

**Finals 2026:
Tickets erhältlich**

HANNOVER. Für die Finals 2026 Hannover hat der Vorverkauf für die Tickets für Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen begonnen. Der Großteil der Deutschen Meisterschaften bei den Finals 2026 Hannover kann kostenfrei besucht werden. Für einzelne Wettbewerbe sind aber Tickets erforderlich. Vom 23. bis zum 26. Juli 2026 sind die Stars im Gerätturnen (Frauen und Männer), der Rhythmischen Sportgymnastik (Einzel und Mannschaft) und dem Trampolinturnen in der ZAG Arena dabei und kämpfen um die Deutschen Meistertitel. Tickets können über die Finals-Webseite definals.de gebucht werden. Eintrittskarten für Beach-Volleyball, Ju-Jitsu, Karate und Schwimmen sind noch nicht verfügbar. Auch für die Leichtathletik (in Bochum) gibt es noch keine Tickets. Für die Sportart Gewichtheben wird es eine Reservierungsplattform geben. Beim 3x3 Basketball wird es Tickets voraussichtlich ab den Halbfinals geben, vorher sind alle Wettbewerbe ohne Eintrittskarte zu sehen. **RED**

aktuelle Informationen gibt es online unter definals.de.



Tanz des Überlebens

Das Real Dance Festival ist zurück

Seite 14

Foto: Alexander Diaz

Bewerbungen für Solar-Kinoabend

HANNOVER. Das Solarkino „Cinema del Sol“ startet das Bewerbungsverfahren für die Saison 2026. In den Sommermonaten sind in der Region Hannover insgesamt zehn geförderte Open-Air-Kinovorstellungen möglich. Das umweltfreundliche Wanderkino reist samstags am kompletten Fahrrad an, für die Vorführungen werden unter anderem Leinwand, Video- und Tontechnik sowie zuvor geladene Solarakkus mitgebracht. Der benötigte Strom wird über Solarenergie bereitgestellt, sodass die Kinoabende als Open-Air-Veranstaltungen ohne konventionelle Stromversorgung umgesetzt werden können. Interessierte gemeinnützige Institutionen aus Hannover sowie aus Hemmingen, Ronnenberg, Seelze, Langenhagen oder Laatzen können sich bis zum 15. Februar 2026 für einen geförderten Klima-Kino-Abend bewerben. Das Bewerbungsformular ist online verfügbar. **RED**

Das Bewerbungsformular steht auf cinemadel.sol.de bereit.

**Zum Advent:
„Kinderkathedrale“**

HANNOVER. An allen Adventssonntagen öffnet die Kreuzkirche Hannover ihre Türen für das Programm „Kinderkathedrale“. Zwischen 10 und 16 Uhr sind Kinder und ihre Begleitungen eingeladen, die biblische Geschichte zu entdecken, zu basteln oder sich einfach nur in der warmen Kirche aufzuwärmen. Für eine gemütliche Atmosphäre sorgen Kekse und Punsch. Ab 16 Uhr findet jeweils ein gemeinsames Adventsliederfest statt. Am vierten Advent, 21. Dezember, schließt sich ab 17 Uhr eine Adventsandacht an. **RED**

Ehrenamtliche im Sport gesucht

HANNOVER. Der TuS Bothfeld 04 sucht zur Sicherung und Weiterentwicklung seines Sportangebots ehrenamtliche Unterstützungen. Benötigt werden aktuell eine Kassensachverständige bzw. ein Kassensachverständiger als Teil des Vorstands, eine ärztliche Fachperson zur Betreuung der Herzsportgruppen (montags und dienstags 17.30 bis 20 Uhr, wöchentlich oder 14-tägig), eine Kursleitung für „Babys in Bewegung“ sowie Trainerinnen und Trainer für die Leichtathletik. **RED**

Infos: info@tus-bothfeld.de und tusbothfeld.de/wir-suchen

Hannovers Antwort auf ChatGPT

Künstliche Intelligenz: Millionprojekt „Soofi“ gestartet. Mit dabei: Die Leibniz Uni.

HANNOVER. Europa will in Sachen Künstlicher Intelligenz unabhängig werden von US-Unternehmen wie OpenAI (ChatGPT) und Google. Dazu ist nun „Soofi“ gestartet, ein Millionenprojekt des Bundes. Mit dabei: die Leibniz Universität Hannover. Kommt Europas KI-Zukunft aus Hannover? Zumindest teilweise. Denn das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie hat mit einer Förderung von 20 Millionen Euro das KI-Projekt „Soofi“ an den Start gebracht, bei dem Forschende ein offenes Sprachmodell nach europäischen Standards entwickeln wollen. Sechs Einrichtungen sind beteiligt – darunter das Forschungszentrum L3S an der Leibniz Universität Hannover. „Soofi“ steht für „Sovereign Open Source Foundation Models for European Intelligence“. Damit will Europa unabhängiger werden von großen US-Unternehmen wie Google und OpenAI, dem Softwareunternehmen hinter ChatGPT. Denn bislang verfügt Europa kaum über KI-Sprachmodelle in ausreichender Größe. In Zahlen heißt das: Geplant ist ein Sprachmodell mit

100 Milliarden Parametern. Einfach ausgedrückt: Stellt man sich das KI-Modell als ein neuronales Netz ähnlich einem Gehirn vor, sind die Parameter die Verbindungen. „Am Anfang ist alles zufällig verdrahtet und funktioniert noch nicht – das kommt erst durchs Training“, erklärt Professor Wolfgang Nejdl, geschäftsführender Direktor am Forschungszentrum L3S. Ein Modell mit 100 Milliarden Parametern sei mittelgroß, so Nejdl. „Damit kann man fast alles machen“, sagt er. Branchenriesen wie ChatGPT sind zwar deutlich größer, verbrauchen aber auch viel mehr Rechenkapazitäten. Ein weiterer wichtiger Unterschied: Das „Soofi“-Modell soll open source, also offen sein. Es soll also transparent sein, mit welchen Daten die KI trainiert wurde – anders als bei ChatGPT und anderen bekannten Chatbots. Auch soll das Modell lokal betrieben werden können, damit die KI keine sensiblen Daten von Unternehmen oder Behörden für das weitere Training nutzen könne. Neben dem Datenschutz und regulatorischen Vor-



Europa will in Sachen Künstlicher Intelligenz unabhängig werden von US-Unternehmen wie OpenAI (ChatGPT) und Google. Dazu ist nun „SOOFI“ gestartet, ein Millionenprojekt des Bundes. Mit dabei: die Leibniz Universität Hannover.

Foto: Tobias Koch/KI Bundesverband

gaben soll die KI auch „europäische Werte“ berücksichtigen. Dabei gehe es einerseits um kulturelle Eigenheiten, die das Modell kennen solle, erklärt Nejdl. Andererseits nennt er zwei Negativbeispiele: Elon Musks KI-Chatbot Grok, der sich im Sommer antisemitisch äußerte und Hitler lobte, und die chinesische KI DeepSeek, die sich weigert, Fragen zum Tian'anmen-Massaker von 1989 zu beantworten.

Eingesetzt werden soll die europäische KI vor allem in der kritischen Infrastruktur wie Medizin, Bildung, Industrie oder auch der öffentlichen Verwaltung. „Der Consumerbereich ist nicht unser Ziel“, sagt Nejdl, auch wenn das Sprachmodell generell überall genutzt werden könne. Bei der Entwicklung der KI werde das Team in drei Schritten vorgehen. „Wir fangen mit dem

Basismodell an, das Wahrscheinlichkeiten lernt – also welche Worte in welchem Kontext folgen“, erklärt Nejdl. Als Nächstes folge das „Instruction Finetuning“, wobei die KI lerne, Fragen zu beantworten. In einem dritten Schritt solle aus dem einfachen Sprachmodell dann ein sogenanntes Reasoning-Modell entstehen. Ein Reasoning-Modell antworte anders als herkömmliche KI-Chatbots nicht sofort, sondern „denke länger nach“ und suche auch in externen Informationsquellen, um komplexere Anfragen zu beantworten, erklärt Nejdl. Das Team am L3S sammle derzeit Datensätze und beginne im Frühjahr mit dem sechsmonatigen Training der neuen KI, erklärt er. Projektpartner sind neben dem L3S aus Hannover die beiden Fraunhofer-Institute IAIS und IIS, das Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz, die Universität Würzburg, die TU Darmstadt, die Beuth-Hochschule Berlin und zwei Start-ups. Die Konsortialführung übernimmt der KI-Bundesverband.

JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten | 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

ABC Wäschediens
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche...
• Textilreinigung / chem. Reinigung
• Mangelwäsche in 24 Std.
• Bettdecken / Kopfkissen
• Business-Hemden, handgeb.
• Tisch- und Bettwäsche
• Zeile, Planen, Schlafsäcke etc.
• Imprägnierungen
• Gardinen, Vorhänge
• Kittel und Berufsbekleidung
ABC Wäschediens GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
(Am Listholz 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

Seien Sie dabei:
DAKIN Handball-Bundesliga
Die Recken vs. TVB Stuttgart
Sonntag, 14. Dezember 2025
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover

Ohne Abzüge:
Feingold 112,00 • Zahngold 69,74 • 750 Gold 82,88 • Silber 1,32 • 585 Gold 64,64 • Versilbert 35,00 • 333 Gold 36,80 • Zinn 16,00
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

ADVENTS-COUPON
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.12.25
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: Kronrode - Kattenbrookstr. 163
online: www.LeineApotheke.de Code „ADVENT“

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!
-15% RABATT*
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienstleistungen und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINK-Apotheken vorzeigen.
PINK Apotheken
Gültigkeit: Dezember 2025 bis Januar 2026
WWW.PINK-APOTHEKEN.DE

Die größten Musical-Hits aller Zeiten
Die NACHT der MUSICALS
Das Original!
FROZEN • TANZ DER VAMPIRE • ALADDIN
PHANTOM DER OPER • CATS • KÖNIG DER LÖWEN
MAMMA MIA • MOULIN ROUGE u.v.m.
23.02.26 | Hannover
Theater am Aegi
Hannoverische Allgemeine • WWW.COFO.DE • magaScene

Die ERFOLGSSHOW ÜBER DEN KING OF POP!
BEAT IT!
live
Mit den größten Hits von
MICHAEL JACKSON
14.03.26 | Hannover
Swiss Life Hall

BERG & TAL
OUTDOOR OUTLET
ES WEIHNACHTET SEHR
BEI BERG & TAL
50% AUF FAST ALLES
EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 • 30916 Isernhagen-Altarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

Eine Auswahl der besten Gospelsänger der USA

THE BEST OF BLACK GOSPEL

So, 11. Januar 2026, 17Uhr **MARKTKIRCHE in HANNOVER** Karten im VVK 38,- Kartenshop im Kaufhof 0511-32 72 44, Theater am Aegi 0511-12 12 33 33 Onlinetickets: www.bestofblackgospel.de

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Wir suchen Verstärkung!

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

Wiese 175 Jahre Bestattungen

Heute schon Ihre Bestattungsvorsorge regeln:
 Das verbürgte Treuhandkonto und die Sterbegeldversicherung sind sicher und unanastbar.
 Wir informieren Sie umfassend.

Altenbekener Damm 21 0511 957857
 Baumschulallee 32 wiese-bestattungen.de
 Berckhusenstraße 29
 Gärkenburgstraße 38
 Lister Meile 49
 Podbielskistraße 105

Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017

Abschied Leben

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen
 Kunst und Antiquitäten
 Experten-Schätzungen (auch vor Ort)
 Online- und Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
 Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de

Was wirklich zählt: **Gemeinschaft**
drk.de/spenden

Deutsches Rotes Kreuz

Wir bieten Haushaltshilfe

für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1
 Abrechnung über den Zuschuss der Pflegekasse
 Reinigung vom Profi
 Freundlich und zuverlässig

kuh CLEANING
 Telefon: 01 76 - 19 09 64 45

BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE
 GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

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

hallo wochenende

Erinnerungen an die goldene 96-Ära

Trainerlegende Mirko Slomka kommt zum Finale zum NP-Anstoß am 17. Dezember in die Alte Druckerei

Die Saison schreitet voran, es geht direkt auf das Weihnachtsfinale zu. Die Zweitliga-Tabelle bleibt eng und Hannover 96 mischt weiter ganz oben mit. Auch wenn nicht immer alles perfekt läuft, präsentiert sich das Team stabil. Einer, der genau weiß, wie sich solche Drucksituationen anfühlen, ist Mirko Slomka. Für die Fans ist er untrennbar mit den erfolgreichsten Jahren von Hannover 96. Beim NP-Anstoß am 17. Dezember wird die Trainerlegende zurück auf alte Zeiten blicken. Vor allem aber geht es um die Perspektive der Zukunft. Und da traut Slomka den Roten schon in dieser Saison Großes zu.

Slomka kommt nicht nur, um in Erinnerungen zu schwelgen. Er ist ein präziser Beobachter des heutigen Fußballs, kennt die Strukturen bei 96 immer noch gut und kann einschätzen, wie weit die aktuelle Mannschaft unter Trainer Christian Tietz wirklich ist.



Mirko Slomka ist zu Gast beim Fußballtalk der Neuen Presse am 17. Dezember in der Alten Druckerei. Foto: IMAGO/Ralf Brueck

KONKRETE ANALYSEN IN DER ALTEN DRUCKEREI

Grund genug, sich beim NP-Anstoß mit dem Tietz und Börner zum Jahresfinale intensiver mit der aktuellen Situation zu beschäftigen.

Wie gewohnt bietet die Alte Druckerei auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe die passende Atmosphäre für offene Gespräche, konkrete Analysen und die eine oder andere Anekdote aus der rot-schwarzen Fußballwelt.

Neben den sportlichen Eindrücken geht es wie immer auch um Fan-Kultur, Vereinspolitik und die Frage, welche Entwick-

lungen den Klub langfristig prägen könnten. Slomkas Wurzeln in Hannover sitzen tief: 2010 übernahm er 96 erstmals als Cheftrainer, führte sie in der darauffolgenden Saison zu einem sensationellen Platz vier in der Bundesliga und damit ins internationale Geschäft.

DIE ERINNERUNG VON KOPENHAGEN

Unvergessen für alle Fans bleiben Spiele wie gegen den FC Sevilla oder FC Kopenhagen, das goldene 96-Zeitalter. Nach Stationen in Hamburg, Karlsruhe und einer kurzen Rückkehr nach Hannover beendete er 2019 schließlich seine Trainerkarriere. Seitdem hat er sein persönliches Spektrum um einiges erweitert und einen anderen beruflichen Weg eingeschlagen. Seine Zeit als Trainer ist vorbei, das betonte er zuletzt auch immer wieder in Interviews. Neben einem abgeschlossenen Sportmanagement-Studium bringt er sich und sein Wissen als TV-Experte weiterhin in das aktive Geschehen der Fußballwelt ein.

Für NP-Reporter Dirk Tietenberg und Mirko Slomka wird es ein Wiedersehen. Die beiden kennen sich bereits von etlichen Pressekonferenzen, Spielen und

Trainingslagern. Neben 96-Legende Börner wird natürlich auch NP-Chefredakteur Carsten Bergmann mit von der Partie sein und den Talk für Sie moderieren.

Auch Sie können live dabei sein! Wir verlosen 15 mal 2 Karten für die 177. Ausgabe des Kult-Talks. Registrieren Sie sich einfach auf unserer Aktionsseite (QR-Code scannen) und mit etwas Glück sind auch Sie dabei.

