hallo HANNOVER NORD wochenende

15 ❖ 31. Jahrgang · 12. April 2025 www.wochenblaetter.de

Stadt plant Großes für den neuen Raschplatz

HANNOVER. Neues Gesicht für das nördliche Bahnhofsviertel: Nach einem umfangreichen Prozess mit Bürgerbeteiligung stellt die Stadt nun konkrete Pläne für die Umgestaltung des Raschplatzes vor. Diese beinhalten unter anderem Hochhäuser und mehr Platz für den Fußverkehr. **Seite 6**

Wenn Kommunikation krank macht

HANNOVER. Sie weiß seit einer von Mobbing geprägten Kindheit, wann Kommunikation uns krank macht: Lisa Holtmeier aus Hannover klärt in ihrem neuen Buch „Wortmedizin" über ungesunde Kommunikationsmuster auf – und gibt Tipps, wie wir uns davon befreien. **Seite 4**

15 JAHRE Laminat DEPOT

15 Böden für 15 €/m² *

Sockelleisten bei jedem Hartbodenkauf **geschenkt!**

FAST GESCHENKT! -58%

Unser Verkaufspreis, €/m² 28,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m² 0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~35,39~~

Laminat (12008)
Dekor Foresta natur
- 12 mm Stärke | NK 33 | AC5
- Perfekt für stark beanspruchte Räume
- Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz
- Blauer Engel / Made in Germany
- Pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m² 15,00

FAST GESCHENKT! -58%

Unser Verkaufspreis, €/m² 28,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m² 0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~35,39~~

Laminat (12009)
Dekor Foresta coffee
- 12 mm Stärke | NK 33 | AC5
- Perfekt für stark beanspruchte Räume
- Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz
- Blauer Engel / Made in Germany
- Pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m² 15,00

FAST GESCHENKT! -51%

Unser Verkaufspreis, €/m² 24,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~30,40~~

Rigid-Vinyl (5235)
Dekor Banff spruce
- 4,5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Natürlicher Holzlook in edlem Grau
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m² 15,00

*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 06.05.2025. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Nur solange der Vorrat reicht.

8515001_002625

Unser Verkaufspreis, €/m²	28,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~35,39~~

Laminat (10002)

Dekor Selva caramel

- 10 mm Stärke | NK 33 | AC5
- Langlebiger Boden für jede Belastung
- Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz
- Blauer Engel / Made in Germany
- Schnelle und einfache Verlegung

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	28,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~35,39~~

Laminat (10001)

Dekor Selva natur

- 10 mm Stärke | NK 33 | AC5
- Langlebiger Boden für jede Belastung
- Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz
- Blauer Engel / Made in Germany
- Schnelle und einfache Verlegung

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~26,39~~

Laminat (8612)

Dekor Grand Canyon Oak nature

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Perfekt für stark beanspruchte Räume
- Breites XXL Format mit natürlichem Holzlook
- Blauer Engel / Made in Germany
- Pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~26,39~~

Laminat (8611)

Dekor Grand Canyon Oak titan

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Perfekt für stark beanspruchte Räume
- Breites XXL Format mit natürlichem Holzlook
- Blauer Engel / Made in Germany
- Pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~26,39~~

Laminat (8542)

Dekor Palace Oak grau

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Breites XXL Format in edlem Grau
- Authentische Fugen für einen echten Dielenlook
- Blauer Engel / Made in Germany

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~26,39~~

Laminat (8540)

Dekor Palace Oak nature

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Breites XXL Format in edlem Grau
- Authentische Fugen für einen echten Dielenlook
- Blauer Engel / Made in Germany

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

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

Laminat (8543)

Dekor Magma Coal

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Echter Steinlook für modernen Stil
- Schnelle und einfache Verlegung
- Made in Germany

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

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

Laminat (8533)

Dekor Yosemite Stone Pearl

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Echter Steinlook für modernen Stil
- Schnelle und einfache Verlegung
- Made in Germany

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	3,75
Alles zusammen:	~~23,74~~

Rigid-Vinyl (5233)

Dekor Buffalo sand

- 4,5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,2 mm | NK 22+
- Integrierte Dämmung
- Natürlicher Holzlook in warmen Tönen
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

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

Rigid-Vinyl (30032019)

Dekor Honigeiche

- 5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Natürlicher Look, der beeindruckt
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	27,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	5,41
Alles zusammen:	~~33,40~~

Rigid-Vinyl (5256)

Dekor Kamea black

- 5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Echter Steinlook für modernen Stil
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Unser Verkaufspreis, €/m²	19,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	3,75
Alles zusammen:	~~23,74~~

Rigid-Vinyl (5234)

Dekor Buffalo spice

- 4,5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,2 mm | NK 22+
- Integrierte Dämmung
- Natürlicher Holzlook in warmen Tönen
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Jubiläumspreis nur €/m²

15,00

Laminat DEPOT

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

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

Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT
AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung
★★★★★ 2021/22
LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr
ohne Verkauf und Beratung

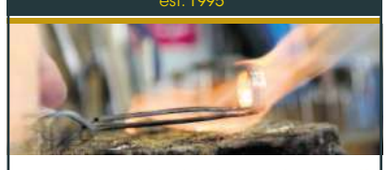
laminatdepot.de

Jetzt 19x · auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

8515501_002625

möbel staude
Die Besten im Norden
Deine Stadt Dein Möbel Staude
5511501_002625

hallo wochenende
HANNOVER NORD

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER
EPHESUS
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft
Georgsplatz 3A | 30519 Hannover
0511-3631177 | www.ephesus.de
3581901_002625

15 ❖ 31. Jahrgang · 12. April 2025 www.wochenblaetter.de

Abfuhrtermine zu Ostern

HANNOVER. Die Abfuhr von Abfällen und Wertstoffen verschiebt sich an den Osterfeiertagen. Um eine verlässliche Abhol-Regelung anbieten zu können, zieht die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) wie in den vergangenen Jahren in der Woche vor Karfreitag, 18. April, die Abholung der Abfälle und Wertstoffe vor. Ab Ostermontag verschiebt sich die Abholung der Abfälle und Wertstoffe um jeweils einen Tag nach hinten. Die Touren der Müllabfuhr starten in der Woche vor Ostern bereits am Sonnabend, 12. April. Die Abfall- und Wertstofftouren vom Montag, 14. April werden bereits am Sonnabend, 12. April gefahren. Die weiteren Touren in dieser Woche verschieben sich jeweils um einen Tag nach vorne: von Dienstag auf Montag, von Mittwoch auf Dienstag sowie von Donnerstag auf Mittwoch. Die Abholung von Freitag, 18. April (Karfreitag) erfolgt bereits am Donnerstag. Die Abfuhrtermine in der Woche ab Ostermontag, 21. April, verschieben sich jeweils um einen Tag nach hinten, einschließlich Sonnabend, 26. April. **RED**

Frühlingsmarkt am Fiedelerplatz

HANNOVER. Aus dem Osterwird der Frühlingsmarkt: Die Interessengemeinschaft Döhrener Geschäftsleute (IDG) lädt am 12. und 13. April zu bunten Nachmittagen auf dem Fiedelerplatz ein. Neben zahlreichen Ausstellern und lokalem Kunsthandwerk warten jeweils von 11 bis 18 Uhr kulinarische Genüsse sowie eine Präsentation der Feuerwehr und eine Vielzahl von Kinderaktionen auf die Gäste. Erstmalig findet am Sonntag in der Fiedelerstraße begleitetend ein Flohmarkt statt. Der Namens- und Terminierungswechsel ergibt sich daraus, dass viele der am Programm beteiligten Kindergruppen – von Chor bis Sport – ansonsten aufgrund der Schulferien verhindert wären. **RED**

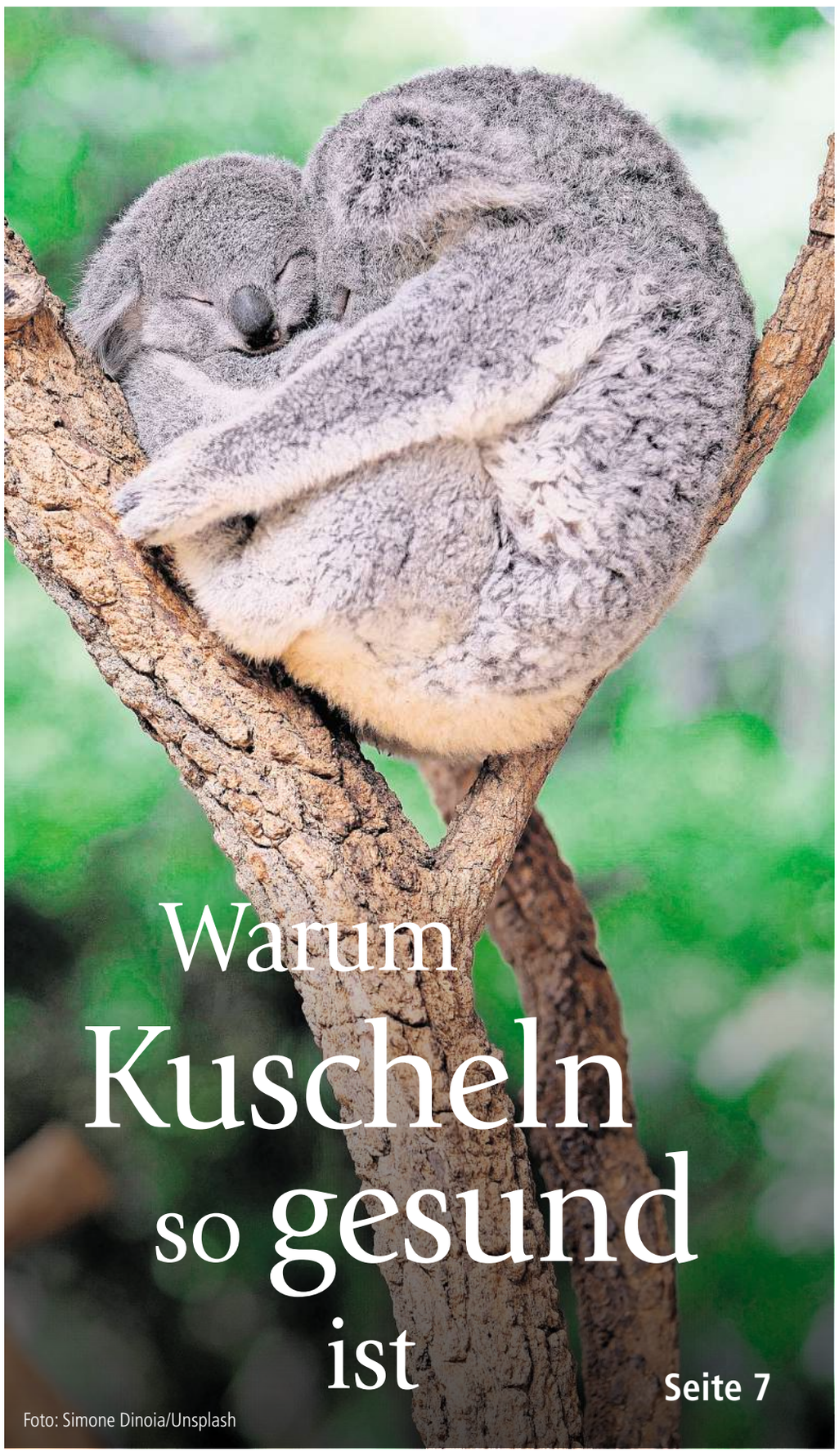


Foto: Simone Dinoia/Unsplash

Hannover will bis 2030 Obdachlosigkeit beenden

60 Ideen: Strategiepapier mit Betroffenen und Fachleuten erarbeitet

HANNOVER. Mehr als 1300 wohnungslose Menschen leben aktuell in den Unterkünften, die die Stadt und freie Träger in Hannover betreiben. Tendenz steigend. „Im Vergleich zu Ende 2023 entspricht die Zahl einer Steigerung von 18 Prozent und damit exakt dem Bundestrend", sagt Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) und fügt hinzu, dass es zusätzlich ein großes Dunkelfeld mit all jenen Frauen und Männer gebe, die auf der Straße leben, keine Einrichtung aufsuchen und deshalb in keiner Statistik auftauchen.

Dafür gibt es mehrere Gründe: Zum einen gestaltet sich eine Befragung schwierig, weil die wenigsten Betroffenen ihre Situation zugeben würden. Zum anderen überbrücken Menschen zunehmend ihre Wohnungslosigkeit, indem sie bei Freunden und Verwandten einen Unterschlupf auf Zeit finden. Und nicht zuletzt verlieren Menschen ihr Zuhause, weil sie die Miete nicht mehr zahlen können – dies aber derzeit nicht absehen können. „Wir können also keine Prognose abgeben, wie sich die Wohnungslosigkeit entwickelt", sagt Sozialdezernentin Sylvia Bruns.

Angesichts des angespannten Wohnungsmarktes, insbesondere für Mieterinnen und Mieter mit geringem Einkommen, rechnen Fachleute allerdings damit, dass sich die Situation verschärft. Dieser Entwicklung will Hannover mit einem ambitionierten Plan entgegenwirken. Er hat das klare Ziel, die Obdachlosigkeit bis zum Jahr 2030 zu vermeiden. Insgesamt 60 Punkte umfasst das Strategiepapier, an dem im vergangenen Jahr 175 Interessierte aus 25 Institutionen in 19 Arbeitsgruppen mitgewirkt haben. Dem Beteiligungsprozess folgt nach Aussage Onays jetzt ein Gremium mit Expertinnen und Experten, das die Vorschläge unter dem Aspekt der Machbarkeit bewertet, ehe der Rat über die Umsetzung abstimmt.

In den kommenden fünf Jahren stellt Hannover insgesamt 80 Millionen Euro zur Verfügung, unter anderem für das Housing-First-Konzept. Dahinter steht das Konzept, Menschen ohne Obdach eine Wohnung anzubieten und aus diesem sicheren Umfeld heraus die Hilfsangebote zu unterbreiten. Weitere Vorschläge aus dem Beteiligungsprozess sind ein Konzept zur Wohnraumakquise, das Schaffen von städtischen Belegwohnungen und als Novum das Bürgschaftswohnen. Dabei verpflichtet sich eine Institution, gegebenenfalls Mieten zu übernehmen und damit Betroffene vor der Kündigung ihrer Wohnung zu bewahren.

Die Stadt Hannover ändert ihre Strategie bei der Unterbringung von Geflüchteten und Obdachlosen. Bis 2030 plant die Verwaltung 5000 kleinere Wohnungen mit Bad, Küche und Schlafzimmer. Im Gegenzug sollen die Plätze in Gemeinschaftsunterkünften reduziert werden. Ein aktuelles Beispiel bietet die Jugendwerksiedlung an der Böllnäser Straße. Dort stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern künftig Wohneinheiten mit zwei statt drei Zimmern zur Verfügung. Das Raumangebot soll nicht sinken, sondern konstant bleiben, wie Sozialarbeiter Stefan Grigat sagt. „Wir gestalten die Einheiten so, dass in jedem Haus weiterhin zwölf Menschen wohnen können."

Für Menschen, die eine Übernachtung in Gebäuden scheuen, könnte die Stadt nach dem jetzigen Plan eine eingezäunte und von einem Wachdienst gesicherte Fläche anmieten und Schlafzelte aufstellen.

Bereits seit 2022 gibt es die „Fachstelle Wohnungserhalt" im Sozialdezernat, deren Beschäftigte dem Verlust von Wohnraum entgegenwirken sollen. Sie bieten beispielsweise eine Hilfestellung bei Konflikten mit Vermietern und Nachbarn. Nach Aussage von Alexander Knoop, Leiter des Bereichs Gesellschaftliche Teilhabe, bearbeiten die Fachleute gut 1000 Fälle jährlich. „Dazu gehört ein einmaliger Antrag ebenso wie eine langfristige Begleitung", sagt Knoop. Das Team „Auszugsmanagement" unterstützt bereits untergebrachte Menschen bei der Suche nach einer alternativen Wohnung. Beide Angebote wollen die Aktiven noch stärker bekannt machen, unter anderem über die Sozialarbeit und in Zusammenarbeit mit sozialen Trägern.

„Wer auf der Straße lebt, ist medizinisch oft nicht gut versorgt", sagt Bruns. Diese Situation wolle die Stadt verbessern. Ein Beispiel: In der städtischen Unterkunft Wörthstraße finden sieben Pflegebedürftige ein Einzelzimmer, der Pflegedienst Sida übernimmt die Betreuung. Die Kosten trägt die Region. Als wichtigen Baustein bezeichnet die Sozialdezernentin auch den sogenannten „Mecki 2.0 – eine Kombination aus Notschlafstelle, Tagesaufenthalt und medizinischer Versorgungsstation. Die Einrichtung in der Innenstadt soll im Spätsommer 2026 an den Start gehen.

