am Rande des Maschseefestes bieten eine Riesenchance“, bekräftigt Bürgermeister Belit Onay: „Hannover wird 2026 so viel Aufmerksamkeit bekommen, das wird weit über die Veranstaltung hinaus wirken.“ Hannover könne so seinen Platz als Sport- und

Eventstadt ausbauen. Allein mehr als 3000 Sportler würden erwartet, dazu kämen Betreuer, Familien und viele Besucher, so Onay. Beim vergangenen Finals-Event in der Region Rhein-Ruhr wurden 2023 übrigens mehr als 220.000 Menschen gezählt.

Die Hannover Marketinggesellschaft (HMTG) soll den Event für ihr Standortmarketing eng begleiten – auch mit Blick auf weitere Veranstaltungen: „Die Finals zünden eine Rakete“, so Onay, auch mit Blick auf die Kritik des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (Dehoga) darüber, dass die Bettensteuer mit zur Finanzierung der viertägigen Veranstaltung verwendet werde. Die Aufgabe der HMTG sei, Hannovers Attraktivität langfristig zu stärken, eine Ent-

nahme von Mitteln für „kurzfristige PR-Effekte“, so die Dehoga, bedeute eine bewusste Schwächung dieser Strategie.

ARD und ZDF übertragen die Sportwettkämpfe täglich live im TV sowie in den Streams in ihren Mediatheken, sie werden auch im Vorfeld darüber berichten: „Die Finals bilden den deutschen Spitzensport in seiner ganzen Breite ab, das werden wir in Hannover sehen. Die Bilder, die sich daraus ergeben und die wir crossmedial übertragen, werden die Faszination des Sports transportieren und sichtbar machen“, verspricht ARD-Sportkoordinator Axel Balkausky.

Besonders die Organisatoren der Finals freuen sich über Hannover als Austragungsort. „Hier sieht man deutlich die Ambition, eine wichtige Rolle im deutschen Sport zu übernehmen“, sagt Hagen Boßdorf, Geschäftsführer der Finals: „Hannover ist ein idealer Ort, weil man hier am Maschsee und Umgebung viele Sportarten kompakt umsetzen kann. Dazu wollen wir mit unseren weiteren Austragungsorten in der Stadt und rund um das Rathaus die Schönheit von Hannover zeigen.“

Damit besonders Kinder und Jugendliche in der Region an dem Event teilhaben können, ist im Vorfeld und während der Finals ein Programm für die Schulen in Stadt und Umland geplant. Durch eine Roadshow an Schulen im Frühjahr und Sommer 2026 sollen Kinder neue Sportarten entdecken und ausprobieren.

„Mit den Schulfinals wollen wir die jungen Menschen für Bewegung begeistern. Das ist nicht nur wichtig für gesunde Entwicklung der Kinder, sondern auch für den Gemeinschaftssinn“, sagt Regionspräsident Steffen Krach.

Auch Hannovers Sportler freuen sich auf die große Chance, ihre Sportart in der Öffentlichkeit zu zeigen: „Die Finals sind für uns eine tolle Möglichkeit, mit unserem Sport nicht nur mehr mediale Präsenz zu bekommen, sondern vielleicht bekommt ja der ein oder andere Lust, selbst mitzumachen. Wir Kanuten zum Beispiel können immer gute Nachwuchstalente gebrauchen und der Hannoverische Kanu-Club sitzt ja auch direkt am Maschsee“, wirbt U23-Weltmeister Jan Ole Prager.

Bisher plant die Stadt mit Kosten von rund 8,5 Millionen Euro. Das Land Niedersachsen übernimmt davon 3 Millionen Euro. Weitere 3 Millionen werden von der HMTG getragen. Die restlichen 2,5 Millionen planen die Stadt und Region Hannover zu je 1,25 Millionen Euro zu übernehmen. Außerdem will die Stadt durch Sponsoring die Kosten der Verwaltung weiter kompensieren. „Es wäre schön“, sagt Daniela Behrens, Niedersachsens Ministerin für Inneres und Sport, „wenn es auch in den kommenden Jahren mit den Erfahrungen aus den Finals 2026 gelingen würde, tolle Sportevents nach Niedersachsen zu holen.“

„Die Finals“ kommen 2026 in die Region Hannover: (v.l.n.r.) Kanutin Finja Hermanussen, Oberbürgermeister Belit Onay, Basketballer Linus Beikame, Daniela Behrens (Ministerin für Inneres und Sport), Regionspräsident Steffen Krach, Hagen Boßdorf (GF Finals GmbH) und Kanute Jan Ole Prager freuen sich auf das Sport-Event. Foto: Katrin Kutter

Fahrräder werden versteigert

HANNOVER. Das Fundbüro der Landeshauptstadt Hannover versteigert wieder Fahrräder. Am Sonnabend, 15. März, kommen ab 9 Uhr im Innenhof des Dienstgebäudes Leinstraße 14 rund 80 Räder zum Aufruf. Es handelt sich um rollfähige, gebrauchte Fahrräder, die so versteigert werden, wie sie dem Fundbüro übergeben wurden. Eine Gewähr für den Zustand und die Beschaffenheit der Fundsachen – insbesondere für deren Mängelfreiheit – kann nicht übernommen werden. **RED**

Lieblingslieder in der Marktkirche

HANNOVER. Christina von Saß, Moderatorin bei „Hallo Niedersachsen“, ist prominenter Gast in der Reihe „Lieblingslieder“ in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2. Am Sonntag, 9. März, beginnt das Programm mit Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes sowie Liedermacher und Pastor Fritz Baltruweit um 18 Uhr. Sie laden dazu ein, gemeinsam in Hannovers größter Kirche zu singen. Dabei steht die Freude an der musikalischen Gemeinschaft im Mittelpunkt. Im Eingangsbereich haben die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, über die Liedauswahl für den Abend mit abzustimmen. Es kann aus Choralen, Volksliedern und Hits aus allen Epochen gewählt werden. Der Eintritt ist frei. **RED**

Neues Angebot: Meditationen

HANNOVER. Sitzmeditation, Achtsamer Austausch, Atemübungen und Entspannungstechniken stehen im Mittelpunkt eines neuen Angebots des Frauentreffpunkts Hannover. Beginn ist am 11. März, der Kurs findet immer Dienstag von 15.30 bis 17 Uhr statt. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Anmeldung auf frauentreffpunkt-hannover.de oder telefonisch unter (0511) 33 21 41. **RED**

KSH bietet Gymnastik-Kurs

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet einen Kurs mit Gymnastikübungen für die Halswirbelsäule an. Veranstaltungsort ist die Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A, die Termine sind Mittwoch von 13.30 Uhr bis 14.15 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte erhalten weitere Informationen bei Doris Landeck beim KSH, per E-Mail an 57.22.3@hannover-stadt.de oder telefonisch unter (0511) 16 84 26 90. **RED**

OHNE
Termin
verkaufen

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

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

Seien Sie dabei:

DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken
vs.
HSV Hamburg

Sonntag, 09. März 2025
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover

Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de

hallo

wochenende

FRÜHLINGS-COUPON

20%

Rabatt auf Ihren gesamten
nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.03.25

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

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg-Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode • Kattenbrookstr. 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „FRÜHLING“

LOKAL
SHOPPEN

ZAHLT
SICH AUS!

Gültigkeit: März/April 2025

ROSEN
APOTHEKE

EUROPA-APOTHEKE

APOTHEKE
am Markt

Die Ernst-August-Apotheke
by Dr. Thoma

-15 %
RABATT*

*auf Ihren nächsten Einkauf
und bei Vorlage des Cou-
pons, ausgenommen sind
rezeptpflichtige Arzneimittel
Zuzahlungen, Rezepturen,
Bücher, Gutscheine Dienst-
leistungen, Botendienste
und unsere Sonderangebote.
Code in einer der PINC-
Apotheken vorzeigen.

PINC
Apotheken

31418701_002624

9650201_002625

5946801_002625

33879101_002624

„Ich habe so etwas noch nie erlebt“

MATTHIAS BRODOWY über politisches Kabarett in unruhigen Zeiten

Sein Programm wird politischer – geht nicht anders, sagt Kabarettist Matthias Brodowy. Schließlich werde unser Wertesystem gerade in die Töne getreten. Einen Namen möchte er aber am liebsten verschweigen.

Herr Brodowy, schreiben Sie gerade an einer politischen Nummer?
Ich habe nie tagespolitisches Kabarett gemacht. Aber das neue Programm, an dem ich gerade schreibe, wird zwangsläufig politischer, zeitpolitischer sein. Weil es gar nicht anders geht.

Warum?
Wir erleben weltweit einen historischen Umbruch. Alle liberalen, humanistischen Werte, alle Werte der Aufklärung werden über den Haufen geworfen. Alles, was uns, unser Zusammenleben ausgemacht hat, wird gerade in die Tonne getreten. Ich habe sowas noch nie erlebt, hätte es mir aber auch nicht vorstellen können.

Also genau der Moment, in dem politisches Kabarett aufblüht. Verstehen Sie sich als politischer Kabarettist?
Ja, aber nicht im klassischen Sinne. Ich komme aus der Hanns-Dieter-Hüsch-Linie und behaupte, wenn man humanistisches Kabarett macht, hat das genau so viel Kraft wie tagespolitisches Kabarett.

Gibt es denn das klassische Politikabarett überhaupt noch? Oder ist es mit Dieter

Hildebrandt gestorben?
Es ist schon oft totgesagt worden, auch zu Hildebrandts Lebzeiten. Man darf auch nicht vergessen, es gibt eine erste Liga mit Leuten wie Max Uthoff oder Claus von Wagner, aber auch eine zweite und dritte, die nicht im Fernsehen, auf Youtube oder in großen Hallen unterwegs ist, sondern auf Kleinkunsthöfen. Und da lebt auch das klassische politische Kampfkabarett noch.

Und wie steht es um den Nachwuchs?
Der bespielt zunächst einmal das Internet, von YouTube bis TikTok, auf eine ganz andere Weise, schneller, häppchenartiger. Aber es sind sehr gute Sachen dabei.

Und das vor einem großen, heterogenen Publikum, wohingegen vor den Kleinkunsthöfen, auf denen Sie ja auch spielen, nur Publikum sitzt, das sowieso mit den Auftretenden einer Meinung ist und nicht überzeugt, aufgeklärt oder bekehrt werden muss.
Also, ich will mein Publikum nicht bekehren. Ich möchte erst mal unterhalten. Und wenn die Menschen dann noch was irgendwas mitnehmen, über das sie nachdenken, ist schon viel erreicht.

Worüber denkt Ihr Publikum denn so nach?
Ich habe ein Lied über Demenz im Programm, darauf werde ich hinterher angesprochen. Es ist ein hochpolitisches Lied. Wir re-

den über einen dramatischen Pflegenotstand. Ich rate allen, die Menschen aus Deutschland wegschicken wollen, mal in eine Pflegeeinrichtung zu gehen und zu gucken, wer das System überhaupt noch am Laufen hält.

Politisches Kabarett kommt traditionell von links. Als Rot-Grün mit Gerhard Schröder und Joschka Fischer 1998 Helmut Kohl abgelöst hat, war eine gewisse Ratlosigkeit in der Szene zu beobachten.
Ja, aber doch nur, weil die Szene nach 16 Jahren Kohl in ein Loch gefallen ist. Kohl war als „Birne“ ein dankbares Ziel, wunderbar zu persiflieren und karikieren. Das war einfach – und aus heutiger Sicht auch ein bisschen einfalllos.

Wie funktioniert denn Friedrich Merz aus kabarettistischer Sicht?
Gut. Wobei Kabarett noch nie so dicht an einer bürgerlichen demokratischen Mitte war wie jetzt, weil unser demokratisches System von den Rändern her bedroht ist. Mancher, den man vor 20 Jahren im Kabarett abgestraft hätte, ist heute das so viel kleinere Übel, dass man vielleicht leiser ist.

„Birne“ war ja auch eine Verniedlichung. Können Sie sich vorstellen, Alice Weidel zu verniedlichen?
Nein, Alice Weidel hat nichts Niedliches oder Karikierbares an sich. Ihre Geisteshaltung ist das Gegenteil von Aufklärung, Humanismus und Solidarität. Aber



„Würde Weidel am liebsten verschweigen“: Kabarettist Matthias Brodowy. Foto: Iris Kloepper

ich möchte ihren Namen auf der Bühne eigentlich gar nicht erwähnen – obwohl ich es im Moment tue.

Darf man Weidel als Kabarettist denn verschweigen oder muss man sich vielmehr explizit mit ihr auseinandersetzen?

Es geht nicht um eine Frau Weidel, sondern um die rechte Ideologie. Für mich ist die Königs-

klasse, wenn ich über ihre Themen rede, über das Framing, über dieses Verschieben des Wertesystems, das Spalten der Gesellschaft, aber den Namen nicht erwähne, und jeder weiß trotzdem genau, um wen es geht.

Klingt eher nach Herumeiern als nach Königsklasse.
Ich nenne mal ein Beispiel. Hanns Dieter Hüsch hat in den Siebzigerjahren den Text „Das Phänomen“ über Faschismus geschrieben. Es kommt nicht ein Politikernamen vor, sondern nur eine Geisteshaltung, versehen mit kleinsten Beispielen aus dem Alltag, da, wo Faschismus anfängt. Der Text ist bahnbrechend. Und aktueller denn je.

Aus Donald Trump haben Kabarettisten und Medien in dessen erster Amtszeit eine Witzfigur gemacht. Jetzt sortiert er in einem Furore gerade die politische Weltordnung neu. Haben sich alle in ihm getäuscht?
Wir hätten das Bild von der Witzfigur spätestens beim Sturm auf das Capitol im Januar 2021 revidieren müssen. Er will gefürchtet werden. Dieser neue amerikanische Faschismus muss ein Thema sein. Kabarett muss daran erinnern, was unsere Gesellschaft ausmacht, und zwar mit einer gewissen Leichtigkeit. Das war immer Aufgabe von Kabarett, auch und vor allem in schweren Zeiten. Am Schluss gilt für mich auch der Satz von Hüsch: „Ich möchte, dass die Welt mal lächelt, eh’s zu spät ist!“

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

KI trifft Kabarett – die Zukunft des Lachens

Erleben Sie die Weltpremiere in der Alten Druckerei in Hannover: Kabarettist Matthias Brodowy und Zukunftsforscher Morrell Westermann bringen mit der

BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

Künstlichen Intelligenz „Edgar“ Kabarett und Wissen auf das nächste Level. Hier bekommen Sie die Tickets.

Erleben Sie die Weltpremiere in der Alten Druckerei in Hannover: Kabarettist Matthias Brodowy und Zukunftsforscher Morrell Westermann bringen mit der Künstlichen Intelligenz „Edgar“ Kabarett und Wissen auf das nächste Level. Hier bekommen Sie die Tickets.

Was passiert, wenn ein Kabarettist, ein Zukunftsforscher und eine künstliche Intelligenz gemeinsam auf der Bühne stehen? Mindestens Großartiges. Die „Neue Presse“ und die „Hannoversche Allgemeine Zeitung“ wagen dieses besondere Experiment und möchten Sie herzlich einladen, diese Show live in der

Alten Druckerei mitzuerleben. Am Dienstag, 18. März, um 19 Uhr bringen Hannovers Kult-Kabarettist Matthias Brodowy, Futurist Morrell Westermann und Edgar, die KI, Humor und Technologie zusammen. Sie diskutieren den Wandel der Arbeitswelt, die Macht der Algorithmen und die Frage: Wer arbeitet hier für wen?