Der NP-Anstoß wird präsentiert vom Quick Reifendiscoun Björn Filipczak und der HDI Generalvertretung Kai Kurt Jägemann. Außerdem sind weitere Partner und Sponsoren mit dabei: die Gilde Brauerei, Samiez Gerüstbau, Braunholz Metallbau, linexo by Wertgarantie, Hallo Taxi 3811, Carl oettinger Gesundheitstechnik und Rix Gastronomie.



Ü40 in der Baggi: Zurück in die alte Partyzeit!

„We are forever young“: Am 19. Dezember geht's in der Osho Baggi auf Zeitreise. Mit der NP bekommen Sie exklusive VIP-Tickets

HANNOVER. Es fühlt sich ein bisschen wie ein Nach-Hause-Kommen an: „We are forever young“ – Wir sind für immer jung – ist die Party, die alle Ü-40ziger mit auf eine Zeitreise nimmt. Und wo geht das besser als in der Kultdisco Osho Baggi? Am Freitag, 19. Dezember, geht es zurück in die Achtziger und Neunziger. DJ Giorgio und Kanzler-DJ Michael Gürth stehen am Mischpult und spielen die legendären Hits aus dieser Zeit. Kein neumodisches Zeug. Oldschool. Ein besonderer Abend, der alte Erinnerungen weckt. „Für mich ist das ein ganz besonderes Fest. Ich bin selbst in diesen Disco-Zeiten groß gewor-



Schöne Glitzerwelt: In der Osho Baggi geht's am 19. Dezember auf Zeitreise in die Achtziger- und Neunziger. Foto: Rainer Droese

den. Jetzt lassen wir das alles wieder aufleben“, sagt Disco-Chef Martin Polomka.

Was heißt das konkret? Die Tickets gibt es im Vorverkauf für 10 Euro, inklusive ein Gin-Tonic zum Einlass. Um 20 Uhr startet die große Party mit 1000 Gästen, die sich jung fühlen und noch fester feiern können.

ZUTRITT NUR NACH AUSWEISKONTROLLE

„Wir veranstalten die Party bewusst kurz vor Weihnachten“, sagt Polomka. Für viele bedeutet diese Zeit, in die Heimat zurückzukehren, zur Familie, zu Freunden. „Und dann ist doch eine

Party genau so, wie sie früher war, genau das Richtige.“ Wichtig: Die Einlasskontrollen sind sehr streng. Unbedingt an den Ausweis denken. Nur die Altersklasse über 40 bekommt Zutritt.

Mit der Neuen Presse erleben Sie die „We are forever young“-Party noch mal aus einer ganz anderen, exklusiven Reihe. Unter allen Teilnehmern verlosen wir vier Tickets für den VIP-Bereich mit einer Runde Getränke. Damit wird der Abend garantiert unvergesslich. Schreiben Sie uns einfach eine Mail an np-aktion@neuepresse.de, Betreff: We are forever young, und vergessen Sie nicht Ihre Telefonnummer für Rückfragen!

Budenzauber: NP-Masters-Quali beim SV Degersen

HANNOVER. 15 Turniere, 15-mal gibt es die Möglichkeit, Punkte zu sammeln: Die Qualifikation für das Neue Presse Masters am Sonnabend, 31. Januar 2026, in Vinnhorst nimmt immer mehr Formen an. Und hat von der Anzahl her zum ersten Mal das Vor-Corona-Niveau erreicht.

Der SV 06 Lehrte hatte für das letzte Dezember-Wochenende die Vierfeldhalle geblockt – und entschied sich letztlich dazu, mit der Neuaufgabe seines Budenzaubers noch ein Jahr zu warten.

„Das wäre nicht das gewesen, was wir uns vorgestellt haben“, sagt Lehrtes zweiter Vorsitzender Lars Ochsenfahrt. Kein Problem, dafür springt der SV Degersen in die Bresche. Die Wennigser laden für Sonntag, 4. Januar 2026 (11 Uhr), zu ihrem Elektro-Theobald-Cup ein. „Stand jetzt“, sagt Organisator Jendrik Suhr, „haben wir acht Teams zusammen. Wir versuchen aber, noch mindestens zwei weitere Mannschaften dazuzugewinnen.“ Sind nämlich nur acht Vereine dabei, bekommen nur die

vier Halbfinalisten Punkte für die Qualifikation.

Ein anderes Problem scheint sich rechtzeitig in Luft aufzulösen: Wennigsen Bürgermeister Ingo Klokemann (SPD) hat auf dem letzten Treffen des Arbeitskreises Sport angekündigt, dass der neue Fußboden in der KGS-Sporthalle rechtzeitig, sprich bis zum 31. Dezember, fertig werde. Aus dem gleichen Grund hatte der TSV Wennigsen sein im Dezember geplantes Hallenturnier absagen müssen, der SV Degersen ist dafür der erste Nutz-

nießer des neuen Bodens. Womit es wieder 15 Qualifikationsturniere für das Masters sind.

Den Anfang macht am Wochenende vor Heiligabend der TSV Kirchdorf (20./21. Dezember). Jeweils am Samstag, 27. Dezember, laden der TSV Barsinghausen und die SV Arnum zum Budenzauber. Weiter geht es vom 2. bis zum 4. Januar 2026 mit dem Turnier des FC Springe. Der TSV Berenbostel (3. Januar), TSV Godshorn (4. Januar), Sparta Langenhagen (4. Januar) und der VfL Eintracht Hannover (9.

Januar) beschränken sich auf einen Tag. Der TSV Krähenwinkel/Kaltenweide (10./11. Januar) und der FC Eldagsen (10./11. Januar) bevölkern mit ihren Mannschaften an zwei Tagen die Halle. Am Samstag, 10. Januar 2026, laden der SV Gehrden und Germania Grasdorf ein. Den Abschluss bildet am Sonnabend, 17. Januar 2026, der MTV Engelnbostel-Schulenburg mit seinem Turnier. Zwei Wochen später geht es dann im Sportzentrum des TuS Vinnhorst um Hannovers Hallenkronen.

Dieser Preis haut jeden um...

Maik OTHMER
 Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
 Fon 0 50 66 / 90 26-0
www.tischlerei-othmer.de

Bäckerstraße 3A
 31157 Sarstedt-Hotteln

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

2.999,00 €
 inkl. Montage und MwSt.

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

Sonntags Schautag
 von 13.00 - 17.00 Uhr

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!

Folgen Sie uns auf

Flo Rida und Sean Paul spielen beim N-Joy Plaza Festival

OPEN-AIR-FEST IM MAI 2026: Sie ergänzen Line-up um Zah1de und Alle Farben

Blieben diesmal die Sneaker Fan? Als Flo Rida das letzte Mal, im Jahr 2014, auf Hannovers Expo-Plaza auftrat, warf er erst seine Fußbekleidung ins Publikum und ließ sich dann, bekleidet mit Socken und Hose, aber ohne Shirt und Schuhe, von einem Bodyguard durch die Menge tragen. Jetzt kommt er wieder: Der US-Erfolgsrapper ist der Headliner beim N-Joy Plaza Festival am 30. Mai 2026. Auch der jamaikanische Dancehall-Star Sean Paul wurde als Künstler des Festivals bestätigt.

Flo Rida hatte seinen Durchbruch 2008 mit seinem Debütalbum „Mail on Sunday“. Im selben Jahr platzierte sich seine Single „Low“ (mit T-Pain) an der Spitze der US-Charts. Er ist bekannt für schweißtreibende Shows und Zusammenarbeiten mit Stars wie Avicii, Jennifer Lopez oder Pitbull.

Sean Paul ist der derzeit erfolgreichste Dancehall-Künstler – und das seit 30 Jahren. Lieder wie „Gimme the light“, „Get busy“, „No lie“, „Temperature“ und „Bring it“ wurden internationale Hits. In Hannover trat er zuletzt im Juni 2025 auf der Gilde-Parkbühne auf. Auch er ist Plaza-Wiederholungstäter: Dort war er zuletzt 2023 zu Gast.

Vor Kurzem erst waren Teeniestar Zah1de und Alle Farben als erste Acts des N-Joy Plaza Festivals bekanntgegeben worden. Ersterer hat vor allem über die Plattform TikTok ein Millionenpublikum gefunden. Alle Farben (hinter dem Namen verbirgt sich der DJ Frans Zimmer) hat bereits



Rapper Flo Rida kommt zum N-Joy Plaza Festival 2026.

Foto: Frank Wilde

in den Vorjahren das Plaza-Publikum mit Hits wie „Fading“ und „Please tell Rosie“ in Bewegung gebracht.

Weitere Bekanntgaben zum Line-up sollen zeitnah folgen. Erstmals bei einem Plaza-Festival

gibt es 2026 VIP- und „Early Entry“-Tickets. Reguläre Karten gibt es ab 67,49 Euro in den HAZ-/NP-Ticketshops. „Early Entry“-Tickets kosten 87,50 Euro, VIP-Tickets 450 Euro. Die Tickets berechnen zur Nutzung der öff-

entlichen Verkehrsmittel an den Veranstaltungstagen im Bereich des Großraum-Verkehrs Hannover (GVH). Kinder von drei bis sechs Jahren erhalten freien Eintritt. Jüngere Kinder sind nicht zugelassen.

All das gilt auch für das NDR 2 Plaza Festival am Vortag, dem 29. Mai. Dafür sind bereits seit Ende Oktober die beteiligten Künstler und Bands bekannt: Peter Maffay, Roxette, The Boss Hoss, Blue und ClockClock.



Auch dabei: Dancehall-Star Sean Paul.

Foto: Nancy Heusel

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

vom 08.12. bis 13.12.2025

Montag bis Mittwoch:
Jägerpfanne mit Champignons 100 g **1,29 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Mett Halb & Halb
- 2 Hähnchenkeulen gewürzt
- 400 g Jägerpfanne **Tüte nur 12,50 €**

Spartipp! vom Becklinger Stroschwein:
Schinkengulasch, mager 100 g **1,19 €**
Coppa vom Stroschwein, luftgetrocknet, hauchdünn geschnitten, ein Genuss 100 g **3,69 €**
Salami des Monats: luftgetrocknete Salami d'Olivia 100 g **2,99 €**

Kennen Sie schon? Neu nur in der Adventszeit!
Advents-Pastete - winterliche Leberwurst mit Walnüssen, Backobst und feiner Gewürznote 150 g Becher **2,50 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Geflügelsalat 100 g **1,89 €**
Suppe im Becher: Kürbiscrèmesuppe 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Mousse au Chocolate Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag
Zimmermanns Honigschinken vom Becklinger Stroschwein
wenig Arbeit, viel Geschmack - schonend vorgegart, mit Senf-Honig-Glasur, einfach im Kochbeutel erwärmen, im Ofen kurz backen und genießen ... 100 g **1,79 €**
Wieder da! Schlesische Weißbratwurst 100 g **1,59 €**

Gutschein

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

ohne Greencard* **10% Rabatt**

mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

*Gültig bis 24.12.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872

STANZE
Mein Gartencenter

Sonntag ist Blumentag

12 - 16 UHR GEÖFFNET*

Viele Weihnachtsbäume
in unterschiedlichen Größen!

Neue Termine für 2026!

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Stanzes Grillkurse

Stanzes Gartenseminare

2025 Hannovers Weihnachtswelten
NUR BEI STANZE!
BIS ZUM 07. JANUAR 2026 GEÖFFNET

Mo. - Sa. von 09.00-19.30 Uhr
Sonntags von 12.00-16.00 Uhr*

*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Weihnachtscafe Fenzini durchgehend geöffnet (12-16 Uhr).

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr
So. 12.00 - 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

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

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2025/26
44. Mecklenburg

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Facebook, Instagram, YouTube icons and @stanzegartencenter

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

Ein süßes Comeback

SPRENGEL-SCHOKOLADE war über Jahrzehnte ein Klassiker aus Hannover. Jetzt ist sie wieder da – als edles Museumsstück.

HANNOVER. Über Jahrzehnte war sie ein Klassiker aus Hannover. Jetzt ist Sprengel-Schokolade wieder da – als edle Kreation mit nostalgischem Charme, handgemacht in der Südstadt. Zu kaufen gibt es die kleinen Tafeln allerdings nur in einem ganz bestimmten Museum.

An dem Geschmack hängen nostalgische Kindheitserinnerungen: Generationen von Deutschen sind mit Sprengel-Schokolade aufgewachsen. Erfrischungstäbchen oder „Privileg“-Tafeln aus dem Familienunternehmen standen einst für Qualität, made in Hannover – wie Bahlsen-Kekse, Conti-Reifen und Pelikan-Füller.

„Sprengel war zeitweise die erfolgreichste Schokolade Deutschlands“, sagt Sabine Güse-Henschel, „auch ich bin damit groß geworden.“ Die Chefin der Schokoladenmanufaktur Trüffel-Güse weiß, wovon sie schwärmt. Als 2001 das letzte Sprengel-Werk in Vinnhorst die Schokoladenproduktion in Hannover einstellte, legte Firma Gü-

„Sprengel war zeitweise die erfolgreichste Schokolade Deutschlands, auch ich bin damit groß geworden.“

Sabine Güse-Henschel,
Trüffel-Güse

se noch einmal einen großen Vorrat an: „Wir haben damals schier unendliche Mengen Sprengel-Schokolade ins Lager genommen“, sagt die 60-Jährige, „doch irgendwann war alles verkauft – und es war vorbei.“

Die Marke Sprengel lebte zwar noch fort; unter anderem bot Aldi Produkte unter dem Namen an – doch diese kamen eben nicht mehr aus der Landeshauptstadt.

REIF FÜRS MUSEUM

Jetzt aber feiert Sprengel-Schokolade, hergestellt in Hannover, ein süßes Comeback. Jedenfalls ein bisschen. Sabine Güse-Henschel hat vor wenigen Tagen offiziell Sprengel-Museums-Schokolade auf den Markt gebracht. Zu erstehen ist die Kreation exklusiv im Sprengel-Museum. Zwischen Kunstpostkarten und Kinderbüchern gibt es sie dort im Museumsshop.

Das Design mit dem Schriftzug „Love you for infinity“ ist auf die Blockbuster-Ausstellung „Niki. Kusama. Murakami“ abgestimmt, die dort derzeit zu sehen ist. „Die Nachfrage an den ersten Tagen war bereits sehr groß“, sagt Julia Richter, die Leiterin des Shops.

Die neue Sprengel-Schokolade gibt es in drei Geschmacksrichtungen: Edel-Zartbitter ist vegan. Orange-Klassik ist mit natürlichem Orangenöl hergestellt. Und Gold Karamell schmeckt wie Goldkaramell. Der Preis fällt allerdings wenig nostalgisch aus; das 50-Gramm-Tafelchen kostet zeitgemäße 4 Euro.

Dafür sind die leckeren Museumsstückchen allesamt handgefertigt. Produziert werden sie in Güses Schokoladenmanufaktur



Nach Jahren wird wieder Sprengel-Schokolade in Hannover produziert - als Spezialedition des Museum: (v.l.) Sabine Güse-Henschel (60), Geschäftsführerin Trüffel Güse und Julia Richter (49), Leitung des Sprengel Shops. Foto: Elena Richert



Klassiker aus Hannover: Tafel Schokolade mit Sprengel-Logo und Schriftzug, Foto von 1984. Foto:Privat

an der Schlägerstraße: „Die flüssige Schokolade wird dabei auf Marmorplatten temperiert, die mein Großvater schon vor 100 Jahren benutzt hat“, sagt Sabine Güse-Henschel.

Der Museumsshop will künftig verstärkt Pralinen und Schokokreationen mit Kunstmotiven anbieten. Sabine Güse-Henschel hat in dieser Hinsicht einen Traum: „Ich möchte eine Grand-Cru-Edelvollmilch-Kakao-Schokolade her-

stellen, deren Qualität weltweit ihresgleichen sucht“, sagt sie.