„Wir stellen uns der Aufgabe, die Obdachlosigkeit zu vermeiden", betont Onay. Allerdings gelinge dieses Ziel nur dann, wenn auch Land und Bund ihre Aufgaben erledigten. Die neue Bundesregierung müsse die Bekämpfung von Wohnungslosigkeit auf die soziale Agenda setzen und beispielsweise die Finanzhilfen für den sozialen Wohnungsbau erhöhen.

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
31418701_002624

Hoher Goldkurs:
Feingold 91,80 €/g | Zahngold 57,02 €/g
750 Gold 65,40 €/g | Silber 0,96 €/g
585 Gold 52,83 €/g | Versilbert 31,00 €/g
333 Gold 30,07 €/g | Zinn 15,00 €/g
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

13379601_002625

Frohe Ostern
MIMUSE
KABARETT COMEDY MUSIK
EIN GUTSCHEIN VON DER MIMUSE PASST SUPER INS KÖRBCHEN!

Ihren Gutschein erhalten Sie unter service@mimuse.de
13427402_002625

OSTER-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 03.05.25
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg · Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „OSTERN".
5947301_002625

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
Gültigkeit: April / Mai 2025
-15 % RABATT*
PINC Apotheken
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE · EUROPA-APOTHEKE · SONNEN APOTHEKE · Die Ernst-August-Apotheke by Dr.Thielmann®
33412701_002624

Dr. Mohi deine Apotheke

20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Gültig bis 02.05.2025
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
34118001_002624

Geranien Markt

2 x im Raum Hannover
Garbsen/Berenbostel
Festplatz Berenbostel/Dorfstraße/Ecke am Hechtkamp
vom 9. 4. – 25. 6. 2025
Langenhagen
Handelshof am CCL/ Stadtbahn
vom 9. 4. – 21. 6. 2025
Weiterhin Aushilfskräfte für Kundenbetreuung u. Warenpflege gesucht. Bei Interesse: noetel@baumschule-noetel.de oder im Markt melden.
Parkplätze sind an allen Standorten vorhanden
• Fuchsien • Lobelien
• Impatien • Dahlien
• Begonien • Tagetes
• Verbenen • Salvien
• Petunien • Alyssum
• Ageratum • Margeriten
u.v.a.
Unser e 10-er-Träger
• Fl. Ließchen
• Eisbegonien
• Petunien
gemischte Farben
Geranien in verschiedenen Größen, Sorten + Farben
Tomatenpflanzen in verschiedenen Sorten und Gemüsepflanzen in verschiedenen Sorten
Machen Sie doch auch einen Blumenbummel – es lohnt sich bestimmt
Hier finden Sie alles für Haus und Garten:
Beet- und Balkonpflanzen, Ampelpflanzen, Baumschulpflanzen, Stauden, Tomatenpflanzen, Pflanzgefäße, Blumenerde, Gemüsepflanzen u. v. m.
In diesem Jahr bleibt unser Markt in Isernhagen FB aus Personalmangel geschlossen.
13656601_002625

schützenplatz
frühlingsfest hannover
22.3. bis 21.4.
Mo + Di = Ruhetag
31.03. & Ostermontag geöffnet
mittwochs: Familientag (bis zu 50 % Rabatt)
freitags: Feuerwerk ab 21:45 Uhr
10196801_002625

Sie weiß, wann Kommunikation krank macht

Als Kind wurde **LISA HOLTMEIER (30) AUS HANNOVER** gemobbt. Die Erfahrung hat sie nie losgelassen – und wurde zum Antrieb. In ihrem neuen Buch „Wortmedizin“ klärt die Jungunternehmerin über ungesunde Kommunikationsmuster auf – und gibt Tipps, wie wir uns davon befreien.

Den Moment, der alles zum Kippen brachte, hat Lisa Holtmeier noch klar vor Augen. Im Physikunterricht wanderte ein Zettel durch die Klasse, bis er bei ihr landete. „Wir schubsen dich vor den Bus“, stand da drauf, so erzählt sie. „Ich hatte Angst, zur Schule zu gehen, Angst, dass mir etwas passiert.“

Schon vorher war sie ausgegrenzt und gehänselt worden. Das Mobbing machte sie krank. „Ich hatte Kopf- und Bauchschmerzen, mir war oft schlecht. Wir waren bei vielen Ärzten, aber niemand fand etwas“, sagt die heute 30-jährige Hannoveranerin. „Heute weiß ich, das war psychosomatisch.“

Doch statt sich zurückzuziehen, entwickelte sie als Jugendliche einen diffusen Ehrgeiz und suchte den Ausweg nach vorn. Mit 14 besuchte sie freiwillig eine Fortbildung über Kommunikation. „Ich wollte verstehen, warum wir so miteinander umgehen. Warum machen wir uns das Leben nicht leichter?“

Die schmerzhafte Mobbingerfahrung wurde zum Antrieb. Nach der Schule machte sie eine Ausbildung zur Ergotherapeutin und arbeitete fünf Jahre in Kliniken und Praxen. Dabei erkannte sie, wie eng Kommunikation und Gesundheit zusammenhängen. Schließlich machte sie sich selbstständig und ist heute Kommunikationscoach und Podcasterin – und seit Kurzem auch Autorin.

Ende Februar erschien ihr erstes Buch „Wortmedizin“. Auf 256 Seiten erklärt sie, wie bestimmte Kommunikationsmuster krank machen – von Nonpologys („Du weißt doch, wie ich bin!“) über Gaslighting („Das hast du falsch verstanden.“) und toxische Positivität („Kopf hoch!“) bis hin zu sprachlicher Gewalt. Jedes der 20 Kapitel beleuchtet ein bekanntes Verhaltensmuster aus Neurowissenschaft und Psychologie.

Mit ihrem Buch will die Hannoveranerin Menschen dazu bringen, ihre Sprache und ihr Verhalten zu hinterfragen. Es gehe nicht darum, andere zu korrigieren, sondern sich selbst bewusster zu beobachten. „Wir alle haben ungesunde Muster, die wir uns über Jahre antrainiert haben.“

Manchmal, sagt Holtmeier, schaden wir damit nicht nur anderen, sondern auch uns selbst. So stellen sogenannte People Pleaser die Bedürfnisse anderer konsequent über ihre eigenen, um zu gefallen. „Das Problem ist, dass dieses Verhalten sozial anerkannt ist und zunächst belohnt wird“, erklärt sie. „Wer es allen recht macht, wird gelobt. Aber irgendwann schafft man es nicht mehr, weil man sich selbst völlig vernachlässigt hat. Sich dann abzugrenzen, ist besonders schwer, weil das Umfeld sich an das People Pleasing gewöhnt hat.“

Die Folgen: chronischer Stress, ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und Burn-out. Auch der Drang, negative Gefühle zu unterdrücken, kann krank machen. Dieses Phänomen nennt sich toxische Positivität. „Gefühle wie Wut oder Trauer sind zwar unangenehm, aber sie helfen uns, Dinge zu verarbeiten“, sagt Holtmeier.

Wird es in Beziehungen oder Freundschaften nicht anstrengend, als Kommunikationsprofi? Holtmeier schmunzelt. Im Privatleben habe sie keinen Anspruch, andere zu therapieren. Natürlich nehme sie bewusster wahr, wie Menschen kommunizieren. „Aber ich bin nicht übergriffig und korrigiere niemanden. Das steht mir nicht zu.“ In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich gern mit leichteren Themen – etwa Hannover 96. Wie ihr Freund, für den sie aus Braunschweig nach Hannover zog, ist sie inzwischen großer Fan des Zweitligisten. „Die Stadt hat mich infiziert“, sagt sie und fügt lachend an: „Ich bin sehr begeisterungsfähig.“

Vor eineinhalb Jahren sorgte sie sogar kurzzeitig für Schlagzeilen als „geheimnisvolle Zettelschreiberin“ auf dem Trainingsgelände von Hannover 96. Wochenlang befestigte sie handgeschriebene Motivationsbotschaften für die Mannschaft am Zaun. Als die Zettel immer mehr Aufmerksamkeit erhielten, gab sie sich zu erkennen. Der damalige Trainer Stefan Leitl besuchte sie daraufhin in ihrem Podcast. „Ich habe den Pressesprecher einfach gefragt, ob er Lust hätte“, erzählt sie.

„Ich wollte verstehen, warum wir so miteinander umgehen.“: Die Hannoveranerin Lisa Holtmeier hat ein Buch über ungesunde Kommunikationsmuster geschrieben. Foto: Tobias Kurz

Holtmeier strahlt einen hartnäckigen Ehrgeiz aus, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Um sicherzugehen, dass „Wortmedizin“ in den hannoverschen Buchhandlungen erhältlich ist, klapperte sie vor der Veröffentlichung alle Läden in der Innenstadt ab und warb für ihr Buch. „Ich wollte darauf hinweisen, dass ich aus Hannover komme“, sagt sie. „Das macht das Buch für die lokalen Händler interessanter.“

Die Reaktionen waren positiv, einige bestellten das Buch sofort. Ein Video ihrer Tour durch die Buchhandlungen teilte sie auf Instagram. Wie kam sie auf die Idee? „Ich wollte, dass möglichst viele davon erfahren. Ich habe ja viel dafür getan.“

Sich selbst zu vermarkten, musste sie erst lernen. Am Anfang fiel es ihr schwer, Aufträge von Kliniken und Praxen zu bekommen. „Ich war 24, als ich mich selbstständig gemacht habe. Als junge Frau war das eine Herausforderung. Oft saß ich in Männerrunden, in denen mir die Welt erklärt wurde.“ Doch das sei auch ein gutes Training gewesen, fügt sie grinsend hinzu.

Kleinmachen will Holtmeier sich nicht mehr. Das kann auch ungesund sein. Steht in Kapitel 17 ihres Buchs.

– Anzeige – – Anzeige –

Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb

Das Ende der Winterzeit naht!

Malereibetrieb
Achim Weise und Karoline Weise
die Malermeister

Die Malereibetriebe bereiten sich auf das Frühjahr und auf die Außenarbeiten vor. Noch ist Zeit, die geplanten Maler- und Tapezierarbeiten im Innenbereich ausführen zu lassen.

Die Planungsvorlaufzeit ist seit Wochen im Gange und die Materialien und Gerüste werden für die anstehenden Fassadensanierungen nach Ostern bestellt. Innenarbeiten werden dann in begrenzter Stückzahl mit ausgeführt.

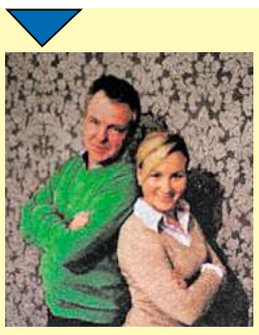
Unsere Dienstleistungen im Außenbereich beziehen sich auf Wärmedämmverbundsysteme, Fassadenanstriche, Putzarbeiten, Holzanstriche für Türen, Fenster und jede Art von Verkleidungen an den Fassaden. Sowie Fassadenreinigung und Fassadenentkernung mit unseren Geschäftspartnern der Fassadensanierung.

Ferner bieten wir Komplettsanierungen im Innen- und Außenbereich mit anderen Gewerken an. Feucht- und Brandschadensanierungen.

Unser Ausführungsradius im Umkreis von Hannover beträgt ca. 50 km.

Lassen Sie sich für Ihr Bauvorhaben fachgerecht von uns beraten.

Ihre Malermeister,
Energieberater und Bausachverständigen
Achim Weise + Karoline Weise



Moderne Wohnraumgestaltung
Fassadenbeschichtung
Fußbodenverlegung
Vollwärmeschutz
Innendämmung
Altbaurenovierung
Tapezierarbeiten
Trockenbau

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

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

13040801_002625

Im Nachtzug mit Madonna

Von Prince bis Kunze: PR-Chefin Elfi Küster hat über ihre Backstage-Zeit ein Buch geschrieben

Sie war die PR-Chefin der Stars in Deutschland, saß mit Madonna im Zug nach München, tanzte mit Tom Jones die Nacht durch, hat vergeblich versucht, Joe Cocker nüchtern zu halten und versteckte den medienscheuen Prince vor der Presse: Jetzt hat Elfi Küster ein Buch über ihre große Zeit geschrieben.

Sie hat für AC/DC, Joe Cocker, Peter Maffay, Rod Stewart, Alice Cooper, Mick Jagger, Bette Midler, Vangelis, Andrea Bocelli und viele andere gearbeitet – was andere ins ungezügelte Schwärmen versetzt, ist für Elfi Küster, langjährige Presse- und Promotion-Chefin vom US-Musiklabel Warner, kein Grund zum Höhenflug. „Das war mein Job“, sagte die Frau, deren Markenzeichen ein Kopf voller kleiner wilder Locken ist – in jungen Jahren leuchtend rot, heute, mit 81 Jahren, eher silbergrau. Kürzlich las sie im Kunstladen in der List aus ihrem neuen Buch.

„Sie hat dafür gesorgt, dass ich ahnungsloses, bebrilltes Küken aus der Provinz nicht totgebissen wurde“, sagt Heinz Rudolf Kunze. Mit dem Sänger aus der Wedemark verbindet Elfi Küster bis heute eine enge Freundschaft.

„Ja, manchmal schreiben wir uns nachts lange Nachrichten über das Handy. Da wundere ich mich immer, wie schnell er tippen kann!“, sagt sie und lacht.

Kennengelernt haben sie sich bereits 1980, Kunze war damals gänzlich unbekannt, hatte gerade einen Musikcontest gewonnen: „So einen hatten wir noch nicht“, erinnert sich Elfi Küster. Damals habe sie ihn gesehen und gedacht: „Unser Chef musste verrückt sein, so einen Typen anzuschleppen.“

Kunze war nicht hip, nicht cool, dafür „beängstigend klug“, so Küster. Den Mann sollte sie nun zum Popstar machen. Ihre erste Handlung: Shoppen gehen. Dabei verpasste sie ihm auch die dicke Brille, die dann sein Markenzeichen wurde. Trotz veränderter Optik war der Anfang schwer. Küster verteidigte Kunze mit bissiger Zunge vor allzu abwertenden Musikjournalisten, titulierte einen sogar als „Tintenpisser“, ließ ihre ganze PR-Kunst wirken, und schließlich kam mit „Lola“ 1985 auch ein erster Kunze-Hit.

Einen anderen Star, den sie ganz in der Anfangszeit seiner Karriere begleitet hat, war Madonna. Sie war das erste Mal in Deutschland, niemand kannte sie, niemand wollte ein Interview. Madonna war sauer.

Als Elfi Küster sie am Flughafen abholte, sagte die Sängerin weder „Hi“ noch „good morning“, sondern nach ausführlicher Musterung nur: „I like your sweater!“

Die beiden hatten viel Spaß, besonders auf der Fahrt im Nachtzug nach München, wo sie über Rainer Werner Fassbinder philosophierten und Madonna über Elfi Küsters exzentrische Klaus-Kinski-Parodie herzhaft lachte.

Und als in München in einer Parfümerie von einem bestimmten Blusher nur noch der Tester vorhanden war, den die Verkäuferin aus Hygienegründen partout nicht herausgeben wollte, steckte Küster das Vorführmuster einfach ein, während Madonna ablenkte.

Prince dagegen wollten alle interviewen, doch der extravagante Künstler war extrem medienscheu. 1983 lernte Küster ihn kennen, in London bei einem Auftritt im Wembley-Stadion. Das Konzert war gigantisch, doch die Presse wollte unbedingt zum geheimen Aftershow-Auftritt von Prince. „Sie bettelten und drohten mir“, sagte Elfi Küster, die selbst erstmal an ihr Postfach im Hotel herankommen musste, um zu wissen, wohin Prince mit seinem Tross ziehen wollte. Doch die Journalisten klebten ihr an den Hacken, und als der Concierge ihr die so geheime Einladung zusteckte, bekamen es alle mit. Daraufhin zerriss sie ungelesen den Zettel vor allen Augen – „für seine Schützlinge muss man Opfer bringen …“

Dein ist mein ganzes Herz: Elfi Küster und Heinz Rudolf Kunze sind seit den 80er-Jahren eng befreundet. Foto: Jonas Dengler

Die skurrilste Geschichte erlebte sie mit Ry Cooder: Der Star war nach einem missglückten Interview so verärgert, dass er alle weiteren Termine absagte. „Da forderte ich den Tourmanager zum Tischtennis heraus“, erzählt sie. Der blickte sie an, mit ihrem engen Rock und Highheels und sagte zu: Wenn sie gewinnen würde, bekäme sie das Interview mit Ry Cooder. Sein Pech: Er hatte die kleine Frau unterschätzt …

Viel hat sie mitgemacht, mit all den Stars gemeinsam geraucht, getrunken, die Nächte durchgefeiert. Nur Sex gab es nicht – auch wenn die Verführung manchmal da war: „Seit 1960 bin ich mit einem Mann zusammen – das geht nur mit Selbstdisziplin!“, sagt sie.