Ein Infotainment-Abend mit scharfsinniger Satire, interaktiven Elementen des Publikums, Musik und unerwarteten Pointen, da vor allem die künstliche Intelligenz nicht vorhersehbar ist!

Begleiten Sie uns mit in dieses Abenteuer an einen traditionellen und geschichtsträchtigen Ort, um hier die Zukunft schon heute live zu erleben. Lernen Sie

in der Alten Druckerei der Mad-sack Mediengruppe in Bernero-Edgar kennen.

Diskutieren Sie mit ihm, fordern Sie ihn, erleben Sie ihn. Wir versprechen Ihnen: Hinterher werden Sie sicher ein klein wenig positiver die Welt betrachten.

Tickets gibt es für den Preis von 34,90 Euro. Abonnentinnen und Abonnenten der HAZ und NP können ihren Abovorteil nutzen und sparen 5 Euro auf den Ticket-Preis.

Die Tickets aus unserem Angebot erhalten Sie in unseren lokalen HAZ & NP-Ticketshops (z.B. in der Langen Laube 10 oder im Theater am Aegi) sowie online unter tickets.haz.de im exklusiven Abovorteil-Bereich.



Morrell Westermann Flugpionier Patrick Holland-Moritz

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

fleischerei-heimann@t-online.de

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr

Wir suchen Verstärkung!

MARIEN APOTHEKE

Regional. Digital. Schnell. Sicher.

Die Apotheke vor Ort ist geschlossen? – wir sind für Sie da!

Persönlich, zuverlässig und mit pharmazeutischer Kompetenz.

Ganz in Ihrer Nähe, aus Hannover für Hannover.

www.marien-apotheke-hannover.de

Schiefertafel und Tintenfass

Eine Ausstellung im Pelikan-Turm erklärt die Geschichte des Schreibens – und warum unsere Schrift in Hannover erfunden wurde

HANNOVER. Der Philosoph kannte sich aus. Anno 1803 befand Immanuel Kant, dass man „den Anfang der Schreibkunst den Anfang der Welt nennen könnte“. So gesehen wäre der 1913 errichtete, prächtige „Tintenturm“ auf dem historischen Pelikan-Werks Gelände der Nabel des Universums – denn an wenigen Orten wird Schriftkultur so zelebriert wie hier.

„Der ‚Tintenturm‘ atmet Geschichte“, schwärmt Andreas Urban, Kurator am Historischen Museum. Dieses ist derzeit saniierungsbedingt geschlossen, doch dafür hat Urban mit den Pelikan-Beschäftigten Ilana Finkelstein und Winfried Leuthold im „Tintenturm“ eine bemerkenswerte Ausstellung über die Kulturtechnik des Schreibens auf die Beine gestellt.

Seit den 1830er-Jahren avancierte Pelikan zu einer der wichtigsten Firmen der Stadt. „Das Unternehmen hat dafür gesorgt, dass die Produkte aus seiner langen Geschichte in einem vorbildlichen Archiv bewahrt werden“, sagt Urban.

Die Ausstellung kann folglich aus einem reichen Fundus

schöpfen: Neben wundervollen Werbeplakaten präsentiert sie Schiefertafeln und Stahlfedern, Tintenfüller und Kolbenfüllhalter. An Mitmachstationen können Besucher selbst probieren, mit Gänsefedern zu schreiben.

Einen Ehrenplatz hat natürlich der legendäre Pelikano, der 1960 als erster Schulfüller mit Patronen den Markt eroberte. „Mit seiner robusten Metallkappe und der druckstabilen

Feder war er ein Riesenerfolg“, sagt Pelikan-Archivar Leuthold. „Teils war die Nachfrage so groß, dass es Lieferschwierigkeiten gab.“

Auf Monitoren sind Pelikan-Reklamefilme aus den Siebziger zu sehen. Doch eine Werlich der legendäre Pelikano, der 1960 als erster Schulfüller mit Patronen den Markt eroberte. „Mit seiner robusten Metallkappe und der druckstabilen

Vielmehr lotet sie auch aus, wie Schreiben, Denken und Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängen. „Lange galt es als Ideal, dass alle Kinder das gleiche Schriftbild haben“, sagt Urban und zeigt auf Schönschreibhefte aus dem 19. Jahrhundert. „Heute spielt Individualität eine viel größere Rolle.“ Die eigene Handschrift also.

Der prächtige Ausstellungssaal ist dabei selbst historisches Terrain: In den Sechzigerjahren tagten hier Experten der „Arbeitsgemeinschaft Schreib-erziehung“. Unter der Ägide von Pelikan ertüftelten sie, wie Kinder am leichtesten Schreiben lernen könnten.

Die von ihnen kreierte Vereinfachte Ausgangsschrift wurde von 1974 an in den Grundschulen eingeführt und ist bis heute Usus. Mit ihren Aufschwüngen am Ende der Buchstaben geht sie flüssiger von der Hand als die zuvor gebräuchliche Lateinische Ausgangsschrift.

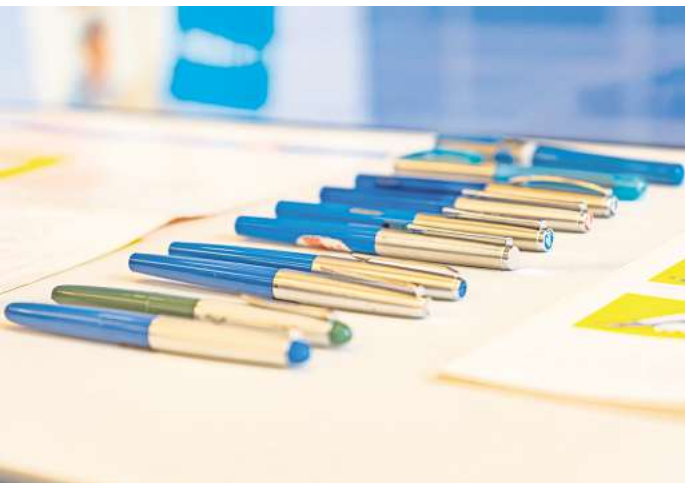
Nostalgische Schrifttafeln präsentieren Proben auch von der Kurrentschrift aus dem 19. Jahrhundert, der in Preußen von 1915 bis 1941 gültigen „Sütter-

lin-Schrift“, die der Grafiker Ludwig Sütterlin erschaffen hatte, und der Deutschen Normal-schrift, die in Schulen bis in die Fünfzigerjahre gängig war.

Schreiben und Denken, das zeigt die Ausstellung, sind eng verbunden; das Zusammenspiel von Hirn und Hand ist ein komplexes Geschehen, das bei der Reifung der Kinder eine wichtige Rolle spielt. Skandinavische Länder, die früh auf eine umfassende Digitalisierung im Klassenzimmer gesetzt hatten, kehren mittlerweile zum Schreiben per Hand zurück.

„Anders als das Tippen mit der Tastatur hat das Schreiben mit der Hand etwas Sinnliches“, meint Kurator Urban. Am Ende der Ausstellung dürfen sich Besucher und Besucherinnen in einem Gästebuch verewigen. Natürlich mit einem Füllfederhalter.

Die Ausstellung „Gänsefeder, Pelikano, Tastatur“ ist noch bis 11. Januar 2026 im Pelikan-„Tintenturm“, Pelikanplatz 21, zu sehen. Infos zu Führungen unter Telefon (0511) 16 84 39 45.



Museumsstücke: Verschiedene Modelle des 1960 eingeführten Pelikano. Foto: Tim Schaarschmidt

Das neue Glück in der Gastronomie

„Es musste sich etwas ändern“: Das Ergebnis sind **11 PROZENT MEHR AUSZUBILDENDE** in der Region Hannover. Wir haben Azubis gefragt, wie das im Alltag aussieht.

HANNOVER. Es sind manchmal die kleinen Schritte, die große Wirkung haben: „Wir haben die Azubis in die Erstellung des Dienstplans einbezogen“, erzählt Stephanie Biel, die im Leonardo-Hotel am Tiergarten den Nachwuchs betreut. So hätten die Berufseinsteiger verstanden, vor welchen Herausforderungen die Vorgesetzten bei der Personalplanung stehen. „Und wir können auf die Bedürfnisse der jungen Leute eingehen.“ Die wissen das zu schätzen. Patric Meißner ist frischgebackener Koch. Über seine dreijährige Ausbildung sagt der 23-Jährige: „Ich hatte jedes dritte Wochenende frei. Auf Überstunden wurde geachtet. Und die Kommunikation war auf Augenhöhe.“

Eine Achtsamkeit, die sich frühere Generationen in der Branche gewünscht hätten. „Früher war der Ton rau. Und es wurde nicht auf die Uhr geschaut“, erinnert sich auch Biel. „Es musste sich etwas ändern.“ Denn infolge der Corona-Pandemie hatte die Branche ein großes Image- und vor allem ein Personalproblem.

Doch die Zukunft sieht nun wieder etwas rosiger aus: 1634 Nachwuchskräfte haben in Niedersachsen eine Ausbildung in einem der sieben Berufsfelder in der Gastronomie begonnen – das ist ein Plus von 13,8 Prozent. In der Region Hannover freuen sich die Betriebe über 627 neue Azubis, die Zahl hat im Vergleich zum Vorjahr um 11 Prozent zugelegt. Alle Werte liegen über den Zahlen von 2019, die Zäsur durch die Corona-Pandemie scheint überwunden. „Aktuell gibt es bei uns keine Nachwuchsprobleme“, sagt Nicole Rösler, Berufsbildungsbeauf-



Hilft bei allen Schritten: Ausbilder Phong Luu hilft „Lieblingsbar“-Azubi Tam Hoang nicht nur im Job.
Foto: Nancy Heusel

tragte beim Deutschen Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) in der Region Hannover.

Das hat mit einem Umdenken auf vielen Ebenen zu tun. „Man muss mehr tun als früher, der Beruf soll ja attraktiv werden“, betont Ann-Kristin Wohlfeld (35), die zusammen mit ihrem Mann Thomas (37) das Sternrestaurant „Handwerk“ am Altenbeker Damm leitet. Das Paar hat die ausgelernnte Restaurantfachfrau Ana Panchulidze (25) zur Freisprechungsfeier des Dehoga begleitet. Ein großer Moment.

„Wir hätten gerne schon früher ausgebildet, aber wir mussten uns als Team auch erst finden“, sagt sie über das 2017 eröffnete Restaurant. „Wir sind ein familiärer, freundschaftlicher Betrieb. Aber mit hohen Zielen und Ansprüchen“, betont die Sommelière. Mit Panchulidze habe das gepasst. „Die Arbeit hier ist etwas Besonderes“, schwärmt die 25-Jährige. „Egal, wie anstrengend der Tag ist, ich bin froh, am nächsten Morgen wieder hinzugehen.“ Sie sagt aber auch: „Gastronomie emp-

fehle ich nur, wenn man von Herzen dabei ist.“

Das gilt für Diana Lala definitiv. Denn die 22-Jährige aus Moldawien hat einen „großen Schritt im Leben“ hinter sich. Mit 19 reiste sie nach Hannover, gab bei diversen Hotels Bewerbungen ab – obwohl sie nur wenig Deutsch konnte. Für den Ausbildungsstart im Leonardo-Hotel war das kein Problem: „Ich habe an der BBS erst mal sechs Monate kostenlos die Sprache gelernt“, berichtet sie in fehlerfreier Deutsch mit leichtem Akzent. „Und ich wurde gut ins Team integriert.“

Damit es läuft, müssen Arbeitgeber Angebote machen. „Genaue Dokumentation der Arbeitszeit, Sonntagszuschläge, 30 Tage Urlaub“, zählt Leonardo-Betreuerin Biel die Selbstverständlichkeiten auf. Die Hotelkette bietet noch mehr Anreize: „Wir machen Barista- oder Weinschulungen. Wir wollen die jungen Leute motivieren. Und sie sollen auch über den Tellerand schauen dürfen.“ Betreuung ist auch das Stichwort in der

„Lieblingsbar“. „Es geht nicht nur um Onboarding im Job, sondern um das Ankommen in einem fremden Land“, weiß Phong Luu. Er kam 2015 aus Vietnam nach Deutschland und betreut heute im Restaurant am Herrenhäuser Markt die Azubis. „Wir vermitteln Wohnungen, begleiten sie auf Behörden, helfen bei der Kontoeröffnung. Ich bin über eine Whatsapp-Gruppe auch nachts erreichbar.“

Und zwar aus Prinzip: „Ausbildungsoffensive Gastro im Verbund“ (AOGiV) – so nennt Chi Trung Khuu, der neben „Lieblingsbar“ auch „Mister Q“ und „Lucky 7“ am Raschplatz betreibt, das Modell, bei dem sich Arbeitgeber zusammenschließen. 20 junge Menschen aus Vietnam, Georgien und der Türkei haben im August 2024 ihre Ausbildung angefangen. In Khuus Lokalen, aber auch in sechs weiteren Betrieben. „Nach Corona war es schwierig, Leute zu finden“, sagt Khuu. „Und ich habe das langfristige Problem durch den demografischen Wandel gesehen.“

Man hole Fachkräfte ins Land, „aber es kommen Menschen. Sie bringen ihre Probleme und Bedürfnisse mit. Dafür müssen wir da sein“, findet der Gastronom. Die Gäste würden Verständnis zeigen für Sprachbarrieren am Anfang. Tam Hoang bestätigt das. „Zum Glück ist Deutsch in Hannover gut“, sagt die 27-Jährige, „und die Kollegen helfen viel.“ Ein dritter Berufsschultag mit Deutschkurs pro Woche an der BBS 2 hilft ebenso.

Arbeitskräfte aus dem Ausland: „Das ist die Zukunft“, sagt ihr Chef Chi Trung Khuu, „neben der Pflege sind wir die Branche, die das verstanden hat.“

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

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



BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

Eine Zeitung für alle!

hallo wochenende

Ist Ihr Teppich sauber?



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

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

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

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 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

Gutschein

Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

*Gültig bis 14.03.2025. Gilt nicht für Verlegerzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

ohne Greencard*
10% Rabatt

mit Stanze Greencard**
15% Rabatt

STANZE GRILLSEMINARE 2025

Jetzt online buchen!