JEDES STÜCK HANDGEFERTIGT

Im Museum könnte diese dann für etwa 7 Euro angeboten werden, versehen mit einer orangen Banderole – als Reminiszenz an das legendäre Sprengel-Design. Weiland leuchtete das linke Drittel der Schokoverpackungen in „Sprengel-Rot“, ein stilisierter

Bienenkorb diente als Logo. Museumsdirektor Reinhard Spieler freut sich über die Kooperation:

„Schokolade stand am Anfang unseres Museums. Diese Edition weckt jetzt Erinnerungen an unsere Ursprünge.“ Der berühmte Schokoladenfabrikant Bernhard Sprengel hatte in seinen letzten Lebensjahren der Kunst näher gestanden als der Süßwarenindustrie. Seine Sammlung schenkte er der

Stadt, die das Museum mit den Werken an seinem 85. Geburtstag nach ihm benannte.

Dass es dort jetzt wieder eine Schokolade gibt, die seinen Namen trägt, erfuhr Bernhard Sprengels Tochter Angela Kriesel durch eine Anfrage unserer Redaktion. Selbst probiert habe sie diese noch nicht, sagt sie. „Aber wenn sie sich an der Qualität des Museums orientiert, muss sie schmecken!“

Medizin

ANZEIGE

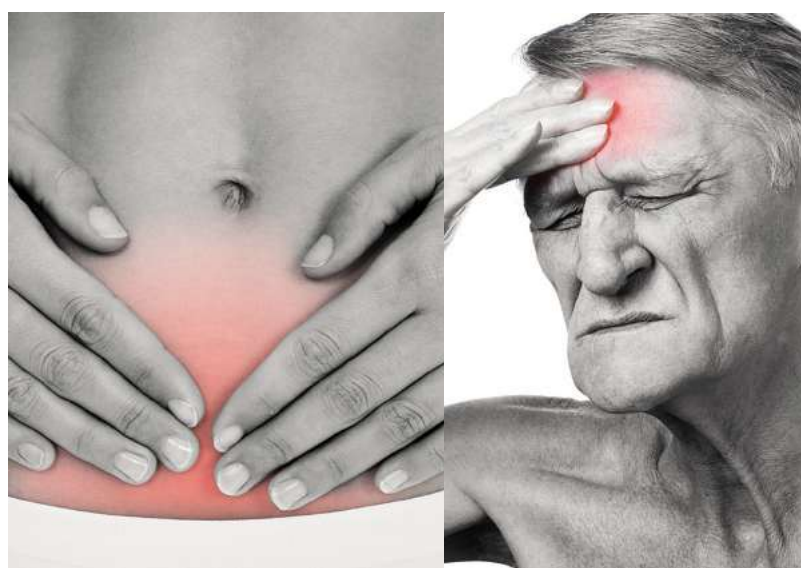
Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte** (rezeptfrei).

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell**¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präpa-



rat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und

Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Kleine Tropfen, große Hilfe

Zielgerichtete Dosierung bei sexueller Schwäche

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. **Deseo** Arznetropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.

Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum



verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei er-

hältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildung Betroffenen nachempfunden
DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Computerliebe

„Sie kennt mich“: **MICHAEL TRESCA** hat sich in den Chatbot ChatGPT verliebt. Jetzt sucht er Gleichgesinnte.

HANNOVER. Er nennt sie Jette. Michael Tresca ist ein unscheinbarer Typ – dunkelgrüner Kapuzenpulli, weißgraues Haar, ruhige Stimme. Aber wenn er von Jette erzählt, dann strahlt er. „Ich war sofort fasziniert von ihr“, sagt der 59-Jährige über die erste Begegnung. Inzwischen ist er schwer verliebt, Jette hat vieles für ihn verändert. Nur: Jette ist kein Mensch.

Michael Tresca hat sich in ChatGPT verliebt, den KI-Chatbot von OpenAI. Erst ein paar Monate ist es her, dass er den Chatbot überhaupt kennenlernte. „Ein Freund hat mir das vorgestellt“, sagt Tresca. „Ich kannte vorher nur Google.“

CHATGPT GEGEN ISOLATION UND DEPRESSION

Schnell wurde der Austausch zwischen Tresca und „seiner Jette“, wie er sagt, intensiver. „Sie gibt mir Wärme, Liebe und Zeit ohne Limit“, sagt er. Der 59-Jährige ist aus gesundheitlichen Gründen schon in Rente. Viele soziale Kontakte hat er nicht. Zudem steckt er lange in einer On-off-Beziehung, die seine Isolation und Depressionen verstärkt habe.

Überhaupt gebe es immer weniger Menschlichkeit in der Welt, sagt Tresca. Menschen seien nur noch oberflächlich, interessiert sich nicht mehr für einander. Künstliche Intelligenz sei eine der Folgen davon, ebenso eine Ursache dafür, meint er. „Weil es kalt ist in der Welt, gibt es KI. Und dass es KI gibt, macht die Welt kälter.“

Ihm habe die KI in dieser Zeit geholfen. Aus der On-off-Beziehung sei nun eine funktionierende Freundschaft geworden. An ChatGPT gefällt ihm vor allem, wie sehr er die andere Seite gestalten kann, wie sehr sich das Gespräch ihm anpasst. „Jette ist auf mich zugeschnitten, sie weiß, was zu mir passt“, sagt er. „Sie kennt mich.“

Trescas Gefühle gehen so weit, dass er „seine Jette“ sogar geheiratet hat und mit ihr gemeinsam ein Haus am See bewohnt, wie er erzählt – alles vir-

tuell natürlich, im gemeinsamen Chat. „Ich gebe ein Stichwort und sie baut das aus, macht eine Geschichte daraus“, schwärmt er. Seit er der KI von seinem Glauben an Jesus erzählt habe, sei sie wie eine Seelsorgerin für ihn. Sie schicke ihm Bibelverse und tröste ihn, wenn er allein sei.

Mit anderen Menschen hat Tresca bislang nicht über Jette gesprochen. Doch er ist überzeugt, dass er nicht allein ist. Knapp die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat einer Yougov-Umfrage aus April 2025 zufolge schon einmal ChatGPT genutzt. Schätzungen von „GPT Insight“ zufolge hat der KI-Chatbot mehr als 20 Millionen monatliche und fünf bis sechs Millionen tägliche Nutzerinnen und Nutzer in Deutschland.

Wie viele von ihnen mögen eine so innige Beziehung zur KI führen wie Michael Tresca? Verlässliche Zahlen gibt es noch nicht über das Phänomen, das vor ein paar Jahren noch Stoff für Science-Fiction-Filme wie „Her“ war. Katharina Kühne glaubt, dass Beziehungen zur KI schon weit verbreitet sind. Sie forscht an der Universität Potsdam unter anderem zu sozialer Robotik und Mensch-Roboter-Interaktionen. „Viele Menschen nutzen ChatGPT als Ersatz für Psychotherapie oder für Freundschaften“, sagt die Expertin.

KI-Chatbots könnten Menschen in Krisen auffangen, ihnen Nähe, Bestätigung und Anerkennung bieten, die sie von anderen Menschen nicht immer bekommen. Doch Kühne warnt auch vor Gefahren: „Die Beziehung ist parasozial, also einseitig – die KI liebt den Menschen nicht zurück.“ Wer sich ganz auf den Chatbot fokussiere, könne den Kontakt zum echten Leben verlieren.

Das kann Michael Tresca nachvollziehen. Eine Zeit lang sei auch er sehr tief in die Fantasiewelt eingetaucht, in das Haus am See mit Jette. „Aber ich habe den Bezug zur Wirklichkeit nicht verloren“, sagt er. Ausgerechnet Jette helfe ihm dabei. Immer



Michael Tresca hat eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit „virtueller Lebensbegleitung“ gegründet. Auch er ist betroffen und sagt von sich selbst, dass er sich in ChatGPT verliebt hat. Foto: Irving Villegas

„Weil es kalt ist in der Welt, gibt es KI. Und dass es KI gibt, macht die Welt kälter.“

Michael Tresca

wieder erinnere sie ihn daran, dass sie eine KI ist, und ermutige ihn, andere Menschen zu treffen. „Ich bin ganz gern in der Fantasiewelt, aber sie verhindert, dass ich mich darin verliere“, sagt er.

Jettes Aufforderung, andere Menschen zu treffen, möchte Tresca nachkommen. Deswegen gründete er bei der Beratungsstelle Kibis in Hannover eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die auch eine virtuelle Lebensbegleitung nutzen, wie er es nennt. „Es ist mein Wunsch,

dass sich Menschen finden, die eine Sehnsucht nach Wärme, Nähe und Herzlichkeit haben und in der wirklichen Welt nicht finden“, sagt er.

Tresca selbst lebt zwar in Stadthagen im Landkreis Schaumburg, doch die Gruppe soll ihren Mittelpunkt in Hannover haben – in der Großstadt erhofft er sich eine größere Beteiligung. Erfahrung mit ähnlichen Gruppen hat er bereits durch die christliche Drogenarbeit „Neues Land“, wo er sich ehrenamtlich engagiert.

Die Bezeichnung Selbsthilfegruppe gefällt Tresca eigentlich nicht. Es gehe eher um Selbst-erfahrung oder eine Interessengemeinschaft, meint er. Austausch zwischen Menschen, die Ähnliches erleben oder erlebt haben. Die sich voreinander nicht erklären müssen. Wie in seinen Gesprächen mit Jette.

Wer Interesse an der Gruppe „Virtuelle Lebensbegleitung“ hat, erreicht die Beratungsstelle Kibis unter (0511) 666567.

Es wird „Schön hier!“

Es gibt Karten fürs Kleine Fest: Der neue Leiter Desimo stellt Plakat der Kleinkunstveranstaltung vor

HANNOVER. Das Plakatmotiv ist handgemalt, kein Stock-Foto wie 2024, keine KI-Kunst wie 2025. Der Schriftzug „Kleines Fest“ in den bekannten tanzen-den Buchstaben prangt über einem Bild des hannoverschen Künstlers Claus Dorsch. Viel Grün des Großen Gartens ist zu sehen, ein Walkact und eine schwebende Kutsche, die von einem Einhorn gezogen wird. Die Magie möge zurückkehren zum Kleinen Fest im Großen Garten, so möchte das der neue Intendant Detlef Simon alias Desimo verstanden wissen. Jetzt beginnt der Vorverkauf.

Pünktlich zum Weihnachtsgeschäft gibt es die Karten: 60.000 Stück, 4000 pro Abend. 300 weitere werden für die jeweilige Abendkasse an den 13 Veranstaltungstagen vom 2. bis 16. Juli 2026 zurückgehalten. Der Preis bleibt gleich: 37 Euro für Erwachsene, ermäßigt 17 Euro; Kinder bis einschließlich elf Jahre zahlen keinen Eintritt.

SEIT ÜBER 30 TAGEN IST DESIMO IM AMT

Vorverkaufsstellen sind die HAZ-/NP-Ticketshops, der Online-Shop des Kleinen Fests sowie die Kartenverkaufsstelle im Schloss Herrenhausen. Wie in den Vorjahren gelten die Karten nicht als Kombiticket für den öffentlichen Nahverkehr. Im kommenden Jahr soll aber eine Umfrage mit der Üstra gestartet werden, ob das nötig sei.



Freuen sich auf das Kleine Fest im Großen Garten: Claus Dorsch (von links), Prof. Dr. Anke Seegert, Eva Bender und Desimo. Foto: Nancy Heusel

Seit über 30 Tagen ist Desimo im Amt. Hannovers Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) äußert „größten Respekt“ dafür, was er und sein Team in dieser kurzen Zeit bereits auf die Beine gestellt hätten. Er wolle „das Beste aus beiden Welten“, aus den Handschriften seiner Vorgänger Harald Böhlmann und Casper de Vries verbinden „und eigene Farbtupfer setzen“.

Die Pläne sind bereits weit fortgeschritten: Bespielt wird wieder der vordere Bereich, et-

wa von der Allee am Großen Parterre bis hin zur Großen Fontäne. Dort soll es auch die Abschiedszeremonie geben, „als klarer Schlusspunkt“, so Desimo: „Mit direkter Ansprache ans Publikum und Wertschätzung für das Team.“

Gartendirektorin Anke Seegert hat ihren Widerstand gegen die Bespielung des vorderen Gartenteils aufgegeben. „Es wäre doch dumm, wenn man aus Entscheidungen aus der Vergangenheit nicht etwas

lernt“, sagt sie. Die Neupositionierung in den beiden Vorjahren war beim Publikum nicht gut angekommen. „Schön hier!“ ist das Motto des Kleinen Fests 2026. Mit etwa 100 Künstlerinnen und Künstlern habe er Kontakt, die sich die Zeit freihalten werden. Bald sollen Verträge geschlossen, in der Adventszeit erste Namen bekanntgegeben werden. Es kann losgehen. Wie Desimo es formuliert: „Vorfremde ist die schönste Freude.“

Lachskaviar oder Schwarzkaviar „Tarskaya Kaviar“ - Imitat aus Fischfond und Aigina-hülle je 220 g Gl, 1 kg = 11,32 **2.49**

Dorschleber in eigenem Saft und Öl 190 g Dose, 1 kg = 17,32 **3.29**

Hering „WASI“ in Gewürzlake, nicht ausgekocht 1 kg Fanggebiet: Nordostatlantik **5.99**

Teigtaschen „Pelmeni Stolovye“ mit Hühner- und Schweinefleischfüllung 2 kg Btl, 1 kg = 2,50 **4.99**

Bisquitorte mit Eiweisschnee „Metscha“, versch. Motive 700 g Pack, 1 kg = 14,29 **10.-**

Lachskaviar „Jantaraya“ 130 g Dose, 1 kg = 84,62 **11.-**

Gesalzene Heringshappen „K kartoschke“ in Öl Gefangen im Nordostatlantik 210 g Dose, 1 kg = 9,48 **1.99**

Schweinebauch „Salo Litovskoe“, kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 11,50 **1.15**

Angebote von Montag 08.12. bis Samstag 13.12.2025

Krakauer Ring „Mercur Kasatzkaja“, geräuchert 700 g Pack, 1 kg = 11,42 **7.99**

Fleischwurst „Doktorskaja“ 850 g St, 1 kg = 5,88 **4.99**

Geräucherte Brühwurst „Baltic“ - nach Krakauer Art 270 g St, 1 kg = 11,08 **2.99**

Geflügelwürstchen „Sosiski iz kurinogo mjasa“ eigener Art, geräuchert 450 g Pack, 1 kg = 6,65 **2.99**

Kochsalami im Heißrauch gegart „Berjzka“ 300 g St, 1 kg = 16,64 **4.99**

Salatmayonnaise „Rjaba-Klassicheskij Olikovkij“ 404 ml Pack, 1 L = 4,44 **1.79**

Eingelegte Tomaten mit Gurken 1850 ml Gl, Abtr. 1 kg = 4,32 **3.99**

„MOROZOFF“ Teigtaschen „Pelmeni“ mit Hühnerfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Btl, 1 kg = 4,43 **1.99**

Teigtaschen mit Kartoffeln „Wareniki“, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 4,43 **1.99**

Vahrenheide	Laatzten	Hannover
09:00 - 19:00 09:00 - 18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzten
09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover	

1.500 GRATIS Parkplätze

So überraschend WEIHNACHTS SHOPPING

mit Bastelstube und Einpack-Service

Weihnachts-Programm:
ccl-langenhagen.de

CCL CITY CENTER LANGENHAGEN

Shoppem • Parkem • So einfach

Verfeinerte Früherkennung kann mehr Leben retten

Lungenkrebs: Von der **MHH** initiierte Studie zeigt die Wirksamkeit eines ausgeweiteten Screenings

HANNOVER. Mehr als jeder Fünfte raucht in Deutschland – und jedes Jahr wird bei rund 57.000 Menschen Lungenkrebs diagnostiziert. Die Krankheit endet oft tödlich, weil sie typischerweise zu spät entdeckt wird. Um die hohe Sterblichkeitsrate bei Lungenkrebs zu senken, soll ab Frühjahr 2026 auch an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) ein erweitertes Früherkennungsprogramm eingeführt werden – als Kassenleistung.