Ihre Erinnerungen lesen sich wie ein Who-is-who der Musikszene. Spannend, lustig, immer wertschätzend, auch wenn es nicht ideal lief – wie bei Joe Cocker, der trotz Entzugs trunken ins Bett fiel. Manch andere kamen einfach nicht ins Buch – wie Marius Müller-Westernhagen, mit dem sie einst heftig aneinandergeraten ist. „Ein schwieriger Mensch, und ich war nicht demütig genug“, so ihr Kommentar.

Als Elfi Küster jetzt ihre Erinnerungen geschrieben hat, war es schwer, einen Verlag zu finden. Einige befürchteten, dass die Stars keiner mehr kennen würde, andere wollten zu wenig zahlen. Doch wie schon ihre Mutter immer gesagt hat, „wo ein Wille ist, ist auch ein Gebüsch“, hat sie kurzerhand das Buch im Eigenverlag publiziert. Lektoriert hat es übrigens Ex-Schädelspalter-Chefredakteur Hollow Skai.

Neue Freunde ohne Dating-App

Lauren Grziwa will Menschen aus Hannover dazu bringen, neue Leute kennenzulernen.
Mit ihrer Initiative **„LET'S CONNECT HANNOVER"** trifft sie vor allem bei jungen Erwachsenen einen Nerv.

HANNOVER. Es fühlt sich ein wenig an wie ein Blind Date, nur dass etwa 25 Personen zur Verabredung gekommen sind. Unter dem Hellebardier, der roten Skulptur am Maschsee-Nordufer, wächst eine Menschentraube. Einige stellen sich zögernd in den Kreis und mustern den Rest interessiert, andere stellen sich untereinander vor.

Die meisten kennen sich nicht, noch nicht. Sie alle sind an diesem frühlingshaften Sonntagnachmittag hergekommen, um neue Leute zu kennenzulernen.

„LET'S CONNECT HANNOVER" – WAS DAHINTERSTECKT

Eingeladen wurden sie von Lauren Grziwa (28) – beziehungsweise von ihrer Initiative „Let's Connect Hannover". Über öffentliche Kanäle wie Instagram oder nebenan.de ruft Grziwa seit Anfang des Jahres regelmäßig zu Treffen in Hannover auf. Eingeladen dürfen sich all jene fühlen, die Lust haben, neue Menschen zu treffen – oder schlicht das Bedürfnis nach Gesellschaft haben.

In der Regel trifft sich die Gruppe, die jedes Mal aus neuen Gesichtern besteht, zu einem Spaziergang in der Eilenriede, diesmal am Maschsee. „Der Austausch mit Freunden hat mich auf die Idee gebracht", erzählt Grziwa, die in Gehrden als Kinderpädagogin arbeitet. „Wir haben alle festgestellt, dass sich unser Umfeld auf bestehende Freundschaften reduziert und es uns immer schwerer fällt, uns zu vernetzen."

Die Initiatorin begrüßt die Gruppe nur kurz, dann wird losspaziert. Und die schüchterne, abtastende Stimmung fällt schnell ab. Es bilden sich Grüppchen oder Paare, die miteinander ins Gespräch kommen. Zum Einstieg führen die meisten den üblichen Small Talk. Was machst du beruflich? Seit wann lebst du in Hannover? Warst du hier schon mal mit dabei?

Die Mehrheit der Anwesenden ist in einem ähnlichen Alter wie Lauren Grziwa. Ende 20, Anfang 30 heißt häufig: Voll angekommen im Berufsleben, einige haben gerade eine Familie gegründet. „Ich beobachte, dass vielen im stressigen Alltag der Austausch mit neuen Menschen verloren geht", sagt Grziwa.

Mit ihrer Beobachtung trifft sie einen Nerv. Hanna (31), Linda (30) und Jana (27) geht es ähnlich. Die drei jungen Frauen haben sich gefunden und plaudern angeregt miteinander. Hanna, die zum zweiten Mal dabei ist, sagt: „Gerade in dem Alter um die 30 merkt man, dass man sich immer mit den gleichen Menschen trifft. Das ist für alle etwas, was wir ändern wollen, glaube ich." Die anderen beiden nicken zustimmend.

„Wir haben alle festgestellt, dass es uns immer schwerer fällt, uns zu vernetzen": Lauren Grziwa rief die Initiative „Let's Connect Hannover" ins Leben. Foto: Nancy Heusel

Dass die Zahl der sozialen Kontakte bei Menschen mit zunehmendem Alter abnimmt, zeigen Studien. Die Gründe liegen auf der Hand: Man hat weniger Zeit als in den frühen 20-ern, konzentriert sich auf wenige, tiefe Freundschaften. Und man trifft weniger Menschen, weil soziale Orte wie Schulen, Universitäten oder auch Sportvereine wegfallen.

Viele sind mit dieser Entwicklung glücklich. Nicht die Zahl der sozialen Kontakte ist schließlich entscheidend, sondern die Qualität. Doch immer mehr junge Menschen leiden unter Einsamkeit. In einer im Juni 2024 von der Bertelsmann Stiftung veröffentlichten Umfrage gab knapp die Hälfte der 16- bis 30-Jährigen (46 Prozent) an, moderat oder stark einsam zu sein. „Wir reden zu wenig darüber, wie schwer es ist, in dem Alter neue Freunde zu finden. Und das, obwohl es so viele betrifft", findet Maike (28), eine lebhafte Frau mit Brille und Zopf. Dafür sei es wertvoll, niedrigschwellige Angebote zu schaffen.

APPS ZUM FREUNDE FINDEN BOOMEN

Im digitalen Raum boomen solche Angebote seit Jahren. Freizeit-Apps wie Meetup, Spontacts, Buddy oder Gemeinsam-Erleben helfen dabei, online Freunde zu finden. Die Dating-Apps Bumble und Tinder führten eine Freundschaftsfunktion ein. Per Swipe kann man dort mittlerweile auch auswählen, wen man rein platonisch kennenlernen möchte.

Jasper (34) findet den Ansatz von „Let's Connect Hannover" besser. „Sich online kennenlernen ist doch immer ein bisschen scheiße", sagt er und lacht. „Man schreibt hin und her und trifft sich am Ende doch nicht, weil man keinen Termin findet oder der Druck zu groß ist." In großer Gruppe mit einem festgelegten Termin sei die Hürde kleiner. „Let's Connect" hat das Kennenlernen in die analoge Welt zurückgeholt.

Keiner der Anwesenden sagt, dass er oder sie einsam ist. Viele sagen, sie sind glücklich mit ihrem Freundeskreis. Entstehen hier auch Freundschaften? „Natürlich will ich neue Leute kennenlernen", sagt Maike. „Aber ich versuche, wenig Erwartungen zu haben und freue mich einfach über den Austausch und die Gesellschaft."

LAUREN GRZIWA VERMISST RHEINISCHE OFFENHEIT

Es muss nicht unbedingt eine tiefe Beziehung aus dem Gruppentreffen entspringen. Da sind sich alle einig. Allein die soziale Interaktion stimmt viele hier glücklich, selbst wenn sich die Wege danach nie wieder kreuzen sollten. „Man bekommt neue Impulse. Das tut einfach gut", sagt Lauren Grziwa. Die Hannoveranerin studierte fünf Jahre in Köln, bevor sie in ihre Heimat zurückkehrte. Dort lernte sie die rheinische Offenheit zu schätzen. „Die Mentalität, einfach mal auf Menschen zuzugehen, die fehlt mir hier ein bisschen", sagt sie und fügt grinsend hinzu: „Ich nenne es gerne die nordische Komfortzone." Aus der will Grziwa Hannover herauslocken.

Der nächste gemeinsame Spaziergang ist schon geplant, am morgigen Sonntag, 13. April in der Eilenriede.

Türkischer Pavillon wird zum Indoor-Spielplatz

Plakat kündigt „Wonchis Spieleparadies" an, Eröffnung soll im Juni sein

HANNOVER. Das Plakat am Bauzaun zeigt einen Comic-Löwen mit breitem Lächeln, der die Nachricht verkündet: „Hier entsteht Wonchis Spieleparadies". Dahinter ist das Bild aber noch ziemlich düster. Schuttberge, Spanplatten vor den Eingängen, zersplitterte Scheiben. Aber wie es aussieht, hat der Türkische Pavillon 25 Jahre nach der Weltausstellung endlich eine Zukunft.

„Juni soll Eröffnung sein, die Arbeiten laufen", bestätigt Rashad Abdullali, Prokurist der Ibra Immobilienverwaltung aus Leipzig, die das Gebäude verwaltet. Ein aserbaidschanischer Geschäftsmann hatte den Pavillon 2019 vom türkischen Staat gekauft.

Der neue Besitzer aus Baku plante damals ein Restaurant mit Einzelhandelsbereich. „Doch dafür gab es keine Genehmigung", erinnert sich Stefan Schlutter, Geschäftsführer des Netzwerkverbandes Expo-Park. Die Sanierungserfolge (es wurde nach Schätzungen eine sechsstellige Summe investiert) wurden im Mai 2021 zunichtegemacht.

„Es war ein großer Akt von Vandalismus", sagt Schlutter über den Vorfall, bei dem ein Großteil der Glasfassade zu Bruch ging. „Und danach ging es weiter mit der Zerstörung. Der Pavillon ist im desolaten Zustand." Das sieht auch ein Sprecher des türkischen Konsulats in Hannover so: „Es tut in der Seele weh."

Doch nun passiert etwas im Türkischen Pavillon, der zu Expo-Zeiten nicht für seine Architektur Schlagzeilen bekam, sondern für einen unappetitlichen Vorfall. Damals urinierte ein hochrangiger Adliger gegen die Außenmauern. Danach entwickelte sich der Pavillon, der Eigentum des türkischen Staates blieb, zum Sorgenkind.

2012 nutzten Fotostudenten beim Lumix-Festival den markanten Glaskasten mit Holzgitterverkleidung als Ausstellungsort. Aber meist rückte das Gebäude in den Fokus, wenn es dort zu Vandalismus kam.

Nun bekommt das Expo-Gelände einen Indoor-Spielplatz für Kinder. Für den Pächter offenbar ein Premieren-Projekt – „Wonchis Spieleparadies" ist bisher noch nicht in Aktion gewesen. Die Arbeiten haben gerade erst begonnen. „Der Wildwuchs an Büschen und Bäumen wurde beseitigt", freut sich Expo-Park-Geschäftsführer Stefan Schlutter. „Jede Form von Belebung ist gut für das Gelände."

Auf dem Expo-Gelände soll im maroden türkischen Pavillon „Wonchis Spieleparadies" entstehen. Foto: Tobias Woelki

Er ist froh, dass die letzten Lücken geschlossen werden. Der Holländische Pavillon war ebenfalls jahrzehntelang keine Augenweide, nun hat „i live" rund um die gestapelten Landschaften eine Apartmentanlage errichtet. „Ein Leuchtturm mit Strahlkraft", schwärmt Schlutter.

13712501_002625

13241601_002625

34011301_002624

Großer Umbau am Raschplatz

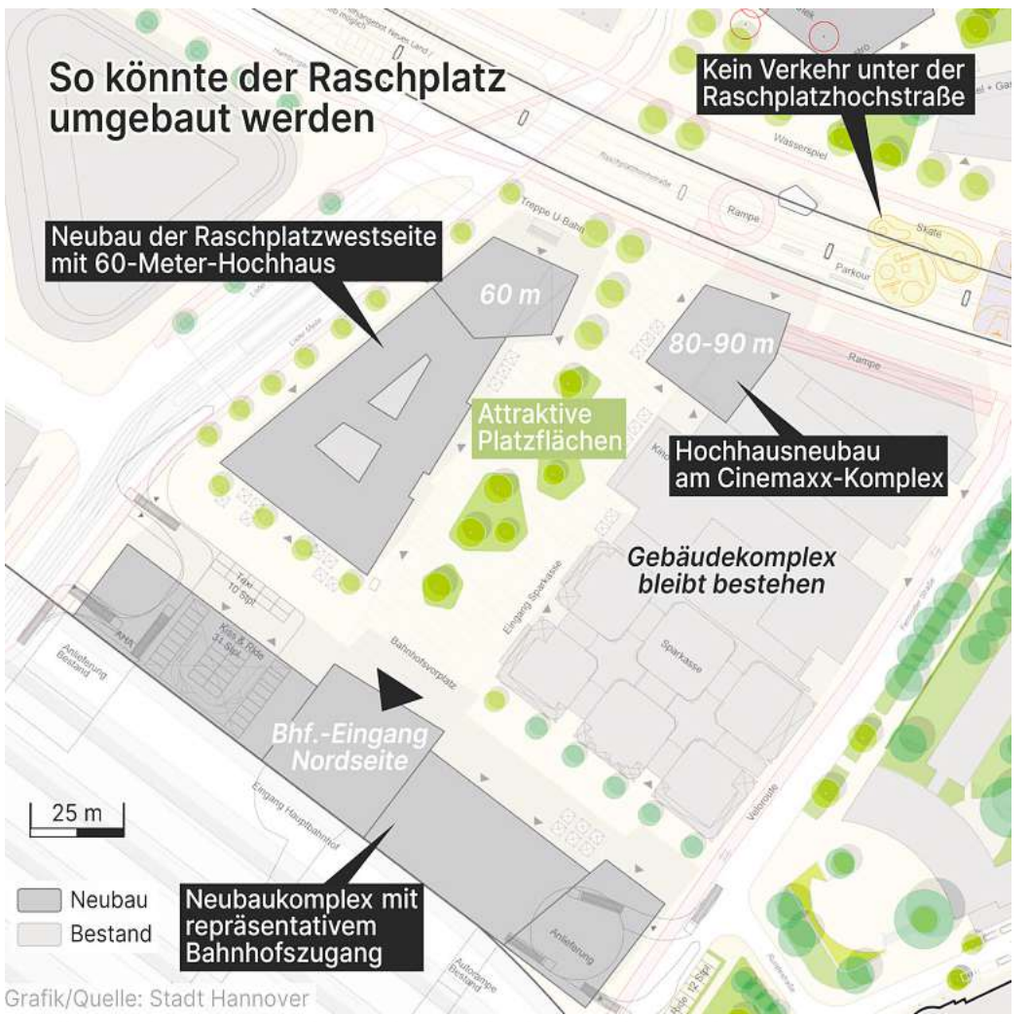
Die Stadt hat ihre **MASTERPLANUNG FÜR DAS NÖRDLICHE BAHNHOFSVIERTEL** vorgestellt / Dabei sind auch neue Hochhäuser vorgesehen

HANNOVER. Kulturprogramm, Winter-Open-Air mit Eisfläche, Basketball und Fitnessprogramm im Sommer: Die Stadt Hannover hat in den vergangenen Jahren viel probiert auf und rund um den Raschplatz. Die Wende für das Problemareal hinter dem Hauptbahnhof hat das alles bisher nicht gebracht. Nun soll es die große Lösung richten. Die Stadt hat jetzt ihre Vision für das nördliche Bahnhofsviertel vorgestellt. Dem war ein rund einjähriger Prozess vorangegangen, an dem sich auch Bürgerinnen und Bürger beteiligen durften.

Bereits im Herbst 2024 hatte die Stadt drei mögliche Varianten vorgestellt, die von ihr beauftragte Architekturbüros für den Bereich zwischen Hauptbahnhof und Weißekreuzplatz entwickelt hatten. Diese hat die Verwaltung jetzt zusammen mit den Büros noch einmal überarbeitet. Die daraus entstandene Vorzugslösung soll das jeweils Beste aus den Entwürfen vereinen. „So wie es heute ist, ist es für niemanden richtig gut. Aber es kann richtig gut werden“, versicherte Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne).

Die größten Veränderungen sind am Raschplatz geplant. Dunkle Schmuddelecken soll es dort nicht mehr geben. Die Fläche bekommt einen Deckel, wird also auf die Erdgeschossebene angehoben. Die Wegeführung soll klarer werden. Wer aus dem Hauptbahnhof herauskommt, soll über einen Boulevard direkt geradeaus auf die Lister Meile zugehen können, so die Vorstellung der Stadt. Dabei soll nicht mehr das Gefühl entstehen, dass es sich um ein abgehängtes Areal „hinter dem Hauptbahnhof“ handelt. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn soll ein repräsentativer Zugang entwickelt werden, der Raschplatz zum attraktiven Ankommensort werden. „Es soll ein richtiger Eingang werden“, erklärte Baudezernent Thomas Vielhaber (SPD). Der Raschplatz solle keine Rückseite sein, „sondern eine Seite, die sich zur Oststadt öffnet.“

Die Masterplanung der Stadt ist erst einmal als eine grobe Vision zu sehen. Sie ist der Leitfaden für die weitere Planung, die jetzt konkretisiert werden muss. Stimmt die Politik den Vorschlägen der Verwaltung zu, bringt sie damit auch einen Realisierungswettbewerb für den Bereich Raschplatz auf den Weg. Dieser ist für 2026/2027 geplant.