NEU BEI UNS: DIE SPIRIT MODELLE 2025

Ab sofort bei uns erhältlich!
ab 499.-

WEBER MASTER-TOUCH GBS Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL

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

299.-
233.99

XXXL

Hornveilchen-Ampel
Viola cornuta
Verschiedene Farben, 27 cm

14.99
9.99

STANZE
Mein Gartencenter

Frühlingsblüher

Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblüher!

ab 0.29
(Nur im 10er Pack)

Unsere neue Beilage ist Online

Jetzt den QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

STANZE GARTENCENTER

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

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

www.stanze-gartencenter.de

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

@stanzegartencenter

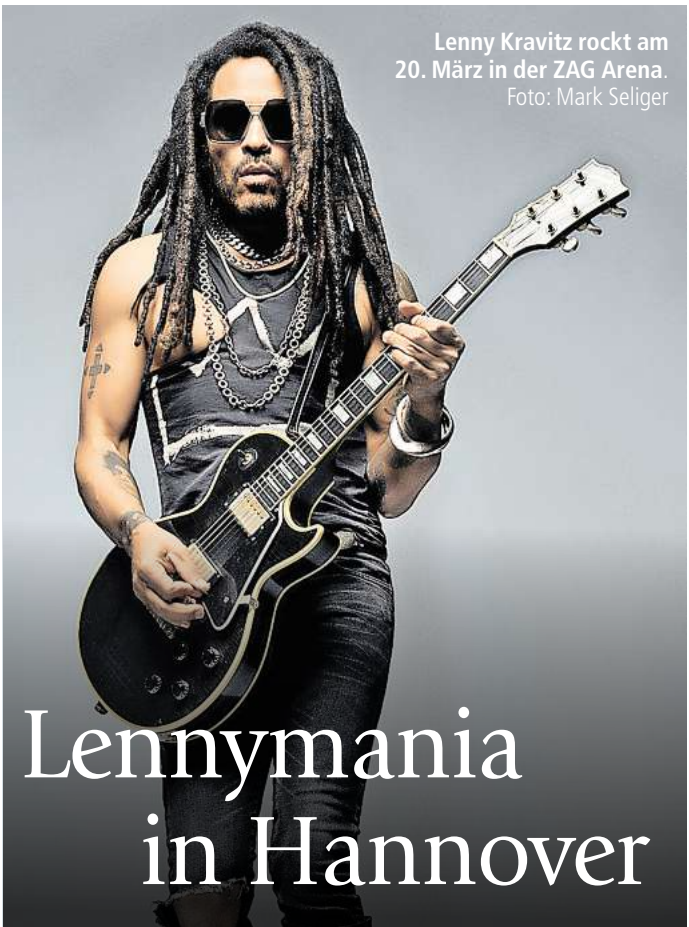
PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2024/25

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 Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöfVZG.



Lenny Kravitz rockt am 20. März in der ZAG Arena. Foto: Mark Seliger

Lennymania in Hannover

Lenny Kravitz rockt in der ZAG Arena

HANNOVER. Knapp sechs Jahre ist es her, dass Lenny Kravitz Hannover mit einem Besuch ehte – 2019 war er krönender Abschluss des NDR 2 Plaza Festivals und begeisterte 25000 Besucher mit seinem elektrisierenden Rock 'n' Soul-Show. Am 20. März ist er wieder in Hannover – diesmal in der ZAG Arena. Im Gepäck hat er seinen neuen Longplayer „Blue Electric Light“ und zahlreiche „alte“ Hits wie „Are You Gonna Go My Way“, „Let Love Rule“, „Fly Away“ und „American Woman“. Lenny Kravitz gilt als einer der herausragendsten Rockmusiker unserer Zeit und hat im Laufe seiner über drei Jahrzehnte andauernden Musikkarriere Genre, Stil, Rasse und Klasse transzendiert. Der Autor, Produzent und Multiinstrumentalist schwelgt in den Soul-, Rock- und Funk-Einflüssen der sechziger und siebziger Jahre und hat vier Grammys gewonnen. Außerdem wurde er im vergangenen Jahr unter anderem mit einem Stern auf dem Hollywood Walk of Fame, dem „Music Icon Award“ bei den People's Choice Awards 2024, dem „Best Rock Award“ bei den Video Music Awards 2024 und dem „Fashion Icon Award“ des CFDA ausgezeichnet. Tickets für das Konzert gibt es an den bekannten VVK-Stellen und online unter www.reservix.de

Neuer Test deckt Hörstörungen bei Kindern auf

In einer Studie der Region mit der MHH testeten die Ärztinnen mehr als 7000 Kinder – und stellten Hörstörungen fest, die **UNENTDECKT GEBLIEBEN** wären

HANNOVER. Unentdeckte Hörstörungen sind ein großes Risiko für die Entwicklung von Kindern. Denn das Hören ist Grundlage für die Sprachentwicklung, für das Lernen generell und das Miteinander.

HÖRSTÖRUNGEN BEI 50 KINDERN ENTDECKT

Die Region Hannover hat deshalb in ihrer Schuleingangsuntersuchung einen zusätzlichen Hörtest eingeführt und dessen Wirksamkeit getestet. Für die gemeinsame Studie mit dem Deutschen Hörzentrum der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) haben die Ärztinnen von Oktober 2022 bis Sommer 2023 mehr als 7000 Kinder untersucht. Insgesamt haben die Regionsärztinnen bei rund 100 Vorschulkindern Hörstörungen festgestellt. Bei mehr als 50 dieser Kinder sind die Probleme allein durch die akustische Messung entdeckt worden. In neun der auf diesem Weg entdeckten Fälle lag eine richtige Schwerhörigkeit vor. Der normale Hörtest hatte nur bei zwei Kindern Schwerhörigkeit ergeben. „Die Studie zeigt ganz klar, dass wir mit der zusätzlichen Messung mehr Kinder mit Hörstörungen frühzeitig identifizieren und ihnen gezielt helfen können“, sagt Andrea Hanke, Jugenddezernentin der Region. Ein herkömmlicher Hörtest ist bei jeder Schuleingangsuntersuchung Standard. Dabei ist aber



Andrea Wunsch, Leiterin des Teams Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, misst das Gehör eines Kindes mit einem speziellen Verfahren. Foto: Region Hannover

die Mitwirkung der Kinder notwendig: Sie hören unterschiedliche Tonfrequenzen in steigender Lautstärke und müssen sagen, ab wann sie den Ton hören. **GERÄT MISST SCHALLSIGNALLE IM KINDEROHR** Dagegen kommt die Messung otoakustischer Emissionen (OAE)

ohne Mitarbeit der Kinder aus. Die Ärztinnen messen dafür mit einem kleinen Gerät Schallsignale, die beim Hören im Innenohr entstehen und über das Mittelohr und den Gehörgang wieder nach außen abstrahlen. Damit lässt sich erkennen, ob das Innenohr des Kindes gut funktioniert. Mit diesem objektiven Messverfahren ließen sich etwa

Sprach- und Verständnishaften überwinden, sagt Andrea Wunsch, Leiterin des Teams Sozialpädiatrie und Jugendmedizin. „Wir haben daher auch viel mehr Kinder erreicht, die aus verschiedenen Gründen nicht mit dem herkömmlichen Hörtest untersucht werden können.“ Für die Studie hatte Firma Diattec Diagnostic GmbH OAE-

Messgeräte zur Verfügung gestellt. Die Region hat einige dieser Geräte gekauft und setzt sie in der Schuleingangsuntersuchung künftig beim Verdacht auf eine Hörstörung ein. „Ohne den Schultest hätten diese Kinder eine deutlich geringere Therapiechance“, sagt Prof. Anke Lesinski-Schiedat von der Medizinischen Hochschule.

Gesundheit

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

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

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



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“



Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können.

Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

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

Für Ihre Apotheke: **Taumea** (PZN 07241184)



www.taumea.de

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.



Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forschungsteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Cannabis CBD Gel** (PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de



RubaXX

Abbildung Betroffenen nachempfunden. TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Pollen im Anflug

SIEBEN SPANNENDE FAKTEN über den Blütenstaub

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Kribbelt es bei Ihnen auch schon wieder in der Nase? Die ersten Frühlingsblüher wie Hasel und Erle sind wieder aktiv dabei, ihre Pollen zu verteilen. Allergikerinnen und Allergikern droht damit eine weitere Heuschnupfensaison. Doch Pollen sind weitaus mehr als Allergie-auslöser. Sie sind kleine Wunder der Natur, die sogar bei der Verbrecherjagd helfen können.

► **Pollen ist nicht gleich Pollen**

Mit Pollen assoziieren die meisten Menschen winzige, gelbe Staubkörner. Doch so vielfältig die Pflanzen sind, so vielfältig ist auch ihr Pollen. Grundsätzlich enthält der Pollen, auch Blütenstaub genannt, das männliche Erbgut einer Pflanze. Er besteht aus einer festen äußeren Hülle – Exine genannt –, die dem Pollenkorn seine Form gibt und es vor äußeren Einflüssen wie Trockenheit schützt. Jeder Pollen einer Pflanze hat eine für ihn charakteristische Exine: Manche haben Rillen, andere kleine Stacheln oder Stäbchen. Das heißt, jeder Pollen sieht anders aus. Unter der Exine folgt eine weichere Hülle, die Intine. Sie umhüllt das Zellplasma und wichtige Zellbestandteile wie den Zellkern. Die Mehrzahl der Pollen hat einen Durchmesser von 20 bis 50 Mikrometern, erklärt der Deutsche Wetterdienst (DWD) in seinem Wetter- und Klimalexikon. Es gibt jedoch auch bei der Größe Unter-

schiede: Während die Pollenkörner des Kürbisses mehr als 200 Mikrometer groß sind, sind es beim Vergissmeinnicht gerade einmal fünf Mikrometer. Auch die Farbe der Pollenkörner variiert: Der Klatschmohn hat zum Beispiel schwarzen Pollen, die Haselnuss gelben.

► **Pollen ist ein Langstreckenflieger – nicht nur dank Bienen**

Die bekanntesten Transporteure von Pollen sind Bienen. Der Blütenstaub ist für die Tiere einerseits eine wichtige Nahrungsquelle. Schließlich besteht der Pollen zu 30 Prozent aus Zucker, zu 30 Prozent aus Proteinen und Aminosäuren sowie zu 10 Prozent aus Fetten und Ölen. Hinzu kommen Bestandteile wie Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Spurenelemente, wie die Bayrische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau aufschlüsselt. Andererseits tragen Bienen den Blütenstaub ungewollt an ihrem Körper mit sich, wenn sie von Pflanze zu Pflanze fliegen. So werden die Pflanzen bestäubt. Auch andere Insekten wie Hummeln, Schmetterlinge, Käfer und Wespen sind wichtige Pollentransport- und Bestäuber, genauso wie Vögel. Auch Fledermäuse, die in tropischen Regionen Blütennektar sammeln, können Pollen transportieren. Andere Pflanzen verteilen ihren Pollen mithilfe des Windes – die sogenannten Windblütler. Bäume wie die Erle, Hasel oder Birke gehören zum Beispiel dazu. Nadel-

bäume haben für diese Art des Pollentransports ein besonderes Flugequipment: Ihr Pollen besitzt zwei Luftkammern, die dafür sorgen, dass die Pollenkörner langsamer sinken und weiter fliegen. Sind die Windverhältnisse gut, können Pollenkörner mehrere Hundert Kilometer weit fliegen. Gut zu wissen: Pflanzen, die ihren Pollen mithilfe des Windes verteilen, haben einen eher trockenen Pollen. Während Pflanzen, die Insekten als Transportmittel nutzen, klebriger sind, um am Unterleib der Tiere haften zu bleiben.

► **Pollen fliegt immer früher und wird aggressiver**

Der Klimawandel sorgt dafür, dass sich die Pollenzeiten verschieben: Nach Angaben der Europäischen Stiftung für Allergieforschung beginnen Bäume, früher im Jahr zu blühen, während der Pollen von Gräsern und Kräutern länger im Herbst noch fliegt. Die Flugzeiten überlagern sich, sodass Allergikerinnen und Allergiker länger mit Beschwerden zu tun haben.

Der Klimastress lässt die Pflanzen zudem mehr Pollen produzieren. Normalerweise stellen Bäume ihren Pollen in schwankenden Mengen her – also in einem Jahr mehr Pollen, im Jahr darauf weniger. Doch seit einigen Jahren beobachtet der Deutsche Polleninformationsdienst, dass die Pollenproduktion bei manchen Bäumen und Pflanzenarten gleichbleibend hoch ist, wie er gegenüber der „Tagesschau“ erklärte. „Die Pflanzen versuchen, ihre Art zu erhalten und bilden deshalb mehr Pollen.“ Auch die Aggressivität der Pollenkörner könnte zunehmen. Das heißt, sie könnten stärker allergieauslösend

wirken. Darauf deutete 2023 etwa eine Studie aus Polen hin: Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Luftverschmutzung aufgrund des Verkehrs und der Verstädterung Birkenpollen chemisch so verändert, dass er allergieauslösender wird.

► **Etwa zwölf Millionen Deutschen sind allergisch**

Eine Allergie gegen Pollen kennen viele Menschen unter dem Begriff Heuschnupfen. Es ist eine der häufigsten Allergien in Deutschland: Sie betrifft etwa 15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland – das sind rund zwölf Millionen Menschen. Die meisten Pollenallergien werden durch frühblühende Bäume wie Hasel, Erle, Birke, aber auch Gräser verursacht.

Dass Pollen Allergien auslöst, liegt an Proteinen, also Eiweißen, die er enthält. Diese sind wasserlöslich, erklärt der DWD. Treffen sie auf die feuchte Nasenschleimhaut, dringen sie innerhalb weniger Sekunden in diese ein. Im Fall einer Allergie kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems, die zu Schnupfen, Niesen, manchmal auch einer verstopften Nase sowie tränenden, juckenden oder entzündeten Augen führt.

► **Pollen kann Zeit- und Augenzeuge sein**

Pollenkörner sind sehr widerstandsfähig und stabil. Das können sich Menschen in zwei Bereichen zunutze machen: bei der Kriminalpolizei und in der Archäologie.

Martina Weber ist forensische Palynologin. Sie hilft der Polizei dabei, Kriminalfälle zu lösen – und zwar mithilfe von Pollen. Die hohe Widerstandsfähigkeit des Pollen sorgt dafür, dass er sich selbst nach mehreren Wochen



Mithilfe von Pollen können sich Pflanzen vermehren.
Foto: Anthony / Pexels

werden. Tatsächlich ist es möglich, durch gezielte Kreuzungen oder genetische Modifikationen Pflanzen zu züchten, die keinen oder nur wenig Pollen ausbilden. Umweltverbände sprechen sich jedoch klar gegen diese „sterilen“ Pflanzen aus, da sie das ohnehin schon knappe Nahrungsangebot für Insekten wie Bienen weiter verschärfen. Fliegen Bienen zu den pollenfreien Pflanzen, verbrauchen sie unnötig Energie.

► **Pollen ist überlebenswichtig**

Pollen ist einer der wichtigsten Stoffe, die es auf der Erde gibt. Ohne ihn könnte sich eine Vielzahl von Pflanzen nicht vermehren, die Vielfalt der Pflanzenarten würde verloren gehen. Damit würde die Biodiversität zurückgehen, was Ökosysteme gefährden würde. Denn Pollen sorgt auch für ein Gleichgewicht in der Natur: Indem er zur Vermehrung von Pflanzen beiträgt, schafft er natürliche Kohlenstoffdioxidspeicher, die wiederum Sauerstoff produzieren, was für das Überleben vieler Lebewesen auf der Erde unerlässlich ist. Gleichzeitig würden Insekten wie Bienen oder auch andere Tiere wie Vögel ohne Pollen keine Nahrung mehr finden. Das würde die Artenvielfalt gefährden. Und auch die menschliche Ernährung würde leiden: Denn Obst- und Gemüsesorten würden wichtige Bestäuber fehlen, sie würden nicht ausreifen oder müssten künstlich bestäubt werden. Pollen ist insgesamt also ein unverzichtbarer Bestandteil des Lebenszyklus vieler Pflanzen. Er trägt wesentlich zur Gesundheit und Stabilität der Ökosysteme auf der Erde bei.