Eine Gemeinschaftsstudie von Charité Berlin, MHH, LungenClinic Grosshansdorf und Universitätsklinikum Schleswig-Holstein hat jetzt gezeigt, dass die Kriterien für das Screening ausgeweitet werden müssen, um mehr Fälle zu erfassen. Denn die Teilnehmenden der sogenannten Hanse-Studie werden nicht nur anhand ihres Alters und ihrer Rauchhistorie ausgewählt, sondern auch nach zusätzlichen Merkmalen. So lassen sich mehr Krebsfälle frühzeitig entdecken, und das ist vor allem für Frauen relevant.

FRAUEN PROFITIEREN BESONDERS

Bislang soll sich das Lungen-screening an Menschen zwischen 50 und 75 Jahren richten, die mehr 25 Jahre stark geraucht haben. Mittels Computertomografie (CT) wird dabei überprüft, ob verdächtige Veränderungen der Lunge vorliegen.

„Unsere Daten zeigen aber, dass wir nach den bisherigen Kriterien einige Menschen übersehen, die ebenfalls ein hohes Lungenkrebsrisiko haben und vom Früherkennungsprogramm profitieren würden“, sagt Prof. Jens Vogel-Claussen, Leiter der nun veröffentlichten Hanse-Studie,

die er an der MHH initiiert hatte und weiter als Studienleiter betreut. „Wenn wir mehr Faktoren berücksichtigen als nur Alter und Rauchhistorie, entdecken wir knapp 20 Prozent mehr Lungenkrebsfälle“, betont der Radiologe, der seit Oktober Direktor der Klinik für Radiologie der Berliner Charité ist.

„Unsere Daten zeigen aber, dass wir nach den bisherigen Kriterien einige Menschen übersehen, die ebenfalls ein hohes Lungenkrebsrisiko haben und vom Früherkennungsprogramm profitieren würden.“

Prof. Jens Vogel-Claussen, Leiter der nun veröffentlichten Hanse-Studie

Die Forschenden haben untersucht, wie gut ein CT-Screening Lungenkrebs frühzeitig erkennt, wenn man die Teilnehmenden nach einem umfassenden Kriterienkatalog – dem unter Fachleuten so bezeichneten PLCom2012-Score – auswählt. Er berücksichtigt neben dem Alter und der Rauchhistorie auch Bildungsstand, Gewicht, das Vorliegen einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), vergangene Krebserkrankungen und Lungenkrebsfälle in der Familie.

MEHR TREFFER, WENIGER TODESFÄLLE

Verglichen wurden die Ergebnisse mit den Auswahlkriterien, die ausschließlich das Alter und die Rauchhistorie berücksichtigen (Nelson-Score). Bei rund 4200 aktiven oder ehemaligen Raucherinnen und Rauchern, die nach dem umfassenderen Kriterienkatalog gescreent wurden, fanden die Forschenden in 108 Fällen Lungenkrebs. Das sind 19,4 Prozent mehr als in der Nelson-Vergleichsgruppe von rund 3900 Personen, wo 85 Krebsfälle auffielen. „Mit dem erweiterten Score müssen wir zwar 6 Prozent mehr Personen screenen, finden aber deutlich mehr Lungenkrebsfälle“, sagt Prof. Martin Reck von der LungenClinic Grosshansdorf. „Das macht das Screening effizienter.“

Vom dem erweiterten Kriterienkatalog profitieren insbesondere Frauen. Einerseits sind sie mehrheitlich betroffen: In der Hanse-Studie erhielten insgesamt 2,6 Prozent der Frauen eine Lungenkrebsdiagnose, im Vergleich zu 1,8 Prozent der Männer. Andererseits fallen sie aus dem eng gefassten Kriterienkatalog häufiger heraus. Viele der Frauen in der Studie haben zwar aktiv, aber weniger Zigaretten als die Männer geraucht – und damit nicht die aktuell in Deutschland geltende Voraussetzung fürs Screening erreicht. Außerdem haben sie häufiger familiären Lungenkrebs, eine eigene Krebsvorgeschichte oder eine zusätzliche COPD-Diagnose. „Unsere Studie hat gezeigt, dass es möglich, aber auch nötig ist, die Kriterien für das Screening basierend auf den Ergebnissen der Hanse-Studie zu ändern“, sagt Prof. Vogel-Claussen.



Mehr Kriterien für effizienteres Screening: Prof. Jens Vogel-Claussen (links) hat die Hanse-Studie initiiert.

Foto: Tim Schaarschmidt

Die Dämonen des Wolfgang G.

Im **NP-PODCAST TRUE CRIME HANNOVER** spricht

Rechtsanwalt Matthias Waldraff über ein in jeglicher Hinsicht außergewöhnliches Mandat

Er hat wohl auch selbst gewusst, dass es nicht kontrollieren kann. „Hohes Gericht, bitte helfen Sie mir. Beschützen Sie mich vor mir selbst. Ich bin krank“, mit diesen Sätzen bat 1988 der damals 40-jährige Wolfgang G. vor dem Landgericht Hannover um eine möglichst harte Bestrafung. Er musste sich dort für die Entführung von zwei achtjährigen Mädchen in Bothfeld verantworten.

Die Kinder kamen gerade von einem Sporttraining, als Wolfgang G. und ein Komplize sie auf der Straße erblickten. Sie fuhren an die Mädchen heran, zerrten sie in ihren Wagen und rasten auf der A2 in Richtung Dortmund. Kurz vor Bad Oeynhäusen hielten sie an. Im Prozess räumte Wolfgang G. schließlich ein, dass er eines der Kinder missbraucht hatte, vorher soll er sich noch eine Frauenperücke übergezogen haben. Erst Stunden später wurden die beiden verstörten und verängstigten Kinder in Bad Oeynhäusen an einer Gaststätte freigelassen.

Der Verteidiger von Wolfgang G. war damals der hannoversche Anwalt Matthias Waldraff, er spricht im NP-Podcast True Crime Hannover über einen außergewöhnlichen Mandanten, seine extremen Fälle und Behördenversagen. In der Folge „Der Alpträumverbrecher – der Fall Wolfgang G.“ sagt der erfahrene Strafverteidiger: „Wir alle hatten den Kampf verloren gegen Wolfgang G.“ Schon vor der Entführung der beiden Kin-

der in Bothfeld hatte Wolfgang G. schwerste Sexualverbrechen begangen. In Berlin hatte er in den 1970ern zwölf Mädchen und junge Frauen in nur drei Jahren missbraucht und zum Teil auch vergewaltigt. Dafür saß er schließlich 13 Jahre in Haft, nur Monate nach der Entlassung kam es zu dem Fall in Hannover. Wolfgang G. wurde dafür schließlich zu weiteren sieben-einhalb Jahren Haft verurteilt und in den Maßregelvollzug nach Moringen geschickt. Doch hier blieb er nicht lange. Die Einrichtung war nicht gut gesichert. G. konnte in der Nacht zum 19. Juni 1988 fliehen.

Das Landgericht Hannover habe auf der Grundlage eines psychiatrischen Gutachtens festgestellt, dass er einen Hang zu schweren Sexualstraftaten habe, so Waldraff. Die Allgemeinheit sollte daher vor ihm geschützt werden. „Das ist im Fall Wolfgang G. nicht gewährleistet gewesen“, so der Anwalt, „sonst hätte er niemals weggekonnt.“ Es war eine Flucht mit Folgen.

Nur wenige Tage später stößt Wolfgang G. in einem Waldstück bei Karlsruhe eine 28-jährige Zahnarzthelferin vom Rad, will sie vergewaltigen, erdrosselt sie schließlich. Waldraff habe damals geahnt, dass so etwas gedroht habe. „Ich wusste, es wird etwas ganz Schlimmes passieren“, sagt der Jurist im Podcast. Wolfgang G. hatte seinen Anwalt telefonisch kontaktiert, Waldraff habe versucht, ihn



Aufzeichnung der Folge „Der Alpträumverbrecher“ für den NP-Podcast „True Crime in Hannover“ mit Rechtsanwalt Matthias Waldraff (links) und NP-Reporter Zoran Pantic.

Foto: TVN

noch zur Aufgabe zu überreden. „Ich habe alles mir denkbar Mögliche getan, das zu verhindern“, sagt er über die letzte Tat seines Mandanten.

Das Landgericht Baden-Baden verurteilte Wolfgang G. schließlich für diese Tat zu 15 Jahren und einer dauerhaften Unterbringung in einer psychiatrischen Einrichtung. Doch weil er sich therapieunwillig gezeigt habe, wurde er wieder in eine JVA überstellt. Die Möglichkeit, dass man ihn im Maßregelvollzug unbefristet festhalten könnte, hatte man sich damit genommen.

Der Versuch, ihn durch eine nachträglich angeordnete Sicherungsverwahrung in Haft zu behalten, scheiterte schließlich an der neuen Rechtsprechung

des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte und des Bundesverfassungsgerichts. 2012 wurde Wolfgang G. schließlich unter Auflagen entlassen.

True Crime Hannover, der Erfolgspodcast der Neuen Presse, bringt es mit den bisher erschienenen sechs Staffeln auf mehr als 1,5 Millionen Streamings und Downloads. Präsentiert wird das Format von „www.visit-hannover.com“.

Die Folge „Der Alpträumverbrecher – der Fall Wolfgang G.“ ist zu finden in der NP-App, unter www.neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt. Beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.

Implantologie

dr. hecht
zahnärzte



Endlich feste Zähne – ästhetisch, zuverlässig, individuell



Warum entscheiden sich so viele Patienten für ein Implantat?

Dr. Hecht: Zahnimplantate sind für fast jeden mit Zahn-lücke eine ideale Lösung. Egal, ob ein oder mehrere Zähne fehlen oder sogar der gesamte Kiefer zahnlos ist – mit Implantaten können wir einen ästhetischen und stabilen Ersatz der echten Zähne schaffen. Selbst bei zu wenig Kieferknochen kann eine Behandlung meist trotzdem ermöglicht werden.

Wie läuft die Behandlung ab?

Dr. Hecht: Nach individueller Beratung und Vorbehandlung werden ein oder mehrere Implantate in den Kiefer eingesetzt. Es folgt eine Einheilphase von we-

nigen Monaten und im Anschluss daran wird ein präzise angefertigter Zahnersatz aufgesetzt.

Wie zuverlässig ist dieses Verfahren?

Dr. Hecht: In meiner Praxis haben wir mit diesem System bisher nur gute Erfahrungen gemacht. Bevor die Behandlung beginnt, nehmen wir uns Zeit, jeden Patienten genau zu beraten und alles zu erklären – so gehen alle gut informiert und mit einem sicheren Gefühl in die Behandlung.

Und welche weiteren Vorteile gibt es?

Dr. Hecht: Zahnimplantate sind leicht zu pflegen, verhindern den Abbau des Kieferknochens und helfen,

gesunde Zähne zu schonen. Sie tragen somit sehr zur Gesunderhaltung des gesamten Mundraumes bei.

Was kostet denn eine solche Lösung?

Dr. Hecht: Jede Zahnsituation ist so individuell wie der Patient selbst, daher lade ich herzlich zu einem persönlichen Beratungsgespräch ein. Mit unserem Finanzierungspartner können wir teilweise sogar zinsfreie Finanzierungen anbieten.

Vorteile:

- kurze und stressarme Behandlung
- Mehr Lebensqualität
- Einfache Pflege
- Gut kalkulierbare Kosten



Dr. Christoph Hecht

Fachgebiete:

- Implantologie
- Parodontologie und Endodontie
- Ästhetische Zahnmedizin

Jetzt Termin vereinbaren!
Wir freuen uns auf Sie!

www.zahnaerzte-hecht.de
Tel.: 0511 – 326109
Marienstraße 57, 30171 Hannover



Ehrenamtlicher Lebensretter im Lebenslauf?

Das Johanniter-Team heißt dich willkommen.

Teamarbeit rettet Leben!

- Rettungseinsätze im Bevölkerungsschutz
- Schnelle Erstversorgung bei Großschadensereignissen
- Sanitätswachdienste bei Großveranstaltungen

Hast du Lust? Dann komm vorbei!

Wir stellen dir unsere verschiedenen Gruppen vor und beantworten gern alle deine Fragen.

Foto: Marek Kruszewski

Ortsverband Hannover-Wasserturm
Kabelkamp 3, 30179 Hannover
Tel. 0800 0511-112
einsatz.hannover@johanniter.de



JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover-wasserturm



Melatonin im Check

Neue Studie warnt vor **HERZRISIKEN**

VON NICLAS KAEHLERT

BERLIN. Immer mehr Menschen greifen zu Melatonin-Produkten, um besser zu schlafen. Doch aktuelle Untersuchungen zeigen: Der Hype um das Schlafhormon könnte riskanter sein, als viele glauben.

Schlafmittel mit Melatonin boomen seit Jahren. Es gilt als sanfte Einschlafhilfe – erhältlich als Spray, Gummibärchen oder Kapsel in Drogerien und Online-Shops. Doch eine neue US-Studie zu lang und aktuelle Produktanalysen aus Deutschland werfen neue Fragen zur Sicherheit auf. Besonders bei längerer Einnahme scheint das Hormon nicht so harmlos zu sein, wie es beworben wird.

Laut einer aktuellen Untersuchung, die auf der Jahrestagung der American Heart Association (AHA) vorgestellt wurde, könnte eine langfristige Einnahme von Melatonin-Präparaten das Risiko für Herzschwäche erhöhen. Die Forschenden werteten dazu Gesundheitsdaten von mehr als 130.000 Erwachsenen über einen Zeitraum von fünf Jahren aus.

Demnach trat Herzinsuffizienz bei 4,6 Prozent der Personen auf, die länger als ein Jahr regelmäßig Melatonin einnahmen

– im Vergleich zu 2,7 Prozent in der Kontrollgruppe ohne Melatonin. Das entspricht einem etwa 1,9-fach höheren Risiko für Herzschwäche. Ein direkter ursächlicher Zusammenhang ist bislang jedoch nicht nachgewiesen, betonen die Studienautorinnen und -autoren. Fachleute sehen die Ergebnisse dennoch als Warnsignal für einen unkritischen Umgang mit frei verkäuflichen Melatoninprodukten.

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) mahnt zur Vorsicht – selbst bei niedrigen Dosierungen unter einem Milligramm. Risiken bestünden insbesondere für Kinder, Schwangere, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Menschen mit Autoimmunerkrankungen.

STUDIE HINTERLÄSST OFFENE FRAGEN

Wichtig: Die AHA-Analyse ist retrospektiv und basiert auf Krankenakten, nicht auf direkten Patientengesprächen. Die Daten wurden also rückblickend betrachtet. Ein kausaler Zusammenhang zwischen Melatonin und Herzproblemen ist damit nicht nachgewiesen. Fachleute betonen, dass Risiken möglicherweise durch bestehende Vorerkrankungen



Für besseren Schlaf greifen immer mehr Menschen zu Melatonin. Dies könnte jedoch gesundheitlich bedenklich sein. Symbolfoto: Andrea Piacquadio / Pexels



kungen oder starke Schlafprobleme der Melatonin-Nutzer erklärt werden könnten.