So soll es werden: Die Masterplanung der Stadt für den Bereich Raschplatz. flei

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Was sind die wichtigsten Punkte der Planung?
Der Raschplatz soll einen Deckel bekommen, also auf die Erdgeschossebene angehoben werden. Dunkle Ecken soll es nicht mehr geben, stattdessen einen attraktiven Platz vor dem Eingang des Hauptbahnhofs, der in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn zu einem einladenden Ankommensort umgebaut werden soll. Das Parkhaus am Hauptbahnhof, das sich dort noch befindet, soll laut den Vorstellungen der Stadt einem Neubau weichen. Künftig soll es möglich sein, vom Hauptbahnhof aus direkt geradeaus über einen Boulevard Richtung Lister Meile zu gehen. Und das ohne Ampelstopp an der Berliner Allee. Die Raschplatzhochstraße soll bleiben, darunter aber keine Autos mehr fahren. Am Nordende des Raschplatzes plant die Stadt zwei Hochhäuser. Das eine 60 Meter, das andere bis zu 90 Meter hoch.

Warum soll umgebaut werden?
Der Raschplatz und die angrenzenden Bereiche sind derzeit wenig einladend. Es gibt viele schmuddelige Ecken. Die Trinker- und Drogenszene ist dort sehr präsent. Daran haben auch Versuche der Stadt zumindest dauerhaft nichts geändert, der Entwicklung des Areals mit Kultur- und Sportangeboten eine positive Wendung zu geben. Mit dem groß angelegten Umbau soll das gelingen. Die Stadt will das Image loswerden, dass der Raschplatz der Hinterhof des Hauptbahnhofs ist.

Was kommt unter den Raschplatz-Deckel?
Die Stadt denkt darüber nach, dort ein Fahrradparkhaus für Tausende Fahrräder zu bauen. Laut Berechnungen der DB werden künftig 10.000 Stellplätze im Umfeld des Hauptbahnhofes gebraucht. Aktuell sind es 1000 in den vorhandenen Radstationen.

Wann kommen die Bagger?
Das dauert noch. Mit dem Beschluss der Masterplanung gibt die Politik erst einmal grünes Licht für einen Realisierungswettbewerb für den Raschplatz, der 2026/2027 geplant ist. In diesem sollen die Pläne konkretisiert werden. Die Stadt rechnet mit einer Umsetzung in den nächsten zehn bis 20 Jahren. Allerdings gibt die Masterplanung als Leitbild schon klar die Richtung vor. Zu vergleichen ist das Vorgehen mit dem Wettbewerb „Hannover City 2020+“, der in der Folge zu starken Veränderungen der Innenstadt geführt hat, etwa am Klagesmarkt, Hohen Ufer oder Marstall.

Was passiert mit der Szene, die sich derzeit auf dem Raschplatz aufhält?
Der Obdachlosentreff Mecki am Raschplatz – das steht schon fest – soll 2026 an der nahegelegenen Augustenstraße unterkommen und dort deutlich mehr Platz bekommen. Ansonsten sind die Vorstellungen für den Umgang mit der Szene noch vage. Die Stadt versichert, dass der Sozialbereich bei den Planungen für den Raschplatz immer beteiligt werde.

Wird es mehr Grün geben?
Geplant ist das. Auf dem neuen Raschplatz soll es auch Bäume und Beete geben. Einfach wird die Umsetzung aber nicht, weil es unter dem Deckel keinen gewachsenen Boden gäbe, sondern ein Loch. Bessere Chancen gibt es am Andreas-Hermes-Platz am Pavillon, der ebenfalls umgestaltet und grüner werden soll als bisher. Entsiegelt werden soll auch die Fläche an der Fernroder Straße, wo sich derzeit noch eine Auffahrt ins Parkhaus am Hauptbahnhof befindet.

Was ändert sich für den Verkehr?
Größter Profiteur ist der Fußverkehr. Durch den Umbau entsteht eine fast durchgehende Fußgängerzone vom Hohen Ufer bis zum Lister Platz. Die Querung der künftig autofreien Berliner Allee wird für Fußgängerinnen und Fußgänger deutlich leichter, weil sie keine Ampelphase abwarten müssen. Das gilt auch für den Radverkehr. Für den Autoverkehr wird die Einfahrt in die Lister Meile Richtung Posttunnel allerdings nur noch von Norden und Westen möglich sein, auf der anderen Seite des Raschplatzes die Einfahrt in die Fernroder Straße nur noch von Osten. Der weitaus überwiegende Verkehr nimmt aber ohnehin den Weg über die Hochstraße, die erhalten bleiben soll.

Was passiert mit der „Baggi“?
Die Stadt würde den Gebäuderiegel auf der Westseite des Raschplatzes gerne durch einen Neubau ersetzen. Wo sich heute die „Baggi“ befindet, soll ein 60 Meter hohes Hochhaus entstehen. Die Stadt kann sich vorstellen, dass auch die Disko dort einen Platz findet, zum Beispiel im Untergeschoss. Betreiber Martin Polomka hat bereits deutlich gemacht, dass er lieber ganz oben in dem Hochhaus unterkommen würde: „Sky-Dance und Roof-Top-Bars boomen“, so Polomka, der die Kult-Diskothek ist seit dem vergangenen Jahr als reinen Event-Betrieb leitet – reguläre Clubabende wie früher gibt es nicht mehr. Er könne sich besonders mit der Idee anfreunden, die Baggi in den möglichen Hochhaus-Neubau zu verlagern. „Aber das ist im Moment Zukunftsmusik“, sagt Polomka: „Wir kümmern uns ums Tagesgeschäft und nicht so sehr darum, was in zehn Jahren sein könnte.“

Hat der Pavillon eine Zukunft?
Ein Neubau war tatsächlich Thema in der Masterplanung. Der heutige Pavillon hat aus Sicht der Stadt den Nachteil, dass er auf der Westseite so nah an der Lister Meile steht, dass es dort schwierig ist, eine Öffnung zur Straße hinzubekommen, etwa für Außengastronomie. Der Widerstand gegen einen Abriss des Gebäudes war allerdings groß in der Beteiligung. Deshalb ist jetzt die favorisierte Option, dass es einen Erweiterungsbau auf der Südseite des Pavillons geben soll, der auch Richtung Raschplatz einen einladenden Zugang bieten soll. Langfristig kann sich die Stadt allerdings weiterhin einen Neubau vorstellen.

Was sind die größten Knackpunkte bei der Realisierung?
Derzeit ist die Zustimmung aus der Politik für die Pläne der Stadt groß. Das kann sich allerdings ändern, wenn es an die konkrete Umsetzung geht, für die Millioneninvestitionen aus der Stadtkasse notwendig sein werden. Zudem müssen auch private Anlieger mitspielen. Ein Glück für Hannover, dass große Flächen und Teile der Immobilien am Raschplatz der HRG gehören, einer Tochter der Sparkasse. Über das kommunale Geldinstitut kann die Stadt zumindest indirekt Einfluss nehmen.

Schwieriger könnte die Zusammenarbeit bei dem geplanten 90 Meter hohen Hochhaus am Cinemaxx-Komplex werden, der einem Immobilienunternehmen mit Sitz auf den Jersey-Inseln gehört, einer Steueroase. Eine Herausforderung wird auch, die Anlieferung für den Hauptbahnhof und die Passerelle sicherzustellen und gleichzeitig so unterzubringen, dass sie einer attraktiven Optik des Areals nicht im Wege steht. Zudem muss geklärt werden, welche Nutzungen vor allem für die beiden neuen Hochhäuser sinnvoll sein könnten.

Stehen vor großen Veränderungen: Der Raschplatz und sein Umfeld. Foto: Jonas Dengler

Riesen-Fahrradparkhaus?

Vorbilder gibt es bereits – und ein wichtiger Teil wäre sogar schon fertig

HANNOVER. Das größte Fahrradparkhaus der Welt steht am Bahnhof der niederländischen Stadt Utrecht. Rund 13.000 Fahrräder finden darin auf drei Etagen Platz. Gut möglich, dass Hannover ein Parkhaus in ähnlichen Dimensionen bekommt.

„Mit dem Rad ankommen und direkt in den Bahnhof gehen: Das ist die Idee, die wir haben“, verkündete Baudezernent Thomas Vielhaber (SPD) bei der Vorstellung der Masterplanung der Stadt für das nördliche Bahnhofsviertel. Laut Vielhaber hat die Deutsche Bahn im Verlauf der Planungen für den Deutschlandtakt auch den Bedarf an zusätzlichen Stellplätzen für Fahrräder am Hauptbahnhof kalkuliert. Sie sei dabei auf eine Zahl von rund 10.000 gekommen. Das würde einen gewaltigen Ausbau der Kapazitäten notwendig machen. Zum Vergleich: In der Radstation 1 an der Fernroder Straße gibt es aktuell 350 Plätze. In der Radstation 2 sind es rund 650. Insgesamt gibt es derzeit also rund 1000 Stellplätze für Fahrräder am Hauptbahnhof, die vor Witterung und Diebstahl schützen.

Auch das geplante neue Fahrradparkhaus im ehemaligen Bunker unter dem Ernst-August-Platz würde den von der DB ermittelten zusätzlichen Bedarf nicht ansatzweise decken. Dort sollen gut 1000 Stellplätze für Fahrräder entstehen. Die Kosten für den Umbau des Bunkers schätzt die Stadt auf rund 12 Millionen Euro.

Ein Fahrradparkhaus unter dem Raschplatz mit Tausenden Plätzen würde wohl noch deutlich teurer. Immerhin gibt es schon einen wichtigen Baustein, der genutzt werden könnte: An der Nordostecke des Raschplatzes führt schon heute eine Rampe auf den Platz, die für die Anlieferung der Gewerbetriebe gebraucht und außerdem von der Polizei befahren wird. In Hannover könnte damit das größte Fahrradparkhaus in Deutschland entstehen. Bisher steht das größte am Hauptbahnhof in Münster mit rund 3500 Stellplätzen.

Ob tatsächlich ein riesiges Fahrradparkhaus unter dem Raschplatz errichtet wird, ist nicht sicher. Baudezernent Vielhaber findet die Idee „super“. Denkbar sei aber auch, dass unter dem Deckel Räume für den Einzelhandel entstünden. Öffentliche Flächen solle es dort aber nicht geben.

Mögliches Vorbild: ein unterirdisches Fahrradparkhaus in Utrecht, Niederlande, mit über 13.000 Stellplätzen. Foto: Jochen Tack

10902001_002625

Kuscheln für Körper und Seele

Was schöne Berührungen zur **GESUNDHEIT** beitragen – und warum manche Menschen beruflich kuscheln

VON JENNIFER DOLD

Ein liebevolles Streicheln über den Rücken, ein Kuss oder eine warme Umarmung nach einem langen Arbeitstag: „Fast alle Menschen genießen Berührungen – und sind sogar abhängig von ihnen", sagt Martin Grunwald, Tastsinnforscher und Psychologe an der Uni Leipzig.

Der Tastsinn ist immer aktiv und der erste, der sich im Leben entwickelt. Ein Embryo in der achten Schwangerschaftswoche ist nicht größer als ein Gummibärchen und kann trotzdem schon die Handbewegungen der Mutter auf dem Bauch spüren. In der zehnten Woche wird der Embryo sein Gesicht sogar selbst ertasten, Kälte, Wärme, Druck und Schmerz fühlen können.

Berührungsreize durch Bezugspersonen seien laut Grunwald im Mutterleib, aber auch nach der Geburt essenziell: „Wie bei allen Säugetieren sind sie die einzige Garantie für eine gesunde und stabile Kindesentwicklung. Von Anfang an stützen und stabilisieren Körperinteraktionen unsere Beziehungen zu anderen Menschen – und das ein Leben lang."

Wie wichtig Berührungen für uns Menschen sind, zeigt sich häufig dann, wenn sie ausbleiben.

Das erlebte Martin Malten aus Hannover, Brille, einnehmendes Lachen, vor kurzer Zeit am eigenen Leib. „Ich hatte ein starkes Gefühl, dass mir etwas Wichtiges im Alltag fehlt", berichtet er im Videocall. „Ich hatte das Bedürfnis, mit jemandem kuscheln zu wollen – ganz ohne Hintergedanken. Diese Art von Nähe kannte ich eigentlich nur als Vorspiel oder Bestandteil von Sex."

Im Netz stößt er auf die Seite von Anja Dabrowski, die seit sieben Jahren als professionelle Kuschlerin arbeitet. Zu der 49-Jährigen kommen Menschen, die kaum oder gar nicht berührt werden.

Was bringt Dabrowski dazu, wildfremden Personen eine Kuschelsession anzubieten? „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig und wohltuend regelmäßiges Kuscheln ist. Wenn ich genügend absichtslose Berührung habe, geht es mir viel besser und ich greife weniger auf Ersatzbefriedigungen wie z.B. Naschen zurück", steht auf ihrer Webseite zu ihrer Motivation.

Bevor es zur Kuschelsession kommt, wird der Kontakt erst mal langsam angebahnt: Vor einem persönlichen Treffen, das entweder bei Dabrowski oder bei der Person zu Hause stattfindet, telefoniert sie erst einmal mit potenziellen Klienten. „Ich möchte ein Gefühl für die andere Person bekommen und schauen, ob das passen könnte", sagt die Kuschlerin.

Vorab werden zudem die Rahmenbedingungen abgesteckt, ganz wichtig dabei: Es wird nur gekuschelt, intime Berührungen oder sexuelle Handlungen sind tabu. Die Kleidung wird auch während der Session getragen. „Klar kann es trotzdem zu sexueller Erregung kommen, doch darauf wird nicht eingegangen und sie darf auch wieder gehen", sagt Dabrowski.

Kuscheln lässt uns entspannen, stärkt unser Immunsystem, lindert Schmerzen und reduziert Ängste. Symbolfoto: Gabby K./Pexels

Kommt es zu einem Treffen, fange alles erstmal ganz behutsam an. „Wir setzen uns zusammen aufs Sofa und unterhalten uns. Dann berühren sich vielleicht erst einmal langsam die Hände."

Ihre Klienten und Klientinnen können bestimmen, wo und wie sie berührt werden möchten. Dabrowski macht ihnen auch konkrete Vorschläge, wie sich etwa gegenseitig zu löffeln oder im Liegen gehalten zu werden. „Viele können dann loslassen und entspannen, bei manchen lösen die Berührungen auch Emotionen aus und es fließen Tränen. Das ist vollkommen in Ordnung", so Dabrowski. Martin Malten hat sich sofort pudelwohl mit Dabrowski gefühlt, „sie hat ein super Gespür für Menschen". Schon dreimal habe er Kuschelsessions bei ihr gebucht. „Ich habe dadurch gelernt, besser über meine Bedürfnisse zu sprechen und habe auch mehr Mut, Freunde zu fragen, ob sie Lust auf eine Runde Kuscheln haben."

Nach jeder einzelnen Stunde habe er sich gelöst und friedlich gefühlt. Kein Wunder: Durch angenehme Berührungen wird Oxytocin ausgeschüttet; das lässt uns ruhiger atmen und unseren Herzschlag und Blutdruck sinken – wir entspannen uns. Mehr noch: Laut der Krankenkasse AOK wird unser Immunsystem gestärkt, wir empfinden weniger Schmerz, Depressionen und Ängste werden gemindert. Eine Metaanalyse, die im Magazin „Nature" veröffentlicht wurde, hat zudem herausgefunden, dass es nicht entscheidend ist, wie lange man berührt wird. Schon eine kurze Umarmung kann heilsam sein. Und eine weitere Erkenntnis der Untersuchung: Berührungen am Kopf sind am besten für die Gesundheit. Laut der Analyse zeigt Körperkontakt durch Objekte wie einen sozialen Roboter, Umarmungskissen und spezielle Gewichtsdecken ebenfalls einen messbaren Effekt auf die körperliche Gesundheit. Allerdings gebe es nur geringe Effekte auf die mentale Verfassung, da helfe eine menschliche Berührung immer noch am besten.

„Freundlich berührt zu werden, ist ein sicheres Zeichen dafür, dass wir nicht alleine sind", betont Monika Eckstein, Psychologin und Neurowissenschaftlerin gegenüber der Techniker Krankenkasse. „Zugehörigkeit ist eines der stärksten Bedürfnisse der Menschen. Wird es vernachlässigt, fühlen wir uns belastet, einsam und gestresst."

Laut Grunwald könne es, wenn die Umarmung der besten Freundin oder das Kuscheln mit dem Partner über einen längeren Zeitraum wegfielen, bei einigen Personen sogar zu psychischen Erkrankungen wie einer Depression kommen. „Im schlimmsten Fall geraten die Menschen in einen lebensbedrohlichen Zustand, bis hin zur Suizidalität."