► **Es gibt pollenfreie Pflanzen**

Die meisten Pflanzen nutzen Pollen, um sich zu vermehren. Doch es gibt auch Pflanzen, die andere Wege gefunden haben: der Farn zum Beispiel. Farne pflanzen sich asexuell durch Sporen fort. Diese winzigen, staubartigen Partikel befinden sich in den Sporenbehältern auf der Blattunterseite. Die Sporenbehälter – oft mit Schädlingen verwechselt, da sie zum Beispiel als orange- bis dunkelbraune Punkte unter den Blättern zu finden sind – platzen und die Sporen verteilen sich auf dem Boden und keimen dort. In Gärtnereien und Baumärkten finden sich zudem oft Pflanzen, die als „steril“ oder „pollenfrei“ beworben

noch in der Kleidung nachweisen lässt. „Mit dem Pollenspektrum können wir dann zum Beispiel überprüfen, ob der Verdächtige vor Kurzem durch eine Blumenwiese oder eher durch einen Wald gelaufen ist. So lassen sich Alibis bestätigen oder widerlegen“, erklärte Weber vergangenes Jahr im Interview mit dem „Spiegel“.

Auch in der Archäologie kann Pollen helfen: Weil er so widerstandsfähig ist, ist er noch in metertiefen Bodenschichten aus der Urzeit zu finden. So können Forscherinnen und Forscher Rückschlüsse auf die damalige Pflanzenwelt ziehen und ausgestorbene Vegetation untersuchen.

DIE AUTOSEITEN DAS AUTOMAGAZIN IN IHREM WOCHENBLATT



Tradition trifft Moderne: Der legendäre T1 und der vollelektrische ID. Buzz. Foto: we/WMD

Kult seit einer Ewigkeit

Volkswagen Nutzfahrzeuge feiert seine Ikone „75 Jahre Bulli“

Volkswagen Nutzfahrzeuge feiert 75 Jahre Bulli. Er ist das am längsten gebaute Nutzfahrzeug Europas. Am 8. März 1950 fuhr der erste Transporter – kurz T1 genannt – in Wolfsburg vom Band. Seitdem folgten ihm – ab 1956 in Hannover produziert – mehr als 12,5 Millionen weitere Bulli. Damit ist er zugleich das erfolgreichste europäische Nutzfahrzeug aller Zeiten. Kult seit einer Ewigkeit. Vom T1 bis zum T6.1 der sechsten Generation lieferte stets eine Plattform die Basis für alle Derivate – vom Transporter bis hin zu den Camper-Ikonen.

Doch das Zeitalter der E-Mobilität machte eine Transformation des Allrounders und damit einen Paradigmenwechsel notwendig: „Aus einem Bulli für alle“ wurde deshalb „für jeden der richtige Bulli“. Den Aufbruch in

die neue Epoche markierte 2021 der aktuelle Multivan – ein Freizeit- und Business-Van mit optionalem Plug-in-Hybridantrieb. Ihm folgte 2022 mit dem ID. Buzz der erste vollelektrische Bulli. 2025 nimmt nun als dritte Baureihe die ebenfalls neu entwickelte Transporter-Baureihe Fahrt auf.

Rückblick: Die erste Version des 4,15 Meter langen Transporters alias T1 ist ein Kastenwagen ohne Fondfenster. Sein Laderaum fasst beachtliche 4,5 Kubikmeter. Die zweigeteilte „Split Window“-Frontscheibe bringt ihm in Großbritannien den Spitznamen „Splittie“ ein. Mit dem 25-PS-Vierzylinder-Boxer aus dem Käfer erreicht der T1 85 km/h – später wird die Leistung auf 44 PS und die Höchstgeschwindigkeit auf 110 km/h steigen.

Zügig folgen weitere Karosserievarianten: Ein Kombi (verglaster Fond) steht schon im April 1950 bereit, danach ein Kleinbus und ein Pritschenwagen. Jenes Sondermodell, das heute als legendärster aller Bulli-Oldtimer gilt, debütierte im Juni 1951: der „Kleinbus Sonderausführung“ – von den Fans „Samba-Bus“ getauft. Er bietet Platz für neun Personen und zeichnet sich durch bis zu 23 Fenster, eine Zweifarblackierung und eine luxuriöse Ausstattung mit Panorama-Faltdach aus. Am 2. Oktober 1962 verlässt bereits der 1,0-millionste T1 die Montagehallen. Im Juli 1967 wird der T1 nach mehr als 1,8 Millionen Exemplaren durch den T2 abgelöst. Gerade die erste Generation ist bei Sammlern hoch im Kurs und je nach Variante werden bis zu sechsstellige Euro-Beträge bezahlt.

Die Familie ist gewachsen

Neue Transporter und Caravelle neben Multivan und ID. Buzz

Das aktuelle Bulli-Programm besteht damit aus drei Säulen mit sechs Grundmodellen: dem Multivan und dem baugleichen Reisemobil California, dem rein elektrischen ID. Buzz und dem Nutzfahrzeug ID. Buzz Cargo sowie dem Transporter und der technisch identischen Shuttle-Version Caravelle. Sie alle tragen noch heute die DNA des multifunktionalen T1 in ihrem Design und konstruktiven Layout – und so wird es bleiben.

Pünktlich zum 75. Geburtstag des Bulli – der Ikone unter den Nutzfahrzeugen – hat die Markteinführung des komplett neu entwickelten Transporter und Caravelle begonnen. Das Angebot der Baureihe umfasst 13 Karosserievarianten sowie drei verschiedene Antriebssysteme in diversen Leistungsstufen: Turbodiesel (TDI), Plug-in-Hybrid (eHybrid) und Elektroantrieb (e-Transporter und e-Caravelle). Die neue Transporter- und Caravelle-Generation will nicht



Drei Säulen und zwei Männer: Albert Kirzinger, Leiter Design und Dr. Lars Krause, Mitglied des Markenvorstands Foto: IB/WMD

nur ein Plus an Raum bieten, sondern auch eine bessere Variabilität, eine höhere Zuladung und eine größere Wirtschaftlichkeit. Mit ihrer Markteinführung schließt Volkswagen Nutzfahrzeuge zudem die größte Transformation in der Geschichte des ikonischen Bulli ab.

Aus einem Bulli für alle ist dabei ein Angebot von gleich drei Baureihen für unterschiedlichste Einsatzzwecke entstanden:

Transporter/Caravelle, Multivan/California und ID. Buzz/ID. Buzz Cargo. Der neue Transporter ist als Kastenwagen, Kombi und Pritschenwagen sowie – je nach Version – mit zwei Radständen und zwei Dachhöhen konfigurierbar. Ebenfalls mit zwei Radständen gibt es den Caravelle. In der Grundversion sind beide Modelle 5,05 Meter lang; mit verlängertem Radstand ergibt sich sogar eine Gesamtlänge von stolzen 5,45 Meter. **WMD**

Der Bulli hat viele Fans

Das international VW Bus Festival in Hannover lockte 2023 tausende Fans mit ihren Fahrzeugen nach Hannover und

war das größte VW-Bus Treffen seiner Art. Dr. Lars Krause, Mitglied des Markenvorstands für Vertrieb und Marketing bei



Volkswagen Nutzfahrzeuge, sagt: „Kein anderes Auto hat eine so große Fangemeinde über alle Fahrzeuggenerationen. Wir ruhen uns aber nicht auf den Erfolgen der Vergangenheit aus. Auch unsere aktuellen Modelle haben das Potential zum automobilen Klassiker. Echte Bullis, eben.“ In diesem Jahr wird mit vielen Veranstaltungen auch in der Veranstaltungsort Wolfsburg am 24.-25.05.2025 rund um das Jubiläum gefeiert. **WMD**

Kurz notiert

Lebenseinstellung

California – eine Lebenseinstellung. Der California ist mehr als ein Campervan, er ist eine automobilen Lebenseinstellung, ein Plädoyer für die Freiheit. Über vier Generationen wurden bislang mehr als 280.000 Exemplare dieses kompakten Reisemobils verkauft. Ein Zelt in fast zwei Metern Höhe – und serienmäßig das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit.

Retrospektive – 35 Jahre California. Die Geschichte des California beginnt 1988 mit einem Reisemobil-Sondermodell auf der Basis der dritten Transporter-Generation (T3). Im Spätsommer des Jahres wird dieser erste California auf dem Caravan Salon präsentiert.



Die cleveren Detaillösungen und die unverwüstliche Technik des Bulli machen den California sofort zum Bestseller – bereits im ersten Jahr sind 5.000 Exemplare verkauft. In der Folgezeit entwickelt sich der California vom Sondermodell zur eigenen Modellreihe. Mit dem in 2024 vorgestellten neuen California gibt es das ikonische Reisemobil erstmals mit zwei Schiebetüren – damit ist der California flexibler als je zuvor. **WMD**

Mehr lesen über California auf www.dieautoseiten.de

Bücher zu sammeln macht glücklich

Die Deutschen kaufen mehr Bücher, als sie tatsächlich lesen.
Doch was nach Verschwendung und Maßlosigkeit aussieht, **IST FÜR DIE PSYCHE ABER MEIST POSITIV**, sagt der Experte Jens Förster

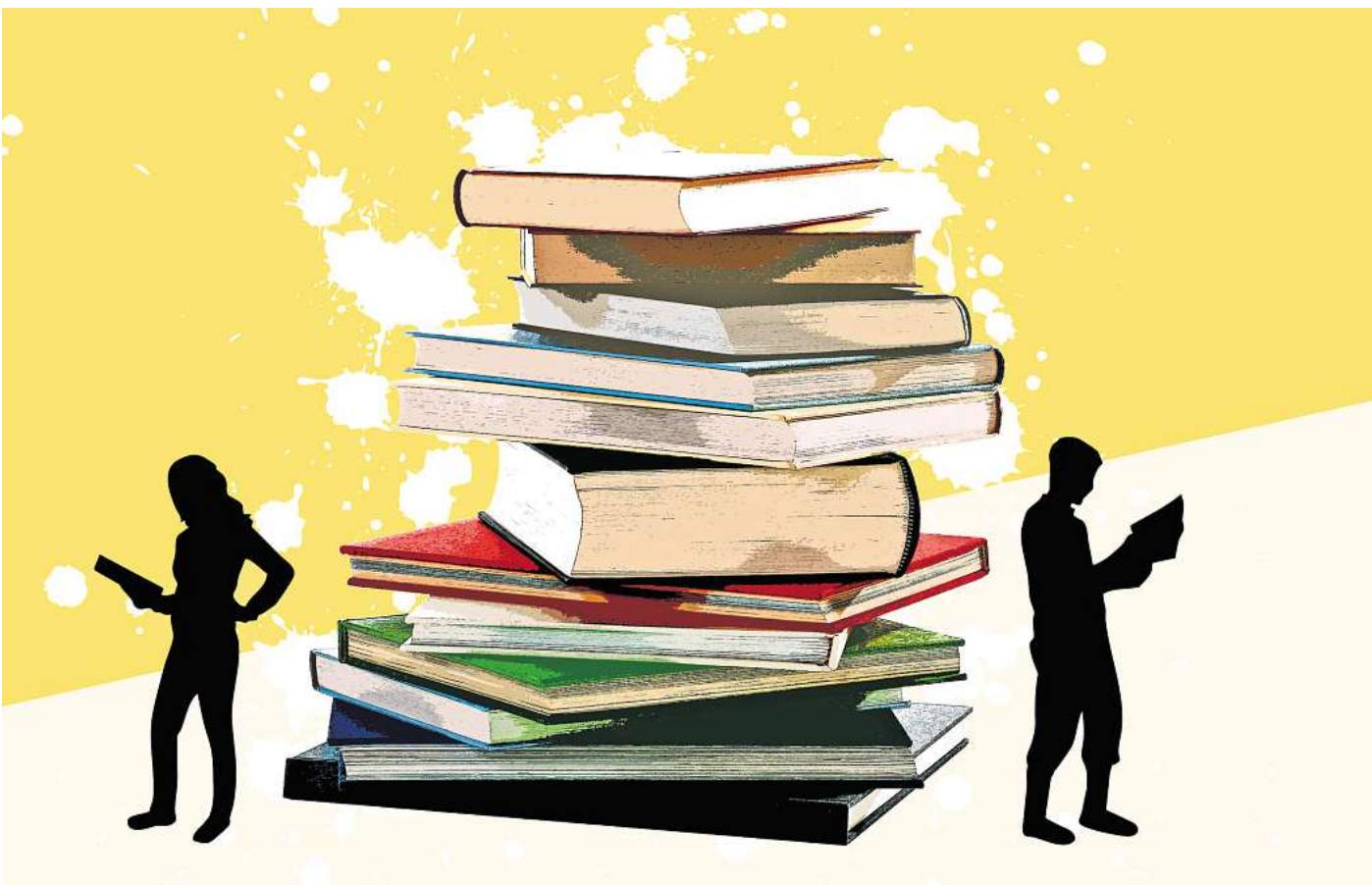
HANNOVER. Wann sind Sie zum letzten Mal in einem Buchladen gewesen, haben gestöbert und nichts gekauft? Für manche Menschen ist das kaum möglich: Es gibt immer ein Buch, das einem zusagt. Einen Autor oder eine Autorin, die man gern liest. Ein Cover, das besonders gefällt. Einen Klappentext, der anspricht. Und dann schaltet für einen kurzen Moment das Hirn ab, das einen daran erinnern könnte, dass der Stapel ungelesener Bücher, in Buchfan-Kreisen SUB genannt, immer größer wird und man wahrlich genug Bücher daheim hat, die noch ungelesen sind.

„Wir schätzen Bücher, auch wenn sie ungelesen sind, ihre bloße Anwesenheit strahlt Trost aus, ihre leichte Zugänglichkeit beruhigt uns.“

A. Edward Newton, Autor

Und so wächst er eben, der SUB. In Japan gibt es einen Begriff dafür: Tsundoku. Tsundoku bedeutet, Dinge für später liegen zu lassen, Dokusho steht für das Lesen von Büchern. Zusammengesetzt ergibt sich ein Wort, das wenige kennen, und doch so viele leben. Es gibt schlicht zu viel interessante Lektüre und im Alltag scheitert es dann doch an der Zeit und Lust, all das zu lesen.