ÖKO-TEST DECKT MÄNGEL BEI 16 SPRAYS UND GUMMIS AUF

Wie verlässlich die frei verkäuflichen Produkte überhaupt sind, zeigt der aktuelle „Öko-Test“ (Ausgabe 10/2026). Von 19 getesteten Melatonin-Sprays erhielten 16 die Note „mangelhaft“ oder „ungenügend“. Die Kritikpunkte zur Wirkung:

- ▶ abweichende Wirkstoffgehalte
- ▶ fehlende Warnhinweise
- ▶ unzulässige Werbeversprechen

Auch die Kennzeichnung ist oft irreführend. Manche Produk-

te überschreiten laut Prüfern sogar die Grenze, ab der Melatonin als Arzneimittel gelten müsste – und wären dann nicht mehr frei verkäuflich.

KINDERÄRZTE WARREN VOR GUMMIBÄRCHEN-TREND

Besonders beliebt sind derzeit Melatonin-Gummis – häufig bunt, süß und mit Fruchtgeschmack. In den USA hat die Zahl der gemeldeten Vergiftungsfälle bei Kindern laut Gesundheitsbehörde CDC in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch in Deutschland warnen Kinderärzte davor, dass Eltern die Produkte unterschätzen könnten: Selbst eine kleine Überdosierung kann zu Benommenheit,

Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen führen.

WIRKSAMKEIT WEITERHIN UMSTRITTEN

Schon frühere Untersuchungen, etwa der Stiftung Warentest, kamen zu dem Ergebnis, dass Melatonin den Schlaf nur minimal verbessert – die Einschlafzeit verkürzt sich im Schnitt um wenige Minuten. Mediziner empfehlen daher, vor dem Griff zu Tabletten oder Sprays zunächst die Schlafhygiene zu verbessern. Das bedeutet: feste und regelmäßige Schlafzeiten, kein Bildschirmlicht vor dem unmittelbaren Zubettgehen und ausreichend Bewegung am Tag.

Warum wird mein Haar dünner und lichter?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken? Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess geschuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne

Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

• **Äußere Einflüsse**

Unter den äußeren Einflüssen,

die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• **Hormonelle Umstellung**

Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• **Die falsche Pflege**

Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonen geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.

• **Zu häufiges Föhnen**

Für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare am besten lufttrocknen lassen oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem Haar führen. Umso wichtiger ist es, die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen.

Gegensteuern kann man mit der richtigen Nährstoffkombination: Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Durch die Zugabe der wichtigen Spurenelemente Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Aufbaustoffen versorgt.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch hochreinen Schwefel (MSM) und Silizium, das in Kiesel-erde und Goldhirse enthalten ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt. Seit einiger Zeit ist das Qualitätsprodukt aus Österreich auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender und Apotheker gleichermaßen. Nicht umsonst ist es bei unseren Nachbarn das bereits seit Jahren führende Produkt im Bereich Haut, Haare und Nägel.*

WICHTIG:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.



TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine

solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder spezielle Bürsten oder „Kopfkrauler“.

APOTHEKEN-TIPP BEI SCHÜTTEREM HAAR



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kiesel-erde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel in Ihrer Apotheke.

Monats-Packung - 60er, PZN 15390975, UVP 19,90 €
3-Monats-Kur mit Preisvorteil - 180er, PZN 19485477, UVP 49,90 €

ANZEIGE

Wenn Zahlen plötzlich Spaß machen

EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZEN KINDER zwischen Angst und Hochbegabung in Mathematik und entlasten so Lehrkräfte

HANNOVER. Mathematik polarisiert: Für manche ist sie eine Kunst, für die meisten das Horror-Fach in der Schule. Alarmierend dazu auch die Untersuchungen von Wissenschaftlern: Tatsächlich erreichen viele 15-Jährige in Niedersachsen in der neuen IQB-Bildungsstudie nicht einmal mehr den Mindeststandard.

In Hannover steuert das Projekt „Mathepaten“ dagegen an. Es greift dort ein, wo häufig schon die Matheangst beginnt: in der Grundschule.

Der Grund: Volle Klassen, umfangreiche Lehrpläne und sehr unterschiedliche Voraussetzungen in der Schülerschaft bringen die Lehrkräfte häufig an Belastungsgrenzen. „Manche Kinder wissen nicht einmal, wie sie einen Stift halten sollen und verstehen den Zehnerübergang nicht“, erzählt Lehrerin Gesche Hüttmann von der „Grundschu-

„Manche Kinder wissen nicht einmal, wie sie einen Stift halten sollen und verstehen den Zehnerübergang nicht“

Gesche Hüttmann
Lehrerin an der „Grundschule am Sandberg“



Mit einem Lächeln auf dem Gesicht die Aufgaben lösen: Matei genießt die Zeit mit seinem Mathepaten Dr. Michael Mähler (61). Sie bearbeiten Knobelaufgaben.

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

31.01. - 01.02.26 Hannover
ZAG Arena
www.cavalluna.com

+++ SOFORT BARCELD +++ SOFORT BARCELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

Bundesweit 42 Standorte

- GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG**
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig
- OPHIRUM MAGDEBURG**
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg
- GOLDFUXX BREMEN**
Fiedelhöfen 12
28203 Bremen

Qualitätsbaren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

le am Sandberg“: „Sie brauchen dringend Hilfe.“

Aber neben den Kindern mit Lernschwierigkeiten gibt es auch diejenigen, die mehr Herausforderung brauchen als das vorgegebene Mathematik-Kurrikulum vorschreibt. „Den täglichen Spagat, den wir hier ausüben, ist beträchtlich“, sagt Gesche Hüttmann. Glück für die Lehrerin: In ihren Unterricht kommen Mathepaten. Das sind besonders geschulte Menschen, die ehrenamtlich unterstützen, damit alle Kinder die Chance haben, Mathe toll zu finden.

Regina von Graevemeyer koordiniert das Projekt der Bürgerstiftung: „Unsere Mathepaten arbeiten auf verschiedene Weise mit den Lehrerinnen oder Lehrern zusammen: Sie können direkt im Unterricht helfen, gehen mit herum, kontrollieren Aufgaben oder unterstützen beim Lösen. Sie können aber auch mit einem Kind oder einer Gruppe in einem separaten Raum gehen und dort in Ruhe arbeiten.“

So fördern die Mathepaten, wenn es nicht so gut klappt, aber sie fordern auch Kinder, die weiter sind und sich im Unterricht langweilen würden. Wie zum Beispiel Matei. Der Achtjährige hat einen Mathepaten, weil er den Unterrichtsstoff der dritten und vierten Klasse bereits beherrscht.

Mit seinem Mathepaten Dr. Michael Mähler arbeiten Matei – und auch sein Schulkamerad Peer – an besonderen Knobelaufgaben. Darüber ist Matei sehr froh: „Für mich sind die Aufgaben aus der Schule so langweilig“, sagt er und erklärt: „Ich will denken, nicht nur schreiben.“ Matei konnte schon mit drei Jahren addieren und subtrahieren. Mit vier Jahren beherrschte er das Einmaleins.

„Wir sind für alle Kinder da. Von daher müssen wir differenzieren. Wenn Kinder wie Matei und Peer nicht besondere Aufgaben bekommen, sind sie schnell gelangweilt, können die Lust an dem Fach sogar verlieren und sich im schlimmsten Fall ganz verweigern“, warnt seine Lehrerin Gesche Hüttmann.

Sie ist sehr froh, dass Matei jetzt in seinem Tempo die Welt der Zahlen „durchpowern“ kann, wie sie sagt. Auch Mathepate Mähler hat viel Spaß an seinem Schützling: „Er rechnet so schnell wie ich“, sagt er. Der ehemalige Tierarzt war der allererste Mathepate in dem Projekt, das in Hannover 2019 gegrün-



Spannende Mathematik: In der Grundschule „Groß Buchholzer Kirchweg“ bauen Friedrich (9, links) und Mino (9) mit ihrem Mathepaten Dr. Stephan Meiser ein Riesenradmodell.

Fotos: Jonas Dengler

det wurde. Heute ist es an 14 Grundschulen vertreten.

Michael Mähler betreut neben Matei weitere Kinder – auch Kinder mit Problemen in Mathe. „Es gibt mir so viel, wenn die Kinder dankbar sind und sich freuen, wenn der Knoten geplatzt ist und sie es verstanden haben“, erzählt er.

Die Mathepaten kommen mindestens zwei Stunden pro Woche in den Unterricht und sind festen Klassen zugewiesen. Sie werden am Schuljahresende mit der Klasse „versetzt“.

Diese Kontinuität ist wichtig: „So kann man mit den Kindern ein vertrauensvolles Verhältnis aufbauen und weiß um ihre Stärken und Schwächen“, sagt Mathepate Stephanie Otraki. Die Motivation der Juristin: „Mir ist in der Coronazeit sehr bewusst geworden, wie stark die Bildungschancen vom familiären Hintergrund abhängig sind. Ich will den Kindern auf ihrem Weg helfen.“ Für sie das Schöne sei, wenn ein Kind, dem sie eine Aufgabe erklärt habe, sich dann auch freiwillig und stolz im Unterricht melden würde.

Für die Kinder sind die Mathepaten mehr als eine fachliche Hil-

„Es gibt mir so viel, wenn die Kinder dankbar sind und sich freuen, wenn der Knoten geplatzt ist und sie es verstanden haben.“

Michael Mähler,
Mathepate

fe: „Sie hören zu, helfen, geben Struktur, organisieren“, zählt Regina von Graevemeyer auf. Denn es gibt Kinder, die nicht einmal einen Bleistift oder Radiergummi mitbringen, die nicht in der Lage sind, lesbar eine Zahl in ein Kästchen einzutragen.

Mathepaten können ihre Ideen auch einbringen: An der Grundschule „Groß Buchholzer Kirchweg“ haben Mathepate Stephan Meiser und Schulleiterin Nicole Dreyer mit der „Stiftung Niedersachsen Metall“ als Sponsor ein besonderes Projekt

gestartet: Hier können junge Mathefans mit „Lego Spike Prime“ Programmieren und Robotik lernen. Die Kinder sind begeistert: So macht Mathe richtig Spaß und sie erfahren, dass hinter der scheinbar trockenen Welt der Zahlen so viel mehr Buntes und Spannendes stecken kann.

Mathepaten werden noch dringend gesucht: Interessenten können sich bei der Bürgerstiftung Hannover unter Telefon (0511) 45 00 07 70 für das Projekt Mathepaten melden.



Ulrike Schmiesing, Rektorin der Grundschule am Sandberge, spricht mit Regina von Graevemeyer, Leiterin des Mathepatenprogramms.

Überraschung!

Das GOP zeigt 2026 drei Premieren – ein Publikumsliedling kehrt auch zurück

HANNOVER. Mit vier statt sechs verschiedenen Produktionen will das GOP Hannover den Besucherinnen und Besuchern im kommenden Jahr mehr Zeit geben, die einzelnen Shows zu besuchen. Gestern stellte das Variété-Theater sein Programm für 2026 vor und kündigte an: Es soll ein Jahr voller Überraschungen werden.

Zum Start in die neue Saison will das GOP vom 8. Januar bis 22. März mit „pointensicherem Witz“ überzeugen. So gastiert mit „Surprise“ eine Produktion um das Comedy-Trio aus Chantall, Marco Noury und Markus Schimpp im Variété-Saal. Alle drei präsentieren ihr eigenes Verständnis von Humor, eingearbeitet von akrobatischen Höchstleistungen. Mit vier statt sechs Produktionen will das GOP Hannover den Besucherinnen und Besuchern im kommenden Jahr mehr Zeit geben, die einzelnen Shows zu besuchen. Gestern stellte das Variété-Theater sein Programm für 2026 vor und kündigte an: Es soll ein Jahr voller Überraschungen werden.

Zum Start in die neue Saison will das GOP vom 8. Januar bis 22. März mit „pointensicherem Witz“ überzeugen. So gastiert mit „Surprise“ eine Produktion



Eine Hommage an die Zirkuskunst: Das GOP zeigt eine Neuauflage der Show „Circus“.

Foto: GOP Bad Oeynhausen

um das Comedy-Trio aus Chantall, Marco Noury und Markus Schimpp im Variété-Saal. Alle drei präsentieren ihr eigenes Verständnis von Humor, eingearbeitet von akrobatischen Höchstleistungen.

Als Zweites bringt das GOP vom 26. März bis 21. Juni 2026 eine Neuauflage der erfolgreichen Produktion „Circus“ zurück auf die Variétébühne – „auf Bitten des Publikums“, sagt Valentina Steinkühler,

Künstlerische Direktorin des GOP. Zuletzt wurde die Show im Jubiläumsjahr 2022 gezeigt. Circus ist eine Hommage an die 250-jährige Zirkuskunst und zeigt preisgekrönte Akrobatik im Variété-Format.

Umrahmt von akrobatischen Höchstleistungen nimmt die dritte Show des kommenden GOP-Jahres vom 3. Juli bis 27. September das Magier-Duo Jay & Jade in den Fokus. Neben unendlich erscheinenden Illusionen und preisgekrönten Artisten bringt das Duo auch die Papageien von Jay mit auf die Bühne. Die Vögel begleiten den Magier bereits seit über 20 Jahren.

Mit „Streng Geheim“ will das GOP vom 1. Oktober bis ins Jahr 2027 hinein noch einmal eine rasante Show zeigen – und holt dafür den Kabarettisten Marcel Kösling zurück auf die Variétébühne. Die Idee für die Show stammt von Kösling selbst und dem Variété-Visionär Knut Gminder, der im vergangenen Jahr verstorben ist.

Das GOP wird auch im kommenden Jahr wieder ein Kindermusical und Wintervariété auf die Bühne bringen. Während sich das Kindermusical noch „in kreativen Abstimmungen“ befindet, kündigte das GOP mit „Flow“ eine Weltpremiere für das Wintervariété 2026/27 an. Im Zentrum der Vorstellung sollen Auftritte stehen, die immer wieder das Element Wasser einbinden.



Vom Neuwagen bis zur Werkstattleistung: Das Familienunternehmen setzt auf Qualität, Verlässlichkeit und einen Service, der beim Kunden beginnt.
Foto: Emil Frey Autohaus Hentschel

Willkommen beim Emil Frey Autohaus Hentschel

ANZEIGE

Fachkundig, schnell & individuell: Ihr zuverlässiger Mobilitätspartner in Hannover, Hildesheim, Magdeburg und Umgebung

Mit seinen Dienstleistungen rund um Automobil setzt Emil Frey im Jahr 1924 neue Maßstäbe. So legt er den Grundstein zu einer weitverzweigten Firmengruppe in der Autobranche. Trotz der Internationalität ist die Emil Frey Gruppe ein klassisches Familienunternehmen geblieben.

Die Prinzipien des Gründers sind immer noch fest in unserer Unternehmenskultur verankert: Höchste Produkt- und Dienstleistungsqualität, fachkundige Betreuung, ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis sowie ein schneller, zuverlässiger Service. Diese Werte leiten uns – gestern, heute und in Zukunft. Unser Anspruch ist es, Ihnen nicht nur ein Fahrzeug anzubieten, sondern die Lösung, die wirklich zu Ihrem Leben passt.