Karwoche in der Kreuzkirche

HANNOVER. In der Karwoche öffnet die Kreuzkirche in Hannover vom 13. bis zum 20. April ihre Türen für Kinder und Familien, um miteinander zu feiern, zu singen und biblische Geschichten zu entdecken. An verschiedenen Erlebnis-Stationen kommen alle Altersklassen auf ihre Kosten.

DAS PROGRAMM

- 13. April: Hoffen & Erwarten: Jesus zieht in Jerusalem ein - was gibt uns Hoffnung und Halt?
- 17. April: Teilen & Feiern: Wir erinnern uns an das letzte Essen von Jesus - bring mit, wen und was du magst.
- 18. April: Trauern & Erzählen: Jesus stirbt - wir finden heraus, was uns tröstet.
- 19. April: Beten & Singen: Lagerfeuer, Lieder und Gebete - wir bleiben verbunden.

An diesen Tagen beginnt das Programm jeweils um 10.30 Uhr. Vom 13. April bis zum 16. April ist die Kreuzkirche auch außerhalb der Veranstaltungen von 15 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. **RED**

Workshop im Frauentreffpunkt

HANNOVER. Der Frauentreffpunkt Hanover, Jakobistrasse 2, hat noch freie Plätze im neuen Workshop „Innerer Schatz – Entdecke deine Stärken durch intuitive Selbstbemalung". Unter Verwendung von Körperfarbe wird für die Teilnehmerinnen die Möglichkeit geschaffen, mit dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen in Kontakt zu kommen. Der nächste Termin ist am Sonntag, 25. Mai , von 15 Uhr bis 18 Uhr. **RED**

Anmeldung unter frauentreffpunkt-hannover.de oder Telefon: (0511) 332141

Gutschein
Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!
ohne Greencard* 10 % Rabatt
mit Stanze Greencard** 15 % Rabatt
*Gültig bis 18.04.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.
2 000001 347836

Unsere neue Beilage ist Online
QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

COMPO SANA Classic Qualitäts-Blumenerde, 40 l
Hochwertige Qualitäts-Blumenerde für Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen. Angereichert mit speziellem Wurzel-Aktivator Agrosil. Perlite Atmungsflocken sorgen für eine lockere, luftige Struktur.

Unser Top Preis 11.99 0.25 € / l
Stanze Greencard Preis* 9.99 0.18 € / l
~~14.99~~

Weber Spirit EP-435R Gasgrill Stealth Edition
Exklusive Sonderedition im schwarzen Design mit roten Akzenten. Leistungsstarker 4-Brenner-Grill mit Sear Zone und Seitenbrenner.

inkl. Crafted Plancha + Drehspieß im Wert von 294,97 €
Viele weitere Aktionsmodell ab 547,99 lieferbar!
~~999.-~~
979.-
*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

STANZES SEMINARE 2025

MAI
02-03. Aquaristik Teichtage - Starte in die Saison!
08. Tomaten & Gemüse Seminar und Verkostung mit Gemüseexpertin Manuela Mangegold

JUNI
14. Nachhaltiger Pflanzenschutz im Garten – Seminar mit TV-Bekanntheit René Wadas
27. Weber Grillseminar - American Classic BBQ

JULI
04. Weber Grillseminar - American Basic BBQ

AUG
15. Weber Grillseminar - Prime BBQ
22. Weber Grillseminar - Weltreise BBQ

SEP
19. Weber Grillseminar - Indian Summer BBQ

OKT
03. Weber Grillseminar - Indian Summer BBQ
17. Weber Grillseminar - Weltreise BBQ

DEZ
12. Weber Grillseminar - Santa BBQ

Weitere Informationen
stanze-gartencenter.de/veranstaltungen

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*
Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Linie 13).
stanze-gartencenter.de @stanzegartencenter
PREMIUM-PARTNER
VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER 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 NLöffVZG.
32779402_002624

Gärtnern fördert die Gesundheit

Studien zeigen, dass die **ARBEIT IM GRÜNEN ENTSPANNT** und auf vielfältige Weise gegen Stress hilft

Wenn wir zu Spaten und Schubkarre greifen, überkommt es viele immer wieder: das kleine, große Gartenglück. Eine Studie der Universität Tokio bestätigt, dass regelmäßige Gartenarbeit die Stimmung verbessert und die Lebenszufriedenheit erhöht. An diesen Effekten ist das Wohlfühlhormon Serotonin beteiligt, das unter anderem im Kontakt mit Erde und Tageslicht ausgeschüttet wird. Es sorgt für bessere Stimmung und kann negative Gedankenspiralen und übermäßiges Grübeln reduzieren.

Im grünen Refugium erleben wir die Wirkung unseres Tuns zudem unmittelbar. Wenn dank unserer Pflege der erste eigene Salat auf dem Teller landet oder der just aufgehängte Nistkasten von einem Meisenpaar zum Brüten bezogen wird, sind das kleine Erfolgserlebnisse mit großer Wirkung. Das Erleben von Selbstwirksamkeit ist essenziell für unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft uns, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen.

Beim Graben, Zupfen und Gießen passiert oft auch etwas, wofür wir sonst Yogakurse oder Massagen buchen: Wir entspannen – und das sogar recht zügig. Ursächlich hierfür ist ein rapide sinkender Spiegel des Stresshormons Cortisol. Eine Studie der Universitäten Westminster und Essex hat gezeigt, dass bereits eine halbe Stunde Gartenarbeit ausreicht, um das Stressniveau merklich zu senken.

Zu dem erholsamen „Grounding-Effekt“, also dem im wahrsten Wortsinne „erdenden“ Gartenerlebnis, trägt ein winziges Bakterium bei. Dieses steckt – wo auch sonst – im Erdboden. Während wir darin buddeln, sorgt das Mycobacterium vaccae dafür, dass die Anspannung des Alltags von uns abfällt und sich unsere Stressresistenz erhöht.

Bis ins letzte Detail weiß die Forschung noch nicht, wie das Umweltbakterium auf die Psyche wirkt. Die sogenannte „Old-Friends-Hypothese“ besagt: Sogenannte „Alte Freunde“, also Mikroorganismen, denen der Mensch früher ständig ausgesetzt war, regulieren das Immunsystem und verhindern überschießende Reaktionen und Erkrankungen, die durch Stress ausgelöst werden. Durch zu viel Hygiene kommen wir jedoch kaum noch mit ihnen in Kontakt. Ein Plädoyer für schmutzige Hände!

Duftende Erde, summende Bienen, Snacks direkt aus dem Beet: Die vielfältigen Eindrücke im Garten sind auch ein wahres Fest für unsere Sinne. Beim Gärtnern können wir sie ganz bewusst erleben – insbesondere dann, wenn wir achtsam gärtnern, also ohne Hast; die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen; und uns immer wieder Pausen gönnen, um zu verweilen und zu genießen.

Der Kontakt mit Pflanzen und Erde lenkt vom Alltagsstress ab – und Erfolgserlebnisse erhöhen das Wohlgefühl. Foto: Christin Klose/dpa

Mit allen fünf Sinnen im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, entspannt nicht nur, es sorgt auch für beeindruckende Umbaumaßnahmen im Gehirn. Schon nach wenigen Wochen achtsamer Praxis schrumpft das Angstzentrum, die Amygdala. Dafür wachsen jene Areale, die für Gedächtnis, Mitgefühl und Kreativität zuständig sind. Nicht umsonst kommen einem beim Jäten manchmal schöne Erinnerungen oder die allerbesten Ideen. Diese kognitiven Effekte können sogar vor dem geistigen Abbau im Alter schützen. Eine Langzeitstudie der Universität Edinburgh bestätigt, dass Gartenarbeit bei älteren Menschen mit besseren Gehirnfunktionen einhergeht. Es kann neurodegenerative Prozesse verlangsamen und helfen, das Gehirn länger fit zu halten.

Die vielfältigen Wirkungen auf die mentale Gesundheit sind mittlerweile so gut erforscht, dass die Gartenarbeit immer öfter therapeutisch eingesetzt wird. Diese Therapieform wird von speziell ausgebildeten Fachkräften begleitet und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt, etwa in der Rehabilitation nach Schlaganfällen, bei Menschen mit einer Demenzerkrankung oder zur Behandlung von Depressionen. Laut einer Studie der Universität Kopenhagen erzielt das therapeutische Gärtnern hier ähnlich gute Erfolge wie eine kognitive Verhaltenstherapie. In Großbritannien gibt es die Gartenarbeit seit einigen Jahren auf Rezept: Beim sogenannten „Green Social Prescribing“ werden naturnahe Gemeinschaftsaktivitäten wie Wandern, Outdoor-Sport oder eben Gärtnern vom Arzt verordnet, um das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu fördern. Sie besitzen keinen Garten? Gesundheitliche Effekte entfalten Pflanzen auch auf dem Balkon oder Fensterbrett. Je öfter Sie allerdings unter freiem Himmel gärtnern, umso besser für das mentales Wohlbefinden. Fangen Sie klein an: Ein großer Garten kann Stress verursachen. Legen Sie lieber mit einer überschaubaren Fläche wie einem (Hoch-)Beet oder einigen Kübeln los, dann feiern Sie schneller Erfolge. Achtsam gärtnern: Erledigen Sie alle Arbeiten ganz in Ruhe und geben Sie sich dabei den vielfältigen Sinneseindrücken hin. So stellt sich bald ein entspannender Effekt ein. Werden Sie kreativ: Gärtnern heißt immer auch, zu experimentieren. Die Natur hat ganz eigene Gesetzmäßigkeiten und kein Gartenjahr gleicht dem anderen. Bleiben Sie offen, lernen Sie die Rhythmen der Jahreszeiten kennen und versuchen Sie, mit Unvorhergesehenem kreativ umzugehen. Das stärkt die Selbstwirksamkeit.

Gemeinsam ackern: All das kann noch mehr Spaß machen, wenn man es mit Gleichgesinnten teilt. So haben Einsamkeit und ihre negativen Gesundheitseffekte keine Chance.

ELEKTRO-FUNDGRUBE
Hausgeräte I. und II. Wahl
Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!
Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.
*kostenpflichtig
Königstr. 32
Badenstedter Str. 60
☎ 0511-31 99 12
☎ 0511-41 48 37
elekro-fundgrube-hannover.de
BEKO Miele GRUNDIG BOSCH smeg AEG LIEBHERR
7153801_002625

Info-Veranstaltung zum Thema
Wärmepumpe, Förderung und GEG.
Am Freitag, 09.05.2025 um 17 Uhr
und
Samstag, 10.05.2025 um 10 Uhr
Bad & Wärme ...für ein schönes Zuhause!
In unseren Geschäftsräumen.
Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung notwendig.
Lenbachstr. 14a, 30655 Hannover
Telefon (05 11) 6 47 90-83
www.badundwaermeplus.de
12950601_002625

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
33243501_002624

bloomest SMART LAUNDRY Powered by Miele
Miele-Qualität für Bettdecken, Topper & mehr
Riesige Kapazität, unschlagbare Preise – der einzige Waschsalon in Garbsen!
✓ Waschmittel, Desinfektionsmittel & Weichspüler inklusive – automatische Dosierung
✓ Preise ab 5,50 €

Nord-West-Zentrum
Havelser Str. 2-8,
30823 Garbsen
05161 / 9492915
www.smart-laundry.de
service@realbay-gmbh.de
7245501_002625

Bärlauch nicht mit Doppelgängern verwechseln

Herbstzeitlose und Blaustern sind giftig – Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist die Rückseite der Blätter

Sein knoblauchartiger Geruch verrät den Bärlauch oft schon von Weitem. Und auch sein Verwandter, der Wunderlauch mit seinen schmaleren Blättern, verströmt diesen etwas scharfen Duft. Beide Kräuter bieten sich im Frühjahr bei uns in freier Natur zum Sammeln an.

Je nach Region wuchert eher die eine oder andere Pflanze. „Bärlauch braucht kalkige Böden“, sagt Martina Merz, Autorin eines Wildkräuter-Kochbuchs. „Dagegen wächst Wunderlauch auch dort, wo kein Kalk ist.“ Allerdings: die leckeren Blätter dürfen nicht mit ihren giftigen Doppelgängern verwechselt werden, die parallel sprießen. Beim Bärlauch sind das Aronstab, Herbstzeitlose und Maiglöckchen. Die Blätter des Wunderlauchs wiederum ähneln denen des Blausterns.

Blühender Bärlauch: Die beliebte Pflanze hat giftige Doppelgänger. Foto: IMAGO/Volker Preusser

Wesentlichster Punkt, woran Bärlauch und Wunderlauch zu erkennen sind, ist die Rückseite der Blätter. Beide Pflanzen haben eine scharfe Rückenrippe, „das Blatt sieht aus wie einmal geknickt“, sagt die Wildkräuterexpertin. Das findet sich bei keinem der giftigen Doppelgänger. Dennoch kann es passieren, dass falsche Blätter mit in die Ernte geraten, gerade wenn Sammler zu eifrig zu Werke gehen. Martina Merz rät daher: „Nicht gierig rupfen, sondern immer nur wenige oder einzelne Blätter pflücken.“ Die größte Gefahr sei dann, wenn man glaube, nicht mehr genau hinsehen zu müssen. Und die Gefahr besteht weniger im Garten als vielmehr in der freien Natur. Denn dort vermehren sich die Pflanzen ungehindert. „Die Herbstzeitlose wächst auf nährstoffreichen, feuchten und wechselfeuchten Wiesen“, sagt Merz, „und der Bärlauch in halbschattigen Waldbereichen, oft an den Rändern. Wo beides aufeinandertrifft, besteht Verwechslungsgefahr.“

Überhaupt vermutet Merz, dass Bärlauch am ehesten mit Herbstzeitlosen verwechselt wird. „Maiglöckchen haben sonnigere Standorte“, sagt sie. Verwechslungsgefahr mit dem Aronstab besteht eher zu Beginn des Austriebs, etwa Anfang März, wenn dessen Blätter noch spitz-oval sind. Dagegen wachsen Herbstzeitlose zeitgleich zum Hauptaustrieb des Bärlauchs.

Beim Wunderlauch heißt der giftige Doppelgänger Blaustern. Die Blätter sind auch für Experten schwer zu unterscheiden. Blaustern bildet in Parks oft große Kolonien.

Die Wildkräuterexpertin rät daher: „Wenn Sie im Park um die Ecke die blauen sternförmigen Blüten schon mal im Frühling gesehen haben, sammeln Sie dort am besten keinen Wunderlauch.“ Natürlich kann man essbare Wunder- und Bärlauch-Blätter an ihrem Geruch erkennen. „Aber wenn man inmitten eines Bärlauchfeldes pflückt, riechen die Hände nach kurzer Zeit ohnehin nach Knoblauch“, sagt Martina Merz.

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
33168401_002624

Spenden Sie Wärme!
Unsere Helferinnen und Helfer der Kältehilfe Hannover versorgen Menschen in Not mit:
• warmem Essen • Getränken
• Winterkleidung • Zeit und Anteilnahme
Helfen auch Sie und unterstützen Sie unsere Ehrenamtlichen mit Ihrer Spende:
Spendenkonto:
IBAN DE78 3702 0500 0004 3123 18
der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.,
Verwendungszweck:
„Kältehilfe Hannover“
einsatz.hannover@johanniter.de
johanniter.de/kaeltehilfe-hannover
JOHANNITER
Foto: Sylke Heun

Ihre Spende hilft!
3066001_002625

Nach der Saison ist vor der Saison

JOHANNITER-KÄLTEHILFE in Hannover zieht Bilanz / Der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch unterstützt mit 1500 Euro

HANNOVER . Das Hähnchenfleisch ist auf den Punkt gegart; der Kartoffelsalat duftet – beides besteht den Geschmackstest des Küchenteams um Michael Jakobson. Er leitet die Verpflegungs-gruppe im Ortsverband Hannover-Wasserturm und koordiniert die Kältehilfe der Johanniter in der Landeshauptstadt. Der Frühling zieht auf, es ist Ende März und Jakobson schickt an diesem letzten Tag der Wintersaison 2024/2025 seine Ehrenamtlichen noch einmal mit dem Kältehilfebus in die hannoversche City. Wie seit Anfang November schon, und das drei Mal pro Woche, werden sie an der Nikolaikapelle und am Kröpcke um die150 Portionen an bedürftige Menschen verteilen. Sie haben darüber hinaus wichtige Artikel für ihre Gäste an Bord, wie schon tausendfach in den Monaten zuvor.