In sozialen Medien präsentieren Menschen immer wieder stolz ihre Stapel ungelesener Bücher. Sie wollen zeigen, wie viel sie lesen wollen, was sie lesen wollen – und sie wollen andere zum Buchkauf animieren. Kaum jemand verurteilt einen Menschen dafür, zu viele Bücher zu kaufen. Selbst in Zeiten des Minimalismus gibt es eine große Ausnahme: Bücher kann man offenbar nie genug haben. Bücher sind, meint Sozialpsychologe und Sammelexperte Jens Förster, ein Teil unserer Identität. „Mit Büchern zeigt man etwas von sich. Bücher haben einen Statuswert.“ Er verweist etwa auf das Phänomen, dass Menschen Bildbände auf den Couchtisch legen, wenn sie Besuch bekommen. Oder dass Inneneinrichterinnen und -einrichter für ihre Kundschaft Hunderte Bücher kaufen, als eine Art Einrichtungsgegenstand. Laut der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (Awa) 2024 interessieren sich 59,6 Prozent der Deutschen für Bücher, 22,3 Prozent sogar sehr. Fast 40 Prozent gaben an, mindestens einmal pro Woche in einem Buch zu lesen. Mehr als jede Fünfte und jeder Fünfte kauft mehr als fünf Bücher pro Monat. Es ist eine Art Spaltung der Gesellschaft, denn während auf der einen Seite die Buchfans stehen, lesen 43,9 Prozent kaum bis gar nicht. Bücher haben ein positives Image. Und genau dieses Image möchten wir vereinnahmen, meint der Experte. „Wir lesen Bücher, die unserem Wertekanon entsprechen und mit denen man sich von anderen Gruppen abgrenzt“, sagt er. Ähnlich



Der SUB und das Tsundoku Syndrom: Wenn Menschen mehr Bücher kaufen, als sie lesen können. Montage: Patan/RND, Foto: IMAGO/imagebroker

funktioniert der Mechanismus bei Schallplatten und CDs. „Wir wollen zeigen, was wir lesen, deshalb hat sich das Papierbuch auch gehalten“, sagt Förster. Das passt zu Studien: Laut der Awa haben 61,2 Prozent der Deutschen kein Interesse an E-Books. Schon der Kauf des Buches wird so zum Teil des haptischen Konsumerlebnisses. Wir streifen durch die Buchhandlung, schauen uns das Material an, wir tasten und blättern, wir riechen und fühlen, wir lassen uns leiten. Selbst wenn im

Hinterkopf ist, dass der SUB schon riesig ist, haben die meisten kein schlechtes Gewissen. „Bei einem Buch hat man den Eindruck, ein gutes Gewerbe zu unterstützen“, erläutert Förster. Der Künstler Julius Deutschbauer nahm sich dem Phänomen 1997 an. Damals gründete er in Wien die „Bibliothek der ungelesenen Bücher“. 736 Einträge umfasst sie heute, zu jedem Buch gibt es ein Interview mit der Person, die es eingereicht und das Buch eben nicht gelesen hat. Am häufigsten ver-

treten: „Der Mann ohne Eigenschaften“ von Robert Musil, „Ulysses“ von James Joyce und die Bibel. Literaturwissenschaftlerin Aleida Assmann fand damals deutliche Worte: Das Werk zeige „den prekären Zustand der Bildung in der Gegenwart“ und „dass der Kanon der Bildung immer mehr zu einer negativen Hohlform geworden ist, die nur noch als ein unerfüllter Anspruch aufrechterhalten wird.“

Denn Tsundoku hat auch etwas von Selbstbetrug. Diese Bücher stehen für eine Zeit, die wahrscheinlich nicht kommt – wahrscheinlich, je länger der Kauf zurückliegt. „Die Idee von Zeit spielt bei Büchern eine große Rolle“, sagt Förster. Sprich: Viele wünschen sich mehr Zeit zum Lesen, wissen, dass das sozial anerkannt ist. Aber im Alltag sind die Prioritäten andere. Und so steht der SUB eben auch für eine Zeit, nach der wir uns sehnen: Eine, in der so wenig los ist, dass genug Zeit zum Lesen bleibt. Auch für die Hoffnung steht der SUB. Die Hoffnung,

dass das, was uns an dem Buch gereizt hat, wiederkommt und uns dazu verleitet, es doch zu lesen. Einer der bekanntesten Tsundoku-Ausübenden war der Autor A. Edward Newton. Bei seinem Tod 1940 besaß er mehr als 10.000 Bücher. Er versteckte nicht, dass er nicht alle gelesen hatte. „Selbst wenn das Lesen unmöglich ist, erzeugt die Anwesenheit der erworbenen Bücher eine solche Ekstase, dass der Kauf von mehr Büchern, als man lesen kann, nichts anderes ist, als dass die Seele nach der Unendlichkeit strebt ...“, schrieb er einst. Und weiter: „Wir schätzen Bücher, auch wenn sie ungelesen sind, ihre bloße Anwesenheit strahlt Trost aus, ihre leichte Zugänglichkeit beruhigt uns.“ Schlimm ist das Sammeln von Büchern meistens nicht, im Gegenteil. Die Wissenschaft zeigt, dass Menschen, die sammeln, glücklicher sind. Das Produkt wird zu einer Art Erlebnisgut, ähnlich einer Reise. Das Fachmagazin „Social Science Research“ hat zudem 2019 eine Studie veröffentlicht, wonach die Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst wird, wenn sie Bücher in der Umgebung haben – auch wenn sie die gar nicht lesen.

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer? Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind. Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält. Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871) www.baldriparan.de



Hortensien schneiden, aber richtig

Ziersträucher geben einen wunderschönen Anblick im Garten ab. **IM FEBRUAR ODER MÄRZ** sollte man sie **ZURÜCKSCHNEIDEN**, damit sich im Laufe des Sommers kräftige Blüten entfalten können.

Hortensien lassen das Herz vieler Gartenliebhaberinnen und -liebhaber höherschlagen. Vor allem in Bauern- oder Landhausgärten dürfen die Pflanzen nicht fehlen. Je nach Art und Sorte der Hortensie kann man sich an Blüten in unterschiedlichsten Farben und Formen erfreuen. Wann und wie der passende Schnitt von Hortensien erfolgt, hängt von der Sorte ab.

Grundsätzlich sind Hortensien vor Beginn des Frühjahrs Ende Februar bis Anfang März zu schneiden – bevor neue Blüten austreiben. Auch ein Schnitt im Herbst wird häufig empfohlen. Da die Blüten aber selbst im verblühten Zustand noch hübsch aussehen, belassen viele Gartenbesitzerinnen oder -besitzer die Sträucher so. Doch Achtung: Manche blühen an altem Holz, andere an dem neuen – also den Zweigen, die sich erst kürzlich gebildet haben. Die wichtigsten Infos über von der Niedersächsischen Gartenakademie empfohlenen Arten haben wir in einer kurzen Übersicht zusammengestellt.

Schneeballhortensien blühen weiß in bis zu fußballgroßen, feingliedrigen Dolden. Im Frühjahr sollten sie auf etwa zehn Zentimeter Höhe zurückgeschnitten werden. Keine Angst vor einem starken Rückschnitt: Denn je stärker der Rückschnitt, desto größer die Blüten am diesjährigen Holz.

Rispenhortensien können sehr alt werden und tragen wei-

ße Blütendolden an diesjährigem Holz (also an den frischen Schnittstellen), die sich beim Verblühen rosa verfärben. Bei regelmäßigem Schnitt werden die Blütendolden schön groß. Wenn darauf verzichtet wird, können Rispenhortensien bis zu vier Meter hoch wachsen und blühen mit vielen kleinen Dolden.

Empfohlen ist ein Schnitt im Frühjahr, den Strauch im Herbst zurückzuschneiden schadet ihm jedoch nicht. Von allen Hortensienarten vertragen Rispenhortensien die meiste Sonne und mögen jeden durchlässigen Gartenboden.

Wenn Menschen an Hortensien denken, haben sie in den meisten Fällen die Bauernhortensien im Kopf: Sträucher mit dicken, kugeligen Blüten in allen Pastellfarben. Bauernhortensien werden häufig in alte und neue Sorten unterteilt. Während alte Sorten an altem Holz wachsen, blühen neue Sorten an diesjährigem Holz – daher unterscheidet sich auch der korrekte Schnitt.

Alte Sortengruppen blühen am alten Holz, daher sollte man sie nicht vollständig zurückschneiden, lediglich regelmäßig auslichten. Entfernen Sie also eng stehende Triebe direkt über dem Boden, damit sich der Rest wieder entfalten kann. Die übrigen Zweige sollten nicht gekürzt werden, da sich hier die Blütenanlagen befinden. Im Frühjahr sollten nur eingetrocknete Triebe und die verblühten Dolden entfernt werden.



Verblühte Hortensien sehen auch mit Raureif oder unter einer Schneeschicht sehr hübsch aus. Ende Februar bis Anfang März sollten sie dann aber geschnitten werden.
Foto: IMAGO/YAY Images

Für einen kompletten Rückschnitt gehen Sie in zwei Schritten vor: Im ersten Frühjahr die Hälfte der Triebe einkürzen, die andere Hälfte blühen lassen. Im nächsten Jahr folgt die andere Hälfte. Alte Sorten sind sehr frostanfällig. Daher sollte man knospentragende Sträucher bei Kälte mit einem Vlies schützen, damit die Knospen nicht verfrieren.

Neue Sortengruppen werden häufig winterhart gezüchtet, damit sie nicht mehr so anfällig sind. Auch viele neue Farbvarianten gibt es zu bewundern. Blüten bilden sich an diesjährigem Holz, neue Sorten der Bauernhortensie dürfen daher voll zurückgeschnitten werden. Schneiden Sie die Sträucher wie empfohlen im Frühjahr auf 20 bis 30 Zentimeter zurück, können sie in Jahren mit einem kalten Frühling jedoch weniger Blü-

ten tragen. Empfohlen wird daher ein Rückschnitt nach der ersten Hauptblüte, meist im Juni.

Einen etwas wilderen Charakter bringt die Berghortensie mit. Sie ist zierlicher, wirkt naturbelassener und bekommt tellerförmige Blüten, die rundum mit Randblüten besetzt sind. Auch sie wächst an altem Holz und sollte daher nach der Blüte ausgedünnt werden, allerdings erst im späten Frühjahr. Dazu dicht stehende Triebe etwa fünf bis zehn Zentimeter über dem Boden entfernen. Ein kompletter Rückschnitt erfolgt am besten wieder zweistufig: pro Jahr jeweils die Hälfte der Triebe einkürzen. Auch die Berghortensie ist nicht winterhart. Ihre empfindlichen Knospen erfrieren bei Frost ohne Schutz. Daher bevorzugt sie auch einen geschützten Standort.

Ähnlich charakteristisch wächst die Eichenblättrige Hortensie, so sollte auch hier möglichst kein Rückschnitt vorgenommen werden, zumindest bei älteren Hortensien. In den ersten Jahren lohnt die Überlegung, die Blüten sogar zu entfernen. Diese sind schwer und drücken den Wuchs.

Als Alternative zu den blütenlosen Jahren (ein Rückschnitt heißt auch hier: keine Blüten), können Triebe und Zweige vorsichtig an Pflanzstäben befestigt werden, um einen geraden Wuchs zu fördern. Im Frühjahr dann wie bei den meisten Hortensien-Arten die verblühten Dolden und eventuell erfrorene Triebe zurückschneiden. Eichenblättrige Hortensien sind Solitärgehölze.

Die Kletterhortensie wird häufig unterschätzt und ist sehr dekorativ. Meist ist sie an Rankhilfen oder Hausfassaden zu sehen, kann aber auch gestützt frei im Beet stehen. Sie erfreut uns mit reichlich weißen, tellerförmigen Blüten, die sich im Herbst leuchtend gelb färben. Die Kletterhortensie trägt übrigens auch im Winter Knospen und ist hübsch anzusehen. Ein Rückschnitt kann nach Bedarf im Herbst oder Frühjahr erfolgen. Dabei keinesfalls die nach vorn stehenden Triebe entfernen, sie enthalten nämlich die Blütenknospen für das kommende Jahr.

Grundsätzlich sind Hortensien vor Beginn des Frühjahrs Ende Februar bis Anfang März zu schneiden – bevor neue Blüten austreiben.

So gelingt der Auftakt des Gartenjahres

Die Saison beginnt schon vor dem Frühjahr. Hobbygärtner können sich bereits ans Werk machen.

Mancherorts ist der Boden noch gefroren und viele Pflanzen ruhen noch. Doch untätig müssen Hobbygärtnerinnen und -gärtner deswegen nicht sein. Wer bereits weiß, welche Pflanzen er im Frühjahr anbauen will, „kann jetzt Saatgut bestellen und eventuell notwendige Frühbeete bauen“, sagt Lutz Popp vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege. Jetzt sei zudem eine gute Zeit, um Gartengeräte, Pflanzgefäße und Rankgitter für die neue Saison zu überprüfen, und etwa Töpfe und Werkzeug zu reinigen.

Auch die Beete kann man schon vorbereiten. Das letzte Wintergemüse sollten Hobbygärtner jetzt nach und nach ernten. Dann die Gründüngung rechtzeitig flach einarbeiten oder kompostieren.

Zudem kann man den Boden mittels Sauzahn oder Grabegabel auflockern und die Oberfläche mit einem Kultivator bearbeiten und dann Kompost ausbringen. „Ist der Boden gut vorbereitet, genügt es, ihn kurz vor der Aussaat noch einmal aufzulockern und einzuebnen“, sagt der Gartenbauexperte.

Pflanzen, die bereits im Garten sind, brauchen nun Pflege. Obstgehölze sollte man etwa auf Schädlingsbefall überprüfen und zurückschneiden. Und Misteln, Fruchtmumien, Rundknospen und unerwünschte Parasiten am besten entfernen. Das gilt auch für Unkraut und ungewollte Wurzel- ausläufer, denn „im Frühjahr lassen sie sich noch vergleichsweise einfach herausreißen“, sagt Popp.

Die Wochen vor dem Frühling bieten eine gute Gelegenheit, um Stecklinge von Pflanzen zu schneiden, Ableger heran- oder Pflanzen vorzuziehen:

► **Steckholz:** Viele Sträucher und Bäume kann man so vermehren. Dafür voll ausgereifte Triebe von der Pflanze abschneiden, frostfrei lagern und im Frühling an einem halbschattigen Ort in humusreichen Boden stecken. „Nach einigen Wochen bilden die Triebe Wurzeln und können umgepflanzt werden“, erklärt Lutz Popp.

► **Ableger:** Einen Trieb aus dem Vorjahr in seiner ganzen Länge in eine etwa zehn Zentimeter tiefe Rinne biegen und mit Drahtbügeln feststecken. Reicht der Austrieb der Knos-

pen auf dem liegenden Zweig etwa eine Handbreit über die Erdoberfläche, wird die Rinne mit Erde gefüllt. Später im Jahr kann man den Ableger dann verpflanzen.

► **Samen:** Kulturen wie Roter Sonnenhut, Artischocke, Knollensellerie, Kopfsalat oder Blockpaprika kann man schon aussäen und im Haus in Aussaatschalen vorziehen.

Man sollte unbedingt darauf achten, „kälteempfindliche Pflanzen erst nach den Eiseheiligen Mitte Mai ins Freiland zu pflanzen“, rät der Gartenbauexperte.