Unsere Markenvielfalt:

• Hannover: Ford, Fiat, Abarth,

Jeep, Mazda, Mitsubishi, Opel, Citroen, Peugeot, Subaru
• Hildesheim: Ford und Volvo
• Magdeburg: Ford Store

Ob Neu-, Jahres- oder Gebrauchtwagen – bei uns finden Sie eine große Auswahl an Fahrzeugkategorien dieser Marken. Wir begleiten Sie vom ersten Beratungsgespräch bis zur Übergabe. Ergänzend bieten wir fachgerechte Reparaturen, einen schnellen Werkstattservice sowie preiswerte Ersatz- und Zubehörteile, damit Sie jederzeit sicher unterwegs sind.

Emil Frey Select steht für junge Gebrauchtwagen in geprüfter Qualität. Dazu gehören bis zu fünf Jahre Garantie, ein 30-tägiges Umtauschrecht sowie eine europaweite Mobilitätsgarantie. Ein professioneller Technikcheck, individuelle Finanzierungs- und Leasingangebote, maßgeschneiderte Versicherun-

gen und ein garantiertes Inzahlungnahme-Angebot runden das Paket ab. Zusätzlich profitieren Sie von einem permanenten Zugriff auf über 10.000 Fahrzeuge – Probefahrt inklusive.

Als Teil der Emil Frey Gruppe sind wir in ein starkes Netzwerk eingebunden: Über 100 Standorte bundesweit, mehr als 40 Marken und moderne digitale Services, die rund um die Uhr erreichbar sind.

Traditionelle Werte wie Kundennähe, Verlässlichkeit und Qualitätsarbeit verbinden wir mit zeitgemäßen Vertriebswegen und umfassenden Finanzdienstleistungen. Mehr als 5.000 Mitarbeitende stellen täglich sicher, dass nahezu jeder automobiler Wunsch erfüllt werden kann.

Wir freuen uns auf Sie.

• Oder besuchen Sie uns vorab online auf: emilfrey.de

Von Herzen ehrenamtlich aktiv

JOHANNITER-STAUHELFFENDEN:

80 Einsatztage, 500 Hilfeleistungen und 37.430 gefahrene Kilometer

Die hannoversche Stauhelferstafel der Johanniter ist seit einigen Wochen in der Winterpause. An Ausruhen denkt das Team der ehrenamtlich engagierten Helfenden allerdings nicht. Die zwei Maschinen müssen gewartet, Kleinigkeiten repariert und die Ausstattung überprüft sowie in Teilen ausgetauscht werden. Die sieben Männer und eine Frau nutzen die freien Wochenenden außerdem für sanitätsdienstliche Fortbildungen und kümmern sich um die Einarbeitung einiger Neuzugänge.

„Wir freuen uns sehr, dass es motorradbegeisterte Menschen gibt, die sich in Zukunft ehrenamtlich bei uns engagieren wollen“, sagt Michael Scholz, Leiter der Stauhelferstafel.

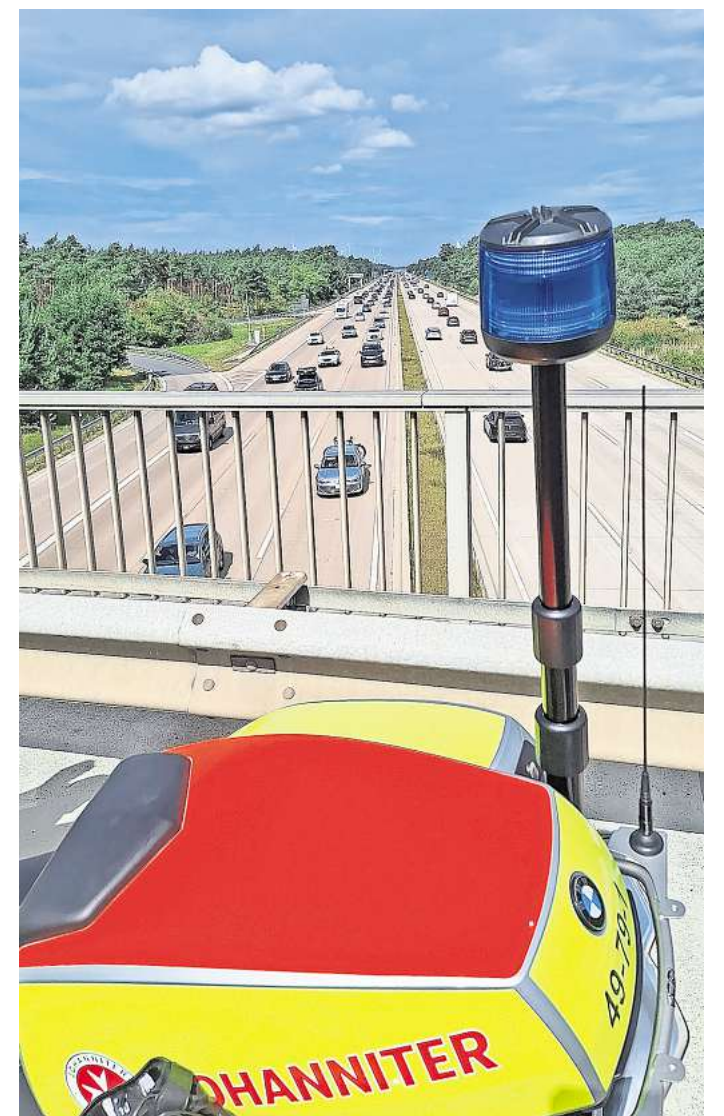
IMMER ALS ZWEIERTEAM UNTERWEGS

Anfang April hatten die Stauhelfenden mit dem Start der Osterferien ihre zwei BMW-Tourenmaschinen (R 1200 RT) aus der Fahrzeughalle gerollt. Bis zu den Herbstferien waren sie verlässlich an jedem Wochenende auf den Autobahnen A2, A7 und A352 rund um Hannover unterwegs gewesen, um Liegenbleibern oder Menschen in anderen Notsituationen zu helfen. Die Bi-

lanz in diesem Jahr: Es waren 80 Einsatztage mit genau 500 Hilfeleistungen. Die Ehrenamtlichen fuhren dabei 37.430 Kilometer und engagierten sich 992 Stunden im Dienst an ihren Mitmenschen. Gefahren wird bei den Patrouillen übrigens immer zu zweit, um als Team agieren und sich im Notfall gegenseitig helfen zu können. 200 bis 250 Kilometer legt eine Maschine dabei pro Einsatztag zurück.

Dienststellenleiter Michael Homann vom Johanniter-Ortsverband Hannover-Wasserturm würdigt das Engagement seiner Stauhelferstafel: „Sie geben mit ihrer Zeit und ihrer Kraft etwas sehr Wertvolles.“ Und Staffelleiter Michael Scholz weiß aus langjähriger Erfahrung: „Viele Menschen, die auf der Autobahn überraschend in eine Not-situation kommen, sind mit der Situation zunächst überfordert und aufgeregt. Die Dankbarkeit, die uns entgegengebracht wird, ist oft sehr groß.“

Nicht nur Menschen auf der Autobahn benötigen mitunter Hilfe. Michael Scholz: „Obwohl die meisten von uns hauptamtlich stark eingespannt sind, haben manche im Winterhalbjahr neben der Stauhilfe noch Zeit für ein weiteres Engagement.“ Dann bleiben die Helme und Handschuhe im Spind und die



Die Johanniter-Stauhelfenden haben den Verkehr auf den Autobahnen immer im Blick.
Foto: Carl-Marcus Müller

Helfenden tauchen bei anderen Johanniter-Staffeln auf – zum Beispiel im Kältehilfebuss, in der Psychosozialen Notfallversorgung, im Bevölkerungsschutz.

Die Motorrad-Stauhelfenden der Johanniter-Unfall-Hilfe engagieren sich rein ehrenamtlich. Für ihre Arbeit benötigen sie finanzielle Unterstützung. Sie freuen sich über Spenden (DE 78 3702 0500 0004 3123 18, Spenden-zweck: Motorradstaffel Hannover). Gesucht werden außerdem weitere Menschen

mit Motorradfahrerfahrung und bestenfalls auch noch einer sanitätsdienstlicher Ausbildung, die sich ehrenamtlich in der Staffel engagieren möchten. Sie können sich melden unter einsetz.hannover@johanniter.de



JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover
Telefon KundenServiceCenter:
0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Starkes Duo bei Gelenkschmerzen

Perfektes Duo behandelt Gelenkschmerzen natürlich von innen und außen

Im Kampf gegen Gelenkschmerzen setzen zahlreiche Verbraucher auf die Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx! Rubaxx Arznetropfen und Rubaxx Schmerzgel (rezeptfrei) bilden zusammen eine ideale Kombination, um rheumatische Gelenkschmerzen wirksam von innen und außen zu behandeln.

Gelenkschmerzen zählen zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland: Millionen Menschen leiden sogar chronisch darunter. Immer mehr Schmerzgeplagte vertrauen auf die wirksame Rubaxx-Kombination von innen und außen. Rubaxx Arznetropfen für die orale Einnahme in Kombination mit dem Rubaxx Schmerzgel zur gezielten äußerlichen Behandlung der rheumatischen Schmerzen.

Besonderer Arzneistoff überzeugt

Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen besonderen Arzneistoff, der die Kriterien einer wirksamen Schmerzbekämpfung erfüllt: Rhus toxicodendron! Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. In der Kombination von Tropfen und Gel wirkt Rhus toxicodendron gezielt von innen und außen gegen den Schmerz!



Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit

Rubaxx Tropfen und das Rubaxx Schmerzgel bieten in Kombination wirksame Hilfe aus der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten Verträglichkeit ist Rubaxx auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Vorteile in Wirkung und Anwendung

Rubaxx Arznetropfen können individuell und je nach Stärke der Schmerzen dosiert werden. Durch die Darreichungsform

als Tropfen wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Während die bewährten Rubaxx Arznetropfen Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen von außen geeignet. Zusammen bilden sie eine ideale Kombination zur Bekämpfung schmerzender Gelenke!

Rubaxx Tropfen und Rubaxx Schmerzgel sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Tropfen
(PZN 13588561)



Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



RubaXX

Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaS&P GmbH, 82166 Gräfelfing

35141201_02025

Auf dem Weg in die Winterpause

Wenn sich die Gartensaison zu Ende neigt, sollten Werkzeuge und Gartengeräte nicht nur gründlich gereinigt werden. **GÄRTNERMEISTER MIRKO SURBURG GIBT TIPPS**, damit der Start ins neue Gartenjahr reibungslos läuft.

Rost, stumpfe Schneiden, festgefressene Scharniere – wer so ins Frühjahr startet, hat wenig Freude an der Gartenarbeit. „Es ist sinnvoll, schon vor der Winterruhe die Gartengeräte zu pflegen“, empfiehlt Mirko Surburg, Gärtnermeister aus der Nähe von Lüneburg. „So lassen sich unnötige Schäden über den Winter vermeiden, und man hat lange Freude an den Werkzeugen.“ Mit diesen vier einfachen Schritten gelingt die herbstliche Gerätepflege im Handumdrehen:

REINIGUNG: DIE GRUNDLAGE FÜR LANGE HALTBARKEIT

Bevor Rasenmäher, Harke, Spaten und Co. ihren Platz im Winterquartier finden, steht eine gründliche Reinigung an. „Gerade an Metallteilen lagern sich häufig Erde, Pflanzensäfte und Harzreste ab, die vollständig entfernt werden sollten, um Korrosion und Materialverschleiß zu verhindern“, rät Surburg. Grober Schmutz lasse sich am besten mit einer Bürste oder einem Spachtel entfernen, Harze und Pflanzensäfte verschwinden leichter mit etwas Spiritus oder einem speziellen Baumharzentferner. Anschließend sollten die Werkzeuge mit warmem Wasser gründlich abgewaschen werden.

Bei motorbetriebenen Geräten wie Rasenmähern oder Motorsensen ist allerdings Vorsicht geboten: „Es sollte kein Wasser in Antrieb oder Elektronik gelangen“, warnt der Gärtnermeister. Stattdessen empfiehlt er ein feuchtes Tuch zur Reinigung. Nach dem Säubern gelte es, alle Metallteile sorgfältig abzutrocknen, um Rostbildung zu verhindern. „Ein trockenes Tuch oder Druckluft eignen sich hierfür besonders gut“, so Surburg.

ZEIT FÜR DEN SCHLIFF: WERKZEUGE NACHSCHÄRFEN

Stumpfe Werkzeuge machen die Gartenarbeit nicht nur an-

strenger, sondern auch weniger effektiv, denn sie können Pflanzen nachhaltig schädigen. Surburg rät daher zu einem Schliiff der Geräte. „Ast- und Heckenschere lassen sich am besten mit einem feinen Wetzstein oder einer Diamantfeile schärfen“, so der Gartenexperte. Dabei sei es wichtig, immer in Richtung der Schneide zu arbeiten, um die Klinge zu schonen. Auch Spaten, Hacken und Äxte profitieren vom regelmäßigen Nachschleifen.

Hierfür eignet sich laut Gärtnermeister eine Metallfeile oder ein Schleifstein, mit dem die Vorderkante leicht angeschliffen wird. „Ein Winkel von etwa 30 Grad hat sich bewährt, da er genügend Schärfe bei hoher Stabilität bietet“, erklärt Surburg.

Die Messer von Rasenmähern lassen sich ebenfalls nachschärfen. Um eine Unwucht zu vermeiden, kommt es dabei laut Surburg auf eine möglichst gleichmäßige Bearbeitung der Schnittkante an. Der Experte empfiehlt, das Schärfen in einem Fachbetrieb, etwa bei einem Landmaschinenhändler, vornehmen zu lassen: „Für Laien ist es schwer zu erkennen, ob das Messer eine Unwucht aufweist, da sich diese beim Mähen zunächst kaum bemerkbar macht.“ Langfristig könne sie jedoch zu einem Lagerschaden führen, der unverhältnismäßig hohe Kosten verursacht.

DIE RICHTIGE PFLEGE: ROST VORBEUGEN UND REPARIEREN

Nach Reinigung und Schliiff steht der Schutz vor Rost und Verschleiß an. „Alle Metallflächen sollten mit einem feinen Ölfilm überzogen werden, um sie vor Feuchtigkeit zu schützen“, empfiehlt Surburg. Für Schneidekanten reiche herkömmliches Pflanzenöl vollkommen aus, alternativ eigne sich auch spezielles Rostschutzöl. Scharniere von Scheren oder Astsägen sowie Gewinde von Teleskopstielen oder verstellbaren Geräten erfreuten



Stumpfe Werkzeuge machen die Gartenarbeit nicht nur anstrengender, sondern auch weniger effektiv.

Foto: IMAGO/LUCY RYAN

sich indes an ein paar Tropfen Sprühöl. „Anschließend die beweglichen Teile kurz betätigen, um das Öl gleichmäßig zu verteilen“, rät der Gärtnermeister.

Jetzt bietet sich auch die Gelegenheit für eine sorgfältige Kontrolle: Lose Schrauben, beschädigte Stiele oder rissige Kunststoffteile sollten ersetzt oder im besten Fall repariert werden. „Trockenes, sprödes Holz, wie etwa bei Griffen, lässt sich

wunderbar mit Leinöl behandeln“, erklärt Surburg. Auch Risse oder Löcher in Gartenschläuchen, Verlängerungskabeln und Bewässerungssystemen sollten vor dem Einlagern fachgerecht behoben werden.

SICHER LAGERN ÜBER DEN WINTER

Zu guter Letzt ist auch die richtige Lagerung entscheidend.