Überreichten eine warme Mahlzeit: die ehrenamtlich Helfenden der Johanniter-Kältehilfe. Fotos: JUH/Schwarzenberger

Die Stadt Hannover fördert den Lebensmitteleinkauf. Aber für alles drumherum freuen sich die Johanniter auch über Geldspenden. Da ist der eigens für die Kältehilfe angeschaffte und speziell ausgebaute Bus, da sind die Ausbildung der ehrenamtlichen Einsatzkräfte, ihre Ausstattung und vor allem die Artikel, die die Ehrenamtlichen ihren Gästen mitgeben: Schlafsäcke, warme Wintersachen oder Hygieneartikel. Eine der letzten Spenden dieser Saison ist eine Summe, die der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch zur Verfügung stellt: „Wir spenden für die Kältehilfe 1500 Euro“, sagte der Zweite Vizepräsident Kersten Enke bei seinem Besuch in der Johanniter-Dienststelle am Kabelkamp in Hannover-Vahrenwald. Gemeinsam mit weiteren Vertretern des Lions Clubs Hannover-Wilhelm Busch ließ er sich an diesem letzten Kältehilfe-Einsatztag den Küchenbetrieb zeigen.

Die 37 Freiwilligen der Johanniter-Kältehilfe haben, zusammen mit ihrem Kältehilfebus, eine beeindruckende Bilanz der jetzt frisch abgelaufenenen Saison vorzuweisen: „Wir haben von Anfang November bis Ende März mehr als 4000 Personen versorgt“, sagt Koordinator Jakobson. An sie wurden zahlreiche Artikel des täglichen Bedarfs, wie zum Beispiel Schlafsäcke, Handschuhe oder Decken ausgegeben. Hinzu kamen unzählige Becher mit Heißgetränken und weit über 5000 verteilte Portionen Essen. „Und das wird bei uns vor jedem Einsatz immer frisch gekocht“, betont Jakobson. Wann immer möglich erfüllt das Johanniterteam dabei auch Wünsche seiner Gäste. So wie die Hähnchenbrust mit Kartoffelsalat für den letzten Saisontag. Den Auftakt zum Saisonstart hatte eine deftige Lauch-Reis-Pfanne gemacht. Michael Jakobson und seine Helfenden werden sich auch in der neuen Saison ab November wieder leckere Rezepte einfallen lassen.

Großzügige Spende: Helferin Heike Burghardt, Volker Schiefer, Mònika Beger, Kersten Enke, Thomas Ritter (alle vier Lions Club) und Michael Jakobson (Koordinator Kältehilfe) freuen sich über 1500 Euro.

Der Kältehilfebus der hannoverschen Johanniter besteht in seiner heutigen Form seit 2007. Bundesweit versorgt die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. an 21 Standorten wohnungslose und bedürftige Menschen durch ein lokales Kältehilfe-Team, insgesamt sind es rund 800 Helferinnen und Helfer.

Mehr Informationen zum ehrenamtlichen Engagement gibt es auf der Webseite www.johanniter.de/hannover-wasserturm sowie per Telefon (0800) 0511 112.

JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover

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

Ausweiswochen im Bürgeramt

HANNOVER. Die Sommerferien kommen schneller als gedacht. Jetzt ist es Zeit, zu prüfen, ob alle notwendigen Reisedokumente vorhanden und gültig sind. Auch für Kinder sind gegebenenfalls Ausweise erforderlich. Die Landeshauptstadt Hannover unterstützt die Vorbereitung auf die Hauptreisezeit wieder mit den sogenannten „Ausweiswochen“, die vom 2. Mai bis 27. Juni im HannoverService-Center am Schützenplatz stattfinden: Wegen der erhöhten Nachfrage vor der Urlaubszeit bietet das dortige Bürgeramt Termine speziell für die Beantragung von Personalausweisen und Reisepässen an. Erste Termine können ab sofort über die Online-Terminvergabe www.bürgeramt-hannover.de gebucht werden.

Aufgepasst: Für die Antragstellung sind ab Mai 2025 nur noch digitale Fotos für Personalausweise und Reisepässe möglich. Die Lichtbilder können entweder direkt im Bürgeramt oder bei zertifizierten Fotostudios erstellt werden. **RED**

Sperrung an der Brühlstraße

HANNOVER. Noch bis Mittwoch, 15. April, 5 Uhr, lässt die Verwaltung die westliche Fahrbahndecke der Brühlstraße zwischen Königsworther Platz und Goethestraße erneuern. Hierfür wird die Fahrbahn Richtung Leibnizufer voll gesperrt. Die Geh- und Radwege sind nicht betroffen. Es werden umfangreiche Umleitungen unter anderem über den Cityring ausgewiesen. Auch die Üstra muss die Fahrwege der Buslinien 100 und 200 anpassen. Ortskundige Verkehrsteilnehmende werden aufgrund der Staugefahrgebeten, den Bereich weiträumig zu umfahren. **RED**

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

ZIMMERMANN Qualität

von 14.04. bis 19.04.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Hähnchen-Gyros-Geschnetzeltes ..... 100 g **1,29 €**

Was gibt es zu Ostern??
Unser Ostersortiment hat einiges zu bieten
Abrufen unter www.fleischerei-zimmermann.de
SCAN ME

Festliche Speisen, genussvolle Köstlichkeiten für besondere Ostermomente

Osterlammkeule, zarte Scheiben in Soße Schale ..... für 2 Personen **18,90 €**
Filet-Topf klassisch, mit Champignons in Zwiebel-Sahne-Soße Schale ..... für 2 Personen **17,90 €**
Hähnchenbrust „Pomodoro“ in Tomate-Basilikumrahm mit Parmesan überbacken Schale ..... für 2 Personen **12,90 €**
Cordon Bleu vom Becklinger Strohschwein, mit Käse und Wienhäuser Schinken in Panko Panade, fertig gebraten ..... 100 g **2,19 €**
Ganze Lammkeule mediterran gebeizt, nur noch aufwärmen für 4 Personen, Rohgewicht ca. 1,3 kg + Soße ..... **45,00 €**

Unsere Empfehlung zum Osterbrunch!
Zimmermanns Eiersalat 100 g **1,69 €**
Antipasti Salat 100 g **1,59 €**
NEU! Eier-Traum Schinken-Schnittlauchcreme mit Ei Becher 280 g **4,25 €**
Vitello Tonnato 180 g Becher **5,75 €**

Die perfekte Ergänzung zu Ihrem Festtagsmenü
Maiskolben, in hausgemachter Kräuterbutter 2 Stk. **3,99 €**
Feine Prinzessbohnen Stück **4,85 €**
NEU! Veggie Pfännchen, marniertes Grillgemüse Schale 350 g **4,99 €**

5546301_002625

ANZEIGE

Kinderleichte Lösung bei Verstopfung

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

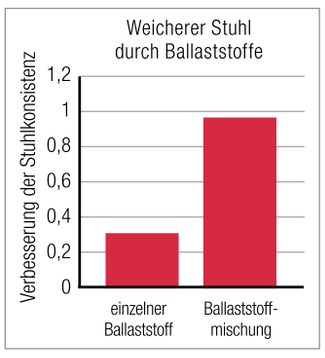
Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

HARTER STUHL – EIN PROBLEM FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot statt Vollkornbrot. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. in jedem Fall gilt es, schnell zu handeln und zwar noch bevor aus dem harten Stuhl eine hartnäckige Verstopfung wird. Wir haben uns angesehen, wie man am besten gegensteuert.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.* Geprüfte Qualitätsprodukte mit solchen Ballaststoff-Kombinationen finden Sie in der Apotheke.



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

PFLANZLICHE INNOVATION AUS DER APOTHEKE

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese sorgt insbesondere dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 2 Einnahmen.
Das Trinkpulver wird einfach in ca. 0,25 Liter Wasser gelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Besonders bei jüngeren Betroffenen kommt auch zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird. Im Gegensatz zu herkömmlichen Abführmitteln bleiben aufgrund der rein pflanzlichen Formulierung auch die häufig gefürchteten Gewöhnungseffekte aus.

*„Meine Tochter (7) hatte oft Verstopfung, doch mit **Dr. Böhm® Darm aktiv** haben wir eine sanfte, natürliche Lösung gefunden. Wir können es bei Bedarf einsetzen, ohne einen Gewöhnungseffekt zu befürchten.“*

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

NEU

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- Angenehm weicher Stuhl[1]
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

[1]Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

12377201_002625

DVD-TIPP

HOCHKARÄTIG BESETZT, AMÜSANT UND TURBULENT

Sophie liebt ihren Job, Paul liebt seinen Thermomix. Sophie will noch mal durchstarten, Paul will lieber zusammen abhängen. Der einzige Punkt, in dem sich beide einig sind: Es muss sich etwas ändern. Ein „Vierer" könnte der Beziehung ein bisschen Pfeffer zurückbringen. Wobei Theorie und Praxis dann doch deutlich auseinanderliegen. In der Bar wartet bereits das Date des Abends: die impulsive Mia und der leicht verstockte Lukas. Während die Beiden dort schon einmal vorglühen, laufen auch Sophie und Paul zu Hause warm – nur leider anders als gedacht. Sie müssen feststellen, dass nicht nur ihr Plan für die Nacht auf einigen falschen Annahmen beruht, sondern auch der für ihr Leben. Als der Abend eskaliert, bleibt keine Lüge unangetastet, kein Geheimnis verschont und kein Auge trocken... Frech, gewagt, überraschend und emotional.
Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Klassik und Klimawandel

HANNOVER. Mit „Permafrost" komponierte Cecilia Damström ein Akkordeonkonzert, das sich als Mahnung vor dem drohenden Abtauen der Polkappen versteht. Es ist in drei Sätze unterteilt, die nach den drei bedeutendsten Formen des Permafrost-Tauens benannt sind – Phänomene, die eine ernste Bedrohung für unser Klima darstellen. Das Konzert der finnischen Komponistin wurde im Jahr 2024 ausgewählt, Finnland bei dem 70th International Composer Rostrum zu vertreten. Das hannoversche Orchester musica assoluta und junge Solisten der HMTMH spielen „Permafrost" am Mittwoch, 16. Arpril, ab 19.30 Uhr im Richard Jakoby Saal, Neues Haus 1. Ebenfalls zu hören sind die Werke Andante Cantabile für Violoncello und Streicher von Pjotr Iljitsch Tschaikowski sowie Werke von Wolfgang Amamdeus Mozart (Violinkonzert Nr. 4 D-Dur KV 218, „Vorrei spiegarvi, oh Dio!" KV 418 für Sopran und Orchester und Sinfonia Concertante Es-Dur KV 297b für solo Bläser und Orchester). Der Eintritt ist frei. **RED**

Die Welt zu Gast im Opernhaus

Veranstaltungstipps der ***magaScene***: OsterTanzTage 2025

HANNOVER. Sie sind zu einem Aushängeschild geworden und aus dem kulturellen Leben der Stadt nicht mehr wegzudenken. Seit über zwei Jahrzehnten bringen die OsterTanzTage zeitgenössischen Tanz aus aller Welt nach Hannover und verwandeln das Opernhaus eine Woche lang in ein pulsierendes Festivalzentrum. Ob Tanztheater oder Ballett, zeitgenössisch oder klassisch – vom 13. bis 21. April ist für jeden etwas dabei.

Mit einer Vorstellung des neuen Balletts „Ikarus" von Andonis Foniadakis eröffnet das Staatsballett Hannover am 13. April die OsterTanzTage. Für den griechischen Choreografen ist es die erste Uraufführung an der Staatsoper. Ikarus, die sagenumwobene Figur aus der griechischen Antike, symbolisiert den menschlichen Drang, Grenzen zu überwinden und mit dem eigenen Schicksal zu spielen. Ikarus' kühner Flug zu nah an die Sonne heran und sein tragischer Sturz ins Meer – Foniadakis greift die Essenz der Erzählung auf und verbindet seine unverwechselbare Bewegungs-sprache mit Elementen der traditionellen Tänze seiner Heimat Kreta.

Dieses Jahr gastiert Marcos Morau, Choreograf des Jahres 2023, mit seiner Compagnie La Veronal auf der großen Bühne. Der Stückname „Sonoma" findet sich in keinem Wörterbuch. Er ist eine Neuschöpfung aus dem griechischen „Soma" für Körper und dem lateinischen „Sonum" für Klang. „Sonoma" entführt das Publikum in ein imaginäres Filmstudio. Inspiriert von den traditionellen Prozessionen von Moraus Heimat und beeinflusst von den Werken des surrealistischen Filmemachers Luis Buñuel treffen am 15. April Realität und Traum aufeinander.

Das Staatsballett Hannover zeigt „Ikarus". Foto: Carlos Quezada

Die jungen Tänzerinnen und Tänzer des Ballet Junior de Genève zeigen am 17. April Werke von drei führenden zeit-genössischen Choreografinnen und Choreografen. Zu den Klängen der Violinkonzerte von J.S. Bach erforschen Imre und Marne van Opstal in ihrer Choreografie „Touch Base" flüchtige, aber zugleich intensive Begegnungen, Bewegungen und Emotionen. Die Arbeiten des niederländischen Geschwisterduos sind raffinierte Gesamtkunstwerke, in denen bildende und darstellende Kunst auf einzigartige Weise verschmelzen. In „Rooster" schildert Barak Marshall auf humorvolle und verspielte Weise die Geschichte eines jungen Mannes, der in einer Traumwelt gefangen ist. Inspiriert von Varieté-Elementen und surrealen Bildern lädt das Stück dazu ein, den Augenblick zu genießen und seinen Träumen zu folgen.

Das Malandain Ballet Biarritz kontrastiert am 20. April in „Les Saisons" Vivaldis „Die Vier Jahreszeiten" mit Giovanni Antonio Guidos gleichnamiger Komposition. In seiner Choreografie stellt Thierry Malandain zwei kontrastierende Perspektiven gegenüber: die Verzweiflung der Menschheit über das unwiederbringliche Vergehen der Jahreszeiten und die erhabene Beständigkeit ihrer natürlichen Erneuerung: eine poetische Reflexion über Vergänglichkeit und Wiedergeburt.

Den Abschluss bildet das Open-Stage-Format Generation TANZ am 21. April, das zeigt, was Hannovers Tanzszene zu bieten hat. Eine Fachjury aus professionellen Tanzschaffenden wählte Anfang des Jahres die Künstler und Gruppen aus, die am Ostermontag im Opernhaus auftreten werden. In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Kino (KoKi), Tanzpunkt Hannover und den Fotografen Ralf Mohr und Carlos Quezada wird Tanz während des Festivals nicht nur auf der Bühne präsentiert, sondern auch im Rahmenprogramm: auf der Leinwand, in Workshops am eigenen Körper sowie als Ausstellung zum Anschauen und Mitmachen. Ein Highlight: Am Karfreitag (18. April) wird im verspiegelten Ballettsaal unter dem Dach der Staatsoper der Kultfilm „Moonwalker" aus dem Jahr 1988 gezeigt. In der Hauptrolle: Tanzidol Michael Jackson!

Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

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

Was übrig bleibt

HANNOVER. Mit der Frage, welche Spuren wir hinterlassen, haben sich 16 Studierende der Hochschule Hannover auseinandergesetzt. Die Ergebnisse werden bis zum 16. April in der Ausstellung „Relikt" präsentiert. Installativ, skulptural, multimedial oder malerisch-zeichnerisch reflektieren die Arbeiten Spuren und Reste, gewähren Einblicke in Vergangenes und Verbleibendes. Sie sind im Gebäude „Seilbahn" (1. OG rechts) der Hochschule Hannover, Lissabonner Allee 1, zu sehen. Geöffnet ist am Wochenende von 12 bis 18 Uhr, am Montag von 14 bis 19 Uhr bei freiem Eintritt. Am Montag, 14. April, gibt es ab 14 Uhr einen Rundgang durch die Ausstellung mit den Studierenden und der Kulturwissenschaftlerin Dr. Carolin Scheler. **RED**

Raum-installation der Künstlerin Saki Mizukoshi in der Ausstellung „Relikt". Foto: Tim Kirchhof

Bunte Großstadt auf dem Eis

HANNOVER. „Horizons – Feel the City Beat" heißt das aktuelle Programm von Holiday on Ice, mit der das Show-Ensemble vom 17. bis 20. April in der ZAG-Arena, Expo Plaza 7, gastiert. Im Mittelpunkt der Show stehen die Menschen, die eine Großstadt zum Leben erwecken. Unterschiedlichste Charaktere begegnen sich an verschiedensten Plätzen und erzählen durch Musik und Bewegung ihre fesselnden Geschichten. Das dynamische und frei bewegliche Bühnenbild, formt sich immer wieder zu neuen Szenerien und wird aktiv von den Darstellenden genutzt. Gleichzeitig lässt es das Publikum visuell in die verschiedenen Dimensionen der Stadt eintauchen. Auf dem Eis weitet sich die Perspektive von lebendigen Straßenszenen bis zu den schier endlosen Weiten und Horizonten aus glitzernden Wolkenkratzern. Durch spektakuläre Parcours-Einlagen und die Interaktion der Eiskunstläuferinnen und -läufermit dem Bühnenbild verschmelzen am Ende alle Elemente zu einem eindrucksvollen Gesamtbild. Eiskunstlauf der Spitzenklasse wird präsentiert mit einer innovativen, technisch ausgefeilten Akrobatik-Performance. Vielfältigen Persönlichkeiten prägen diese kunterbunte Stadt und und verwandeln sie in einen Ort voller Magie. Am Ende einer spannenden Reise findet jeder seinen Platz in dieser lebendigen Metropole.