AfB
social & green IT

50 €
Cashback

**SCHON AUF
WINDOWS 11
UMGESTIEGEN?**

**Ihr Notebook wird immer langsamer und leistungsschwächer?
Geben Sie es bei uns ab und sichern Sie sich 50 € Cashback auf
ein Windows 11 Notebook ab 299 €*!**

AfB Shop Hannover:
Meelbaumstr. 14
30165 Hannover
Tel. 0511 1238303
shop.hannover@afb-group.eu
Mo-Fr 10-18 Uhr / Sa 11-15 Uhr

Sitz: AfB gemeinnützige GmbH, Willi-Bleicher-Str. 2, 52353 Düren

**Windows 11**

*Gilt für ausgewählte Produkte. Gültig bis 31.03.2025. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

www.afbshop.de/hannover

Schweinenaeken mit Knochen
1 kg
4.99

Schweinenaek wie gewachsen
1 kg
3.99

Marinierte Schürripen vom Schwein
1 kg
4.99

Schweinenaek mariniert in Scheiben
1 kg
4.99

Schweinenaek mariniert mit Knochen in Scheiben
1 kg
5.49

Marinierter Schaschlik vom Schweinenaek
1 kg
7.00

Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen
1 kg
6.99

Rindenaek ohne Knochen
1 kg
8.99

Hähnchenaek ohne Knochen mit Haut
1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
6.99

Hähnchen-Filet
1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
7.99

Putenaek mit Haut und Knochen
1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
5.99

Putenflügel Hahn
1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
3.99

Angebote gültig ab Montag 10.03. bis Samstag 15.03.2025*

MIX Markt

Frischer Rotbarsch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Spiegelkarpfen 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Schuppenkarpfen 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
5.99

Frische Doraden 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung
8.99

Auberginen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1.99

Birnen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
1.49

Clementinen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz.
1.79

Granatäpfel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
2.59

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

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

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 10.03. bis 15.03.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Hähnchen Gyroschnitzel von der Hähnchenbrust 100 g **1,19 €**
dazu passt Zaziki und Kraut Salat

Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 300 g Mett halb & halb
- 2 Rindswurstchen
- 400 g Hähnchen-Gyros Geschnitzeltes
Tüte nur 11,90 €

Schnitzel vom Becklinger Strohschwein
aus Kugel oder Oberschale ...100 g **1,23 €**

Suppe der Woche im 500 ml-Becher:
Zucchini-Suppe mit Speck **4,75 €**

aus unserer Feinkostküche
Toscana-Salat mit Radieschen, Bohnen und Gurken, würzig abgeschmeckt ...100 g **1,29 €**

Tipp vom Chef
Maultaschen-Spinat Auflauf mit Bergkäse überbacken **450 g-Schale 7,20 €**

Ganz oder Gar Nicht,
Ganze Mettwurst zum Knaller-Stückpreis
Strohschwein Stange 5,50 €
luftgetrocknete Strackmettwurst 8,90 €
mild geräucherte Bauernmettwurst 6,50 €

frisch & herzhaft
mild geräucherte grobe Leberwurst oder **feine Leberwurst mit Schnittlauch** 100 g **1,49 €**

deftiger Bauernschmaus
mit Gewürzgurke & Röstzwiebeln 100 g **1,35 €**

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Feinkost zum Wochenende: **Kasseler-Ananas-Salat** 100 g **1,49 €**
Toscana-Braten vom Becklinger Strohschwein
gefüllt mit Mozzarella, Schmorfomaten und Kochschinken kg **10,90 €**
Gulasch Halb + Halb 100 g **1,33 €**

KLEIN
BAD-KONZEPTE

Badausstellung

Ausstellung und Verkauf
ab 150 m²

- 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

HÖR FIDELITY

Kulturzentrum Pavillon, Hannover
OHRlebnisse für alle!
FR 14.3. – SO 16.3.2025
www.hoerregion-hannover.de

Hörspiele | Workshops | Klangoase | Hörtests | Infos
Eintritt frei

Strahlen: © chekman-Adobe-Stock.com, Modifizierung Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
7972101_002625

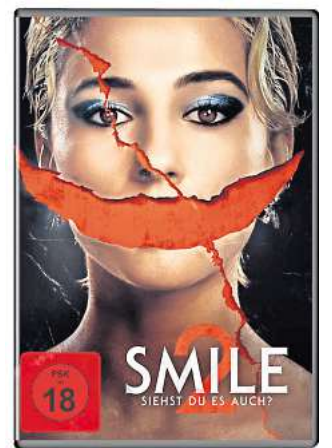
Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

DVD-TIPPS

EIN LÄCHELN WIE KEIN ANDERES

Kurz vor dem Beginn ihrer nächsten Welttournee sieht sich der international gefeierte Popstar Skye Riley mit immer unerklärlicheren Ereignissen konfrontiert. Überwältigt von den grausamen Vorfällen und dem Druck des Ruhms, muss sich Skye ihrer düsteren Vergangenheit stellen. Bereit, bis an ihre Grenzen zu gehen, versucht sie die Kontrolle über ihr Leben zu rückzugewinnen, bevor es völlig aus den Fugen gerät ... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



DIE GRÖßTE SAGE ALLER ZEITEN

Der Burgunder Waffenmeister Hagen von Tronje hält mit Pflichtbewusstsein und eiserner Härte das von Krisen geschüttelte Königreich zusammen. Dabei unterdrückt er die heimliche Liebe zur Königstochter Kriemhild und verdrängt seine eigene dunkle Vergangenheit. Als der berühmte Drachentöter Siegfried von Xanten in Worms auftaucht und mit seiner Unberechenbarkeit die alten Strukturen gefährdet, wird Hagen zunehmend zur tragischen Figur. Der junge und durch den plötzlichen Tod seines Vaters noch unerfahrene König Gunter sieht in Siegfried eine Chance, das Reich zu retten. Er bittet ihn um Hilfe, ausgerechnet die gefährliche Walküre Brunhild zur Frau zu nehmen. Als sich Kriemhild in Hagens Widersacher Siegfried verliebt, muss er sich zwischen Liebe und Königstreue entscheiden. Hagen von Tronje wird dabei herausfinden, wer er wirklich ist. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Wege zur Gleichberechtigung

Einblicke, Zahlen, Perspektiven: Vielfältige Ausstellungen zum **INTERNATIONALEN FRAUENTAG**

HANNOVER. Holle Voss hat die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte auf Leinwand gemalt, Alia Hissi eine Frau, die nichts trägt als eine Brille und einen Schleier. Sherin Dawoud stellt eine junge Mutter mit ihrem Baby auf der Flucht in den Mittelpunkt ihrer Kunst. Insgesamt acht Künstlerinnen widmen sich mit der Ausstellung „ertragen – tragen – getragen“ anlässlich des Internationalen Frauentages am 8. März den Themen Gleichberechtigung und Menschenrechte. Die Ausstellung ist bis Sonntag, 9. März, in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2, bei freiem Eintritt zu sehen. Am Sonnabend, 8. März, von 15 bis 16 Uhr, stellt die Journalistin und Kunsthistorikerin Jutta Grätz ausgewählte Werke vor, und die Künstlerinnen stehen für Gespräche bereit.

Der Internationale Frauentag, im Jahr 1977 erstmals von den Vereinten Nationen anerkannt, thematisiert die Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter. Der Aktionstag soll sowohl die Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern als auch auf bestehende Diskriminierungen und Ungleichheiten aufmerksam machen. Denn laut aktuellen Daten des Weltwirtschaftsforums würde es, wenn es in der bisherigen Geschwindigkeit weiter ginge, noch bis zum Jahr 2158 dauern, bis es eine vollständige Gleichberechtigung der Geschlechter gäbe. Was jede und jeder tun kann, um diese ungerechte Verteilung früher auszugleichen, ist ebenfalls Thema des diesjährigen Aktionstages.

Oft wird Wut, besonders die der Frauen, in der Gesellschaft unterdrückt. Das Team von karagah hat zusammen mit 75 Teilnehmerinnen in Workshops erforscht, wie mit dem Gefühl der Wut umgegangen werden kann. In einem kreativen Prozess sind dabei Collagen, Malerei und ein

Film entstanden, die bis zum 27. März in der Ausstellung „ErWUTigen“ im Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, zu sehen sind. Eröffnung ist am Weltfrauentag, 8. März, ab 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Das Landesmuseum Hannover, Willy-Brandt-Allee 5, stellt die Frage, wie Bilder von Frauen das Denken prägen und sich im Laufe der Zeit verändert haben – oder eben auch nicht. In der Ausstellung „FrauenBilder. Julia Krahn im Dialog“, die vom 8. März bis zum 17. August zu sehen ist, werden historische Ölgemälde zeitgenössischen Fotografien gegenübergestellt. Dabei soll es weniger um die Darstellungen von Frauen gehen als vielmehr um die Bilder, die diese in den Köpfen der Betrachtenden erzeugen. Geöffnet ist das Landesmuseum jeweils Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Das Wilhelm-Busch-Museum im Welfengarten bietet am Sonnabend, 8. März, die Sonderführung „Sprechstunde der Frauen*“ ab 13 Uhr an. Die Ausstellung „Sprechstunde der Herzen“ von PENG und HU wird dabei zu Themen wie Rollenbilder, Klischees sowie Selbst- und Fremddarstellung analysiert. Die Teilnahme kostet 5 Euro, eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerinnenzahl erforderlich und kann online auf karikaturmuseum.de erfolgen. Am Weltfrauentag ist zudem der Museumseintritt für Frauen frei.

Im Kulturdreieck legt die Ausstellung „boss|working women“ mit einer Porträtserie aus den Partnerstädten Hannover, Poznan und Hiroshima den Fokus auf Frauen und ihre Arbeitsplätze und gibt Einblicke in ihren Alltag. Bei allen sozialen, ethnischen, kulturellen und altersbezogenen Unterschieden haben die von der hannoverschen Fotografin Katrin Ribbe und ihre beiden Kolleginnen Kamila Kobierzynska (Poz-



Aus der Ausstellung „boss | working women“: Shigemi, 78 Jahre, Besitzerin eines Friseursalons. Kure / Präfektur Hiroshima, 2025. Foto: Aya Fujioka



nan) und Aya Fujioka (Hiroshima) Porträtierten eines gemeinsam: Sie sind wortwörtlich „Boss“. Die Vernissage beginnt am 8. März um 17 Uhr im Hofsaal im Künstlerhaus, Sophienstraße 2. Zusätzlich zur physischen Ausstellung gibt es ab dem 8. März online auf boss-workingwomen.com die Fotografien und Interviews der porträtierten Frauen.

Passend dazu zeigt das Kommunale Kino (KoKi) im Künstlerhaus, Sophienstraße 2, am Weltfrauentag ab 14 Uhr „Ein Tag ohne Frauen“ aus dem Jahr 2024. Der beeindruckende isländische Dokumentarfilm behandelt den 50. Jahrestag des Frauenstreiks, bei dem 90% der Frauen im Jahr 1975 die Arbeit niederlegten, ihr

Land zum Stillstand brachten und Island zum „besten Ort der Welt, um eine Frau zu sein“ machten. Eine weitere Vorführung ist am Sonnabend, 15. März, ab 13.30 Uhr.

Im und vor dem Musik Kiosk, Georgstraße 35, geht es am 8. März von 12 bis 22 Uhr um das Thema „Women* in Music“. Die Ausstellung stellt Gesichter und Statements zur Gleichstellung der Geschlechter in der Musikbranche vor. Das Publikum ist eingeladen, die Schau durch eigene Aussagen und Polaroidfotos zu ergänzen. Der Eintritt ist frei.

Musik und Frauenrechte treffen auch bei der Veranstaltung „Femme*tastic“ in der Bürgerschule / Stadtteilzentrum Nord-



Aus der Ausstellung in der Marktkirche – Sherin Dawoud: „Keine Menschen, sondern Zahlen“, 2025. Courtesy of the artist

Ausstellung im Landesmuseum – Julia Krahn: „Vanitas. Magdalena“, 2011, Fotografie. Courtesy of the artist

stadt, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, aufeinander. Am Sonntag, 9. März, wird ab 15 Uhr die Ausstellung „Cut of Beauty“ der Künstlerin Claudia Kudlinski eröffnet. Ihre kraftvollen Bilder zeigen Frauen, die sich als Zeichen gegen die Unterdrückung die Haare abschneiden und sich nicht länger patriarchalen Strukturen unterwerfen wollen. Sängerin Ayda Kirci interpretiert ab 16 Uhr mit ihrer Band Anatolian Goes Jazz türkische Volkslieder im Jazzstil. Polizeipräsidentin Gwendolin von der Osten ist Schirmherrin des Events und informiert zum Thema Sicherheit für Frauen in Hannover. Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung richtet sich an Frauen und weiblich gelesene Personen. **R/HR**

Live im Jazz Club

HANNOVER. Jazz, energetischer Fusion, hymnische Indiesphären: Der renommierte Drummer Peter Gall stellt am Sonnabend, 8. März, ab 20.30 Uhr im Jazz Club, Am Lindener Berge 38, sein neues Album „Love Avatar“ vor. Nach dem vielbeachteten Debüt „Paradox Dre-ambox“ legt der Gewinner des BMW Welt Jazz Awards damit den Nachfolger vor, um berührende Geschichten zu erzählen.

Das Orchester der Käthe-Kollwitz-Schule geht am Mittwoch, 12. März, ab 20.30 Uhr im Jazz Club auf einen Streifzug durch die Jazzliteratur. Dabei darf es sich seit 2024 für die folgenden fünf Jahre „Beste Big Band Nieder-

sachsens“ nennen, da die KKS Big Band den Niedersächsischen Orchesterwettbewerb in der Erwachsenen-kategorie für sich entschieden hat. Der Kabarettist Matthias Brodowy ist live dabei und wird sein Lied von der „Stadt mit Keks“ anstimmen.

Ebenfalls im Jazz Club kleiden am 14. März Atrin Madani & Band bekannte Pop-Songs in jazzige Gewänder. Die Bandbreite reicht von David Bowie über Donald Fagen und Bob Dylan bis zu Coldplay. Live entfalten die Cover-Versionen des Berliner Sängers eine ganz eigene Energie.

Karten zu den Konzerten kosten an der Abendkasse 25, ermäßigt 15 Euro. **R/HR**



Live: Peter Gall
Foto: Dovile Sermokas

Wie Zukunft möglich wird

HANNOVER. „Was wäre, wenn wir mutig sind?“ fragt die Klimaaktivistin Luisa Neubauer – und sie hat eine Antwort und präsentiert diese im Rahmen einer Lesereise, bei der sie am Sonnabend, 8. März, ab 20 Uhr im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, zu Gast ist. In einer neuen Tonlage spricht sie über die Klimakrise und präsentiert überraschende Szenarien, Zahlen und Lösungen zur Klimakrise, legt aber auch den Finger in die Wunde gesellschaftlicher Widersprüche. Durch abwechselnde Lesepassagen, interaktive Momente sowie mittels Projektionen zeigt die Klimaaktivistin, was für den Klimaschutz auf Druck der Klimabewegung in den vergangenen Jahren möglich gemacht worden ist, welche historischen Erfolge es zu feiern gibt und warum Humor in der Klimadebatte wichtig ist. **RED**

Rocky Horror Show

HANNOVER. „It's just a jump to the left...“ Der Time Warp und jede Menge exzentrischer Spaß kommen mit Richard O'Brien's Rocky Horror Show auf die Bühne im Theater am Aegi. In dem Kult-Stück landet das Spießpaar Janet und Brad nach einer Autopanne in einem abgelegenen Schloss. Darin feiert der schamlose und glamouröse Dr.