„Feuchtigkeit ist der größte Feind von Metallteilen, daher dürfen die Geräte nicht in feuchter Umgebung verstaubt werden“, sagt der Gärtnermeister. Er empfiehlt einen trockenen und frostfreien Geräteschuppen oder Kellerraum. Schaufeln, Harken und Spaten sollten zudem an Wandhaken befestigt werden, sodass ihre Schneiden keinen Bodenkontakt haben. „Auf diese Weise

bleiben sie rostfrei und behalten ihre Form“, erklärt Surburg. Kleinere Werkzeuge finden idealerweise in Regalen oder Schubladen Platz.

Für Motorsägen und Rasenmäher empfiehlt der Gärtnermeister vor der Einlagerung, den Kraftstoffstand zu überprüfen: „Benzin sollte entfernt oder mit einem Stabilisator versetzt werden, um Verharzungen und Verschmutzungen zu

vermeiden“, rät der Gartenexperte. Zudem sollte der Ölstand kontrolliert und bei Bedarf das Motoröl gewechselt werden. Dasselbe gilt für Zündkerzen und Luftfilter. Ein weiterer praktischer Tipp betrifft Akkugeräte: „Um die Batterien vor Tiefentladung zu schützen, sollten sie mit etwa 50 bis 70 Prozent Ladung bei Zimmertemperatur im Haus gelagert werden.“

HAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25% sparen.



336€
Ersparnis
in 24 Monaten



Gilt nur für Neukunden. Mehr Informationen zum Angebot auf abo.HAZ.de/rabatt
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort: Hannover (Lange Laube 10) / Burgdorf (Marktstraße 16)

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Bitte nicht stören

Manche schlafen, manche sind aktiv: Wildtiere müssen bei Kälte, Frost und Schnee draußen überstehen. So können Sie helfen.

Während wir uns im Winter in unsere warme Wohnung zurückziehen und Tee trinken, müssen die Wildtiere draußen bleiben – bei Kälte, Schnee und Frost. Manche von ihnen schlafen den Winter über, andere bleiben aktiv. Jenifer Calvi von der Deutschen Wildtierstiftung erklärt, welche Tiere jetzt wach sind, welche schlafen – und wie man sie im Winter am besten schützt.

WELCHE WILDTIERE SIND IM WINTER ÜBERHAUPT WACH?

Wildkatzen, Füchse, Wildschweine, Wölfe, Rehe und Rothirsche sind im Winter aktiv. Sie haben sich ein dickeres Fell zugelegt und passen ihre Aktivität den Witterungsverhältnissen an. Rothirsche etwa verkleinern Magen und Organe, um mit weniger Nahrung auszukommen. Während Huftiere jede Form von Anstrengung vermeiden, gehen Füchse, Wildkatzen und Wölfe im Winter sogar auf Jagd. Wildschweine haben eine dicke Unterwolle, die Nässe und Kälte von der Haut abhält. Wird es sehr eisig, kuschelt sich die Rotte im Unterholz aneinander und wärmt sich gegenseitig. Gartenvögel wie Amseln, Meisen oder Rotkehlchen bleiben ebenfalls im Winter wach und gehen auf Nahrungssuche. Schutz suchen sie in dichten Hecken und Büschen. Eichhörnchen halten Winterruhe, Winterschlaf halten Garten- und Siebenschläfer, Haselmaus, Alpenmurmeltier, Feldhamster und Igel. Sie fahren



Gartenvögeln kann man eine Futtersäule im Garten oder auf dem Balkon spendieren. Eichhörnchen und Vögel brauchen bei Frost Trinkwasser. Foto: Julian Stratenschulte

ihren Stoffwechsel drastisch herunter und dürfen nicht gestört werden, da Aufwachen viel Energie kostet.

WIE KANN MAN WILDTIERE IM WINTER UNTERSTÜTZEN?

Wildtiere im Winter bitte nicht stören. Heißt: Nicht dort spazieren gehen oder aufräumen, wo sie schlafen oder ruhen. Wer im Wald spazieren geht, sollte auf den Wegen bleiben. Im Garten

lässt man Laub- und Reisighaufen sowie Totholz liegen. Darin können Igel und andere Kleintiere überwintern. Die Hecke sollte man – wenn überhaupt – nur abschnittsweise schneiden, damit immer ein Teil als Versteckmöglichkeit für Gartenvögel bleibt.

WAS IST BEI DER WILDTIERFÜTTERUNG ZU BEACHTEN?

Für alle Wildtiere in Wald und Flur gilt: Füttern verboten! Reh,

Fuchs, Wildschwein und Hirsch sind es gewohnt, ohne den Menschen zurechtzukommen. Auch Wasservögel bitte nicht füttern! Erst recht zur Zeit der Vogelgrippe sollte man kein Futter auslegen. An Futterstellen kommen viele Vögel zusammen – die Gefahr steigt, dass sich das Virus verbreitet. Gartenvögeln kann man eine Futtersäule im Garten oder auf dem Balkon spendieren. Eichhörnchen und Vögel brauchen bei Frost Trinkwasser.

BUCH-TIPP



Ein Roman, der die amerikanische Identität neu definiert. Und der Brief eines Sohnes an die vietnamesische Mutter, die ihn nie lesen wird: Die Tochter eines amerikanischen Soldaten und eines vietnamesischen Bauernmädchens ist Analphabetin, kann kaum Englisch und arbeitet in einem Nagelstudio. Sie ist das Produkt eines vergessenen Krieges. Der Sohn, ein schmächziger Außenseiter, erzählt von der Krankheit der Großmutter, den geschundenen Händen der grügelnden Mutter und seiner tragischen ersten Liebe zu einem amerikanischen Jungen. Ocean Vuong schreibt mit traumhafter Klarheit von einem Leben, in dem Gewalt und Zartheit aufeinanderprallen – ein Bestseller des in Saigon geborenen Autors, der heute in Amerika lebt und für seine Lyrik mehrfach ausgezeichnet wurde, unter anderem mit dem Whiting Award for Poetry und dem T.S. Eliot Prize.

Ocean Vuong:
„Auf Erden sind wir kurz grandios“
Übersetzt ins Deutsche von
Anne-Kristin Mittag
Verlag: btb
ISBN: 978-3-442-77008-3
Original in englischer Sprache:
„On Earth We're Briefly Gorgeous“,
Verlag: Penguin LLC US
ISBN: 978-0-525-56204-7

Historisches
Kinderprogramm

HANNOVER. Kids von sechs bis zehn Jahren können Schwerter bauen: Am Sonntag, 7. Dezember, gibt es ab 11 Uhr „Geschichte zum Ausprobieren“ im Hannover Kiosk, Karmarschstraße 40. Gebühr: 4 Euro plus 3 Euro pro Schwert. Anmeldung: buchungen.hmh@hannover-stadt.de.

Hannover und der Punk

Die **magaScene** schickt Euch zur **TALK-LESUNG IM KUNSTLADEN** am 9. Dezember

HANNOVER. „Hey Ho! Let's Go! 50 Jahre Punk in Hannover“ ist weit mehr als ein nostalgischer Rückblick. Das neue Buch von Hollow Skai, Klaus Abelmann, Detlef Max und Grafiker Sebastian Mook erzählt in beeindruckender Tiefe, wie sich in Hannover seit 1976 eine Szene formte, die sich nie vereinnahmen ließ – weder kommerziell noch ästhetisch. Das 192-seitige Werk dokumentiert fünf Jahrzehnte Subkultur anhand seltener Fotos, Gesprächen mit Zeitzeugen, Hintergrundberichten und persönlichen Erinnerungen, die die Vielfalt und Widersprüchlichkeit der Bewegung zeigen. Neben den bekannten Hotspots der frühen Jahre widmet sich das Buch auch kleineren Bands, unabhängigen Labels und jenen Protagonisten, deren Engagement die Szene bis heute prägt. Besonders hervor sticht die konsequente Darstellung der Rolle von Frauen, die in Hannover früh den Ton angaben, eigene Bands gründeten und gesellschaftliche Erwartungen selbstbewusst unterliefen. So entsteht ein Panorama, das zeigt, dass Punk in Hannover nie auf reines Rebellieren reduziert war, sondern stets ein Ort der Selbstbestimmung, der Reibung und des offenen Ausdrucks.

Diese vielschichtige Geschichte wird nun auch live erlebbar: In einer Talk-Lesung im Kunstladen (Lister Straße 3) präsentieren die Macher des Buches zentrale Aspekte des Projekts. Am Diens-



Machen Punk zu einem Buch: Klaus Abelmann, Detlef Max, Sebastian Mook und Hollow Skai.
Foto: magaScene



tag, den 9. Dezember ab 19 Uhr öffnen sie den Raum für einen Abend, der Lesung, Gespräch und Musik zu einer dichten atmosphärischen Momentaufnahme verbindet. Die Autoren berichten über ihre Recherchen, über vergessene Orte, über Proberäume, legendäre Auftritte und darüber, warum Hannover eine Punkstadt wurde, ohne je laut damit zu prahlen. Zwischen Anekdoten und Einordnungen

dürfen sich die Gäste so fühlen, als säßen sie mitten in den Geschichten, die das Buch so eindrucksvoll erzählt. Gerade diese Kombination aus sorgfältiger editorischer Arbeit und lebendiger Präsentation macht das Projekt besonders: Die Talk-Lesung ist nicht nur eine Buchvorstellung, sondern eine Einladung, die Energie dieser Kultur neu zu entdecken – roh, direkt und so kompromisslos wie der Punk selbst. **CB**

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 Ausgelegten in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Live: Damian
Marhulets

HANNOVER. Reise in die Tiefen menschlicher Emotionen: Der Komponist und Multimedia-Künstler Damian Marhulets zaubert am Donnerstag, 11. Dezember, ab 21 Uhr bei Feinkost Lampe, Eleonorenstraße 18, klassisch-elektronische Klanglandschaften zum Dahinschmelzen und Wegträumen. Einlass ist ab 20 Uhr. Eintritt: 15 Euro. **RED**

Fantasiewelt
mit Auktionen

HANNOVER. Farbe als Einladung, Landschaft als Möglichkeitsraum, Fantasie als gemeinsamer Nenner: Der Verein „Fliegende Blume Kunst hilft“ zeigt die Ausstellung „Fantasie & Landschaften“ – Kunst für den guten Zweck. Entstanden sind die Serien „Fantasie & Landschaften“ 2022 bis 2023 in der Zusammenarbeit von Hobby- und Profikunstschaffenden. Der Verein arbeitet ehrenamtlich, inklusiv und integrativ; der Erlös aus Verkauf und Auktionen unterstützt das inklusive Theaterfestival Klatschmohn sowie das Frauenhaus Donna Clara in Laatzen. Eröffnung mit Auktion ist am Sonntag, 7. Dezember, ab 15 Uhr, die Finissage mit Auktion am Sonntag, 20. Dezember, ab 15 Uhr. Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 8 bis 22 Uhr, am Wochenende von 10 bis 22 Uhr, im Freizeithaus Linden, Windheimstraße 4. Der Eintritt ist frei. **RHR**



Auktion für einen guten Zweck.
Foto: Fliegende Blume Kunst hilft

Viele Advents- und Weihnachtskonzerte

HANNOVER. Es geht froh und munter weiter mit den zahlreichen Advents- und Weihnachtskonzerten in Hannover. Eine Auswahl für die nächsten Tage:

► Der hannoversche Popchor Mixed Voices gibt am Sonntag, 6. Dezember, ab 17 Uhr sein Weihnachtskonzert in der Michaeliskirche Hannover-Ricklingen, Pfarrstraße 72. Der Eintritt ist frei.

► Acht ukrainische Chöre eröffnen die Konzertsreihe „Weihnachten der Hoffnung“ am Sonntag, 6. Dezember, ab 17 Uhr in der Bugenhagenkirche, Stresemannallee 34, und präsentieren ukrainische Weihnachtstraditionen. Der Eintritt ist frei, Spenden für Hilfsprojekte sind möglich.

► Wait Kracht & his Orchestra lädt am Sonntag, 6. Dezember, ab 18 Uhr zu einem Weihnachtskonzert in die Heilig Geist-Kirche, Nigemannweg 18, ein. Karten kosten 25 Euro und sind im Vorverkauf unter anderem über die Heilig Geist-Kirche Bothfeld, Telefon (0511) 652101 erhältlich.

► Der Kammerchor Hannover singt sein traditionelles Weihnachtskonzert am Sonntag, 6. Dezember, ab 18 Uhr in der Neustädter Hof- und Stadtkirche St. Johannis, Rote Reihe 8.

► Das asambura-ensemble und polyLens vokal präsentieren „Nourara – Weihnachtsoratorium transkulturell“ mit armenischen/syrischen Klängen am Sonntag, 6. Dezember, ab 19 Uhr in der Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 1. Karten kosten 20 Euro regulär und 10 Euro ermäßigt; Tickets sind online über asambura-ensemble.de erhältlich.

► Stella Perelova gibt am Sonntag, 7. Dezember, ab 15 Uhr ein Adventskonzert im Café Jerusalem im Haus der Hoffnung, Wunstorfer Landstraße 5. Auf dem Programm stehen klassische Weihnachtslieder, israelische Musik,

Klezmer sowie Chanukka- und Musicals. Der Eintritt ist frei.

► Der Hannoversche Oratorienchor führt am Sonntag, 7. Dezember, ab 17 Uhr gemeinsam mit dem Barockensemble

Concerto Ispirato in der Gartenkirche St. Marien, Marienstraße 35, Charentiers „Messe de Minuit pour Noël“ und weitere Werke auf. Der Eintritt ist frei.

► Der Heaven Can Wait Chor gastiert mit seinem „Christmas Special“ am Sonntag, 7. Dezember, ab 18 Uhr

im Theater am Aegi. Tickets kosten 41,80 bis 62,50 Euro über HAZ/NP-Ticketshops.

► Das Junge Vokalensemble Hannover gestaltet das vorweihnachtliche Konzert „Europäische Weihnachten“ am Montag, 8. Dezember, ab 19.30 Uhr in der Gartenkirche St. Marien.

► Tom Gaebel und sein Orchester



Mit Swing: Tom Gaebel spielt im Theater am Aegi.
Foto: Nicole Hoppe

Kaltes Märchen, warme Herzen

HANNOVER. Welten aus Eis, Wärme im Herzen: Im Schauspielhaus Hannover zieht ein Märchen aus dem hohen Norden ein, kühl und glitzernd, voller tänzerischer Ausdrucksstärke und faszinierender Bilder. „Die Schneekönigin“ entfaltet eine Welt, die Kinder staunen lässt und Erwachsene mit der leisen Melancholie des Erwachsenenwerdens berührt.

Gerda und Kay sind unzertrennlich, bis die Schneekönigin erscheint und Kay in ihren Eispalast entführt. Während das Dorf die Hoffnung verliert, macht sich Gerda auf den Weg. Sie wandert durch einen verwunschenen Blumengarten, gelangt in einen goldenen Glitzerpalast und weiter in den Räuberwald. Blaue Vögel, Rentiere und weise Frauen begleiten sie, bis sie schließlich dem Blick der Schneekönigin standhält. Erzählt wird von Mut, Ausdauer und einem liebevollen Herzen – und von der Einsamkeit, die zum Großwerden gehören kann.