Eintrittskarten sind zum Preis von 39,44 bis 84,44 im Vorverkauf erhältlich, zusätzliche Gebühren können anfallen. Der nächste Vorstellungstermin ist am Donnerstag, 17. April ab 19 Uhr. **RED**

Alle Termine und Tickets: holidayonice.com/de/

Holiday on Ice zeigt „Horizons". Foto: Holiday on Ice

Kinderaktion im MAK

HANNOVER. Das Museum August Kestner (MAK), Platz der Menschenrechte 3, lädt für Sonnabend, 12. April, von 12 Uhr bis 14 Uhr, Kinder ab acht Jahren zur Aktion „Schön geschmückt im Alten Rom" ein. Wie machten sich Menschen im antiken Rom zurecht? Gab es damals schon Schminke und Schmuck? Der Workshop für alle Kinder, die Freude an Verwandlung, Gestaltung und dem Leben in der Antike haben, vermittelt Wissen mit Spaß und Kreativität. Die Teilnahme kostet 3 Euro. Anmeldung unter:

museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de.

Besuch im Tattoo-Studio

HANNOVER. Kulturgeschichtliche Führung mal anders: Wer schon immer einmal wissen wollte, was in einem Tattoo-Studio passiert, sich aber nicht getraut hat, hinzugehen, kann am Sonntag, 13. April, ab 15 Uhr, an einem Besuch im Lindener Studio „two lines – Tattoos & art" teilnehmen. Interessierte erfahren alles über die Geschichte des Tätowierens, das Handwerk und den Entstehungsprozess eines Tattoos – und zum Schluss wird unter Anleitung an Silikonhaut ausprobiert, wie es funktioniert. Treffpunkt ist an der Blumenauer Straße / Ecke Minister-Stüve-Straße an der Figur „Schwarzer Bär". Die Teilnehmendenzahl ist auf 15 Personen begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich unter (0511) 168 42120 oder museen-kulturgeschichte@hannover-stadt.de. **RED**

Marei & Band mit erster EP

HANNOVER. Marei & Band spielen ihr Release-Konzert für ihre erste EP „Stück vom Glück" am Donnerstag, 17. April, ab 21 Uhr bei Feinkost Lampe, Eleonorenstraße 18. Gekleidet in sommerlich-leichte Klänge zwischen Jazz, Folk und Akustikpop präsentiert die Hannover heimische junge Sängerin poetische Einfälle über geschmolzene Schokolade in der Jackentasche und die Sehnsucht, die sich im Kofferraum versteckt. Ebenfalls zu Gast ist die Sängerin und Gitarristin Janne Surma. Einlass ist ab 20 Uhr. Der Eintritt kostet 15 Euro. **RED**

Oster-Basteln der Stadtbibliothek

HANNOVER. „Wir feiern Ostern!" heißt es am Dienstag, 15. April, in der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12 (1. Etage). Kinder ab vier Jahren sind von 16 bis 18 Uhr willkommen bei Spielen in entspannter Atmosphäre und Kreativ-Aktionen. Die Teilnehmenden können lustige Fotos mit dem Greenscreen aufnehmen, und natürlich wird fleißig gebastelt. Der Eintritt ist frei. **RED**

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Mitsing-Konzert - „Stabat Mater"
01. Mai 2025: Großer Sendesaal

Depenbusch & Kaiser Quartett
02. Mai 2025: Pavillon

Herrenmagazin
02. Mai 2025: Béi Chéz Heinz

Grégory Privat - Karibik meets Jazz
03. Mai 2025: Jazz Club Hannover

Nilz Bokelberg
04. Mai 2025: Pavillon

Motorpsycho
04. Mai 2025: 60er Jahre Halle

Universen: Antifa - Filmvorführung
08. Mai 2025: Cumberlandsche Bühne

Lisbeth Quartett - Fließende Klänge
09. Mai 2025: Jazz Club Hannover

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Hannover, Georgstr. 35 im Musik Kiosk
Burgdorf, Marktstraße 16

HAZ Tickets by Laporte NP

Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: tickets.haz.de // tickets.neuepresse.de

11793701_002625

TOP-IN

TOP 1 TOYS

Spielzeugmarkt mit Bastelshop

LEGO Disney
43272 Heihei — ~~39,99~~ **29,99**

LEGO CREATOR
31170 Rosa Flamingo — ~~24,99~~ **16,99**

LEGO CITY
60443 Boxenstopp mit Boxencrew — ~~29,99~~ **19,99**

playmobil ACTION HEROES
71729 Polizei Streifenwagen — ~~39,99~~ **27,99**

playmobil ACTION HEROES
71749 Großer Bagger — ~~49,99~~ **36,99**

playmobil myLife
71743 Welpenhaus — ~~39,99~~ **28,99**

LEGO Harry Potter
76446 Abentheuer mit dem fahrenden Ritter — ~~49,99~~ **36,99**

LEGO Horizon Adventures
77037 Aloy und Varls — ~~44,99~~ **32,99**

LEGO Speed Champions
77242 Ferrari SF-24 F1 — ~~26,99~~ **19,99**
77244 Mercedes AMG F1 — ~~26,99~~ **19,99**

playmobil
71830 Wikinger mit Seeungeheuer — ~~24,99~~ **19,99**

playmobil Princess Magic
71800 Feen mit süßen Waldtieren — ~~19,99~~ **13,99**

playmobil Pirates
71794 Schatzbergung auf Piratenfloss — ~~24,99~~ **17,99**

LEGO Ninjago
71832 Chaosdrache Donnerzahn — ~~74,99~~ **54,99**

LEGO Technic
42203 Kipplaster — ~~49,99~~ **36,99**

LEGO Speed Champions
77245 Aston Martin Aramco — ~~26,99~~ **19,99**
77251 McLaren F1 Team MCL38 — ~~26,99~~ **19,99**

playmobil DINOS
71821 Triceratops mit Jungtier — ~~34,99~~ **24,99**

playmobil
71809 Cabrioausflug — ~~19,99~~ **15,99**

playmobil Horses of Waterfall
71638 Geheimes Clubhaus für Pferdefans — ~~34,99~~ **24,99**

Jetzt 5-€URO-Gutschein ab einem Einkauf von 30,– €

Sichern unter www.topin-toys.de

Gutschein-Code OSTERN

Schleich Horse Club
42704 Mobile Tierärztin — ~~69,99~~ **54,99**

Schleich Eldradur Creatures
42734 Battlecave Steinschläger — ~~29,99~~ **22,99**

BERG
Buddy Classic blue
3 - 8 Jahre — **279,99**

Der echte Scout
19375 Insektenhaus — **4,99**

BEST Sporting
841152 Badminton-Set 200 XT — **9,99**

Schleich Dinosaurs
15047 Diplodocus — ~~16,99~~ **12,99**

Schleich Farm World
42722 Hundehütte mit Goldenretrievern — ~~19,99~~ **13,99**

HAPPY PEOPLE
Tragkraft 100 kg/Höhe 70 cm
58927 Haflinger mit Apfel + Sound — **39,99**

BEST Sporting
11071 Fußballtor — **39,99**

HUDORA
14127 14126 Big Wheel 215 Scooter — **89,99**

Revell Control
24667 McLaren — **14,99**

3-8 Jahre
Zapf Creation BABY born
837580 Mein Kätzchen Cookie mit Box — **29,99**

Zapf Creation BABY born
834299 Dreirad-Trike — **19,99**

Zapf Creation BABY born
837351 Meerjungfrau — **24,99**

Zapf Creation BABY born
Gr. 36 cm
834602 Lucas
834596 Lena — **26,99**

KOSMOS
684044 Sky Team — **22,99**

KOSMOS
620950 Gecko Run Starter Set — **19,99**

KOSMOS
658106 Fruchtgummi-Labor — **12,99**

KOSMOS Die drei ???
630553 Detektiv-Koffer — **24,99**

KOSMOS EXIT
verschiedene Titel je — **9,99**

Besuchen Sie uns auch auf

Bunsenstraße 10 · 30890 Barsinghausen · Gewerbegebiet Brunslohe
Tel. 0 51 05 / 6 46 33 · Unser aktuelles Prospekt und
weitere Super-Angebote unter www.topin-toys.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

idee+spiel Fachgeschäft

TOP 1 TOYS DIE NUMMER EINS IN SPIELWAREN
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH UND SEHEN UNS IM TOP-IN

13278301_002625

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Wenn Sie in Herzensangelegenheiten nicht voll auf Ihre Kosten kommen, kann das nur daran liegen, dass Sie Ihre Gefühle zu stark zurückhalten.

STIER 21.4.–20.5.
Die Ereignisse können sich überschlagen. Zum Glück sind Sie ein sehr bodenständiger Gemütsmensch und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Vergessen Sie auf keinen Fall, dass es immer auf das Wie ankommt. Auch Kritik kann so verpackt werden, dass der andere sie gut annehmen kann.

KREBS 22.6.–22.7.
Arbeit und Privatleben laufen nun weitgehend nach Ihren Vorstellungen. Schauen Sie also nur nach vorn und haken Sie Vergangenes endgültig ab.

LÖWE 23.7.–23.8.
Chancen wollen nicht vertan, sondern ergriffen werden. Nutzen Sie die Gunst der Stunde und überlassen Sie nichts dem Zufall. Seien Sie mutig!

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Neue Interessengebiete tun sich auf. Ihr Beruf oder ein schönes Hobby führt Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen auf Anhieb sympathisch sind.

WAAGE 24.9.–23.10.
Man weiß, dass es Ihnen mehr als schwerfällt, sich den Wünschen anderer unterzuordnen. Zurückhaltung scheint augenblicklich jedoch angezeigt.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie wünschen sich Veränderung, wissen aber noch nicht so genau, wohin die Reise eigentlich gehen soll. Nur langsam erkennen Sie Ihre Wünsche.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Ein neuer Aufwärtstrend begünstigt Ihre Aktivitäten. Mit Einsatzfreude und dem entsprechenden Know-how lässt sich derzeit vieles durchsetzen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Ein kühler Kopf hilft Ihnen, eine schwierige Entscheidung zu treffen, denn nicht immer erweist sich das Bauchgefühl als wirklich verlässlich.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Sie sollten sich neuen Eindrücken und Impulsen bewusster öffnen. Entschließen Sie sich für ganz bestimmte Kurse, die Ihnen besonders zusagen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Kleine Widerstände können Sie wegstecken. Sie stehen auf einer sehr gesunden Basis. Im Übrigen täten ein paar neue Impulse der Beziehung gut.

APOTHEKEN

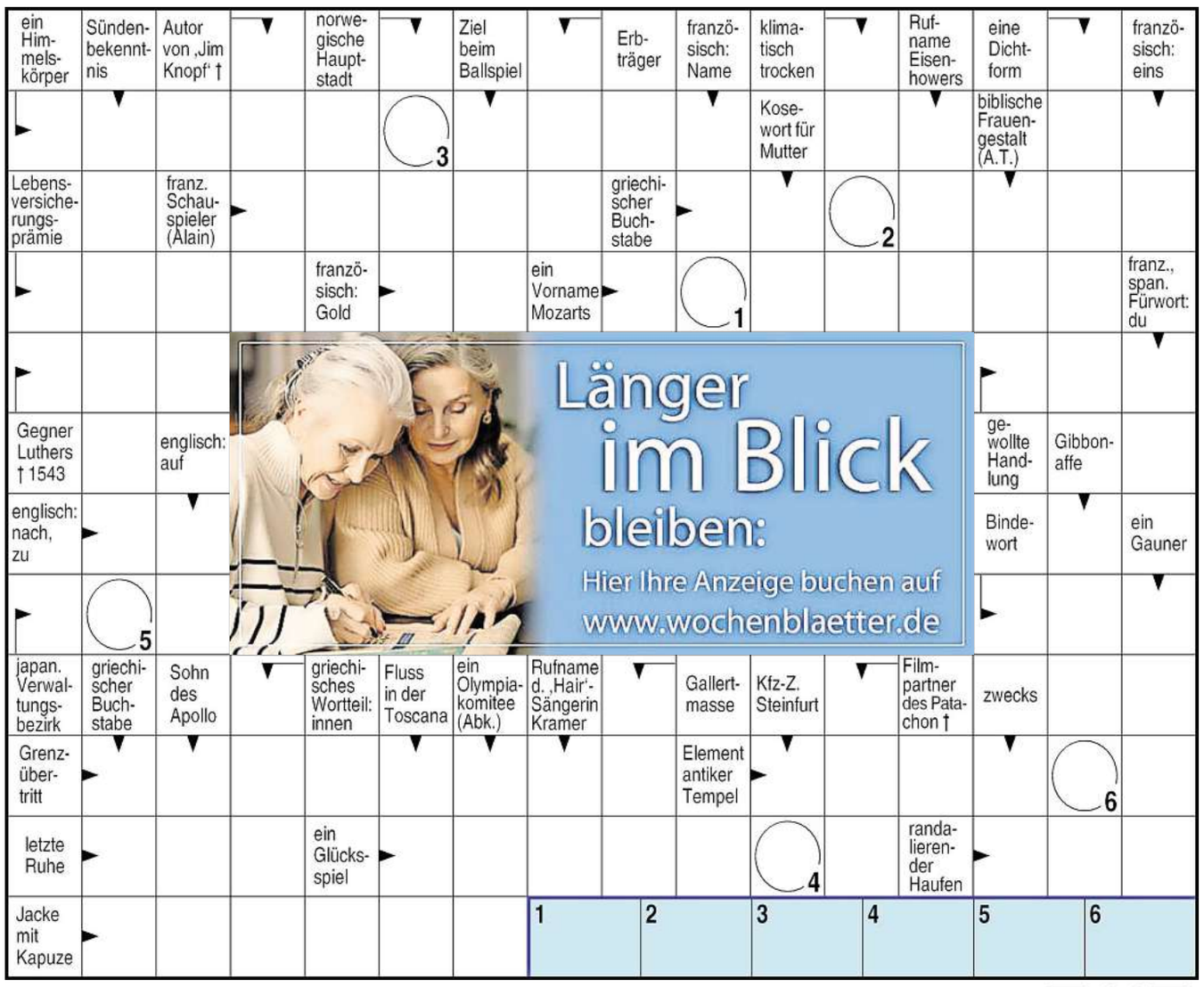
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Nord Apotheke, Tel. 3504245, Vahrenwalder Str. 71
Roland-Apotheke, Tel. 514181, Tiergartenstr. 118
Calenberger Apotheke, Tel. 43833100, Ronnenberger Str. 18
GRASDORF: Ahorn-Apotheke, Tel. 9825131, Hildesheimer Str. 214

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Dr. Mohi – Deine Apotheke im Marktkauf, Tel. 9088873, Vahrenwalder Str. 140
Ernst-August-Apotheke am Kröpcke, Tel. 3534130, Karmarschstr. 14
LAATZEN: Igel-Apotheke, Tel. 823941, Albert-Schweitzer-Str. 1

GEWINNRÄTSEL



Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Hochkarätig besetzt, amüsant und turbulent – „Der Vierer". Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

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

LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

hallo wochenende **LESERREISEN**
Tagesfahrten 2025

Auf der Elbe durch die Marschlande

Mit MS Serrahn Queen
Lüneburg - Hamburg

Termine Tagesfahrt:
07.05.25 | 15.05.25 | 07.08.25 | 11.09.25

Ein Tagesausflug auf vielseitigen Wasserwegen - herrliche Elblandschaften erleben! Eine entschleunigende Reise auf dem Wasser von Lüneburg über das Schiffshebewerk Scharnebeck mit 38m Höhenunterschied auf die Elbe, über Geesthacht und die Norderelbe bis zur Dove Elbe und durch die Marschlande bis nach Bergedorf. Gegen Mittag erreichen wir die Schleuse Geesthacht, während im Salon das kalt/warme Mittagessen vorbereitet wird. Gut gestärkt genießen Sie anschließend die vielseitige Flusslandschaft bis nach Hamburg-Bergedorf, wo wir um 17.30 Uhr anlanden und die Rückfahrt mit dem Bus zum Einstiegsort beginnt.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Schiffspassage Elbe, Marschlande von Lüneburg nach Hamburg-Bergedorf auf der Serrahn Queen
✓ Mittagessen an Bord (Buffet kalt/warm & Dessert)
✓ Erläuterungen des Kapitäns zum gesamten Reiseverlauf der erlebnisreichen Elbtour
✓ Service & Getränkegastronomie an Bord

Extrakosten pro Person Frühstück an Bord (nur vor Anreise buchbar):
Frühstücksteller Basic ..... € 12,50
Frühstücksteller Gourmet ..... € 16,50