Frank N. Furter vom Planeten Transsexual aus der Galaxie Transylvania eine wilde Party. Er will in dieser Nacht Rocky, ein künstliches Wesen erschaffen. An mehreren Terminen brillieren in der Rolle des Erzählers Sky du Mont (bis 9. März) und Hugo Egon Balder (11. bis 16. März). **HR**

Tickets: rocky-horror-show.de



Der schrille Dr. Frank N. Furter feiert mit seinem Gefolge eine besondere „Geburtsstagsparty“. Foto: Jochen Quast

Kinderfest in der Oper

HANNOVER. Das Kinderfest in der Oper ist zurück und lädt am Sonntag, 9. März, von 11 bis 13 Uhr sowie von 16 bis 18 Uhr alle ab sechs Jahren dazu ein, eine magische Show auf die Bühne zu bringen. Denn erstmal geht alles schief: Die Zauberin kommt zu spät, die Bühne scheint verhext und wie war nochmal der Zauberspruch für die Windmaschine? Das Publikum muss ran: An kreativen Stationen im Foyer des Opernhauses können Groß und Klein Hand anlegen und mit Gesang, Maskerade und Tricks den Zauber lebendig werden lassen. Eintritt: 20 Euro, ermäßigt 5 Euro. **RED**

Naturkunde für jedes Alter

HANNOVER. Das Schulbiologiezentrum Hannover bietet am 9. März wieder die familienfreundlichen Sonntagmorgen-Veranstaltungen an. Für Erwachsene gibt es den Gartenrundgang zum Thema Rasenpflege. Kinder ab vier Jahren dürfen Mäuse kennenlernen und streicheln, für alle ab sechs Jahren stehen Farben im Frühlingwald im Mittelpunkt. Warum alle Tiere toll sind, erklärt Birgit Busch im Workshop „Emotionstiere“ für alle ab fünf Jahren. Treffpunkt für die Teilnehmenden ist um 10.30 Uhr am Botanischen Schulgarten Burg, Vinnhorster Weg 2. Einige Angebote haben begrenzte Teilnehmeranzahlen, daher können eventuell nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Der Eintritt ist frei. **HR**

Songwriter-Pop live

HANNOVER. Der Songwriter Jasper Leonard ist live beim Mittwochs-konzert am 13. März im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, auf der Bühne. Ab 19 Uhr präsentiert der Newcomer einen Pop-Mix mit Einflüssen aus Folk und Indie. Inspiriert von James Bay und Maggie Rogers singt der Hannoveraner von Coming-of-Age und Herzschmerz und pendelt dabei zwischen nachdenklichen und mitreißend euphorischen Tönen. Der Eintritt kostet 9,50 Euro, mit AktivPass 4,75 Euro und für Studierende 7,60 Euro. **RED**

„LindenLiest“: Chadde & Sedelies

HANNOVER. Die Autoren, Journalisten und Literaturveranstalter Jan Egge Sedelies und Henning Chadde geben in ihrer gemeinsamen Lesung „Zwei Nasen lesen super“ einen Einblick in ihre besten Texte von Lyrik über Kurzgeschichten bis Spoken Word über Kurioses im Alltag. In der Stadtbibliothek Linden, Lindener Marktplatz 1, eröffnen sie damit am Donnerstag, 13. März, ab 19.30 Uhr die Lesereihe „LindenLiest“. Der Eintritt ist frei. Eine Platzreservierung ist erforderlich unter Stadtbibliothek-Linden@Hannover-Stadt.de. **RED**

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
www.auto-wilde.de



So entziehen Sie Trumps Tech-Milliardären Ihre Daten

Großteil unserer Daten liegt in den Händen großer US-Unternehmen – Dabei gibt es längst **ALTERNATIVE DIENSTE AUS EUROPA**

Als Donald Trump am 20. Januar ins Amt eingeführt wurde, standen die Chefs der großen Tech-Konzerne nur wenige Meter von ihm entfernt. Tim Cook von Apple war da, Jeff Bezos von Amazon und auch Sundar Pichai von Google. Sie alle hatten zuvor Millionen gespendet. Und manch einer, wie etwa Meta-Chef Mark Zuckerberg, stellte schon vorab sein gesamtes Unternehmenskonzept auf die Trump-Politik um.

Nicht wenige warnten angesichts der Bilder vor einer Tech-Oligarchie, die sich nun in den Vereinigten Staaten breitmachen könnte. Und insbesondere Elon Musk tut dieser Tage alles dafür, dieses Bild zu zementieren. Mit seiner Doge-Organisation, die aus einer Gruppe junger Programmierer besteht, treibt der Tech-Milliardär und neue Trump-Berater den Staatsumbau aggressiv voran. Und viele sind in Sorge, dass auch sensible Daten von Bundesbürgern in Musks Hände fallen könnten. Diese könnten dann zur potenziellen Bestrafung politischer Gegner eingesetzt werden, befürchtet etwa die frühere Beamtin in Joe Bidens Finanzministerium, Lily Batchelder.

Es stellt sich die Frage, was der Umbau der USA auch für europäische Internetnutzerinnen und Internetnutzer bedeutet. Ein Großteil aller Dienste auf dem eigenen Smartphone gehört zu großen Konzernen wie Google, Apple, Meta oder Amazon. Viele von ihnen galten noch nie als sonderlich datenschutzfreundlich. Doch unter Trump wächst das Risiko, dass die Dienste zu einer echten Gefahr werden könnten.

Erste Anzeichen gibt es längst. Die neue US-Regierung hatte digitale Dienste zuletzt immer wieder zur Verhandlungsmasse gemacht. Die USA sollen etwa der Ukraine mit der Abschaltung von Elon Musks Satelliteninternetdienst Starlink gedroht haben. Mark Zuckerberg hatte zuletzt der EU gedroht, zusammen mit Trump gegen deren Regularien für Plattformen vorgehen zu wollen. Privatpersonen sitzen bei solchen Streitigkeiten also mitsamt ihrer Daten mit im Boot.

Eine andere Gefahr könnte in der US-Gesetzgebung liegen. Schon seit 2018 gibt es mit dem sogenannten Cloud-Act etwa ein Gesetz, das amerikanische Cloud-Anbieter dazu verpflichtet, Daten auf Anweisung von Gerichten oder Behörden herauszugeben. Mehr noch: Er ermöglicht US-Behörden auch den Zugriff auf Server, die von US-Providern außerhalb der USA betrieben werden. Stellt man sich nun vor, dass Musk und sein Doge-Ministerium Zugriff auf diese Daten bekämen, wäre das ein gefährlicher Angriff auf die Privatsphäre von Milliarden Nutzerinnen und Nutzern.

Es lohnt sich also ein Blick auf mögliche Alternativen zu etablierten US-Diensten. Davon gibt es durchaus eine Menge: Der österreichische Softwareentwickler Oliver Graf hat eine Website mit dem Namen „European Alternatives“ („europäische Alternativen“) ins Leben gerufen. Sie sammelt Apps, die in Europa entwickelt wurden und damit auch europäischen Datenstandards entsprechen.

Andere Sammlungen, wie etwa die Website „Open Alternatives“, sammeln Dienste, die nach dem Open-Source-Prinzip entwickelt wurden. Das bedeutet: Die Apps gehören keinem großen Konzern und folgen keinem kommerziellen Zweck. Stattdessen werden sie oft von gemeinnützigen Stiftungen betrieben und von der Community weiterentwickelt. Der offene Code der Produkte kann zudem von jedem eingesehen werden. So lässt sich sicherstellen, dass die Dienste auch tatsächlich sauber arbeiten.



Direkte Verbindung: Persönliche Daten allein in die Hände einflussreicher US-Unternehmen zu geben, ist vielen Nutzern aufgrund aktueller politischer Entwicklungen zu riskant geworden.

Symbolfoto: Indra Projects / Pexels

Der Wechsel der Dienste ist in vielen Fällen erstaunlich einfach – in manchen Fällen allerdings werden auch schnell Schwachstellen bei den Alternativdiensten deutlich. Ein Überblick.

WEBBROWSER: FIREFOX STATT CHROME

Der mit Abstand beliebteste Browser auf Smartphones und Computern ist Google Chrome. Dieser gilt zwar als besonders sicher, sammelt jedoch auch jede Menge Nutzerdaten. Bei Browser-Alternativen stoßen Nutzerinnen und Nutzer ebenfalls schnell auf Dienste großer US-Konzerne – etwa auf Safari von Apple oder Edge von Microsoft.

Eine bessere Alternative hingegen bietet ein alter Bekannter aus den frühen Tagen des Internets: Mozilla Firefox. Bei dem Betreiber handelt es sich zwar auch um einen Anbieter mit Sitz in den USA, jedoch ist Mozilla eine gemeinnützige Stiftung und hat sich den Datenschutz auf die Fahne geschrieben. Der Browser Firefox selbst sammelt keine Nutzerdaten und ist zudem ein Open-Source-Modell. Seine Bedienung unterscheidet sich nicht wesentlich von den Platzhirschen auf dem Browsermarkt.

Als ebenfalls datenschutzfreundlich gilt der Webbrowser Brave, der mit Googles offenem Chromium-Quellcode arbeitet, jedoch von den Google-Diensten abgetrennt ist. Wer lieber gänzlich auf US-Produkte verzichten will, für den empfiehlt die Website „European Alternatives“ den Vivaldi-Browser aus Norwegen oder den Mullvad-Browser aus Schweden.

E-MAIL-DIENSTE

Bei der E-Mail-Kommunikation ist grundsätzlich niemand auf Dienste von Google, Apple oder Microsoft angewiesen, denn Mailanbieter gibt es zuhauf – auch hierzulande. Viele deutsche Telefon- und Internetprovider bieten ihren Kundinnen und Kunden auch eigene E-Mail-Services an. Etablierte deutsche Dienste sind zudem Freenet oder die Marken, die zum 1&1-Konzern gehören – etwa GMX und Web.de. Der Nachteil: Die Benutzeroberfläche der Dienste wirkt oft weniger modern und weniger aufgeräumt als bei den US-Konzernen. Zudem werden in den kostenlosen Versionen mancher Anbieter Postfächer und Apps mit Werbebannern geradezu geflutet.

Wer besonderen Wert auf Datenschutz setzt, findet in den Diensten Mailbox.org und Posteo aus Deutschland oder Proton Mail aus der Schweiz eine Alternative. Einige von ihnen sind jedoch kostenpflichtig. Und auch

hier stößt man gelegentlich auf umständliche Bedienweisen.

MESSANGER: THREEEMA UND SIGNAL

Sucht man nach europäischen Alternativen zu Metas WhatsApp, führt kaum ein Weg an Threema aus der Schweiz vorbei. Wer den Dienst nutzen will, muss weder Telefonnummer noch E-Mail-Adresse angeben. Der Dienst ist zudem ein Open-Source-Dienst und sammelt keine personenbezogenen Daten.

Ganz ähnliche Werte vertritt der Dienst Signal, hinter dem die gemeinnützige US-amerikanische Signal Foundation steckt. Beide Dienste bieten die allermeisten Funktionen, die auch der etablierte Whatsapp-Messenger besitzt. Einziger Nachteil: Ein Wechsel funktioniert in beiden Fällen nur dann, wenn der Gesprächspartner ebenfalls umzieht.

SUCHMASCHINE: ES GEHT OHNE GOOGLE

Bei der Websuche fällt es besonders schwer, auf das vertraute Umfeld von Google zu verzichten. Doch ein Wechsel ist auch hier möglich: DuckDuckGo hat sich im Test des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) als besonders verlässlich erwiesen. Der Dienst stammt zwar aus Pennsylvania in den Vereinigten Staaten, gehört jedoch keinem großen Tech-Konzern und sammelt keinerlei persönliche Informationen. Eine europäische Alternative ist Startpage aus den Niederlanden. Die Suchmaschine bezieht ihre Treffer über Google, anonymisiert diese Suchabfragen jedoch, sodass der Datenschutz gewährleistet bleibt.

CLOUD-DIENSTE: SCHWEIZ STATT USA

Wer ein iPhone oder Android-Smartphone besitzt, für den führt der schnellste Weg in die Cloud meist zu Apples iCloud oder Google Drive. Beliebt ist auch der Dienst Dropbox, der ebenfalls in den USA betrieben wird. Doch es gibt Alternativen aus Europa. Als sicher und nützlich erweist sich im RND-Test etwa Proton Drive. Das Softwareunternehmen aus der Schweiz setzt seit jeher einen besonderen Fokus auf Sicherheit und Datenschutz – und trotzdem macht der Dienst keinerlei Einbußen beim Komfort. So ist es unter anderem auch möglich, Smartphone-Fotos automatisch in der Cloud zu speichern und sie über einen speziellen Foto-Reiter zu durchsuchen. Als weitere europäische Cloud-Alternativen nennt die Website „European Alternatives“ auch Koofr aus

Slovenien, Jottacloud aus Norwegen und Internxt aus Spanien.

KARTEN-APPS

Komplizierter wird die Suche nach einer geeigneten Karten-App-Alternative. Hier ist Google Maps mit all seinen Daten und Funktionen seit Jahren der unangefochtene Platzhirsch. Eine mögliche Alternative für die Navigation ist jedoch der Dienst Here WeGo, der ursprünglich von Nokia entwickelt wurde und heute einem Konsortium deutscher Autokonzerne gehört, darunter Audi, BMW und Daimler. Im Test offenbarte die App jedoch Schwachstellen: Die Streckenführung selbst ist zwar zuverlässig, jedoch klingt die Navigationsstimme künstlich. Unter Android in Verbindung mit Android Auto kommt es zudem zu plötzlichen App-Abstürzen. Deutlich flüssiger läuft die Amigo-App des niederländischen Navigationsherstellers Tomtom. Das Problem: Die App ist allein für Autofahrer konzipiert und bietet daher keine Fahrrad- oder Fußgängerrouen.

Neben den kommerziellen europäischen Alternativen gibt es auch Apps, die auf den quell-offenen Open-Street-Maps basieren. Dazu gehören etwa OsmAnd aus den Niederlanden und Organic Maps aus Estland.

KNACKPUNKT: BETRIEBSSYSTEM

Beim Smartphone selbst ist es wenig kompliziert, auf einen Hersteller außerhalb der USA zu setzen. Mit Samsung kommt sogar einer der bekanntesten Smartphone-Hersteller aus Südkorea. Das Problem: Egal welches Gerät man kauft, es wird zwangsläufig mit einem der beiden großen US-Betriebssysteme ausgeliefert: iOS (Apple) oder Android (Google). Android selbst allerdings ist ein Open-Source-System, aus dem man Google theoretisch aussperren kann. Einige Entwickler machen sich das zunutze. Dazu gehört etwa Volla Systeme aus Remscheid. Der Hersteller bietet mit Volla OS ein Google-freies Android samt dazugehörigen Geräten an. Hier fehlt dann allerdings auch der klassische App Store von Google.

Auch Ubuntu ist auf dem Markt der alternativen Betriebssysteme aktiv. Die Entwicklerfirma, die auf Computern das Betriebssystem Linux bereitstellt, betreibt für Smartphones den Dienst Ubuntu Touch. Wer ein alternatives Betriebssystem installieren will, braucht allerdings zwangsläufig mehr technisches Verständnis als beim Wechsel einer App.



PEUGEOT

NEUER 2008



AB **179.00 €/Monat¹**

48 Monate Laufzeit / 40000 km / 0,00 € Sonderzahlung / Gültig bis 30.03.2025
zzgl. 1.190,00 € Überführungs- und Zulassungskosten

Ihr Peugeot Partner in Hannover !

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch: 5.7 l/100km; CO₂-Emissionen: 129 g/km; CO₂-Klasse: D

¹ Ein Kilometerleasingangebot für den PEUGEOT 2008 Style PureTech 100, 74 kW (100 PS) für Privatkunden (Bonität vorausgesetzt) der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für die das Autohaus als ungebundener Vermittler tätig ist. Alle Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) sowie ggf. vorhandene Schäden abgerechnet. Die Überführungs- und Zulassungskosten sind nicht in den Raten berücksichtigt und werden separat in Rechnung gestellt. Abbildung zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

**Emil Frey Autohaus Hentschel**

Autohaus Hentschel GmbH
Vahrenwalder Straße 141, 30165 Hannover
0511/35250, info@autohaus-hentschel.de

0% Zinsen. 100% Leistung.



Ford Pro™ Gewerbewochen mit 0%-Finanzierung.

Ford Transit Custom Trend	Unser Kaufpreis inkl. Überführungskosten	€ 57.591,73 brutto € 48.396,41 netto
Ford Power-Startfunktion, Rückfahrkamera, Park-Pilot-System vorn und hinten	Laufzeit	48 Monate
Günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von	Gesamtleistung	40.000 km
€ 199,-^{1,2}	Sollzins p. a. (fest)	0 %
	Effektiver Jahreszins	0 %
	Anzahlung	6.757,38 €
	Nettodarlehensbetrag	33.747,39 €
	Gesamtbetrag	42.325,17 €
	47 Monatsraten à Restrate	199,- €
		26.214,39 €

SCHNELL VERFÜGBAR !
Transit Custom Kastenwagen Trend 2,5l PHEV 171KW (233 PS) Autoamtik

**Emil Frey Autohaus Hentschel**

Autohaus Hentschel GmbH
Vahrenwalder Str. 141
30165 Hannover
Tel.: 0511/3525-0
Fax: 0511/3525-150
E-Mail: info@autohaus-hentschel.de
hentschel24.com

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler. Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. ¹Ford Auswahl-Finanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechnete Ford Neufahrzeuge bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z. B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 17 Preisangabenverordnung dar. ²Gilt für einen Ford Transit Custom Kastenwagen LKW Trend 320L1 2,5 l Duratec PHEV 171kW (233 PS), 8-Gang-Automatikgetriebe, FWD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM.