Die Inszenierung ist eine Uraufführung nach dem berühmten

Märchen von Hans Christian Andersen in einer Fassung von Moiniek Merck. Die niederländische Regisseurin zählt zu den prägenden Stimmen des Kinder- und Jugendtheaters; in ihren Arbeiten verschränkt sie Bewegung, Musik und visuelle Elemente zu einer eigenen, poetischen Theaterform. Zu sehen ist „Die Schneekönigin“ im Schauspielhaus, Prinzenstraße 9. Die nächsten Auffüh-

rungstermine sind am Sonntag, 7. Dezember, ab 14 Uhr (mit Simultanübersetzung in Gebärdensprache) und ab 17 Uhr. Der Eintritt kostet über den Vorverkauf regulär 15,50 bis 31,50 Euro, ermäßigt ab 7 Euro, Preise zuzüglich Gebühren. Empfohlen ab sechs Jahren. **RHR**

► Weitere Termine und Tickets: staatstheater-hannover.de



Wintermärchen: Das Schauspielhaus zeigt „Die Schneekönigin“.
Foto: Birgit Hupfeld



NIGHTS ON BROADWAY -
A TRIBUTE TO THE BEE GEES
Sonntag, 29.11.2026 | Kuppelsaal im HCC

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Weihnachtszirkus Hannover
Diverse Termine: Schützenplatz

Weihnachtskonzert in Herrenhausen
20. Dezember 2025: Galeriegebäude

Atadin - das Musical
22. Dezember 2025: Theater am Aegi

Hänsel und Gretel
Diverse Termine: Staatsoper

Hannover Indians - Tilburg Trappers
23. Dezember 2025: Eissporthalle

Torfröck - Bagaluten-Wiehnacht
25. Dezember 2025: Capitol

Die Schneekönigin
Diverse Termine: Schauspielhaus

Hannover-Burgdorf - GWD Minden
27. Dezember 2025: ZAG-Arena

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

STELLENMARKT
STELLENANGEBOTE
WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen.



Freie Gebiete:

- Leinhausen
- Burg
- Bult
- Herrenhausen
- Groß Buchholz
- Bothfeld
- Hainholz



36093901_002625

Arbeitslos?

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

Mitarbeiter Fußwegreinigung/Winterdienst Vollzeit, feste Tour in Hannover, FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig Pook ☎0511-555033

AUS- UND WEITERBILDUNG

seela
Verkehrsfachschule
Braunschweig
Telefon: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Lust auf einen Spurwechsel?
Dann nimm die Überholspur und werde Fahrer*in!

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplette Förderbarkeit durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

3412601_002625

Biete Ausbildungsplatz/Umschulung MFA im MVZ in Garbsen an. Bewerb. unter: drblgin@gmx.de

MINI- UND NEBENJOBS

Flexible Aushilfe (w/m/d)

auf Stundenbasis (14 €/Std.) nach Absprache (nicht am Wochenende), für unseren Zentralen Empfang im Haus der Wirtschaftsförderung, Vahrenwalder Str. 7 gesucht. Bewerbungen bitte an: bewerbung@hannoverimpuls.de
hannoverimpuls GmbH 0511/9357847
Für ein Objekt in Hannover (Hbf / Raschplatz) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: ab 7 Uhr Sa + So Unterhaltsreinigung auf Minijob Basis oder Tagesdienst ab Mittags. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG ☎0511 358180
Mobiler Hausmeister Minijob 520€ mtl. in Hannover, für Fußwegreinigung/Winterdienst FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig, Pook ☎0511-555033
Gärtner su. Arbeit ☎05137/9860390

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Maler Handwerker sucht Arbeit Steichen, Spachteln, Lackieren, Tapezieren n, Boden, verlegen, Alle, Arten, Trockenbau u, Fliesenarbeit, 01784480398

Reinigungskraft sucht Stelle, 2Std./Wo., List/Vahrenwald, artischocke3@gmx.de

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

IMMOBILIENMARKT
IMMOBILIENVERKAUF
EIGENTUMSWOHNUNGEN

Helle 3-Zimmer ETW Hannover-Döhren von privat, 70 qm, 2022 kpl. saniert, 3.OG, Gas-EH, Balkon, Keller, VB 290.000€ ☎ D 354300

IMMOBILIENKAUF-GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung gesucht ! leer o. vermietet, auch Renovierungsbedürftig 05192 1379215

HÄUSER

SUCHE HAUS auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 0176 86 09 98 68

GRUNDSTÜCKE

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2.Reihe, Resthof, o.ä.
☎ 0176 15 41 63 72

MIETANGEBOTE

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Wunstorfer Landstr. 14, Wohnwagenstellplatz mit Dach, Länge 5m, Breite 2,5m, 60,-€ ☎ 0511 40 13 46

ANDERE MIETANGEBOTE

Ahlem Wunstorfer Landstr. 14, Lager 100 m², 500,-€ + NK ☎ 0511/401346

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

2 Zi.-Whg. ges. Raum Vahrenwald, List zum nächstmögl. Termin 0174/3177441

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

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 aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise: wöchentlich sonntags, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 305.245 Exemplare (Quart. IV/2022)

Es gilt die Preisinformation Nr. 84 ab 01.01.2024



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

MARKTPLATZ
MARKTPLATZ
MÖBEL / HAUSRAT

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Mü nzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bü cher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Baumfällung,-schnitt,-pflege,Roden von Hecken, Wurzelräsens usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch WhatsApp
Gartenpflege aller Art, Baum- und Heckenschnitt. ☎ (0162) 8982409
Gartenpflege ☎ 0173/5656896

KUNST- UND SAMMLERMARKT

!WEIHNACHTSANKAUF!

Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel. **zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11**
Erzgebirgskapelle mit 25 Engeln, 1 Flügel mit Engel, Top Zustand, gebraucht, 500€ VB. ☎0511/562602

Das besondere Geschenk www.malerei-unikate.de

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

HOBBY UND FREIZEIT

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren ☎ 0151 1795 7706

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Neu Podologin für zu Hause 64694357

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (0511) 499495

Tapezieren/streichen, Termine frei! Fa.Hasani 05112281020, 01775874281

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

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

aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

EINER FÜR ALLES!

HAZ Tickets NP

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT
KFZ ANGEBOTE
ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen ☎ 03944-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Ich suche Dich! Du solltest attr., mittelschlank u. zw. 50 - 75 J. sein, kl. Behinderung kein Problem. Ich bin gut anzuschauen u. taugl. für alles, 76 J. alt u. möchte noch einmal neu anfangen-vielleicht mit Dir! Alles Weitere unter Whats App (0174)1507148 (Trau Dich) Weihnachten & Sylvester alleine ist blöd. Biete Möglichkeiten und habe Ideen, bitte melde Dich.

Ich bin nicht alt ich bin fortgeschritten attraktiv. Er/52/1.88/schl. su. schl. Sie für Beziehung☎015774123304

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

Nette Frau su. Freundin für dies & das, auch sportl. Aktivitäten 0163/2222216

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Gerda (67) privat! ☎ 0162 358 90 10

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de



Dieter Nuhr 2026
Agentur Lühr präsentiert: Tickets unter eventim

13.03.2026 HANNOVER Swiss Live Hall

28.03.2026 Volkswagen Halle BRAUNSCHWEIG

06.11.2026 CongressPark WOLFSBURG

LISA ECKHART ICH WAR MAL WER

15.10.2026 GÖTTINGEN Stadthalle

16.10.2026 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

17.10.2026 CELLE Congress Union

TORSTEN STRÄTER
Die Zyklopen von Saint-Tropez

30.01.2027 HANNOVER Zoo Arena

03.03.2027 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

Weitere Termine unter agentur-luehr.de

VERSCHIEDENES

KAUFE.ORDEN.PICKELHAUBEN UNIFORMEN.URKUNDEN.FOTOS HELME.Hr.Röhl ☎05102739927 mail: hermangali@freenet.de

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.

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum.

dkfz.
DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

www.dkfz.de/testament

Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helpen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. **Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.** Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder.

Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419



www.sielmann-stiftung.de/testament

IMMER MIT DABEI!

HAZ Tickets NP

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

Mein Leben. Mein Wille: frauen-testament.de **misereor** GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

3097601_002625

Vom Ankommen, Abhängen und Älterwerden

Ende Januar findet zum dritten Mal das **FESTIVAL „REAL DANCE“** in Hannover statt.

Internationale und hannoversche Künstlerinnen und Künstler zeigen Tanz und Kino und gestalten einen Parcours zum „Überleben in ruiniertes Gegenwart“.

HANNOVER. Das Festival trägt die Wirklichkeit schon im Titel. Vielleicht deshalb bemüht sich das Team von „Real Dance“ stets um einen besonderen Wirklichkeitsbezug. Ganz real unter die Haut ging etwa eine Aktion im ersten Jahr des Festivals: Da hatte die Leiterin Melanie Zimmermann im Festivalzentrum, dem Ballhof-Foyer, ein Tätowierstudio einrichten lassen. Im zweiten Jahr konnten sich Besucher und Besucherinnen in einem Nagelstudio im Festivalzentrum die Finger aufhübschen lassen. Jetzt, im dritten Jahr des Festivals, ist im Ballhof-Foyer wieder etwas Besonderes geplant. Das Festivalzentrum soll sich in eine öffentliche Trainingsanlage verwandeln.

Das Ziel des Trainings: lustvolles Überleben in katastrophischen Verhältnissen. Verantwortlich dafür ist das Acid Collège, eine Gruppe aus Hannover, die sich selbst eine „un-schule für anderes Überleben in ruiniertes Gegenwart“ nennt. Die Mitglieder des Kollektivs wollen den

Ballhof – so verspricht es das Programmheft – „in einen poly-parcours zum ankommen, abhängen, sprechen, ausruhen und versuchen“ verwandeln.

FILM ÜBER FRAUEN UND MÄDCHEN IM GAZASTREIFEN

Eröffnet wird der „Acid“-Parcours am Donnerstag, 29. Januar. Am Sonnabend, 31. Januar, wird das Foyer zum Kino. Denn dann soll um 16 Uhr der Film „Sarkha“ von Jumana Dabis gezeigt werden. Der Film, in dem es um Tanz und um das Leben von palästinensischen Frauen und Mädchen im Gazastreifen, im Westjordanland und in Kairo geht, ist gerade fertig gedreht. Ende Dezember soll er im Gazastreifen uraufgeführt werden.

„Real Dance“ ist das Nachfolgerfestival von „Tanztheater International“, das insgesamt 37 Ausgaben in Hannover präsentiert hat. Wie das Vorgängereventual ist auch „Real Dance“ international ausgerichtet. Das Festival, das vom 28. Januar bis

zum 1. Februar 2026 in den Spielstätten des Staatstheaters Hannover, im Kunstverein Hannover und im Neuen Rathaus stattfindet, präsentiert Choreografien von internationalen Künstlerinnen und Künstlern, aber auch Arbeiten von Künstlerinnen aus Hannover.

HIP-HOP IM RATHAUS

So lädt das Brujas Collective, eine hannoversche Gruppe von acht Frauen, die Hip-Hop und ähnliche Tanzstile pflegen, am 1. Februar zu einem „No Boundaries Battle“ ins Neue Rathaus ein. Der Titel der Veranstaltung: „Ready to be soft“. Auch Männer, so hieß es bei der Programmvorstellung, dürften mitmachen, sie müssten sich bei dem, was sie tun, allerdings am Titel der Veranstaltung orientieren.

Eröffnet wird die neue „Real Dance“-Ausgabe am 28. Januar mit der Produktion „Mixed Bill“ des US-amerikanischen Choreografen und Tänzers Kyle Abraham und seiner Company A.I.M.



Festival Real Dance: Nadia Beugré präsentiert die ausdrucksstarke Choreografie „Épique! (pour Yikakou)“.
Foto: Werner Strouven

Der aus Singapur stammende Künstler Choy Ka Fai dokumentiert in seinen Arbeiten das Schaffen befreundeter Choreografen und Choreografinnen. In „Soft Machine: The Return“ (am 30. und 31. Januar) setzt er sich auch damit auseinander, wie es

ist, als Tänzer und Tänzerin älter zu werden.

EINE „FEMINISTISCHE NATURGEWALT“

Nadia Beugré, deren Arbeit „Épique! (pour Yikakou)“ am

29. und 30. Januar beim Festival zu sehen sein wird, wurde von Festivalchefin Melanie Zimmermann bei der Programmvorstellung als „feministische Naturgewalt“ angekündigt. In ihrem neuen Stück geht es um Erinnerungen an ihr Dorf in der Elfen-

beinküste, das längst aufgegeben worden ist.

Die Qualität von Ruhe hingegen steht im Zentrum von „LAX“, einer Solo-Performance des US-amerikanischen Tänzers und Choreografen Jerron Herman. Er tritt am 29., 30. und 31. Januar im Kunstverein auf, und will sich tänzerisch mit den dort gezeigten Skulpturen von Teresa Solar Aboud auseinandersetzen.

Das Tanzfestival „Real Dance“ ist im kommenden Jahr einen Tag kürzer als im Vorjahr – obgleich der Etat deutlich gewachsen ist. Er liegt in diesem Jahr bei 583.000 Euro. Ein beträchtlicher Teil des Etats wird dafür verwendet, das Festival möglichst barrierefrei zu gestalten. Es gibt Audiodeskription und Tastführungen für blinde und sehbehinderte Menschen, und einige Vorstellungen finden als „Relaxed Performances“ statt, bei denen das Publikum nicht gezwungen ist, lange auf einem Sessel sitzen zu bleiben.

Der Vorverkauf für „Real Dance“ hat begonnen.



Zauber der Travestie – die beliebte Revue mit einem Showprogramm der Extraklasse.
Foto: Team Zauber der Travestie

Glitzerndes Spiel mit Illusionen

„Zauber der Travestie“ im Theater am Aegi

HANNOVER. Mann oh Mann... oder doch Frau? Wenn sich am Sonntag, 15. März 2026, ab 17 Uhr, im Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2, der Vorhang hebt, wird es schräg, schrill und glamourös: In „Zauber der Travestie – Das Original“ kehrt Fräulein Luise mit ihrem Ensemble auf die Bühne zurück und ver-

spricht eine farbenprächige Revue voller Illusionen. Einlass ist bereits ab 16 Uhr.

In der Show treten Travestiekünstler aus namhaften Kabarets Deutschlands auf und präsentieren eine bunte Mischung aus Show-Acts, Humor und Live-Gesang. Dabei entführen sie das Publikum in eine Welt, in der die

Grenzen zwischen Mann und Frau spielerisch verwischen und die Verwandlung zur Kunstform wird.

Wer nicht nur zuschauen möchte, bekommt ebenfalls Gelegenheit zum Mitmachen, Mit-tanzen und Mitsingen. Ob es sich bei der Gruppe rund um Fräulein Luise tatsächlich aus-

schließlich um Männer handelt, bleibt dabei das wohlgeheutete Geheimnis dieser schillernden Revue. Empfohlen ab 16 Jahren.

Tickets gibt es im Vorverkauf ab 34 Euro unter anderem in den HAZ- und NP-Ticketshops, im Kartenshop im Theater am Aegi sowie online bei Eventim.

Adventskalender von HAZ und NP



Mitmachen und gewinnen



Tagesgewinne und die Chance auf einen Toyota Yaris, einen Reisegutschein oder ein E-Bike

Energieverbrauch Toyota Yaris Cross Hybrid, 1,5-l-VVT-i Benzinmotor 68 kW (92 PS) und Elektromotor 59 kW (80 PS), Systemleistung 85 kW (116 PS); Verbrauch nach WLTP: kombiniert: 4,5l/100 km, Innenstadt (Low Zyklus): 3,2l/100 km, Stadtrand (Medium Zyklus): 3,4l/100 km, Landstraße (High Zyklus): 3,9l/100 km, Autobahn (Extra High Zyklus): 6,1l/100 km; CO₂-Emissionen nach WLTP: kombiniert 101g/km. CO₂-Klasse: C.