Spargelfahrt 12 Havelseen

Auf der MS Bismarckhöhe & Anna Amalia

Termine Tagesfahrt:
Di. 06.05.25 | Di. 10.06.25

ES IST SPARGELZEIT beim erlebnisreichen Tagesausflug über die 12 schönsten Seen Brandenburgs ab/bis Hafen Werder mit der MS Bismarckhöhe mit Kaffee & Kuchen an Bord. Unterwegs legen wir einen Stopp am malerischen Templiner See ein, wo Sie im Waldrestaurant Anna Amalia ein herrliches Spargel-Mittagessen mit Schnitzel erwartet. Genießen Sie die erlebnisreiche Schifffahrt ab Werder vorbei an den Werderaner Havelauen mit Großer & Kleiner Zernsee, Schwielowsee, Templiner See mit Mittagspause im Waldrestaurant Anna Amalie mit Spargel-Mittagessen (350 m Fußweg vom Schiffssanleger zum Restaurant), Tiefer See, Glienicker Lake, Griebnitzsee, Stölpchensee, Pohlesee, von dem kleinen Wannsee auf dem großen Wannsee und zum Jungfernsee.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Große Seenrundfahrt 12 Havelseen auf der MS Bismarckhöhe von 10.00 - 16.00 Uhr ab/bis Werder
✓ Reichhaltiges Spargel-Mittagessen mit Schnitzel vom Landschwein & Petersilienkartoffeln im Restaurant Anna Amalia am Templiner See um 12.00 Uhr
✓ Kaffeegedeck 2 Tassen Kaffee & 1 Stück frischer Bäckerblechkuchen an Bord
✓ Erläuterungen des Kapitäns zum gesamten Reiseverlauf

Tagestörn Helgoland Schiff

Mit dem HSC Halunderjet ab Hamburg Landungsbrücken

Termine Tagesfahrt:
Mi. 04.06.25 | Do. 31.07.25
Do. 26.06.25 | Mi. 06.08.25
Sa. 05.07.25 | Mi. 20.08.25

Ein erlebnisreicher Tagesausflug - Grün ist das Land, rot ist die Kant, weiß ist der Sand, das sind die Farben von Helgoland.
Der „Rote Fels im Meer" ist Deutschlands einzige Hochseeinsel. Verlockend sind die zollfreien Einkaufsmöglichkeiten, einzigartig die fantastische Aussicht vom Klippenweg und unvergleichlich die vielen Sehenswürdigkeiten der berühmten Nordseeinsel.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Schiffspassage mit dem HSC Halunder Jet Sitzplatz Jet Class von Hamburg Landungsbrücken nach Helgoland und zurück
✓ Aufenthalt auf Helgoland ca. 4 Std.
✓ Inklusive Treibstoffzuschlag

Extrakosten pro Person:
Zuschlag Termin Juli ..... € 30
Zuschlag Termin August € 10

Kinderermäßigung pro Person:
4 - 14 Jahren ..... - € 15

GUSTAV KLIMT & HUNDERTWASSER

Immersive Kunst
Port de Lumieres Hamburg

Termine Tagesfahrt:
So. 01.06.25 | So. 29.06.25

Das Port des Lumières ist das neue Ausstellungszentrum für immersive Kunst in Hamburg und zeigt zur Eröffnung eine Ausstellung, die den bedeutenden Persönlichkeiten der Wiener Kunstszene gewidmet ist.
Erleben Sie die Ausstellung Gustav Klimt sowie Hundertwasser, welche in über zehn Metern Höhe auf die Böden und Wände projiziert wird. Dieses künstlerische Eröffnungsprogramm lädt Sie ein, in die farbenfrohen und leuchtenden Werke von Gustav Klimt sowie in die Werke seiner Zeitgenossen und derer, die er inspiriert hat, einzutauchen.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Eintrittskarte Porte de Luminieres Hamburg um 13.00 Uhr/13.30 Uhr (Ticket beinhaltet drei immersive Shows: „Gustav Klimt - Gold und Farbe" & „Hundertwasser - Auf den Spuren der Wiener Secession" sowie die zeitgenössische Kreation „Journey")
✓ Rückfahrt aus Hamburg um ca. 17.30 Uhr

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

8662901_002625

STELLENMARKT

Arbeiten mit

TEMPO & TEAMGEIST

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Sie ebenso? Dann kommen Sie in unser Team.

Wir erweitern unseren medizinischen Fahrdienst und suchen ab sofort engagiertes Personal mit medizinischer Ausbildung (m/w/d) in der Alten-, Gesundheits- und Krankenpflege, als Notfallsanitäter oder als Medizinischer Fachangestellter.

Ihre Vorteile:
/ attraktive Vergütung
/ feste Arbeitszeiten
/ mehr Zeit für Patientinnen und Patienten
/ immer in Begleitung von einem Fahrer (m/w/d)

Weitere Infos unter: johanniter.de/kvn

JOHANNITER

KVN Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen
116 117

10848901_002625

Ihr Minijob auf Stundenbasis am Samstag!

WIR SUCHEN SIE!

ALS MITARBEITER (M/W/D) FÜR DIE QUALITÄTSSICHERUNG IN DER ZUSTELLUNG

Sie verantworten den Vertriebsweg unseres Anzeigenblattes in Hannover von der Ablagestelle bis in die Briefkästen. Dafür stellen Sie neues Zustellpersonal ein, übernehmen die Besetzung von Vertretungen und die Qualitätssicherung.

wm hallo wochenende

Freuen Sie sich auf

- *einen sicheren Arbeitsplatz,*
- *einen unbefristeten Arbeitsvertrag*
- *und eine persönliche Einarbeitung*

Sie zeichnen sich durch eine zuverlässige und eigenständige Arbeitsweise aus? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Haben wir Ihr **Interesse geweckt?** Dann melden Sie sich gerne!

0511 518 2552

Frank Henniges

f.henniges@wochenblaetter.de

13612901_002625

Senior Bett

Monteur (m/w/d)
Aushilfe (4 – 6 Tage pro Monat)
zur Montage u. Verpackung unserer Pflegebetten am Standort Kirchhorst gesucht, ab 20 Euro/Stunde
Sie sind flexibel, belastbar und zuverlässig, gerne Rentner/Pensionäre

Bewerbung an:
info@senior-bett.de
Tel.: 05136 - 976 01 99
Senior-Bett GmbH
Senior-Bett · 30916 Isernhagen

13721901_002625

Handwerkshelfer m-w-d zur Mitarbeit in unserem jungen Elektroteam gesucht. Unbefristete Stelle, 40 Std./Wo., leistungsgerechte Bezahlung, 30 Tage Jahresurlaub, ab sofort o. später. Ihre Bewerbung bitte an: alles-elektrisch@t-online.de **Auch Ausbildungsplatz möglich!**

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

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

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Die **DIPLOMA Hochschule** sucht für ihr **Studienzentrum** in **Hannover** (direkt am Aegi) ab sofort eine/n

DIPLOMA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Sachbearbeiter (m/w/d)
auf Minijob-Basis. Die Arbeitszeiten sind ca. 2 x freitags (15–18 Uhr) und 3 x samstags (9–17 Uhr) mit einem Umfang von etwa 30 Std./Monat.

Aufgaben: Das abwechslungsreiche Sachgebiet umfasst alle Aufgaben eines Studiensekretariats in einem kleinen kollegialen Team.
Voraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung oder Hochschulstudium, gute Microsoft-Anwenderkenntnisse, Kundenorientierung und Teamfähigkeit.
Bewerbungen richten Sie bitte per E-Mail an: DIPLOMA Hochschule, Frau Kerstin Goer, **kerstin.goer@diploma.de**

13781801_002625

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

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

1-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Lehrte zentr., ca. 25m², Blk., möbliert, 360€ + NK + MS ☎ (0176) 43 66 46 66

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Barsingh/Gr.Munzel

3 ZKB-1.OG, gr.Südbalkon 93m² Bad, Keller PKW-Platz, ab 1.7.25, KM 650+NK,3xMS Keine Tiere ☎ 0 50 35 -3 44

Misburg, 3 Zi.-Whg., 90m², 850€ KM ☎ 0177/5874281

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Ich suche eine Whg. in Hannover, Citynähe, möbl., bis 600€ WM, ☎ 0160/97015170

500€ Belohnung: Suche eine 2-Zi.-Whg., H- Südstadt ☎ 0157/38209836

HÄUSER GESUCHE

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

MÖBLIERTER WOHNRAUM GESUCHE

SuchenMessezimmer mit U-bahn Anbindung zur Messe Hannover(max. Fahrzeit bis 20 min) ☎ 0 17 91 49 22 93

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

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

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe/ Reinigungskraft für 2 Pers.-Haushalt in großem Haus, ca. 12 Std. an 2 - 3 Tagen/Woche in Waldhausen gesucht. ☎ (01 71) 1 94 05 62

Fensterputzer
Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv.Haushalt 01771477987

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Aushilfskräfte (m/w/d) im Verkauf und Warenpflege für unsere Märkte mit Beet- und Balkonpflanzen in Langenhagen, Garbsen-Berenbostel u. Isernhagen FB, in Voll- und Teilzeit gesucht. Saisonbedingter Verkauf vom 08.04. bis 25.06.2025. Mehr Informationen unter noetel@baumschule-noetel oder von 16 bis 18 Uhr unter ☎ 0171 8522851.

Rentner mit Führerschein für Gartenarbeiten in Isernhagen-Süd gesucht Tel. 0160 96205479

STELLENGESUCHE MINIJOBS

Handwerker sucht Arbeit.
☎ 0163/8388263

Helfe im Haus Garten, Einkaufen, PKW vorhanden ☎ (05137) 9860390

Erf. Gärtner sucht Stelle im Gartenbereich. ☎ (01 76) 84 03 28 64

Gärtner su. Arbeit ☎ (05137) 98 60 390

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

© Plan International / G. Vanerio

Vermachen Sie ein Lächeln
ZUKUNFT FAIR MACHEN

Gestalten Sie heute schon die Welt von morgen: Mit Ihrem Testament.
Wir informieren Sie gerne.

Ihre Ansprechpartnerin:
Dagmar Löffler
laecheln@plan.de
040 / 607 716 - 260
www.plan.de/laecheln

PLAN INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

HANDWERKER / BAUBEDARF

Dachdeckerei: Reparaturen bis zum Neubau, Flachdacharbeiten, Kostenlose Beratung vor Ort. ☎ 0173/3427547

Fliesenleger sucht Arbeit
☎ (01 76) 24 34 10 80

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

DACHDECKER

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 20% Rabattaktion Firma M & S ☎ (0 15 2) 10 733 246

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng.
Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

GÄRTNER

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 73) 21 29 770

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

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

Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw. ☎ 01 72 179 01 01

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

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP. -10% Rabatt ☎ 0176 23608987

Gartenarbeit Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarbeit. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege zum FP ☎ 0163/7709224

Gartenpfl. + Vertikutieren 01735656896

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

Umzüge , Entr.,Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG
August - Madsack - Straße 1
30559 Hannover
www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:
Christian Kaufer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de
hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

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

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

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

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

ADA Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA

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

13311001_002625

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung großer Ankauf!!!!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel, zum fairen Preis. ☎ (0152) 15 23 78 11

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

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

Achtung privat sucht: Möbel und Porzellan ☎ (0176) 21194262 Hr. Hartmann

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

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

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

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

ANKAUF PKW

Autohandel Bernhardt GmbH kauft
Fahrzeuge aller Art zu fairen Preisen
*** Mo - So ☎ (05 11) 3 52 22 27 ***

ANKAUF MOTORRÄDER

Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet 0151-11520265

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Gundula, gesunde 76 Jahre, verwitwet, mobil (fahre sehr gerne). Eine sehr hübsche, herzensgute Frau, die nach dem Tod ihres Mannes sehr einsam ist. Ich suche einen natürlichen, ehrlichen, symp. Mann. Bei gegenseitiger Sympathie könnte ich alles aufgeben, zu Ihnen ziehen u. für Sie da sein. PV **Tel. 0176-56841872**

Inge, 71 J., mit schöner weibl. Figur u. Sonne im Herzen, bin sparsam, gutmütig, koche mit Leidenschaft u. halte meinen Haushalt in bester Ordnung. Am Abend würde ich gerne gemeinsam mit Ihnen fernsehen. Die Einsamkeit belastet mich u. ich hoffe, dass ein ebenfalls einsamer Mann üb. PV Kontakt zu mir aufnimmt. **Tel. 0176-34488463**

Bildschöne Sonja, 63 J., 161 groß, NR, seit kurzem verwitwet, bin e. ganz liebe Frau ohne große Ansprüche, ich liebe Gärtnern, Kochen, gutes Essen u. gemütl. Fernsehabende, bin sehr vielseitig, zärtlich, romantisch u. treu, aber im Herzen sehr einsam. Ich hoffe nun sehr auf deinen Anruf pv **Tel. 0157 - 75069425**

Er, 58 sucht Damenbekanntschaft SMS (0160) 654 7573

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

12406101_002625

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

WIR HABEN DIE BESTEN!
HAZ Tickets NP
Theater am Aegi • Aegidientorplatz 2

Cuxhaven-Duhnen FEWO strdnah preisw jetzt LAST-MINUTE-SPARPREIS sichern! Letzte freie Zeiten 19.04. - 10.05. nur 68€/Übernachtung (min. 7ÜN) max. 4 Pers., Balkon, 2x SZ, WLAN, 2x TV, TG-Platz, 2x Fahrräder, www.cuxfewo.de ☎ (05 11) 79 92 80

13722201_000125

Sellin Sommerhaus zur Pacht 10Jahre mit 2möbl. Wohn. a50qm+400qm Grund. Nicht wintertauglich. Nur private Nutzung. Jahrespacht 5000€+MS+NK ☎ (0 51 31) 13 89

13295601_000125

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

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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

VERSCHIEDENES

Fassadenanstriche
m. Siliconharzfarbe o. Acrylputz, qm ab 18,00 €. Klinkerversiegelung, Gewebeputz, kostenl. Angebote
Fa. Kreh ☎ (0 51 31) 5 62 37

Single-Haushalt in Hannover-Vahrenwald sucht eine nette, zuverlässige Frau (z.B. Studentin bzw. Schülerin) für PC-Nachhilfe und bei Bedarf für etwas Mithilfe im Haushalt. ☎ (05 11) 35 21 476

Zierfische-Wasserpflanzen-mehr Sonntag 13.April2025 15-17Uhr Kalle-Kulturzentrum 30823 Garbsen-Havelse An der Feuerwache 3-5 aquaterra70

13696701_000125

Wegweiser zu einer besseren Welt. Für alle Menschen, die heute schon an morgen denken und aktiv mitgestalten wollen. Mach mit! www.max-better.info

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

Familie sucht Wohnmobil oder einen Wohnwagen. Freuen uns über jedes Angebot. ☎ (01 60) 7 58 92 01

Fliesenleger su. Arbeit M.Klopp ☎ (0176) 70542530

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

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

Swarovski Kristallfiguren gesucht auch Sammlungen ☎ 0 17 49 09 24 34

SCHÖNHEITSPFLEGE

Neu - Podologin für zu Hause 64694357

STILVOLL, MODERN & EINZIGARTIG – BESUCHEN SIE JETZT UNSER

POLSTER*Paradies*

mit einer riesigen Auswahl.

MÖBEL **HEINRICH**

LASCONDO handmade

DAUERTIEFPREISE

Bis zu **45%**[1] **SPAREN!**

Ihr Vorteil in den Abteilungen Möbel und Küchen:

Auf unsere **MEGA-MARKEN** bis zu **+300€**[2] EXTRA SPAREN

DAUERTIEFPREIS

2499.- ~~4724.-~~*

INKL. Lieferung & Montage

Made in EU

Verschiedene Stofffarben

WOHNLANDSCHAFT, ca. 224x325 cm. Ohne Deko. 0175 0031 06

1) Dauertiefpreis. Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) Gültig bis zum 22.04.2025.** Gilt auf alle Möbel & Küchen der folgenden Marken Vilano, Venjakob, himolla, Hukla, hartmann, Mondo, Valmondo, Livin, Vito, Wöstmann, Decker, Schlaraffia, Ruf, Serta, Musterring, Henders & Hazel, XOON, Schöner Wohnen, Stressless, Set One, nolte, nolteneo, Miele, AEG, Bora, Bosch, Liebherr, Mondo, Quooker, Neff, Leonardo Living. Gilt auch auf Dauertiefpreise & Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Erhalten Sie bei einem Einkaufswert von 2000€ einen 100 €-Bonus, bei einem Einkaufswert von 4000€ einen 200€-Bonus und bei einem Einkaufswert von 6000€ einen 300€-Bonus. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1112 00-02.

FILIALE BAD NENNDORF
Auf dem Wachtlande 2
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 947 - 0
nenndorf@moebel-heinrich.de

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Die Filiale **Bad Nenndorf** wurde auf Google mit 4,5 bewertet am 03.04.2025 | 2422 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**

Folgen Sie uns:

MÖBEL **HEINRICH**

5876901_002625