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.

Es sieht ganz so aus, als würde für manchen nun die Stunde der Wahrheit schlagen. Reumütig Farbe zu bekennen, wäre nicht die schlechteste Lösung.

WAAGE 24.9.–23.10.

Überzeugen Sie einen Menschen davon, dass er sich womöglich irrt. Werden Sie ruhig deutlich, aber bleiben Sie sachlich und strahlen Sie Ruhe aus.

STIER 21.4.–20.5.

Ein ganzer Komplex ungelöster Fragen dürfte auf Sie zukommen. In einer bestimmten Sache haben Sie einen guten Einfall, setzen Sie ihn schnell um.

SKORPION 24.10.–22.11.

Besser spät als nie! Während eines Gesprächs erhalten Sie die Möglichkeit, ein Missverständnis aus der Welt zu schaffen. Nutzen Sie diese Chance!

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Bleiben Sie genau so, wie Sie sind. Sie haben keinen Grund, sich zu verstecken oder an sich zu zweifeln. Spontane Entschlüsse momentan vermeiden.

KREBS 22.6.–22.7.

Der Alltagsstress wird Ihnen zu schaffen machen. Trotzdem ist Ihr Vorwärtsstreben nicht aufzuhalten. Probieren Sie, Ihren Eifer etwas zu bremsen.

LÖWE 23.7.–23.8.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie die Blicke auf sich ziehen. Ihre Ausstrahlung ist umwerfend. Ihre gute Laune ist derzeit Ihr Motivationstrainer.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Es muss nicht immer alles kompliziert ablaufen. Manchmal ist das Leben ganz einfach. Aus dem Grunde sollten Sie nicht jede Reaktion hinterfragen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.

Sich von lieb gewonnenen Dingen zu trennen, fällt schwer. Dennoch befreit es unendlich, einmal gründlich aufzuräumen und dabei auch zu entsorgen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Sie sind ganz bei der Sache und lassen sich nicht ablenken. Mag sein, dass Sie etwas länger brauchen, dafür sind die Ergebnisse geradezu perfekt.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Es wird momentan beruflich viel von Ihnen verlangt und Sie können Ihren Tatendrang so richtig ausleben. Privat läuft es da vergleichsweise ruhig.

FISCHE 20.2.–20.3.

Ein interessantes Angebot könnte Sie zu einer überstürzten Zusage bewegen. Holen Sie auch andere Meinungen ein, um alle Seiten gut zu beleuchten.

GEWINNRÄTSEL

Sedi- ment	fahler Teint	Vorname der Fonda	▼	Spiel- karte	▼	Segel- kom- mando: wendet!	▼	jetzt	Teil des Hindu- kuschs	dicker Haar- knoten	▼	gemein- sam	schweiz. Heiliger (Niklaus von ...)	▼	magische Silbe der Brah- manen
►	▼					3			▼	Fluss durch Nord- italien	▼	▼	Vorname von US- Filmstar Gibson	▼	
Umhang mit Kapuze		heran- kommen	9					Höchst- maß, Bestfall	►	1					
►	2			chem. Zeichen für Neon			Hand- tuch- gewebe					8			Roman von King (engl.)
►															▼
arabi- sche Lang- flöte		röm. Zahl- zeichen: zwei	5									Hawaii- Blumen- kranz	mit Bäu- men ein- gefasste Straße		
italie- nisch: ja												Nacht- mahr, Drude			Geflügel
4															▼
italie- nisch: sechs	stehen- des Ge- wässer	Fremd- wortteil: drei	Zeichen d. physik. Atmo- sphäre	franzö- sisch: Ära	kostbar, selten	Unter- neh- mens- form	Abk.: Europa- rat	▼	englisch: eins	schotti- scher Namens- teil	▼	Segel- stange	Teil der Bibel (Abk.)		
kräftigen	►								An- ziehungs- punkt	▼			6		
ergiebig	►			7								Heiß- getränk	►		
Gefäß im Haushalt	►					1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein Lächeln wie kein anderes – „Smile 2 – Siehst du es auch?“ / Die größte Sage aller Zeiten – „Hagen – Im Tal der Nibelungen“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 13. März, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

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

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	
Elektro-Notdienst	1 31 66 91

hallo LESERREISEN

Saisoneneröffnung 2025

Ihr Reisepreis ab €969

p. P. im DZ Classic

Auf zur Apfelblüte in Südtirol

Frühlingszauber & Blütenmeer in Meran

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP: So. 06.04. - Sa. 12.04.2025

Wenn die Südtiroler Berge noch schneeweiß bedeckt sind, verwandeln sich die Obstwiesen zwischen Meran, Natz und dem Vinschgau in den schönsten Obstgarten Europas und in den Cafés und Restaurants können Sie allerlei Köstlichkeiten rund um den Apfel genießen.

So wohnen Sie: Im sehr guten Alpotel Anatol**** in Meran unweit zu den Gärten Schloss Trautmannsdorf. Zimmer mit DU/WC, Balkon, Telefon, SAT-TV, Minibar und kostenloses WLAN. Beheizter Außenpool (Saisonbedingt), sowie schöne Gartenanlage mit Sonnenliegen & Schirme.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Alpotel Anatol**** in Meran
✓ 6 x 4-Gänge-Abendmenü mit reichhaltigen Salatbuffet
✓ Begrüßungstrunk
✓ Kulinarische Themenabende und Candle-Light-Dinner (i. R. d. HP)
✓ 1 x Kaffee & Kuchen im Hotel
✓ Ausflug Meraner Schönheiten & Gartenparadies Schloss Trauttmansdorff mit Reiseleitung
✓ Stadtführung durch Meran
✓ Besuch Weingut Schloss Rametz mit Weinprobe
✓ Brixen & Apfelwanderung mit Reiseleitung
✓ Besuch Apfelhof mit Führung & Verkostung
✓ Rundfahrt Bozen & Blumenmarkt - Erdpyramiden Ritten mit Reiseleitung
✓ Ausflug Apfelblütenfahrt & Trient mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag € 220
Eintritt Gärten Schloss Trauttmansdorff Tag 6..... € 16
Kurtaxe pro Tag vor Ort zahlbar!

NEU JETZT MIT HOTEL AN DER ATLANTIK-KÜSTE!

Ihr Reisepreis ab €1.399

p. P. im DZ Classic

Traumhafte Normandie zur Apfelblüte

Im Land von Calvados, Cidre & Camembert

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP/ÜF: So. 13.04. - Sa. 19.04.2025

So wohnen Sie: In Amiens im Hotel Novotel Amiens Pole Jules Verne****, Hotel Mercure Trouville Sur Mer**** an der Atlantikküste & im Hotel Ibis Reims Tinquieux****. Zimmer mit DU/WC, Minibar und TV

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 6 Übernachtungen mit Frühstück auf der Rundreise in guten Mittelklassehotels
✓ 2 x Abendessen im Hotel
✓ 1 x Abendessen im Restaurant Trouville
✓ 5 Tage Reiseleitung ab Amiens bis Reim für Besichtigungen lt. Programm
✓ Rundfahrt Alabasterküste & Etretat
✓ Fahrt über die Pont Normandie
✓ Ausflug Monets Seerosenteich Giverny & Normannische Hauptstadt Rouen
✓ Besuch Monet Haus & Museum
✓ Mittagessen im Landgasthof bei Giverny
✓ Stadtrundgang in Rouen & Reims
✓ Rundfahrt Apfelblüte & PAYS D'AUGE mit Cidre & Camembert
✓ Besichtigung Käsemanufaktur mit Camembert- & Cidre-Probe
✓ Rundfahrt Blumenküste Honfleur – Schifffahrt Pont de Normandie & Calvados
✓ Bootsfahrt Seinemündung
✓ Besuch Calvadosbrennerei mit Probe
✓ Stadtrundgang in Reims
✓ Inklusive City-Tax Amiens/Trouville/Reims

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag € 360
Palais Benedictine Fecamp inklusive Likörprobe (Mindestteilnehmerzahl 25) € 10
City-Tax 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

„Hausfreunde“
im Südstädter
Komöd’chen

HANNOVER. Mit dem Theaterstück „Hausfreunde“ von Charles Lewinsky, bekannt unter seinem Pseudonym Lewis Easterman, geht das Theater Südstädter Komöd’chen in die neue Spielzeit. Die Komödie dreht sich um die langjährigen Freundinnen Doris und Gretel sowie Alfredo, einen ehemaligen Variété-Star, der nach einem Engagement sucht. Die Handlung wird durch unerwartete Besucher und humorvolle Verwirrungen bereichert.

Charles Lewinsky, der sowohl am Theater als auch im Fernsehen und als Schriftsteller Karriere gemacht hat, zeigt mit „Hausfreunde“ seine Vielseitigkeit. Lewinsky hat auch als Ghostwriter und in Zusammenarbeit mit Siegfried Ostermeier, unter dem gemeinsamen Pseudonym Lewis Easterman, gearbeitet.

Die Premiere findet am Freitag, 14. März, 19.30 Uhr, im Freizeitheim Döhren, An der Wollbahn 1, statt. Weitere Aufführungen sind für Samstag, 15. März, und Sonntag, 16. März, jeweils 16 Uhr, geplant. Der Kartenvorverkauf beginnt am Freitag, 14. Februar, mit verschiedenen Preiskategorien und Ermäßigungen. Karten (15 Euro inkl. Gebühren) sind im VVK bei Suat Kaya Schreibwaren, Hildesheimer Straße 268, sowie an der Tageskasse als auch online unter www.yesticket.org für jeweils 17 Euro erhältlich.



„Hausfreunde“ Foto: Detlef Kalotai

Veranstaltungen
für Kinder im März

Die **magaScene** hat drei Tipps für Kids im Angebot / Ein Besuch mit den Jüngsten lohnt sich

12. MÄRZ - LIEDERLUKAS UND
HELGE IM PAVILLON

Das Highlight der regelmäßig im Pavillon stattfindenden Kinderkulturveranstaltungen „Die Ringelreihe“ ist immer das Kinderkonzert. So auch am 12. März, wenn ab 16 Uhr LiederLukas und Helge zu Gast sind. Das rund 45-minütige Mitmachkonzert ist auf Kinder von 3 bis 10 Jahren zugeschnitten und lädt die ganze Familie zum Mitmachen ein. Bereits zum dritten Mal gastiert das Gespann im Pavillon und verzaubert das Publikum mit handgemachter Musik und einer ganz besonderen Spontanität, die schnell auf die Zuschauer überspringt. Ihre Konzerte verwandeln sich zu wilden Musikabenteuern. Mal geht es mit einer Rakete durch das Weltall, ein anderes Mal nehmen sie Dich mit auf eine musikalische Piratenschatzsuche. Manchmal gibt es feurige Zaubereinlagen, ein Einhorn reitet über die Bühne, und es darf natürlich mitgesungen, gelacht und getanzt werden.

16. MÄRZ - ERZÄHLKONZERT
IM SCHLOSS LANDESTROST

Das Trio Gruberich aus Oberbayern spielt am 16. März ab 10.30 Uhr im Schloss Landestrost, in Neustadt am Rübenberge das Kinder-Erzählkonzert „Die Kuh will mehr“. Dabei geht es um eine Kuh, die Gedichte schreibt und Sehnsucht nach dem Meer bekommt. Das Erzählkonzert lädt zum Lauschen und Mitma-



„Es lebe der
König“ im
Theatro.
Foto: Figuren-
theater Die
roten Finger

chen ein. Ohrenzwinkernd umspielen Gruberich eine Geschichte über eine abenteuerlustige Kuh, die ans Meer will, dabei einige Überraschungen erlebt und am Schluss... aber das wird noch nicht verraten. Außerdem sind mit dabei: ein pfeifendes Marmelietier, fußballspielende Hühner und ein purzelbaum-schlagender Goldfisch. Mit Zisch, Harfe, Violoncello und Hackbrett spielt das Trio Gruberich dieses Konzert für Kinder ab 5 Jahren.

16. UND 18. MÄRZ - MITTEL-
ALTERGESCHICHTE MIT
MACHLIEDERN IM THEATRIO

Am 16. März (11 Uhr) und 18. März (10 Uhr) wird es mittelalterlich im Theatro Figuren Theaterhaus. Im Stück „Es lebe

der König!“ geht es um das spannende Leben auf der Königsburg. Prinz Johannes soll die Königsherrschaft im Land übernehmen. Aber viel lieber reitet er aus und singt dem Volk Lieder zur Laute vor. Seine Tante Isolde, deren Gemahl Heinrich und Ritter Adalbert von Adlauge wollen ebenfalls den Königsthron besteigen. Auf verschiedenste Weise planen sie, den Prinzen aus dem Weg zu räumen. Nur die kluge und schöne Magd Rosa weiß das jedes Mal zu verhindern. Noch ist Prinz Johannes „blauäugig“, doch bald schon gehen ihm die Augen auf – auch für Rosa, die doch nur eine „einfache Küchenmagd“ ist. Die Aufführung vom Figurentheater Die roten Finger dauert rund 50 Minuten und ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.



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 inklusive Download-Möglichkeit.

Gospelkonzert:
Das 500-Stimmen
Mass-Choir Konzert

ANZEIGE

Das stimmungswaltige Gospelkonzert
zum Mitsingen und Mitswingen

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

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

Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The

World“. Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswaltige Jennifer Phillips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kupelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird. Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelerebnis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

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

• Weitere Info:
www.singout-projekt.de



Foto: SingOut

Anzeige

Tisch gedeckt, Freunde da. Aber:
Aufs Essen freuen kann ich mich nicht

Da hat man sich so viel Mühe gegeben: Den Tisch gedeckt, seit Stunden gekocht, Freunde eingeladen. Alle sind da. Allerdings auch die Sorgen vor Völlegefühl, Magendrücken und Blähungen. Dabei ist es unnötig, sich zu quälen. Denn GASTEO Magen-Tropfen bringen die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE
HEILPFLANZEN-
KOMBINATION
FÜR DIE „ERSTE
MAGENHILFE“

Einzigartig und so

nur in GASTEO Magen-Tropfen erhältlich, sorgen sechs clever kombinierte Heilpflanzen für eine schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe – enthalten in Wermut, Benediktenkraut und Angelikawurzel – erhöhen rasch die Speichelproduktion und regen im Magen-Darm-Trakt Gallensaft und Magensäure an.^{1,2} Zusätzlich entspannen Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten und bringen ein wohliges Bauchgefühl.



Wie gerne würde
ich mitgenießen

NACH DEM ESSEN
– UND PERFEKT
FÜR UNTERWEGS

Auch dank der guten Verträglichkeit perfekt für das Essen zuhause, genauso wie für die Party

bei Freunden! Weiteres Plus: GASTEO Magen-Tropfen im praktischen Dosierfläschchen bleiben nach dem ersten Gebrauch noch zwölf Monate verwendbar.

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E62691; 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

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg



Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €