



EPHESUS
Wir kaufen Ihr **GOLD**,
sofort **BARGELD!**

Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177

**Spielen in der
Stadtbibliothek**

HANNOVER. In der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, stehen im Januar zwei offene Spielangebote für Kinder und Jugendliche auf dem Programm. Den Auftakt macht am Montag, 12. Januar, von 16 bis 17 Uhr ein Virtual-Reality-Angebot in der Zentralbibliothek. Dabei können Besucherinnen und Besucher jeweils 15 Minuten lang mit einer VR-Brille in digitale Welten eintauchen. Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab zwölf Jahren. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Am Donnerstag, 15. Januar, folgt von 16 bis 17 Uhr ein offener Spielenachmittag der TechnoThek Hannover. Eine Stunde lang können Kinder Roboter ausprobieren, sich mit den Hopspots bewegen oder an Strategien für Brettspiele tüfteln. Der inhaltliche Schwerpunkt wechselt, sodass jedes Treffen neue Spielideen und technische Impulse bereithält. Teilnehmen können Kinder ab sechs Jahren, ebenfalls ohne Anmeldung.

Der Eintritt zu beiden Veranstaltungen ist frei. **RED**

➤ Mehr zum
Veranstaltungsprogramm
der Bibliotheken auf:
hannover.de



**Immer
noch
aktiv**

Seite 12

Foto: Man Dy / Pexels

**TKH: Flowbase
und Studiotag**

HANNOVER. Der Turn-Klubb zu Hannover (TKH) lädt am Sonntag, 11. Januar, zu einem kombinierten Aktionstag in die Turnhallen an der Maschstraße 16 ein. Von 11 bis 15 Uhr findet dort der Kinder- und Frauenkleiderflohmarkt Flowbase mit mehr als 60 privaten Ständen statt. Angeboten werden Secondhandkleidung für Frauen und Kinder sowie Artikel rund um den Nachwuchs. Parallel steht in den Fechtsälen eine Mini-Kinderturnlandschaft für Kinder bis drei Jahren bereit. Bereits ab 10 Uhr öffnet das TKH-Studio zum Tag der offenen Tür. Auf rund 600 Quadratmetern Trainingsfläche erhalten Interessierte Einblicke in das umfangreiche Angebot des Gesundheitsstudios. Vorgestellt werden unter anderem Körperanalysen, Massagen, Ernährungscoaching, T-Rena, Personaltraining sowie individuelle Trainingskonzepte aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Gesundheit und Rehabilitation. **RED**

PRE-OWNED BY FASHION LOVERS & FASHION KIDS WITH STYLE

HAPPY NEW FLOW
DAS FASHION EVENT IN HANNOVER

11.01.2026
11-15H

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
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

ABC Wäschediens GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
(Ab 18 Uhr bis 20 Uhr direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

Ohne Abzüge:
Feingold 121,20 € / Zahngold 75,54 €
750 Gold 89,78 € / Silber 1,93 €
585 Gold 70,02 € / Versilbert 40,00 €
333 Gold 39,86 € / Zinn 16,00 €

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Verkehrsprojekte im Dialog

Umfragen, Foren, Bürgerräte: Verkehrsdezernent will Beteiligung der Bürger

HANNOVER. Ein Tunnel unter der Sallstraße, ein neuer S-Bahn-Knoten in der Nordstadt, die Aktualisierung des Nahverkehrsplans: Angesichts der anstehenden Mammutprojekte ahnt Ulf-Birger Franz, Verkehrsdezernent der Region, dass den Planern in der Verwaltung, aber auch den Politikern in der Regionsversammlung mitunter lautstarker Protest begegnen wird. „Wir sollten aber nicht der Tendenz folgen, nur auf die zu hören, die am lautesten sind“, sagt er.

Die Erfahrung des zurückliegenden Jahres, auch mit Blick auf die Kommunalwahl 2026, zeige, dass die Politik in Stadt und Umland durchaus Angst vor negativen Reaktionen auf Social-Media-Plattformen habe. Er wünsche sich deshalb mitunter, den Verzicht auf Kommunikation via Facebook oder Instagram, mehr persönliche Beteiligung von tatsächlich Betroffenen. „Dafür müssen wir es schaffen, diese Menschen einzubinden“, sagt der Dezernent. Nur so ließen sich die Projekte tatsächlich realisieren.

Beim aktuellen Nahverkehrsplan setzt die Region auf einen Bürgerrat mit bis zu 50 Teilnehmenden, die einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung bilden: Frauen und Männer, Junge und Alte, Alteingesessene und Menschen mit Migrationshintergrund. „Bei Social Media äußern sich oft Menschen in ihrer Blase, die aber eben nur ein Teil der Bevölkerung sind“, sagt Franz. Es wäre bei der Planung und Umsetzung deshalb fatal, nur auf diese Gruppe zu hören.

Denn der Unterschied zeige sich in der Bürgerbeteiligung: „Dort suchen die Befragten nach einem Kompromiss, oft unter pragmatischen Gesichtspunkten.“ Sie würden abwägen zwischen unterschiedlichen Interessen, auch bei noch emotionalen Fragen wie jener nach Erhalt von Parkflächen oder Schaffung von mehr Platz für Kinder. Aus Erfahrung wisse er: „Die Menschen merken sehr genau, ob ihre Beteiligung ernst gemeint ist oder ob sie als Alibi benutzt werden.“

Wer ein solches Forum mit professioneller Moderation organi-

siere, erhalte im Gegenzug gute Ergebnisse. Im Großen wie im Kleinen. Als Beispiel nennt Franz die IGS Wunstorf, bei der sich die Schülerschaft bei einer Beteiligung für sichere Schulwege einsetzte. Zunehmend erleichtere aber auch die Digitalisierung den Zugang zu Betroffenen. So nutzte die Region die Sprinti-App, um bei den Fahrgästen die Motivation für die Buchung zu erfassen. Mehr als 1000 Menschen antworteten auf die Frage: Warum nutzen Sie den Sprinti? „Die Umfrage dauerte nur drei, vier Minuten, das erledigten viele dann gleich während der Fahrt.“

Das Ergebnis: Mehr als 40 Prozent aller Fahrten gab es nur dank des Sprinti, sei es zum Sport im Nachbardorf, in die Kneipe oder zu Bekannten. „Gerade im ländlichen Raum müssen wir den Menschen ermöglichen, dass sie sich treffen“, sagt Franz, den die hohe Prozentzahl aber überraschte.

Seit einem Jahr gilt auf 17 Durchgangsstraßen in der Region Hannover ein Tempolimit von 30 Kilometern pro Stunde. „Natürlich möchten wir gerne wissen,

wie die Reaktionen auf das Pilotprojekt ausfallen“, sagt der Dezernent. Dafür gehe die Region erstmals einen neuen Weg: Alle Einwohner der drei beteiligten Orte Eltze, Steinwedel und Hellendorf erhalten per Post einen QR-Code für eine Umfrage, unabhängig davon, ob sie an der Straße wohnen. Noch läuft die Beteiligung, erste Ergebnisse erwartet Franz Anfang 2026.

Die Ergebnisse der Formate fänden, nach anfänglicher Unsicherheit, inzwischen eine hohe Akzeptanz in der Politik, sagt der Dezernent. „Es gab die Sorge, dass sich die Wünsche der Bürgerinnen und Bürger nicht realisieren lassen.“ Doch die Erfahrung zeige, dass die Beteiligten sehr vernünftig agieren würden – und anders als bei offenen Runden gebe es weder einen ausgeprägten Lobbyismus von Verbänden noch lautstark vorgetragene Eigeninteressen. „Letztlich vermeiden wir die Polarisierung, auch wenn die neuen Formate mitunter mehr Aufwand bedeuten.“ Das gelte auch für die Mammutprojekte.

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

-15% RABATT*

*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zusatzungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienstleistungen und unsere Sonderangebote. Code in einer der P.I.N.C.-Apotheken vorzeigen.

P.I.N.C. Apotheken

Gültigkeit: Januar/Februar 2026

WWW.P.I.N.C.-APOTHEKEN.DE

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

MwSt.

Wir erstatten Ihnen die MwSt. auf Ihren nächsten Einkauf. Gültig bis 30.01.2026

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

LEINE APOTHEKE

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

JETZT mit Genuss IN DAS NEUE JAHR sparen!

HEUTE MIT TOLLEN SparCoupons IN DER BEILAGE

calenberger-backstube.de

EPHESUS
Wir kaufen Ihr **GOLD**,
sofort **BARGELD!**

Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!

Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177

Zahngold

Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rote“ Goldanalyse-Gerät.

GOLD & SILBER SCHMUCK SILBER & TAFELSILBER ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHIEDGUT GOLDBARREN GOLDMÜNZEN PALLADIUM PLATIN

„Dieser Mann ist ein Geschenk“

Goldene Ehrennadel, ein Trikot und warme Worte: CVJM ehrt **BASKETBALL-LEGENDE EKKEHARD ALBRECHT**

Ekkehard Albrecht ist der uneingeschränkte Star des Nachmittags. Alle in der Halle, ob jung oder alt, wollen ein Erinnerungs-Selfie mit ihm, ein paar Worte wechseln, ihm eine Geburtstagskarte überreichen oder nur die Hände schütteln. Einfach bei ihm sein – der lebende CVJM-Legende, die alle eigentlich nur „Ekki“ nennen.

Mehrere Hundert sind an diesem Adventssonntag in die Sporthalle der Leibnizschule am Lister Kirchweg gekommen. Zur Basketball-Weihnachtsfeier des CVJM Hannover. Die Jungen werfen Körbe, die Älteren plaudern und warten geduldig auf den Höhepunkt des Tages: die Ehrung für „Ekki“, einen Tag vor dessen 85. Geburtstag. Mehr als 70 Jahre im Verein, seit 70 Jahren in der Basketballabteilung, 65 Jahre Basketball-Trainer. Ende des Jahres ist Schluss, aber nur als Trainer.

„CVJM e. V. - ich habe mich immer gefragt, wofür das e. V. steht“, sagt Klaus Westpfahl, guter Freund und Weggefährte. „Jetzt weiß ich es: Es steht für ‚Ekkis Verein‘.“ Kein anderer Mensch im Christlichen Verein Junger Menschen hat den Basketball in Hannover so geprägt wie Albrecht. „Du hinterlässt sehr große Fußstapfen. Nicht nur basketballerisch, sondern vor allem menschlich“, sagt Gregor Kyriazopoulos, einst Spieler, jetzt hauptamtlicher Trainer beim CVJM. „Egal, welchen Mist man gebaut hat – Ekki hat immer das Positive im Menschen gesehen. Und hat allen eine zweite, dritte oder vierte Chance gegeben.“

Albrecht kann nicht direkt auf die Lobreden antworten. Zu viele ergreifen das Mikrofon und wollen „Ekki“ ehren. Zwischen den Rednern und den Kindern und Jugendlichen, die gespannt auf dem Hallenboden sitzend den Worten lauschen, sitzt Albrecht da auf einem Turnhocker und genießt im Stillen für sich die Ehrung.

Je länger die Zeremonie geht, desto emotionaler und bedeutender wird es. Nach dem weiß-roten Trikot mit seinem Namen

und der Nummer 70 gibt es noch einen Anstecker. „Es sind Generationen von Menschen, die du auf ihren Weg gebracht hast und nachhaltig im Leben beeinflusst hast“, betont Mayk Taherian, ehemaliger Chef des Niedersächsischen Basketballbundes. Er überreicht Albrecht die höchste Auszeichnung im deutschen Basketball: die Goldene Ehrennadel des DBB.

Ben Nelson steht von der Tribüne auf und wird zu Albrecht geleitet. Nelson (84) ist erblindet, trägt Sonnenbrille. Er und „Ekki“ kennen sich seit 1964. Beide gründeten und pflegten zusammen mit Westpfahl die Basketball-Partnerschaft mit den Camps in Abbenssen (Wedemark) und Dudley (USA). Nelson nahm die beschwerliche Reise aus Amerika nach Hannover auf sich, um seinem Kumpel persönlich zu sagen: „Keiner verdient diese Ehrung mehr als du. Aber noch viel wichtiger ist unsere Freundschaft“, sagt Nelson. Bei der langen Umarmung fließen die Tränen.

„So schön, dich und euch alle hier zu sehen“, sagt Albrecht mit brüchiger Stimme, als er sich



Ein Leben für einen Verein: Ekkehard Albrecht ist seit 70 Jahren im CVJM.

Foto: Simon Lange

endlich das Mikro schnappen kann. Vor wenigen Wochen hatte er Abteilungsleiter Christoph Franke telefonisch mitgeteilt,

dass es Zeit wird, als Trainer aufzuhören. Ob das in Ordnung sei, hatte er bescheiden angefragt. „Natürlich nicht“, hatte Franke

geantwortet, wohl wissend, dass die Albrechts Entscheidung unumstößlich war. „Ich weiß, dass hier alles in guten Händen

liegt, deswegen kann ich mit ruhigem Gewissen ‚Tschüss‘ sagen“, erläutert Albrecht, der neben Trainer auch mal Abteilungsleiter war, im Vorstand und im Arbeitsausschuss. Neben Dudley legte er auch dauerhafte Drähte nach Israel, um die Partnerschaft mit Kirjat Motzkin aufzubauen und zu erhalten.

Alles immer ehrenamtlich, versteht sich. Sein Hauptberuf: Drucker. Die Familiendruckerei leitete er in 3. Generation. Sein Vater war einst Generalsekretär beim CVJM, der kleine „Ekki“ wuchs in der Herrenstraße in einem der beiden Vereinshäuser in Hannover auf. Klar, dass Albrecht sein Leben diesem einen Verein verschrieb – und für immer treu bleibt. Alle ahnen: Ekki, selbst vierfacher Vater und mehrfacher Opa, wird weiterhin fast jeden Tag in der Halle vorbeischaun und die aktuell heranwachsenden Basketballer beobachten. „Die Jugendarbeit hat mir immer so viel Freude gemacht. So schön zu sehen, wie die Kinder sich entwickelt haben. Und jetzt selbst als Eltern ihre eigenen Kinder hierherbringen.“ Neulich hat er die 1. Her-

ren in der 2. Regionalliga spielen sehen. Praktisch alles Männer, die er selber ausgebildet hat. „Ich bin sehr stolz zu sehen, wie ihr Basketball spielt“, sagt Albrecht und verdrückt eine Träne. Es ist alles überwältigend für ihn. Die vielen Menschen, die warmen Worte, die große Wertschätzung. „Es ist schon ein bisschen Wehmut dabei“, gesteht Albrecht. Zurücklehnen kommt für ihn nicht infrage. Es käme auch überraschend. Albrecht arbeitet seit Jahren als „Aushilfe“ in einer Druckerei in Andernaten, um alte Buchdruckmaschinen zu bedienen. Fünf Tage die Woche, jeweils acht Stunden. Harte, körperliche Arbeit – die ihn offenbar fit hält. „Alle wundern sich, dass ich das noch kann. Aber ich werde da gebraucht.“ Was er sich vornimmt, jetzt, wo er vielleicht etwas mehr Zeit hat? „Ich hoffe, dass ich mich wieder mehr um alte Freunde kümmern kann. Die haben sich immer beschwert, dass ich nicht erreichbar bin“, sagt Albrecht und lacht. „Dieser Mann“, sagt CVJM-Chef Wolfram Springer, „ist ein Geschenk.“

Mehr als nur ein Fußballstar

NP-Anstoß: Gewinnen Sie Tickets für den Talk mit Neven Subotic am 21. Januar in der Alten Druckerei auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe

Er ist Deutscher Meister, Champions-League-Finalist, Stiftungsgründer und eine der markantesten Persönlichkeiten des deutschen Fußballs: Neven Subotic.

Am 21. Januar kommt er zum NP-Anstoß und spricht über seine Karriere auf dem Platz, seinen persönlichen Weg nach dem Profifußball und sein soziales Engagement.

Seine Geschichte ist außergewöhnlich. Trotz einer von Flucht und Neuanfängen geprägten Kindheit schaffte es Neven Subotic bis in die europäische Spitze des Fußballs: zweifacher Deutscher Meister und Pokalsieger mit Borussia Dortmund, mehr als 200 Bundesliga-Einsätze und Champions-League-Finalist im Londoner Wembleystadion 2013.

STIFTUNGSGRÜNDER KÄMPFT FÜR SAUBERES TRINKWASSER

Nach Stationen beim 1. FC Köln und bei Union Berlin sowie weiteren Engagements im Ausland zog er 2022 einen bewussten Schlussstrich unter seine aktive Profikarriere. Schon während seiner aktiven Karriere begann er, sich intensiv mit globaler Ungerechtigkeit auseinanderzusetzen,

und zog daraus Konsequenzen: 2012 gründete er die well:fair foundation (ehemals Neven Subotic Stiftung), mit dem Ziel, Menschen in den ärmsten Regionen der Welt Zugang zu sauberem Trinkwasser, sanitären Anlagen und Hygiene zu ermöglichen.

Die Stiftung setzt auf langfristige Projekte, wie den Bau von Brunnen und Sanitäranlagen sowie Bildungsangebote in Ostafrika. Subotic selbst reist regelmäßig in die Projektgebiete und macht sich ein Bild. Große Teile der Verwaltungskosten trägt er privat, damit Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Seinen gedanklichen Prozess beschreibt Subotic mit der Autorin Sonja Hartwig in ihrem gemeinsamen Buch „Alles geben: Warum der Weg zu einer gerechteren Welt bei uns selbst anfängt“. Darin schildert er den inneren Konflikt zwischen sport-



Im Union-Trikot: Neven Subotic wurde nicht nur in Dortmund, sondern auch in Berlin von den Fans gefeiert

Foto: Guido Kirchner/dpa

lichem Erfolg und persönlicher Sinnsuche, hinterfragt kritisch die Mechanismen des Profifußballs und plädiert für mehr Verantwortung und Empathie.

Neben den Themen rund um Stargast Subotic wird es natür-

lich auch um den Rückrundenstart von Hannover 96 gehen. Nach 17 absolvierten Spielen und vielversprechendem Saisonstart steht 96 aktuell mit 29 Punkten auf Platz fünf der Zweitligatabelle.

GEWINNEN SIE TICKETS FÜR DEN SUBOTIC-TALK

Was sich 96-Legende Julian Börner und Sportreporter Dirk Tietenberg von der Rückrunde erhoffen, bleibt also abzuwarten.

Moderiert wird der Talk wie immer von NP-Chefredakteur Carsten Bergmann.

Auch Sie können live dabei sein! Wir verlosen 15 mal 2 Tickets für die 178. Ausgabe des Kult-Talks. Registrieren Sie sich einfach hier auf unserer Aktionsseite (QR-Code einscannen) und mit etwas Glück sind Sie am 21. Januar in der Alten Druckerei auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe dabei.



BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
37528801_002625

Elektromobile: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle
Nur solange der Vorrat reicht
Wir sind Vertragspartner vieler Krankenkassen

Weitere Produkte und Dienstleistungen:

- 6, 10 oder 15 km/h schnell
- Ausstellung/Probefahrt
- E-Mobiler Reichweite 20 – 60 km
- Elektromobile neu und gebraucht
- Reiserollstühle, elektrisch und faltbar
- Schiebehilfen elektrisch
- leichte Qualitätsrollatoren
- Treppenlifter nach Maß
- Eigene Service-Werkstatt
- Feine Kompressionsstrümpfe
- Sport-Bandagen / Fuß-, Knie-, Rücken, Arm

SANITÄTSHÄUSER
Stephan Stöppel
Hauptsitz: Völgerstraße 6, 30519 Hannover, Tel. 0511-959056-0
Filiale Ricklingen: Wallensteinstraße 15
30459 Hannover, Tel.: 0511-300 5672

Parkplätze vorhanden
30508101_002625

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!

Heimann
Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr
368001_002625

Applaus für Toba und den Turnernachwuchs aus Ilten

In der ZAG Arena: Feuerwerk der Turnkunst begeistert die Fans mit einem anspruchsvollen Programm

Die meisten der 62 sportlichen Künstlerinnen und Künstler werden jünger als 30 Jahre alt gewesen sein, aber beim Hannover-Heimspiel des Feuerwerks der Turnkunst stand ein 35-Jähriger im Mittelpunkt: Andreas Toba. Mit einer sensationellen Silbermedaille am Reck hatte der Mann vom Turn-Klub zu Hannover bei den Europameisterschaften im Frühjahr seine spektakuläre Karriere beendet. Bei Europas größter Turnshow machte er nun schon zum fünften Mal mit: Mit der Viva-Tournee „schließt sich für mich ein Kreis. Die Wettkämpfe meiner Laufbahn waren immer die Pflicht, Auftritte wie beim Feuerwerk sind die Kür“, sagte Toba. Diesmal turnte er am Reck mit Lukas Dauser, jahrelang sein Konkurrent um Titel, aber auch „ein echter Freund. Wir haben uns total gefreut, hier zusammen eingeladen worden zu sein“.

Die 8000 Zuschauer in der ZAG Arena klatschten begeistert Beifall, als beide ihr Können an Tobas Paradegerät zeigten. Für den Sportler, der 21 Jahre lang dem deutschen Bundeskader angehörte, war der Abend in Hannover „etwas ganz Beson-

deres“. Im Publikum saßen Papa Marius, zu seiner Zeit ebenfalls ein Weltklasse-Turner, und Schwester Sabrina, außerdem Freunde und Talente aus dem Olympiastützpunkt, wo Toba nun Landestrainer ist. „Ich hoffe, dass ich der nächsten Gene-

ration ein gutes Vorbild sein kann“, sagte der viermalige Olympia-Starter, der vor Aufregung kurz das Gerät verlassen musste, für die gelungene Übung im zweiten Anlauf aber gefeiert wurde. Das Viva-Programm ist auch der Abschluss



Heimliche Gewinner des Abends: Die jungen Athletinnen und Athleten der Sportakrobatik-Showgruppe des MTV Ilten verzauern die Zuschauer.

Foto: Florian Petrow

einer Laufbahn hinter den Kulissen. Von einer Frau, die Toba liebevoll „Mama“ nennt: Heidi Aguilar hört mit der letzten Show am 29. Januar in Göttingen nach fast 40 Jahren als Regisseurin auf – und weil sie offenbar nicht zu ersetzen ist, übernehmen gleich vier Nachfolger ihren Job. „Dafür, dass ich hier noch mal mit so vielen Liebingsmenschen arbeiten darf, werde ich ewig dankbar sein“, sagte die 65-Jährige vor der ersten von 25 Programm-Nummern im fast dreistündigen Viva-Feuerwerk, das so einige beeindruckende Raketen zu bieten hatte.

Da war die China National Acrobatic Troupe mit ihren gewagten Sprüngen am dreidimensionalen Vertikal-Pole und der ebenso perfekten wie furiösen Beherrschung aller Elemente beim Kunststradfahren. Da war die präzise Koordination beim Jump-Rope genannten Seilspringen von Haribow aus Japan. Da waren die Akteure der dänischen Artistengruppe Motus, schon alte Bekannte beim Feuerwerk: Auf zwei gekreuzten Teeterboards zeigten sie ihre beim renommierten Cirque de Demain in Paris mit Gold ausge-

zeichneten Sprünge – eine Weltneuheit. Und da war auch die unglaublich vielseitige NTB-Showgruppe.

Der erste und vielleicht lauteste Beifall des Viva-Abends galt zwei Hobbyturnern und 20 Hobbyturnerinnen des MTV Ilten im Alter von zehn bis 30 Jahren. Die Sportakrobatik-Showgruppe hatte sich durch den Wettbewerb „Rendezvous der Besten“ für das Feuerwerk qualifiziert. „In so einer riesigen Halle vor unserer Haustür auftreten zu dürfen, ist das Beste, was uns passieren konnte“, jubelte Paula Georg, Kopf und Choreografin der Truppe. „Wir haben Performer im Team, die immer nervenstark abliefern“, schwärmte die 28-Jährige, „aber ein paar der Jüngeren sind so aufgeregt, dass du nie weißt, was passiert.“

Für den MTV klappte alles an diesem Abend – und so waren lokale Größen im Portfolio der internationalen Stars die eigentlichen Gewinner am letzten Tag des Jahres.

Die Viva-Tournee präsentiert zwei weitere Shows in Hannover am 17. Januar um 14 und 19 Uhr. Restkarten gibt es im HAZ/NP-Ticket-Shop.

Musik made in Hannover

Ein Streifzug durch die junge Popszene 2025: Hier sind 17 heimische Künstlerinnen, Künstler, Bands und Projekte, über die Hannovers Musik-Ultras reden

HANNOVER. Das Musikjahr 2025: großartig für die Fans von Stadion-Spektakel und Tiktok-Prominenz. Und die aufstrebenden hannoverschen Künstlerinnen, Künstler und Bands, die sich auf Bühnen von Kulturpalast bis Capitol professionalisieren wollen? Sie produzieren spannende Musik und navigieren dennoch angesichts rasant wachsender KI-Konkurrenz und der allgemeinen wirtschaftlichen Situation durch Zeiten, in denen ihr bisheriges Geschäftsmodell infrage gestellt ist.

Hier geben wir einen Überblick über 17 Songs aus Hannover, die über 2025 hinaus in Erinnerung und relevant bleiben. Diese Liste stellt keine objektiven Charts dar, sondern sie spiegelt subjektive Eindrücke des Autors von sehr vielen Konzerten und dem Hören von mehr als 500 Hannover-Songs aus diesem Jahr wider.

HERTZCASPER – „GENDER DICH“

Elo Röger, die Stimme von Hertzcasper, hat seit Jahren queer-feministische Wut im Bauch. Nach zuvor gefälligeren Songs kanalisiert sich in „Gender dich“ der Frust erstmalig in Rotz-Rock, der am Schluss in zornige Verzerrung mündet. Ikonisch.

VINTER – „ROMANCE IS DEAD“

Ein ganzes Album, zwölf Songs. Das gibt es in Spotify-Zeiten bei Independent-Künstlerinnen immer seltener. Schon das macht „Romance is Dead“ von Vinter (Nicola Kilimann) bemerkenswert. Die Songs sind auf Pop-tempo beschleunigtes Singer-Songwriter-Gold mit schlauen Subtexten. Sie machen trotz des Titels Hoffnung auf die Wiederbelebung des Romantischen.

LINSKI – „MY RULES“

In der Band Me & Ms Jacobs ging's bisher um Nostalgie. Jetzt hat sich Sängerin Lina Jacobs musikalisch gehäutet und rammt als Linski im aktuellen

Generation Bornout? Sängerin Ivana beim „Musste Hören! Live“-Event der HAZ auf dem Maschseefest.

Foto: Sylvia Bothmer

Clubsound ein paar antipatriarchale Pflöcke ein, an denen auch in nächster Zeit keiner so leicht vorbeikommt.

LAUNE – „VIEL ZU VIEL“

Schlecht gelaunte Musik gut gelaunt vorgetragen: Alex Müllers Band Laune lässt es krachen. „Viel zu viel“ ist ein druckvolles Debüt mit College-Rock und Misfit-Attitüde. Macht Lust auf mehr.

DARIAN TABATABAEI – „IST'S MIR WERT“

Drama, Glamour, große Pose. Darian Tabatabaei schafft es mit dem Debütalbum „Wie im Film“, einen opulenten Sound à la Elton John, David Bowie und Jim Steinman zu entstauben. „Ist's mir wert“ ist untypisch balladesk, aber hinreißend und das cremigste Vokalarrangement des hannoverschen Popjahres.



Hat bei ihrem Projekt den Hut auf: Linski (Lina Jacobs) auf der Bühne im Hamburger Knust. Foto: Benjamin Hüllenkremer

Wachablösung

Die Deutschrapper Bushido und Apache 207 spielen kurz hintereinander in Hannovers ZAG Arena. Der Erste füllt die Halle bisher nicht ganz, der Zweite gleich viermal.

HANNOVER. Es ist kein fairer Vergleich, zugegeben. Und doch liegt er nahe. Im Januar treten zwei Schwergewichte des Deutschraps in Hannover auf. Der eine, Apache 207, füllt die ZAG Arena an vier Abenden – am 18., 19., 21. und 22. Januar. Der andere, Bushido, gibt wenige Tage zuvor am 14. Januar sein wohl letztes Konzert in der Stadt. Er spielt seine Abschiedstournee. Karten gibt es noch für alle Tourstopps.

Der Vergleich hinkt aus mehreren Gründen. Apache 207, bürgerlich Volkan Yaman (28), steht auf dem Höhepunkt seiner Karriere. Bushido, alias Anis Ferchichi (47), hat seine große Zeit hinter sich. Apache singt und tanzt, seine Musik läuft im Radio und ist massentauglich. Bushido will nicht allen gefallen. Er ist vielleicht der bekannteste Gangsta-Rapper Deutschlands, dessen Texte teils auf dem Index landeten, weil sie als jugendgefährdend galten.

ZWEI DEUTSCHRAPSTARS, ZWEI WELTEN

Und doch: Das Aufeinandertreffen der beiden Stars in Hannover beleuchtet den Wandel des Deutschraps, der sich seit Jahren in den Mainstream schiebt. Es zeigt, wie sich die Vorbilder der Jugend verändert haben – und mit ihnen die Hip-Hop-Ideale von „Coolness“ und „Realness“.

In Hannover begegnen sich nicht nur zwei Rapper, sondern zwei Epochen, zwei Konzepte von Öffentlichkeit und Kunstfigur. Da ist Apache 207, lässiger Überflieger, Streaming-König, verkappter Schlagersänger. Und da ist Bushido, 46, Straßenrap-Legende, Provokateur im Ruhestand, müde von seiner eigenen Rolle. Man könnte es brutal zusammenfassen: Apache 207 ist in, Bushido out.

Bushido war einst der große Mythenerzähler des deutschen Rap. Er schuf eine Figur, die über Jahrzehnte funktionierte: hart, unverwundlich, beleidigend, diskriminierend – und doch faszinierend genug, um im Feuilleton anzukommen. Er saß bei Markus Lanz und SternTV, erklärte der bürgerlichen Mitte Rap und rechtfertigte Frauen- und Schwulenfeindlichkeit als Teil der Kunstform.

Anis Ferchichi nutzte Hass als PR-Strategie, Provokation als Motor. Die Kunstfigur Bushido habe er wie ein Bildhauer gefertigt, sagte er kürzlich der Süddeutschen Zeitung – sorgfältig, immer extremer. Doch irgendwann konnte er die Rolle nicht mehr ablegen. „Irgendwann war ich immer Bushido. Dieser asoziale Vollpenner.“ Der aggressive, homophobe, frauenverachtende Rapper wurde zur gelebten Identität. Und damit unzeitgemäß – gesellschaftlich wie popkulturell. Bushido versuchte sich stets in Talkshows



Lichtblick im Lux: Nicola Kilimann auf der Bühne vom Pariser Kunstkollektiv ins rechte Licht gesetzt. Foto: Joshua Lange

LAVINIA – „WACH“

Wie überwindet man die Angst vor dem Monster unterm Bett? Vielleicht mit dem Song „Wach“ von Lavinia. Das ist kraftvoll klagender, aber zugleich tröstender Deutschpop mit ein bisschen Hauptstadt-Attitüde. Der Soundtrack zur Sinn- und Selbstsuche einer Gesellschaft im Krisenmodus.

LOUK JONES – „CONTROL DELETE“, „CRAWLING“

Das Comeback des Jahres im Hannover-Pop: Louk Jones war vor Jahren und vor der Geschlechtsanpassung schon einmal als Louisa Jones bei „The Voice of Germany“. Jetzt, mit gereifter und tieferer Stimme, wieder dabei – und es geht mit Coach Nico Santos bis ins Halbfinale. „Ist's mir wert“ ist sehr viel verdientem Applaus.

IVANA – „PROGRAMMIERT“

Drückender, deutscher Tempopop: Ivana traut sich 2025 aus ihrer bisherigen Wohlfühlzone des Ballades heraus und zieht das Tempo ihrer Songs an. Mit „Programmiert“ ist sie Kandidatin für größere Festivalbühnen und in Hannovers Popmusik

das präzise Befindlichkeitsbarometer.

LILLI – „TANZEN GEHEN“

Lilli (Evers) ist eine Hälfte des aufstrebenden Duos Ohne Marie und hat im Sommer ein bemerkenswertes Soloalbum veröffentlicht, das zu Unrecht in der Szene kaum Gesprächsthema war. „Was ich gerade geträumt hab“ fühlt der Gen Z den Puls – der ist ein bisschen schwach, aber immerhin regelmäßig.

KARGO – „MITGENOMMEN“

Sänger Ole Schaub hat mit seiner Band Kargo den „Sixpack“-Wettbewerb des Musikzentrums im Jahr 2024 gewonnen. Jetzt erobert er Herzen und Bühnen in der Stadt. Er ist – auch wenn das abgedroschen klingt – der authentische Typ. Seine Songs haben Ecken und Kanten und Mitsingrefrains.

SOPHIA GÖKENS & LARGE ENSEMBLE – „FOR ALICE“

Sophia Gökens Disco-Jazz-Avantgarde-Trio Vylla ist in Hannover etabliert. Ihre Kompositionen und Arrangements mit dem Large Ensemble waren ein Highlight der Jazzwoche. Sie hat das FLINTA*-Kollektiv der Musikhochschule mitgegründet. Sie gehörte 2025

zur festen Band beim „Musste Hören!“-Spektakel der HAZ auf dem Maschseefest. Und jetzt ist sie fürs Masterstudium Jazzkomposition nach Basel umgezogen. Ein Verlust für Hannover.

THELMA MALAR – „5 TB GEDULD“

Geduld in Terrabyte messen? Vielleicht ist gerade diese gewollt falsche Verwendung des Numeralklassifikators der Schlüssel zur wohl einprägsamsten Refrainzeile in Hannovers Pop 2025. Thelma Malar ist gerade erst zum Studium von Berlin nach Hannover gezogen. Liegt's daran, dass sie den Zeitgeist so sicher trifft?

FELIX HERBST – „ANLEHNEN“

Felix Herbst hat sein Talent zuerst auf den Straßen seines Heimatortes Beienrode am südlichen Harzrand erprobt. Jetzt lebt er in Hannover, lässt die Straßen hinter sich und drängt mit modernen, dezent elektrifizierten deutschen Indiepop-Songs à la „Anlehnen“ auf die Bühnen. Manchmal melancholisch, aber Herbst kann auch sommerlich.

SERPENTIN – „ESKAPISMUS“

Zum Ende eines Sommer voller Festivalauftritte hat Serpentin (Jo-



und Dokus zu erklären. Apache 207 hingegen muss nichts erklären. Er schwebt über den Dingen, strahlt eine mühelose Coolness aus, die Bushidos angestrenzte Härte fast lächerlich wirken lässt.

Wenn Apache in seinem Hit „Roller“ Motorengeräusche imitiert oder auf Kinderlied-Samples („Fame“) singt, wirkt das nicht peinlich. Der Ludwigs-hafener spielt zwar mit Gangsta-Rap-Symbolik und Straßenherkunft, doch immer mit einer Prise Selbstironie. Der entscheidende Unterschied zu Bushido liegt nicht nur im Sound, sondern auch im Umgang mit der Kunstfigur. Apache inszeniert sich maximal, aber kontrolliert. Er gibt so gut wie keine Interviews, zeigt Nähe ohne Preisgabe. Authentizität ist bei ihm ein Effekt, keine Offenbarung. Er leidet nicht an seiner Rolle, sondern nutzt sie. Wenn er Unsicherheit

zeigt, dann als ästhetische Geste, nicht als biografischen Abgrund.

IST APACHE NOCH HIP-HOP?

Und dann ist da seine Musik. Sie hat mit klassischem Hip-Hop kaum noch zu tun. Seine Songs funktionieren als Eurodance-Samples („Fame“) singt, wirkt das nicht peinlich. Der Ludwigs-hafener spielt zwar mit Gangsta-Rap-Symbolik und Straßenherkunft, doch immer mit einer Prise Selbstironie. Der entscheidende Unterschied zu Bushido liegt nicht nur im Sound, sondern auch im Umgang mit der Kunstfigur. Apache inszeniert sich maximal, aber kontrolliert. Er gibt so gut wie keine Interviews, zeigt Nähe ohne Preisgabe. Authentizität ist bei ihm ein Effekt, keine Offenbarung. Er leidet nicht an seiner Rolle, sondern nutzt sie. Wenn er Unsicherheit

und doch: Auf der Bühne steht ein Rapper, mit Sonnenbrille, Statussymbolen, Herkunftsnarrativ und Straßenmythos. Apache zeigt, wie sehr sich Deutschrap geöffnet, melodiös und entgrenzt hat – bis zur Genreauflösung. Gleichzeitig beweist er, dass Deutschrap heute vor allem ein verlässliches, hochprofitables Spielfeld für

Rapper im Netzhemd: Für ein solches Outfit wäre Bushido wohl verspottet worden – doch Apache 207 definiert Coolness neu. Foto: Sony Music

Kunstfiguren ist. Die Musik darf sich verändern, die Ikonografie nicht.

Was sich an Bushido und Apache erzählen lässt, ist die Entwicklung eines Genres. Deutschrap war einst Kampfansage, Milieustudie, Provokation. Heute ist er Popkultur im Vollbetrieb. Streamingzahlen ersetzen Street Credibility, Mitsingbarkeit ersetzt Aggression.

Jugendliche, die Apache 207 hören, provozieren ihre Eltern nicht, obwohl der ebenfalls sexistische Texte im Repertoire hat („Kleine Hure“). Doch sein Sound ist anschlussfähig. Bei ihm kommen die Eltern mit aufs Konzert, weil sie „Komet“ mit Udo Lindenberg lieben – und diesen geheimnisvollen Hünen mit Pferdeschwanz und Sonnenbrille vielleicht auch irgendwie faszinierend finden.

Bushidos Abschied von der Bühne – falls er endgültig ist – überrascht nicht, sondern wirkt folgerichtig. Er selbst sagt, die Musik gebe ihm nichts mehr, die Szene sei ihm fremd geworden. Vielleicht ist das die Pointe dieser so unterschiedlichen Arena-Konzerte in Hannover: Der einstige Gangsta-Rapper ist noch Gast auf einer Party, deren Musik längst nicht mehr seine ist.

hanna Kaiser) das Minialbum „Die schönste Tragödie“ veröffentlicht. Songs wie „Eskapismus“ fangen die Energie ihrer Performance mit messerscharfen Elektrobeats und düsteren Akkorden ein. Ihre Texte sind die Betriebsanleitung fürs Nüchtedurchtanzen, wenn die Einschläge näherkommen: „Über 1000 Grad, ich mach heute Nacht schwarze Magie. Das Gewitter hab ich mir verdient – Eskapismus.“

kum, Räume voller Energie. Das liegt einerseits daran, dass jede Zeile Spanisch in Songs wie „La Meior“ bei Norddeutschen Urlaubsassoziationen auslöst. Andererseits trägt auch das leicht heisere Kratzen in Amins Stimme zum Phänomen bei. Es sendet ans Unterbewusste die Botschaft: Achtung, die meint das mit dem Spaß auf der Bühne richtig ernst!

OTTOLIEN – „BLEIB LIEB“

JEANIE – „GOGETTER“

Jeanie definiert 2025 den Stand von Neosoul in Hannovers Szene. „Gogetter“ ist ein perfektes Beispiel für ihre Mischung aus schwerem Groove, federleichten Melodien – und neuerdings Rap mit ihrem ganz eigenen Flow. Das klingt nach weltstädtischer Coolness. Mehr davon!

AMINA – „LA MEJOR“

Auftritte von Amina sind ein Phänomen: begeistertes Publi-

Die Stimmung der Gen Z in einem Song auf den Punkt bringen? 2025 gelingt das in Hannover den Ottolien-Brüdern Leonard und Jonas mit Lied „Bleib lieb“ – ein Stück gegen die Logik des militärischen Rüstungswettlaufes. Dabei ist „Bleib lieb“ gar kein richtiger Popsong im Strophe-Refrain-Schema, sondern ein Flehen um das Lieb-Bleiben und das In-den-Arm-Nehmen, wenn die Gleichzeitigkeit der vielen Krisen unerträglich wird.

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 12.01. bis 17.01.2026

Montag bis Mittwoch:
Frische Kalbsleber nur solange Vorrat reicht 100 g **1,59 €**
Hähnchen-Fitness-Pfanne mit Früchten in Curry Marinade 100 g **1,39 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte: drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
- 300 g Hähnchen-Fitness-Pfanne
- 2 Krakauer & ein Schlauch Kartoffelsuppe
- 2 Kotelett vom Strohschwein **Tüte nur 12,50 €**

von Montag bis Samstag

Spartipp! vom Becklinger Strohschwein:
Magerer Krustenbraten, naturbelassen 100 g **0,99 €**

Kennen Sie schon?
Bärlauchjagdwurst 100 g **1,39 €**

Mini Leberkäse 400 g Stück **5,29 €**
Pizza oder Klassik für 2-3 Personen 100 g **0,69 €**
Geräucherte Rippchen 100 g **0,69 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Hausmacher Nudelsalat 100 g **0,89 €**
Suppe im Becher: Minestrone 500 ml Becher **4,75 €**

Donnerstag bis Samstag
Rinderroulade gefüllt oder ungefüllt 100 g **1,99 €**
Schweinefilet-Pfännchen mit Mozzarella und Champignons, in der praktischen Backförmchen 100 g **1,99 €**

NordHannoverscher PflegeService
Care Management

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
☎ 0511 / 3738 2260
Walsroder Straße 194 - 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger
3768991_002626

KLEIN Bad-Konzepte **Badausstellung**
Ausstellung und Verkauf
auf **150 m²**

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

Förder- und zuschussfähig:

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

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

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

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

Do. 22.01.2026
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
☎ 0511 - 9 88 73 97

Lotus-Apotheke
Apothekerin Carolina Guillot
Geibelstr. 31 | 30173 Hannover
Mo. - Fr. 08.30 - 13.30 & 14.30 - 18.30 Uhr
Sa. 09.00 - 13.30 Uhr

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

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

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Bundesweit 42 Standorte

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

www.ophirum.de

Maik OTHMER
Haustür- und Terrassendachstudio



4.999,00 €
inklusive Montage

Alu-Terrassendach
Maße: 4000 x 3000 mm
inkl. 10 mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Bäckerstraße 3A Mo bis Fr 9 - 18 Uhr
Sarstedt-Hotteln Samstags 10 - 13 Uhr
Fon 0 50 66 / 90 26-0 www.tischlerei-othmer.de Folgen Sie uns auf

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

Kane, Krach und KI

Worauf kann sich Hannover 2026 gefasst machen? **EINE HALTLOSE PROGNOSE UNSERES KOLUMNISTEN.**

Januar: Hannover 96 startet nach dem Abgang von Marcus Mann mit Comeback-Manager Jörg Schmadtke in die Zweitligarückrunde. Erklärtes Ziel des neuen Sportdirektors: Europa League 2027. Der vorherige Aufstieg in die Bundesliga, da sind sich die Experten einig, würde die Sache sehr begünstigen. Apropos Wechsel: Das Ladenlokal in der Jakobstraße 6 steht wieder leer. In den Räumen nahe dem Lister Platz, in dem der Jungunternehmer Dirk Roßmann einst eine kleine Drogerie eröffnete, versuchten sich ein indisches Restaurant, Rapper und Reinhard-Mey-Freund Haftbefehl als Bürgerbräter und zuletzt für knapp ein Jahr ein Sushiladen. Wer will noch mal, wer hat noch nicht?

Februar: Auch das Rathaus sucht neue Leute, im September wird das Stadtparlament neu gewählt – und der Oberbürgermeister. Axel von der Ohe (SPD) und Peter Karst (CDU) wollen werden, was der Grüne Belit Onay seit 2019 ist. Der Wahlkampf nimmt Fahrt auf, es warten Spielplatzöffnungen, Doppel-Null-Jubilare und zu rettende Fressbudenbetreiber auf engagiert und kamerafreundlich lächelnde Kandidaten.

Herbert Grönemeyer verzichtet bei seiner „Mittendrin akustisch“-Tour erstmals seit 1989 wieder komplett auf Vokale. Das Publikum in der ZAG Arena feiert ihn dafür, Grönemeyer findet „Hnnvr fnttsch!“

März: Sensation in der List: Dirk Roßmann eröffnet zusammen mit zwei Oktopussen in der Jakobstraße 6 einen Buchladen namens „Lesearm“. Kurz vor Antritt seines siebenmonatigen Urlaubs ist Regionspräsident Steffen Krach (SPD) im Regionshaus zu Gast, um sich von den Mitarbeitern zu verabschieden. Viele fragen hinterher, wer der adrett frisierte Mann mit dem Berliner Akzent war.

ANGELA MERKEL IST WIEDER DA

April: Die Hannover-Messe lockt mit Schwerpunktthemen wie Smart Manufacturing und Effizienzsteigerung in der Drucklufttechnik. Partnerland ist Brasilien, Ex-Präsident und Druckluftfreund Jair Bolsonaro kann nicht kommen, die Tür geht nicht auf, außerdem hat er Schluckauf. Eröffnet wird die Hannover-Messe überraschend von Angela Mer-



Macht ein KI-Roboter das Rennen bei der Oberbürgermeisterwahl in Hannover? Dieser hier wohl nicht: Navel hat andere Aufgaben und wurde auf dem Innovationsforum Pflege in Hannover vorgestellt.
Foto: Moritz Frankenberg/dpa

kel, sie sei sowieso im Mai zu einer Lesung in der Stadt und ein bisschen früher angereist. Mit Amtsnachfolger Friedrich Merz habe sie gesprochen, er habe sich kaum gewehrt.

Mai: Hannover 96 steigt nach einer grandiosen Rückrunde souverän in die Bundesliga auf und verpflichtet Ende Mai den unzufriedenen Mittelstürmer Harry Kane und den Ivorer Didier Ya Konan, 42, beides Entdeckungen von Jörg Schmadtke.

Juni: Die britischen Metal-Helden von Iron Maiden spielen das Stadion warm und ehren mit der Coverversion „Breathless through the night“ ihre deutsche Lieblingskünstlerin, der sie nach eigener Aussage in Bezug auf Bühnenshow, Frisur und Melodieführung viel zu verdanken haben.

Juli: Die Lieblingskünstlerin von Iron Maiden entzückt ihre Fans mit einer 360-Grad Rundbühne

mitten im Publikum, was bedeutet, dass jeweils ein Viertel des Publikums Helene Fischer von vorn sieht, die Hälfte von der Seite und ein Viertel von hinten. Die Faszination ist groß, bei der nächsten Tour ist eine Schwebebühne geplant, bei der die Fischer-Fans ihre Helene auch von oben und unten sehen können.

Die Fußball-WM braucht für eine Sportart vier Wochen, Hannover braucht bei den „Finals“ für 23 Sportarten vier Tage. Darunter Surfing, Breaking, Paddling, Gewichtheben und Gerätturning. Wichtig zu wissen: 3x3-Basketball ist nicht 9, die neue Trendsportart wird wie das Bogenschießen vor dem Neuen Rathaus ausgetragen, aus Sicherheitsgründen nicht gleichzeitig.

August: Der Wahlkampf in Hannover tritt in seine heiße Phase. 1,90-Mann Belit Onay läuft beim Fackelschwimmen durch den Maschsee vorweg. Axel von der Ohe hat einen Gast-

auftritt in „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“, in der 8523. Folge spielt er den Schmalzkuchenverkäufer Mike, kündigt aber noch während der Dreharbeiten seinen Rückzug an, weil der Regisseur das rote Cape und das Schmalzkuchen-„S“ auf Mikes blauer Uniform ablehnt. Peter Karst sucht das Neue Rathaus und kommt dabei mit Dutzenden Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch.

ÜBERRASCHUNG IM RATHAUS

September: Es ist großer Wahlmonat, das Rennen um das hannoversche Oberbürgermeisteramt gewinnt eine kurzfristig angetretene Künstliche Intelligenz namens Hanni (parteilos) im ersten Wahlgang, vor allem mit den Stimmen des Jungwahlvolks und wegen Tiktok.

Steffen Krach scheitert bei der Wahl zum Regierenden Bürgermeister von Berlin und wird neuer Moderator im ZDF-Fernsehgarten.

Oktober: Hannover 96 besiegt Bayern München in der Heinz vom Buchladen Arena mit 2:0, die Tore schießen Harry Kane und Didier Ya Konan.

November: OB Hanni weicht gegenüber vom Neuen Rathaus das ehemalige Maritim-Hotel ein. Der Umbau ist nach acht Jahren noch nicht ganz abgeschlossen, aber die meisten Zimmer haben Fenster, die Skybar auf dem Dach ist über eine Gerüstleiter gut zu erreichen und böte einen Ausblick bis zum Maschsee – wenn das Rathaus nicht im Weg wäre.

Dezember: Beim Weihnachtsingen im Stadion, gesponsort vom Buchladen „Lesearm“ in der List, entsteht die Idee, das Event künftig mit einem Bundesligaspiel von Hannover 96 zu verbinden. Die Songs soll die neue OB-KI generieren. Gesetz ist das Lied „Mach hoch die Tür, die Tor mach weit“.

Ein frohes 2026!

Tourismus-Chef Nolte zieht sich zurück

HMTG-Geschäftsführer legt sein Amt nieder. Ihm folgt Christian Katz.

HANNOVER. Er hat das Stadtmarketing mehr als 20 Jahre lang bestimmt, das Maschseefest organisiert und den Feuerwerkswettbewerb in den Herrenhäuser Gärten veranstaltet. Jetzt wird bekannt, dass Hans Nolte, Chef der Hannover Marketing und Tourismus Gesellschaft (HMTG), vorzeitig aus dem Amt scheidet. Seit Jahresbeginn hat er sich aus dem Unternehmen zurückgezogen. Das sei auf eigenen Wunsch geschehen, betont Nolte im Gespräch mit dieser Redaktion.

„Es war mir eine Ehre“, sagt der 63-jährige Marketingexperte. Sein Nachfolger an der Spitze der HMTG wird Christian Katz, der bereits seit Herbst 2024 als Co-Geschäftsführer an der Seite Noltes arbeitet. Katz war zuvor als Stadionchef von Hannover 96 tätig. Was ist der Hintergrund für den überraschenden Weggang Noltes?

Die HMTG hat viele Gesellschafter. 50 Prozent der Anteile halten Stadt und Region Hannover (mittels der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Hannoverimpuls), die andere Hälfte teilt sich auf verschiedene private Unternehmen auf, unter anderem die Deutsche Messe AG. Das bedeutet: Der Einfluss von

Politik und Stadtverwaltung ist groß. Offiziell teilt der scheidende Marketingchef mit, dass es besser für das Unternehmen sei, wenn in 2026 ein einziger Geschäftsführer das Sagen habe, schließlich werde die HMTG neu aufgestellt. Anlass ist, dass Hannovers Tourismusgesellschaft jetzt zusätzliches Geld aus der Bettensteuer bekommt, rund 5 Millionen Euro jährlich. Damit soll das Stadtmarketing ausgeweitet und auf neue Füße gestellt werden, so die Idee von Stadt und Region Hannover.

Anfang Januar feierte Nolte seinen 64. Geburtstag. Daher sieht es so aus, als wolle der Ältere seinem deutlich jüngeren Co-Chef den Vortritt lassen bei der Weichenstellung für die Zukunft der HMTG. Aber ist das der einzige Grund für Noltes Rückzug?

Mehrere Monate sollen die Verhandlungen um Noltes Vertrag gedauert haben. In der Stadtpolitik geht das Gerücht um, dass die Luft für den meinstarken Marketingchef auch aus politischen Gründen immer dünner wurde. So wies Nolte auf „organisatorische Herausforderungen“ hin, als es darum ging, ob Hannover im Sommer 2026 die sogenannten Finals



Wechsel: Tourismus-Chef Hans Nolte (rechts) zieht sich zurück, Chef der HMTG wird der bisherige Co-Geschäftsführer Christian Katz.
Foto: Lars Gerhards

veranstalten soll. Bei der sportlichen Großveranstaltung treten die besten Athleten Deutschlands in mehr als 20 Sportarten gegeneinander an. Insbesondere Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) wollte die prestigeträchtigen Wettkämpfe unbedingt nach Hannover holen. Da war offenbar jede kritische Anmerkung unwillkommen.

Zudem half Nolte mit seinem Organisationstalent dabei, den Raschplatz hinter Hauptbahnhof zu beleben. Der Platz galt viele Jahre als Schmutzedecke,

bevölkert von Trinkern, Drogensüchtigen und Dealern. Die Stadtspitze, allen voran Ordnungsdezernent Axel von der Ohe (SPD), kam auf die Idee, einen Sport- und Freizeitparcours auf dem Raschplatz zu errichten, um vor allem junge Menschen anzulocken. Das hat mit Noltes Hilfe auch gut funktioniert, jedoch suchte sich die Trinker- und Drogenszene andere Orte.

Fortan galt Nolte als „Freund von der Ohe“, wie es aus der Ratspolitik heißt. Im heraufzie-

henden Wahlkampf, bei dem der Ordnungsdezernent seinen Chef, OB Onay, herausfordert, dürfte eine solche Zuordnung Probleme bereiten. FDP-Ratscherr Patrick Döring hält es für einen Fehler, angesichts großer Veranstaltungen im nächsten Jahr auf einen erfahrenen Marketingmann zu verzichten. „Wenn der Grund für Noltes Ausscheiden darin liegt, dass er auf mögliche Schwierigkeiten rund um die Organisation der Finals hingewiesen hat, ist das höchst problematisch“, meint er.

Breiter, sicherer, komfortabler

MEHRERE VELOROUTEN WERDEN 2026 FERTIG:

Die Stadt Hannover will die Bedingungen für Radverkehr verbessern. Doch sie muss auch Rückschläge hinnehmen.

HANNOVER. Zwölf Velorouten sollen Hannovers Stadtbezirke für Radfahrerinnen und Radfahrer besser mit der City verknüpfen. 2026 will die Stadt weitere Abschnitte fertigstellen und in Betrieb nehmen. Sie sind nicht die einzigen Verbesserungen, die für den Radverkehr geplant sind.

VELOROUTE NACH LANGENHAGEN WIRD IN HANNOVER FERTIG

Weitgehend fertig werden soll auf hannoverschem Gebiet die Veloroute 2 nach Langenhagen. Auf der Peter-Strasser-Allee ganz im Norden Hannovers, über die der schnelle Radweg im weiteren Verlauf über die A2 nach Langenhagen geführt werden soll, laufen bereits seit Herbst 2025 Bauarbeiten. Der Ausbau des Abschnitts soll bis ins Frühjahr 2026 andauern.

Weitere Arbeiten sind ab Sommer 2026 in der Oststadt in der Fridastraße, Lisbethstraße und An der Apostelkirche geplant. Zuletzt fertig geworden sind die Abschnitte Tannenbergallee (List) und Am Jagdstall (Vahrenheide). Die Stadt geht davon aus, dass die Veloroute 2 Richtung Langenhagen – bis auf einen Abschnitt in der Wöhlerstraße – 2026 fertig wird.

NUR NOCH WENIGE ARBEITEN AUF STRECKE NACH RICKLINGEN

Das gilt auch für die Veloroute 9 nach Ricklingen. Bis auf Restarbeiten in der Stammestraße sind die Arbeiten entlang der Strecke abgeschlossen. Doch auch dort hat sich bereits viel getan. Die Stadt hat unter anderem Radwege verbreitert, neu asphaltiert und im Bereich von Einmündungen deutlich rot markiert. Sie kündigt an, dass das Projekt noch im ersten Quartal des Jahres fertig werden soll.

LICHT UND NEUER ASPHALT AN DER EILENRIEDE

Weitergehen soll der Ausbau der



Veloroute 3 nach Bothfeld, Isernhagen-Süd und Lahe entlang der Eilenriede. Der Abschnitt zwischen Königinnen Denkmal und Lister Turm ist bereits 2025 fertig geworden. Die Stadt hat den Radweg verbreitert, neu asphaltiert und mit Leuchten ausgestattet, die angehen, sobald sie von Radfahrerinnen und Radfahrern passiert werden. Das soll jetzt auch zwischen Lister Turm und Herrmann-Bahlsen-Allee umgesetzt werden.

An der Einmündung Waldstraße plant die Stadt eine Ampel, um die List an die Veloroute anzubinden. Neue Baumaßnahmen sind 2026 auch in Bothfeld geplant: Am Eulenkamp und in der Ebelingstraße, im Bothfelder Kirchweg, in der Gernsstraße sowie Im Heidkampe.

Der Abschnitt zwischen Kugelfangtrift und Bischof-von-Ketteler-Straße ist bereits fertig. Weitergehen soll der Ausbau der Radverbindung über die Burgwedeler Straße in Richtung Fasanenkrug.

LETZTE ARBEITEN IN BEMERODE

Entlang der Veloroute 6 nach Bemerode mussten Anwohner, aber auch Radfahrerinnen und Radfahrer aufgrund von Sperren und Umleitungen 2025 viel Geduld mitbringen. Der Großteil der Strecke ist mittlerweile jedoch fertig. 2026 sollen die Arbeiten in der Bemeroder Straße und Alten Bemeroder Straße abgeschlossen werden.

Die Veloroute 5 nach Andernten sowie die Veloroute 6 nach Laatzen waren schon zuvor nahezu fertig. Ein wichtiger Baustein auf der Route nach Laatzen waren zuletzt die Arbeiten am Parkplatz des Maschseestrandbades, wo die Stadt eine Autospur zugunsten eines breiteren Fuß- und Radwegs aufgab.

WO PLANUNGEN STARTEN UND NOCH GEDULD GEFRAGT IST

Für die Veloroute 4 nach Großbuchholz und Misburg sowie die Veloroute 11 Richtung Linden-

Nord und Ahlem will die Stadt in die konkrete Planung einsteigen. Die Planungen für die Veloroute 12 nach Garbsen sollen fortgesetzt werden. Anlieger der geplanten Velorouten 10 nach Badenstedt und Davensstedt sowie 7 durch die Südstadt nach Waldheim und Waldhausen müssen jedoch wohl noch einige Jahre warten, bis vor ihrer Haustür schnelle Radverbindungen entstehen.

MEHRERE FAHRRADSTRABEN KOMMEN WEG

Rückschläge sind bei den Fahrradstraßen zu verkräften. Ende 2024 hatten SPD, CDU und FDP im Bezirksrat Südstadt-Bult beschlossen, dass ein Großteil der Fahrradstraßen im Bezirk abgeschafft werden soll. In dem Streit mit der Stadt ging es vor allem um den Wegfall von Parkplätzen. Die Verwaltung wollte auf diesem Wege die Bedingungen für den Radverkehr in den Fahrradstraßen nach einem Gerichts Urteil zur Kleefeldstraße

Dieser Abschnitt ist schon fertig: Die Stammestraße, über die die Veloroute 9 nach Ricklingen führt. Foto: Katrin Kutter

verbessern. SPD, CDU und FDP ging das zu weit.

In der Akazienstraße, Kortumstraße und Großen Barlinge hat die Stadt nach dem Beschluss der Politik bereits die Fahrradstraßen abgeschafft. 2026 werden voraussichtlich die Fahrradstraßenschilder aus der Brehmstraße, Menschingstraße und Bürgermeister-Fink-Straße verschwinden. Neue Fahrradstraßen wird es allerdings auch geben. Sie entstehen in der Regel im Zuge des Ausbaus von Velorouten, unter anderem in der Alten Bemeroder Straße.

NEUE BRÜCKEN UND RADPARKHAUS IM BUNKER

Zudem beabsichtigt die Stadt, in diesem Jahr die Planungen für weitere wichtige Projekte voranzutreiben, von denen der Radverkehr profitieren soll. Dazu gehören der Neubau der Dornröschchenbrücke zwischen Lindennord und der Nordstadt sowie der Bau einer neuen Brücke über die Leine am Strandleben.

Außerdem die Sanierung der Radwege auf der Ostseite der Leine am Fuße des Bremer Damms oder die Umgestaltung der Culemannstraße als wichtige Radwegverbindung vom Maschsee in die Innenstadt. Einsteigen möchte die Verwaltung auch in die konkreten Planungen für ein Fahrradparkhaus im ehemaligen Tiefbunker unter dem Hauptbahnhof.



Seit 2017 verboten: Alkohol trinken in der Stadtbahn. Foto: Simon Peters

Üstra verschärft die Regeln an Haltestellen

Seit Jahresbeginn sind Alkohol und Rauchen auf allen Hochbahnsteigen verboten

HANNOVER. Die schnelle Zigarette vor dem Einstieg, das Kiosk Bier in der Hand – beides ist an oberirdischen Haltestellen in Hannover bald tabu. Seit dem 1. Januar 2026 hat die Üstra auf allen Hochbahnsteigen ein umfassendes Alkohol- und Rauchverbot eingeführt. Untersagt sind sowohl der Konsum als auch das Mitführen von Alkohol in offenen oder nicht verschließbaren Behältern. Auch das Rauchen von Tabak, E-Zigaretten und Cannabisprodukten ist dann Geschichte.

„Das haben sich viele Fahrgäste gewünscht“, erklärt Üstra-Sprecher Heiko Rehberg. Es habe wiederholt Beschwerden und entsprechende Forderungen aus der Region Hannover sowie der Infrastrukturgesellschaft Region Hannover (Infra) gefallen, so Rehberg. Mit der neuen Regelung erweitert die Üstra ihre Beförderungsbedingungen.

Bereits seit 2017 gilt in Hannovers Bussen, Bahnen und Tunnelstationen ein striktes Alkoholverbot. Ein Rauchverbot be-

steht dort schon länger. Bushaltestellen und Stadtbahnhaltestellen mit Niedrigbahnsteigen bleiben von der Regelung ausgenommen. Diese seien oft nicht klar abgegrenzt, erklärt die Üstra. Zudem liege das Hausrecht an Bushaltestellen bei der Stadt Hannover. Dennoch appelliert das Verkehrsunternehmen an Rauchende, auch dort Rücksicht auf andere Fahrgäste zu nehmen.

Verstöße gegen das neue Verbot will die Üstra zunächst nicht bestrafen. „Wir setzen auf Dialog und Überzeugung“, sagt Rehberg. Ziel sei es, die Fahrgäste für die Regeln zu sensibilisieren und ein Umdenken zu erreichen. „Dass wir das nicht komplett verhindern können, ist klar. Das sehen wir ja auch in den Bahnen, vor allem am Wochenende.“ Durch das Verbot 2017 seien Verstöße jedoch seltener geworden, betont Rehberg.

Die neue Regel ist verbindlich: Wer sich nach einer Ermahnung nicht daran hält, kann den Beförderungsbedingungen zufolge von der Fahrt ausgeschlossen und der Station verwiesen werden.

Mieten in Hannover steigen um 11,3 Prozent

Neuer Spiegel ist amtlich – und die Ratspolitik ringt um Lösungen, wie die immer höhere Belastung zu dämpfen ist

HANNOVER. Der neue Mietspiegel für Hannover ist final beschlossen. Die sogenannte ortsübliche Vergleichsmiete ist damit um 11,3 Prozent gestiegen – im Durchschnitt von 7,84 auf 8,73 Euro pro Quadratmeter Kaltmiete. Je nach Lage, Ausstattung und Größe können aber auch ganz andere Preise gelten.

Mit dem Ratsbeschluss aus der Woche vor Weihnachten ist Hannovers Mietspiegel ein amtliches Dokument, das sowohl bei Mieterhöhungen als auch beim Neuausschluss von Verträgen rechtlich bindend ist. Mehr als 40.000 Miethaushalte sowie Vermieter wurden dafür befragt. Weil der letzte umfassende Mietspiegel von 2021 stammt, bezieht sich die Erhöhung um 11,3 Prozent auf vier Jahre.

In den Ratsgremien entspann sich eine heftige Debatte darüber, wie der Anstieg der Wohnkosten zu begrenzen sei. Die Grünen-Baupolitikerin Ute Dommel verwies auf Hannovers Partnerstadt Leipzig, die den Anteil kommunaler Wohnungen massiv ausbaut. „Die Zahl von aktuell etwa 36.000 städtischen Wohnungen soll dort bis 2030 auf 40.000 steigen“, sagt sie. In Leipzig liege die Durchschnittsmiete bei 6,04 Euro. Sie forderte „solche Überlegungen auch für Hannover“.

Ratsherr Dirk Machentanz vom Bündnis BSW ging sogar



Erneut ein deutlicher Preisanstieg: Der Mietspiegel 2025 für Hannover liegt dem Rat zur Beschlussfassung vor. Foto: Conrad von Meding

noch einen Schritt weiter. Der neuerliche Anstieg der Mieten zeige, dass „die Wohnungspolitik in Hannover nicht erfolgreich“ sei, kritisierte er. „Die Löhne steigen nicht so stark wie die Wohnkosten.“

CDU-Baupolitiker Patrick Hoare hingegen verwies darauf, dass ein Anstieg der Kaltmieten von 11,3 Prozent in vier Jahren unterhalb der Inflationswerte seit 2021 liege. „Ich glaube, wir haben hier sehr viele Vermieter und Eigentümer, die sehr sensibel mit Mieterhöhungen umgehen“, lobte Hoare.

Das zentrale Problem bei den Wohnkosten der Menschen sei vielmehr der Anstieg der Nebenkosten. Und da habe die Stadtpolitik durchaus Einfluss, weil viele Positionen der Nebenkosten von kommunalen Unternehmen und Einrichtungen bestimmt würden. Hoare nannte

Heizkosten wie Gas- und Fernwärmepreise (Energy), Gebühren für Abfall (Aha) und etwa Schmutzwasser (Stadtentwässerung). „Die Themen, die wir steuern könnten, werden in dieser Stadt nicht oder falsch gesteuert“, monierte er. „Stadtverwaltung und Ratsmehrheit müssen handeln.“ FDP-Fraktionschef Wilfried Engelke pflichtete ihm bei. „Ich habe das für ein Wohnhaus durchgerechnet, da haben sich die Energiekosten fast verdoppelt“, sagte er. Steigende Nebenkosten „könnten zum Problem für viele werden in dieser Stadt“.

Grünen-Ratsfraktionschef Daniel Gardemin hingegen widersprach: „Das Nebenkosten-thema ist eine Ablenkung vom eigentlichen Problem der steigenden Mieten.“ Nebenkosten seien in der Regel halb so hoch wie die Kaltmiete. „Es ist absolut

nicht schön, wenn sie steigen, aber so zu tun, als ob das die Wohnkosten verdoppelt, das ist unlauter.“ Vielmehr müssten Spekulation und Leerstand sowie Wohnraumzweckentfremdung bekämpft werden.

RECHTSSICHERHEIT ZWISCHEN MIETERN UND VERMIETERN

Die AfD äußerte sich in der Debatte zum Mietspiegel und zu den Wohnkosten nicht. Ratsherr Uwe Wippach meldete sich zwar zu Wort, zog den Beitrag dann aber wortlos zurück.

Einig waren sich die anderen Fraktionen insbesondere darin, dass es gut sei, mit dem amtlichen Mietspiegel nun in Hannover wieder Rechtssicherheit zu haben. 2023 hatte es Probleme bei der Erhebung gegeben, sodass kein qualifizierter Mietspiegel ausgestellt werden konnte. „Dass es jetzt wieder Rechtssicherheit zwischen Mietern und Vermietern gibt, ist ein hoher Wert angesichts der angespannten Lage auf dem Wohnungsmarkt“, sagte der zuständige Fachbereichsleiter im Rathaus, Thorsten Warnecke.

Hannovers Quadratmeter-Kaltmieten bewegen sich laut neuem Mietspiegel zwischen 6,43 und 14,17 Euro. In besonders guten Lagen und mit weit überdurchschnittlicher Ausstattung können es auch bis zu 16,38 Euro sein.

Gültig: Montag 12.01. bis Samstag 17.01.2026*

MIX Markt	1.79 Kwass vom Fass	1.89 Bier vom Fass
4.79 Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg	4.79 Schweinefleisch mit Knochen 1 kg	13.- Rindernacke ohne Knochen 1 kg
3.99 Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg	3.79 Hähnchenflügel ohne Spitze 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung	8.99 Hähnchen-Filet 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
2.49 Frische Putenhälse 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung	9.99 Putenoberkeule ohne Haut und Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung	1.59 Tomaten 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1.49 Birken „Lucas“ 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung	1.49 Orangen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung	1.19 Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Nur in Hannover-Vahrenheide & Laatzen!
Mix Markt 18 & Mix Markt 122

3.59
Körner Frischkäse „Tvorog derevinskij“ 16% oder 30% Fett i.Tr. je 600 g Pack, 1 kg = 5,99

0.99
Kefir mild oder „Rjaschenka“ - Joghurtzeugnis mit Karamellzusatz 3,5% Fett je 500 g Becher, 1 kg = 1,98

2.99
Schwarzer Ceylon Tee „Otbornij“ 100 Btl. 200 g Pack, 1 kg = 14,95

1.59
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäuren versetzt „Borjomi“ PET 1 L FI zzgl. Pfand 0,25

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

Mo-Fr 09:00-19:00 Sa 09:00-18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide 135 Vahrenheider Markt U2 Vahrenheider Markt	Mo-Fr 09:00-19:00 Sa 09:00-18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen U1 Laatzen 346 Laatzen/Deberode	Mo-Fr 09:00-19:00 Sa 09:00-19:00	Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschiy Schierholzstr. 128 30655 Hannover
-------------------------------------	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---

Wenn der Alkohol zum Problem wird

Auch Angehörige leiden unter der Sucht –
So kann man **BETROFFENEN UND SICH SELBST HELFEN**

VON RICARDA
DIECKMANN

BERLIN. Alkoholabhängigkeit kann ganz unterschiedlich aussehen. Was aber immer gleich ist: Unter ihr leiden sowohl die Betroffenen, als auch ihre Liebsten. Sie sorgen sich nicht nur um den Gesundheitszustand der alkoholabhängigen Person.

Laut der Stiftung Gesundheitswissen können auch die Angst vor Aggression, die Sorge vor dem Auseinanderbrechen der Familie sowie das Gefühl von Hilflosigkeit oder Ohnmacht belasten.

Mitunter wenden Angehörige auch viel Energie dafür auf, das Alkoholproblem zu verheimlichen – um die Fassade vor Nachbarn oder dem Freundeskreis zu wahren.

All das erzeugt enormen Stress, der sich auf die Gesundheit auswirken kann – etwa in Form von Schlafproblemen, Magenkrankungen, Depressio-

nen oder sogar einer eigenen Alkoholabhängigkeit, wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) online auflistet. Wie also umgehen mit dem Alkoholproblem der Mutter, des engen Freundes oder des Partners?

Wenn die Gedanken nur noch um die Alkoholabhängigkeit eines geliebten Menschen kreisen, bleibt nur wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Dabei ist es gerade in so einer Situation wichtig, dass Angehörige an sich selbst denken – und Dinge tun, die ihnen wieder Kraft geben. Helfen können dabei zwei Fragen: Was kann ich für mich tun? Und: Wie kann ich verhindern, dass Alkohol auch mein Leben ruiniert? Dabei darf die Antwort laut der Stiftung Gesundheitswissen auch lauten: „Ich nehme mir eine Auszeit, um mich zu schützen.“

Gut gemeint, ist nicht immer gut gemacht: So rät die Stiftung

Gesundheitswissen davon ab, Aufgaben zu übernehmen, für die eigentlich die alkoholabhängige Person verantwortlich ist. Hier sollte man als Angehöriger nur einspringen, wenn ansonsten ein großer Schaden entsteht.

Und wie spricht man gut über den Elefanten im Raum – den problematischen Alkoholkonsum? Auch wenn die Emotionen stark sind: Vorwürfe sind tabu. Am besten schildert man als Angehöriger seine Beobachtungen aus der Ich-Perspektive und signalisiert, dass man ein offenes Ohr hat. Eine Sache soll-

ten sich Angehörige unbedingt klarmachen: Sie können die alkoholabhängige Person zwar dazu ermutigen, ihr Trinkverhalten zu verändern und Hilfe zu suchen. Die Entscheidung, das Problem anzugehen, liegt aber bei ihr.

Gut zu wissen: Suchtberatungsstellen stehen nicht nur Betroffenen offen, sondern auch ihren Angehörigen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) bietet eine Online-Suche an, über die man Hilfsangebote in der Nähe des Wohnorts finden kann.



Gesundheitsgefahr: Viele Anlässe sind traditionell mit Alkohol verknüpft.
Symbolfoto: Alessandro Avilés / Pexels

möbel stau

Die Besten im Norden

TOLLE TAGE
Sa. & So.

10%
zusätzlich
auf alles!

bis zu
25%
Marken-Rabatt

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG 11.01.

10.-11. JANUAR AKTIONSTAGE
MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR

AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR

VERKAUF AB 12 UHR

- Der beliebte Hainhölzer Wintermarkt
- Große Tombola mit tollen Gewinnen von Aktion Sonnenstrahl
- Showkochen von BORA bei Küchen Stau
- Olivenöl-Manufaktur Villa Oliveto
- Kunstausstellung und neue Edelmarken-Trends im Concept Store
- Mediterrane Spezialitäten

- Bilderausstellung von Hassan Mahramzadeh
- Leckere Essensangebote wie Spezialitäten vom Grill, Wein, uvm.
- Frisches Obst und Gemüse
- Flammflachs
- Wildfleisch
- Glücksrad

BORA



DEINE STADT
DEIN MÖBEL STAUDE

Möbel Stau · Küchen Stau · Concept Store · Meelbaumstraße · 30165 Hannover



Info: „Dry January“ ohne Alkohol

Der „Dry January“ ist eine Aktion, bei der Menschen im gesamten Januar freiwillig auf Alkohol verzichten. Die Idee dahinter ist, einen bewussten Abstand zu schaffen und die eigenen Gewohnheiten einmal aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Viele nutzen den Monat als kleinen Reset nach den Feiertagen, um besser zu schlafen, sich fitter zu fühlen oder einfach herauszufinden, welche Rolle Alkohol im Alltag spielt. Oft berichten Teilnehmende schon nach kurzer Zeit von mehr Energie, klarerem Kopf und einem ruhigeren Schlaf, weil der Körper Zeit bekommt, sich zu erholen. Gleichzeitig kann der Dry January auch eine soziale Herausforderung sein, denn viele Anlässe sind traditionell mit Alkohol ver-

knüpft. Genau darin steckt aber auch eine Chance: neue Routinen auszuprobieren, alkoholfreie Alternativen zu entdecken und bewusster „Nein“ zu sagen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Wichtig ist, dass der Dry January keine medizinische Behandlung ersetzt. Wer gesundheitliche Probleme hat, regelmäßig viel Alkohol trinkt oder unsicher ist, sollte vor einem abrupten Verzicht ärztlichen Rat einholen. Für alle anderen kann der alkoholfreie Januar ein unkomplizierter Selbsttest sein, der zeigt, was dem eigenen Körper und Wohlbefinden guttut.

- Mehr Infos gibt es online:
- ▶ dryjanuary.ch/de
- ▶ kenn-dein-limit.de
- ▶ dhs.de

Die Zukunft des Wassers

Veranstaltungsreihe der Leibniz Universität Hannover

HANNOVER. Mit einer öffentlichen Podiumsdiskussion am 15. Januar eröffnet das Institut für Didaktik der Naturwissenschaften (IDN) der Leibniz Universität Hannover (LUH) die Veranstaltungsreihe „Wasser – Mensch – Zukunft“. Im Mittelpunkt steht das Lebenselement Wasser im Kontext des Klimawandels – aus wissenschaftlichen ebenso wie aus bildungsbezogenen Perspektiven.

Ziel ist es, den Austausch zwischen Wissenschaft, Bildungspraxis, Kommunen sowie Bürgerinnen und Bürgern zu stärken. Die Veranstaltungen finden im Leibnizsaal des Leibnizhauses, Holzmarkt 5, statt. Der Eintritt ist frei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Als zentrales Ergebnis soll ein Wasserwegweiser entstehen – eine Informationsbroschüre für die Stadt und Region Hannover, die Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen bündelt und auf der Abschlussveranstaltung präsentiert werden soll.

DIE TERMINE

▶ Podiumsdiskussion „Wasser – Mensch – Zukunft: Wissenschaftliche Perspektiven“: Zum Auftakt rücken am

Donnerstag, 15. Januar, von 18 bis 19.30 Uhr, unter anderem der Wasserfußabdruck, urbanes Wassermanagement und das Schwammstadt-Konzept in den Fokus. Forschende diskutieren aktuelle Herausforderungen und Lösungsansätze rund um Wasser im Kontext des Klimawandels und einer nachhaltigen Entwicklung.

▶ Podiumsdiskussion „Wasser – Mensch – Zukunft: Bildungsbezogene Perspektiven“: Die zweite Podiumsdiskussion am Donnerstag, 12. März, 18 bis 19.30 Uhr, beleuchtet innovative Ansätze einer zukunftsfähigen Bildung für nachhaltige Entwicklung: Wie lässt sich Wasserbewusstsein fördern? Welche Best-Practice-Beispiele gibt es in der Region? Vorgestellt und diskutiert wird unter anderem das Projekt „Aqua Citizens“. ▶ Den Abschluss bildet am Donnerstag, 20. August, von 18 bis 19 Uhr, die feierliche Präsentation des Wasserwegweisers für die Stadt und Region Hannover sowie eines Impulspapiers. Die Veranstaltung wird musikalisch von Musikerinnen und Musikern der NDR Radiophilharmonie Hannover begleitet, die dem Orchester des Wandels angehören.

RED

37883701_002625

2,50-Euro-Menü kehrt zurück

Land finanziert **GÜNSTIGES MENSA-ANGEBOT** für Studierende in Niedersachsen

HANNOVER. Für Studierende in Niedersachsen gibt es zu Beginn des neuen Jahres eine spürbare finanzielle Entlastung. Seit Montag, 5. Januar, wird das sogenannte Niedersachsen-Menü wieder in allen Mensen der niedersächsischen Studierendenwerke angeboten. Für zunächst ein Jahr steht damit täglich ein vollständiges Mensaeessen zum Preis von 2,50 Euro zur Verfügung. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Studierende und gilt landesweit, darunter auch in den Mensen des Studentenwerks Hannover.

Das Niedersachsen-Menü umfasst jeweils ein Hauptgericht sowie zwei Beilagen. Welche Speisen konkret ausgegeben werden, variiert je nach Standort und orientiert sich am regulären Speiseplan. Um eine verlässliche Planung zu ermöglichen, folgt das Angebot einem festen Wochenrhythmus: montags, mittwochs und freitags stammt das Menü aus der Linie „Veggie & Vegan“, dienstags und donnerstags aus der Linie „Fleisch & Meer“. Damit sollen unterschiedliche Ernährungsweisen gleichermaßen berücksichtigt werden.

Möglich wird die Neuauflage durch zusätzliche Landesmittel. Insgesamt stellt das Land Niedersachsen 5 Millionen Euro zur Verfügung. Die Mittel wurden von den rot-grünen Regierungsfractionen in den Landeshausalt eingebracht, der inzwischen beschlossen ist. Bereits in den Jahren 2023 und 2024 war das Niedersachsen-Menü Teil eines zeitlich befristeten Entlastungsprogramms und wurde nach Angaben der Studierendenwerke stark genutzt.

Wissenschaftsminister Falko Mohrs bezeichnete das Angebot als bewährtes Instrument: „Das



Gaben zum Start des Niedersachsen-Menüs in der Mensa Contine am Standort Hannover mit aus: Wissenschaftsminister Falko Mohrs, Landtagsabgeordnete Pippa Schneider und Michael Knüppel (Geschäftsführer Studierendenwerk Hannover).

Foto: Nico Herzog für Studierendenwerk Hannover

Niedersachsen-Menü hat sich als echtes Erfolgskonzept erwiesen und wird von den Studierenden sehr gut angenommen.“ Nach Angaben des Ministeriums seien in der ersten Phase mehr als 1,5 Millionen Portionen ausgegeben worden. Mohrs betonte weiter: „Die Wiederaufnahme dieses Angebots trägt dazu bei, Studierende in ihrem Alltag zu entlasten.“

Auch die niedersächsischen Studierendenwerke begrüßen

die Fortsetzung. Der Sprecher der Arbeitsgemeinschaft niedersächsischer Studierendenwerke (ARGE), Professor Dr. Jörg Maggull, erklärte: „Wir wissen, dass Studierende unter vielfältigen Teuerungen leiden und freuen uns, wenn wir helfen können.“ Der Landeszuschuss sei „eine hilfreiche Unterstützung zum richtigen Zeitpunkt“, für die man „im Namen der Studierenden überaus dankbar“ sei. Zugleich machte die ARGE deut-

lich, dass die Finanzierung zunächst nur für 2026 gesichert ist. Der stellvertretende Sprecher Sönke Nimz äußerte die Hoffnung, dass es auch 2027 eine Fortsetzung geben kann.

Für Studierende ist wichtig zu wissen, dass das Niedersachsen-Menü im jeweiligen Speiseplan gesondert gekennzeichnet ist. Die Bezahlung ist ausschließlich mit Mensa- oder Hochschulkarten überaus dankbar“ sei. Zugleich machte die ARGE deut-

chen Zuschüsse tatsächlich Studierenden zugutekommen. Für Bedienstete und externe Gäste gelten andere Preise.

Unabhängig vom Niedersachsen-Menü bleibt auch die Sozialkomponente „Pasta & Friends“ bestehen. In dieser Menülinie wird weiterhin ein warmes Mittagessen für 2 Euro angeboten. Zusammen sollen beide Angebote dazu beitragen, die tägliche Verpflegung im Studientag bezahlbar zu halten. **RED**



Video-Podcast macht Integration sichtbar

HANNOVER. Das Kulturzentrum Faust hat mit dem Projekt „Sichtbar zusammen“ einen monatlichen Video-Podcast gestartet, der gelungene Integrationsarbeit in Hannover in den Fokus rückt. Seit Mitte des Jahres erhalten Initiativen aus den Bereichen Integration und Inklusion regelmäßig eine öffentliche Bühne, um ihre Arbeit, Ziele und Herausforderungen vorzustellen. In rund halbstündigen Beiträgen werden Interviews, Veranstaltungsmitschnitte und Erfahrungsberichte kombiniert und über Plattformen wie YouTube, Spotify und Apple verbreitet.

Ausgangspunkt des Projekts ist die in den sogenannten Sozialen Medien geringe Sichtbarkeit vieler Vereine und Einzelinitiativen, die sich für ein friedliches Miteinander und gegen Rassismus und Ausgrenzung einsetzen. Während rechtspopulistische Akteurinnen und Akteure digitale Kanäle gezielt nutzen, fehle es zahlreichen Initiativen an Zeit und Ressourcen, um ihre Arbeit wirksam darzustellen, so die Initiatoren des Projekts. Die Folge: Sehr viele Erfolge der gelungenen Integration bleiben von der Öffentlichkeit unbeach-

tet und Vorurteile in der Gesellschaft bestehen.

„Sichtbar zusammen“ will diesem Defizit gezielt entgegenwirken. Neben der medialen Präsentation setzt das Projekt auf nachhaltige Unterstützung: Die teilnehmenden Initiativen erhalten eine professionelle, kostenfreie Schulung zur Stärkung ihrer Medienkompetenz. Ziel ist es, sie langfristig in die Lage zu versetzen, ihre Öffentlichkeitsarbeit selbstständig zu verbessern und Reichweiten auszubauen. Die bisher vorgestellten Projekte sind dabei ebenso vielfältig wie ihre Beteiligten und reichen von den Leinetalsschulen über das Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk Hannover bis hin zum Kollektiv Linden Legendz, das über die gemeinsame Musik Brücken baut.

Träger des Projekts ist das Kulturzentrum Faust. „Sichtbar zusammen“ ist auf drei Jahre angelegt und wird aus Mitteln des Bundesprogramms „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ gefördert, das im Auftrag des Bundesministeriums des Innern und für Heimat umgesetzt wird. **RED**

• sichtbar-zusammen.de

Gesundheit

ANZEIGE

Neues Jahr, neue Leichtigkeit! Mit dem Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Lieblingsgel

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehmes lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meis-

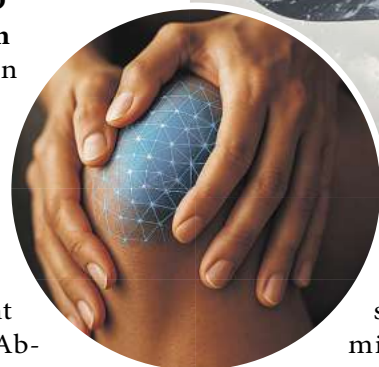
ten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt nur ein einziges Produkt die meisten Käufer.

Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken. Das Institut Insight Health* erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Im Vergleich zu damals kauft heute jeder 5. kein chemisches Gel mehr. Die



Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in

kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx Cannabis CBD Gel hochdosiertes, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO₂-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx Cannabis CBD Gel stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)

Das Nr. 1*
CBD GEL



RubaXX

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf rubaxx.de bestellen und bis zu 17%* sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

„Wir sind die Einzigen, die überhaupt zuhören“

Der **KÄLTEHILFEBUS DER JOHANNITER** hilft Obdachlosen seit 2007 in den Wintermonaten. Doch da ist noch eine andere Art von Kälte, die bekämpft werden muss.

HANNOVER. „Ich hätte gern noch etwas Tolles“, sagt Otto, der seinen Nachnamen nicht verraten möchte. Zwischen schwarzem Schal und Mütze stechen nur Mund, Nase und Augen hervor. Es sind um die fünf Grad nahe der Nikolaikapelle in Hannovers Innenstadt. Kirsten Heinrich steht im weiß-oranger Transporter, rechts und links von ihr stapeln sich in Regalen Kisten mit Cremes, Deo, Duschgel oder Seife, Unterhemden, Handschuhen und Decken. Die 74-Jährige kramt kurz in einer der oberen Kisten und zieht eine pinkfarbene Mütze heraus. „Wie wäre es damit?“, scherzt die Ehrenamtliche.

Otto, der ja schon seine schwarze Mütze trägt, lacht ebenfalls und winkt dankend ab. Stattdessen möchte er nun „tolle Handschuhe“. Heinrich, die Lippen rot, die braunen Haare schulterlang, reicht ihm schwarze Stoffhandschuhe. „Die könnten aber etwas klein sein.“ Doch Otto möchte sie genau so. Sie sollen eng sitzen, damit keine kalte Luft hineinkommt. „Ihr habt doch keine Ahnung von einem Leben auf der Straße“, sagt Otto.

In seiner Stimme klingt etwas mit. Er meint diesen Satz wohl nicht nur als Scherz. Und das, obwohl Kirsten Heinrich sich viel besser mit einem Leben auf der Straße auskennt als viele andere Menschen. Sie arbeitet in ihrer sechsten Saison beim Kältehilfebuss der Johanniter in Hannover. Dort bekommen Menschen kostenlos Essen, einen Tee, Klei-

dung, Hygieneartikel oder Schlafsäcke. Viele, denen so geholfen wird, sind obdachlos, viele erzählen der ehemaligen Sportlehrerin von ihrem Leben. Die 74-Jährige ist auch deswegen hier. Sie will nicht zu Hause sitzen, sondern anpacken. Vor Ort sein. „Es ist eine Herzensangelegenheit“, sagt Heinrich.

Mindestens einmal die Woche ist sie für die Kleider- und Hygieneartikelabgabe des Kältehilfebusses zuständig. „Wir haben grundsätzlich unsere festen Teams und Aufgabenbereiche“, erklärt Heinrich. Sie ist eine von rund 50 Ehrenamtlichen, die immer im Wechsel montags, mittwochs und freitags beim Kältehilfebuss der Johanniter helfen. Dieser hält um 18 Uhr zunächst an der Nikolaikapelle in der Nähe des Steintors, kurz vor 19 Uhr geht es dann weiter zum Kröpcke. Das Ziel: Jeder soll warmes Essen bekommen, niemand soll erfrieren. Denn im Winter sterben immer wieder Menschen in Hannover – im vergangenen Jahr waren es vier.

TEIL EINES GESAMTKONZEPTES DER STADT HANNOVER

Ein Gesamtkonzept der Stadt Hannover zum Schutz von obdachlosen Menschen in den kalten Monaten des Jahres soll das verhindern. Es gibt Tagestreffs oder andere Übernachtungsmöglichkeiten.

Und seit 2007 gibt es den Kältehilfebuss. Auch andere Hilfsorganisationen bieten ein ähnliches Angebot an, sodass unter der Woche jeden Abend im Win-

ter Essen und Getränke ausgeteilt werden. Von Anfang November bis Ende März verteilen die Ehrenamtlichen der Johanniter warme Mahlzeiten und heißen Tee an rund 7000 obdachlose Menschen und andere Bedürftige. Laut der Stadt Hannover würden derzeit 1299 Obdachlose in Unterkünten in Hannover untergebracht, wie viele Menschen auf der Straße leben, ist unklar.

LANGE SCHLANGE AN DER ESSENSAUSGABE

An diesem Freitagabend, kurz nach 18 Uhr, hat sich bereits eine Schlange vor der Essensausgabe an der Seitentür des Transporters am Steintor gebildet, die wartenden Menschen sind dick eingepackt. Heute auf der Speisekarte: Nasi Goreng. Viel Gemüse, Fleisch, dazu Reis.

Das Essen dampft, als es die Ehrenamtlichen des Kältebusses aus einer speziellen Vorrichtung neben der Schiebetür des Transporters holen und auf die weißen Plastikteller füllen. 85 Portionen geben sie aus, 35 Menschen holen sich einen Nachschlag. Viele nehmen auch einen Becher mit dampfendem Pflirsichtee. Tische oder Stühle gibt es nicht. Einige verschwinden mit ihrem Essen daher in der Dunkelheit. Andere setzen sich auf die nahegelegenen Bänke, dort bilden sich Grüppchen.

Warme Kleidung und warmes Essen, das wird hier klar, sind nur ein Grund, warum der Kältebus bei jedem Halt so viele Menschen anzieht. Sie wärmen sich



Kirsten Heinrich verteilt eine Winterjacke aus dem Kältebus.

Foto: Jonas Dengler

vor allem an dem Miteinander. Wenige Tage später. Otto sitzt in eine graue Kuscheldecke eingewickelt nahe dem Schillerdenkmal auf einer Bank. Auf dem Kopf sitzt nun doch die pinkfarbene Mütze. Sein Blick ist nach unten auf den Fußboden gerichtet. Das sieht aber eh niemand. Zahlreiche Menschen laufen an ihm vorbei – die meisten, ohne ihn anzusehen.

Otto trägt fünf Schichten, um seinen Oberkörper warmzuhalten, dazu zwei Hosen. Dank der Hilfsangebote mangle es ihm selten an Kleidung und Essen, berichtet der 44-Jährige, der seit zehn Jahren auf der Straße lebt. Noch nicht mal die kalte Jahreszeit macht ihm derzeit Angst. „Im Winter reden die Menschen

zumindest aus Mitleid mit mir“, sagt Otto.

DAS HANDY ALS WERTVOLLSTER BESITZ

Schlimmer als Kälte sei für ihn die Einsamkeit. Otto wacht morgens unter dem Unterstand eines Sportvereins in Hainholz auf. Jeden Tag zwingt er sich aufzustehen, in die Stadt zu fahren. Kurz bevor seine Hündin vor vier Monaten starb, bekam er ein Handy. Durch dieses ist er erreichbar. „Das ist das Wertvollste, was ich besitze.“

Er hat ein paar Menschen kennengelernt, mit denen er ab und zu tagsüber an der Limmerstraße sitzt. An diesem Tag sind sie dort aber weder vor dem Rewe

noch vor dem Edeka anzutreffen. Otto war an diesem Tag nicht im Tagestreff, hat sein Handy nicht aufgeladen und keinen Akku mehr. Also wird er vermutlich niemanden treffen, bis es in vier Stunden wieder zum Kältehilfebuss geht.

Der gibt seinen Tagen Struktur – und die Aussicht auf Gesellschaft. Wie wichtig das für Menschen auf der Straße ist, wird häufig übersehen. So wie Otto. „Der Sommer ist am schlimmsten“, sagt Otto. „Da würdigt mich niemand eines Blickes.“ Wahrscheinlich weil die Menschen denken, dass es ihm gut gehe, er nicht frieren müsse. „Einsamkeit und Langeweile sind die härtesten Probleme auf der Straße“, sagt Otto.

„Es ist wichtig, dass wir pünktlich sind“, sagt Kirsten Heinrich vom Kältehilfebuss der Johanniter. Sie weiß, dass viele auf sie warten. Auf die verlässliche Gesellschaft. Auf die Wärme. „Wir sprechen mit ihnen ohne Vorurteile“, sagt die Ehrenamtliche. Oftmals würden ihr Menschen auch fünfmal dasselbe erzählen. „Das ist aber egal, wir sind ja oft die Einzigen, die überhaupt zuhören.“

So wie Otto ist auch Manfred einer der Stammgäste am Kältehilfebuss. Auch er möchte seinen Nachnamen nicht verraten. „Es sind die Blicke der Leute, als man Dreck“, sagt der 46-Jährige am Freitagabend unweit der Essensausgabe. Immer wieder scannt er mit seinen Augen die Umgebung. Unter seiner grauen Carhartt-Mütze schauen ein paar graue Haarsträhnen hervor. „Dieses Gefühl verfolgt einen auch.“

Häufig gehe er gegen die Einsamkeit spazieren. Und zum Kältehilfebuss der Johanniter. „Es ist die Zeit mit Menschen, die einen nicht so anschauen, die einem hilft“, sagt er. Und er meint Menschen wie Kirsten Heinrich.

Mittlerweile hilft Manfred auch beim Auf- und Abbau des Kältebusses. Er ist dafür zuständig, dass die Absperrstangen, an denen das weiß-rote Flatterband befestigt ist, rund um den Wagen auf- und abgebaut werden. Nun muss er ran. Es ist kurz vor 19 Uhr. „Wir packen zusammen“, sagt Kirsten Heinrich. Auch Manfred will los. Sie wollen pünktlich am Kröpcke sein. Bei den anderen.

Kinder richten Aquarien mit Weltmeister ein

Gartencenter Stanze bietet im Februar interessante Kurse an

HEMMINGEN. Für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren bietet die Aquaristikabteilung des Gartencenters Stanze in Hemmingen am Freitag, 13. Februar, um 16.30 Uhr eine besondere Möglichkeit, ins Hobby Aquaristik zu starten. Zusammen mit Adrie Baumann, dem Weltmeister im Gestalten von Aquarien, können Kinder zusammen mit ihren Eltern ihr erstes eigenes Aquarium gestalten und erhalten wertvolle

Tipps für die Pflege des Aquariums und seiner Bewohner.

Gestaltet werden 54-Liter-Aquarien der Firma Tetra, die bereits alles Wichtige an Technik enthalten. „Im Kurspreis von 69,99 Euro sind bereits auch die Pflanzen, Deko sowie weiteres wichtiges Zubehör enthalten, was einem Warenwert von über 150 Euro entspricht“, berichtet Marcel Moore von Tetra begeistert und empfiehlt, mit der An-

meldung, die ab sofort in der Aquaristik im Stanze Gartencenter möglich ist, nicht zu lange zu warten, da nur zehn freie Plätze zur Verfügung stehen.

Ein weiteres Highlight im Februar ist ein Wasseranalysekurs, den Stanze in Kooperation mit der Firma Sera am Freitag, 20. Februar, um 16 Uhr anbietet. Auch hierfür stehen zehn freie Plätze zur Verfügung. Alle Kurs Teilnehmer erhalten eine Sera Aquatestbox, mit der alle wichtigen Wasserwerte in Aquarium und Gartenteich auf Profiniveau ermittelt werden können.

„Unsere Aquatestbox, die normalerweise eine unverbindliche Preisempfehlung von 99,99 Euro hat, ist für jeden Teilnehmer in der Kursgebühr von 69,99 Euro enthalten“, erklärt Thomas Meyer von Sera. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Aquarianer gut geeignet. Auch für den Wasseranalysekurs ist die Anmeldung in der Aquaristikabteilung im Gartencenter ab sofort möglich.



Zu Besuch im Gartencenter Stanze: Adrie Baumann, Weltmeister im Gestalten von Aquarien. Foto: Gartencenter Stanze

ANZEIGE

Was soll sich bei Gentechnik im Essen ändern?

Wie sehen die aktuellen EU-Regeln aus?

Ein Überblick, was gekennzeichnet sein muss und wie man gentechnikfreie Produkte findet.

Wie erkennt man, ob Lebensmittel mit Gentechnik im Einkaufswagen liegen? Noch reicht ein Blick auf die Zutatenlisten, die Etiketten oder den Aushang. Denn bis neue Vorschriften der Europäischen Union gelten, die für bestimmte gentechnisch veränderte Lebensmittel Lockerungen bei der Kennzeichnung vorsehen, bleibt es dabei: Lebensmittel und Zutaten müssen klar ausgewiesen sein, wenn sie genetisch veränderte Organismen sind, enthalten oder daraus hergestellt wurden.

Was muss gekennzeichnet werden?

Alle Nutzpflanzen müssen gekennzeichnet werden, wenn sie gentechnisch verändert sind – das ist eine EU-weite Regel. In der EU selbst werden solche Pflanzen bis auf Mais gar nicht angebaut, aber importiert. Lebensmittel, Zutaten, Zusatzstoffe und Aromen müssen immer



Das Siegel „Ohne Gentechnik“ gibt es seit 2009; auch Bio-Lebensmittel müssen „ohne“ sein. Foto (Archiv): Sina Scholdt

dann gekennzeichnet werden, wenn sie gentechnisch veränderte Organismen enthalten, wenn sie aus solchen hergestellt sind oder wenn sie Zutaten enthalten, die aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt werden. Die Formulierungen auf der Verpackung lauten dann „gentechnisch verändert“,

„enthält gentechnisch veränderte XY“ oder „aus gentechnisch veränderten XY hergestellt“, so das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL).

Wo finde ich die Kennzeichnung

Haben verpackte Lebensmittel eine Zutatenliste, steht der Hin-

weis direkt hinter der entsprechenden Zutat in der gleichen Schriftgröße. Gibt es keine Zutatenliste, steht der Hinweis auf dem Etikett. Bei unverpackten Lebensmitteln muss der Hinweis am Lebensmittel selbst auf einem Schild oder auf einem Aushang direkt daneben stehen. Bei Lebensmitteln in Verpackungen mit weniger als zehn Quadratzentimetern Oberfläche befindet sich der Hinweis dauerhaft lesbar auf der Verpackung.

Wie stelle ich sicher, dass ich gentechnikfreie Lebensmittel kaufe?

Wer Lebensmittel mit Gentechnik ausschließen möchte, sollte auf das Logo „Ohne Gentechnik“ achten, rät das BZL. Oder Bio-Lebensmittel kaufen – in der ökologischen Landwirtschaft ist der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen nicht erlaubt.

Mal wieder Holz in Ihrer Hütte...

3.699,00 €
inkl. Montage und MwSt.

Holz-Haustür des Monats Januar
Wärmeged. Holz-Haustür, 3-fach verglast, 20 % förderungsfähig
in 14 verschiedenen Farben lieferbar

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

Sonntags Schautag
von 13.00 – 17.00 Uhr

Folgen Sie uns auf

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!

BUCH-TIPP

Selma Lagerlöfs Novelle „Das Mädchen vom Moorhof“ zählt zu den stillen Klassikern der Weltliteratur. Die 1908 erschienene Erzählung führt in ein ländliches Milieu, in dem gesellschaftliche Enge und moralische Urteile das Leben bestimmen. Im Mittelpunkt steht Helga, eine junge Frau, die trotz Ausgrenzung und Schuldzuweisungen Haltung bewahrt. Mit großer psychologischer Feinfühligkeit schildert Lagerlöf, wie Mitgefühl, Verzicht und innere Stärke Vorurteile überwinden können. Die Autorin der berühmten Geschichten von Nils Holgersson, die 1909 als erste Frau den Nobelpreis für Literatur erhielt, verbindet soziale Kritik mit einer leisen, eindringlichen Liebesgeschichte. Ohne Pathos, aber mit großer erzählerischer Klarheit entfaltet sich ein zeitloses Plädoyer für Menschlichkeit und moralische Verantwortung. Nun liegt die Novelle in neuer Übersetzung vor und lädt dazu ein, Selma Lagerlöfs Werk neu zu entdecken.



Selma Lagerlöf: „Das Mädchen vom Moorhof“ Aus dem Schwedischen neu übersetzt von Hanna Granz. Illustriert von Ulrike Möltgen. Verlag: Insel / Suhrkamp ISBN: 978-3-458-19552-8

Comedy ohne Skript

HANNOVER. Beim Format „Candid Comedy: Unscripted“ mit Moderator Hannes Wendt stehen am Dienstag, 13. Januar, drei Comedians (unter anderem Anna Bartling) auf der Bühne des TAK, Am Küchengarten 3-5. Jeweils 15 Minuten Stand-up treffen auf Impro- und Prompt-Spiele ohne Skript. Beginn ist um 19.45 Uhr, der Eintritt kostet 25 Euro, ermäßigt 16 Euro. **RED**

Operette als Pool-Party

HANNOVER. Die Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauss ist am Montag, 12. Januar, als Pool-Party im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, zu erleben. Notar Dr. Falke sinnt auf Vergeltung, nachdem ihn Herr von Eisenstein einst als Fledermaus verkleidet und betrunken durch Wien irren ließ. Die „Rache der Fledermaus“ entfaltet sich rund um ein Fest des Prinz Orlofsky, bei dem auch das Stubenmädchen Adele für weitere Verwirrung sorgt. Die Aufführung ist eine Kooperation von „Oper auf dem Lande“ und dem Stadtteilzentrum Ricklingen und richtet sich an Besucher ab 16 Jahren. Beginn ist um 19 Uhr. Der Eintritt kostet 25 Euro, ermäßigt 20 Euro. Karten sind im Vorverkauf im Stadtteilzentrum Ricklingen sowie online erhältlich. **RED**

fzh-ricklingen.de

Sechs Bands aus sechs Genres

Der **magaScene**-Tipp: **SOUNDTRAX 2026** lässt Filmisches neu klingen

HANNOVER. Sechs Bands unterschiedlichster Stilrichtungen treten am 23. Januar an, um bekannte Film- und Serienmusik live neu zu interpretieren. Während auf der Leinwand des Kino im Künstlerhaus der Trailer läuft, entstehen Interpretationen, die von feinfühlig bis ekstatisch, von elektronisch bis experimentell reichen – immer aber einzigartig sind. Mit „Soundtrax“ erwartet das Publikum ein außergewöhnliches Live-Event, das Musik und Film auf überraschende Weise zusammenführt. Es verbindet bewegte Bilder und live interpretierte Musik zu einem multisensorischen Erlebnis. Eine Veranstaltung der Jungen Kultur im Kulturbüro Hannover und dem Kino im Künstlerhaus. Die sechs Acts des Abends stellen wir kurz vor.

Die renommierte **Pianistin Marina Baranova** verbindet Klassik, Jazz und Minimal Music mit ihrer besonderen Fähigkeit zur Synästhesie. Ihre Kompositionen sind farbenreich, atmosphärisch und emotional – perfekte Voraussetzungen, um Filmszenen in völlig neuer Magie erstrahlen zu lassen.

Cello, Klarinette und Soundeffekte verschmelzen beim **Duo Grest/Heuling** zu einem improvisierten Dialog. Das Duo erkundet Klangwelten zwischen Klassik, Minimal und internationaler Folklore – sensibel, experimentell und voller spontaner Energie.

Eine Stimme der Neuen Neuen Deutschen Welle: Inspiriert von Acts wie Edwin Rosen, Diggidaniel und Steintor Herrenchor erschafft **Weinroter Regen** einen Mix aus Coldwave und Postpunk. Die Songs kreisen um Liebe und Selbstreflexion – düster, direkt und zugleich poetisch.

Das **Duo Polaroid** steht für

melodische Deep-House-Klänge, die unter die Haut gehen. Ihre dichten elektronischen Atmosphären machen jeden Trailer zu einer vibrierenden Reise voller Gefühl und Dynamik.

Die **electro-neo-soul-Formation Between 4 and 5** verbindet elektronische Beats mit warmen Soul-Elementen. Ihr Sound ist energetisch, modern und emotional – perfekt für Trailer, die pulsieren und glänzen dürfen.

Die **Sportfreunde Helden** sind eine Garantie für Party! Mit-



Polaroid. Foto: Steffi Retti



Marina Baranova

Foto: Sonja Völkner

reißende Sounds, restlose Spielfreude und ein Gespür für Stimmung machen ihre Neuentwertung zum wahrscheinlich ausgelassensten Beitrag des Abends.

Reservierungen für diesen Abend voller Klang, Kreativität und Überraschungen unter Telefon (05 11) 168-45522 oder per Mail an kokikasse@hannover-stadt.de. Beginn: 20 Uhr!



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



Sportfreunde Helden. Foto: Sportfreunde Helden

Klänge im Pavillon

HANNOVER. Eine halbstündige Klangperformance zum Thema „Nacht“ ist am Sonnabend, 10. Januar, im Pavillon, „workshop hannover e. V.“, Lister Meile 4 zu erleben. Das Ensemble KIMO-NO mit Holger Kirleis und Jürgen Morgenstern präsentiert die Arbeit um 18 Uhr, 19 Uhr und 20 Uhr, der Einlass beginnt jeweils 15 Minuten vorher. Zu hören ist ein im Raum verteilter Klangverlauf für acht Lautsprecher und zwei Musiker. Kontrabass, Blasharmonika, Toy piano und weitere Klangobjekte entfalten sich im Zusammenspiel mit räumlich angeordneten Lautsprechern. Die Komposition greift Lauter nächtlicher Tiere ebenso auf wie Geräusche nächtlicher Arbeit, etwa aus Reinigungsdienst und Bäckereibetrieb. Die Performance ist als musikalisches Nachdenken



„Herzen in Terzen“ Foto: Franz Fender

über die vielschichtigen Ereignisfelder der Nacht angelegt und folgt dem Ansatz einer Soundscape-Komposition mit Instrumenten. Entstanden ist das Projekt in Kooperation mit Schülerinnen und Schülern der IGS Linden sowie des Landesbildungszentrums für Blinde. Der Eintritt kostet 10 Euro.

Ebenfalls im Kulturzentrum Pavillon treten am 10. Januar letztmalig auf großer Bühne die „Herzen in Terzen“ auf. Die Accapella-Formation feiert ihr 35-jähriges Bestehen mit einem Konzert ab 20 Uhr. Sie präsentieren einen eigenwilligen Mix aus deutschsprachigem Schlager und humorvollen Klangexperimenten, Tanzeinlagen und kitschig-bunten Outfits mit jeder Menge Nostalgie-Charme. Der Eintritt kostet 35 Euro, ermäßigt 30 Euro, jeweils an der Abendkasse. **RED**

Sammlung von Street-Art

HANNOVER. Im Freizeitheim Linden bekommt die Street-Art des Stadtteils, die oft nur durch Zufall entdeckt wird, eine Bühne: In der Ausstellungsreihe „Kunst im Keller“ wird mit „Street-Art Linden – Neu sortiert“ ein fotografischer Streifzug durch 13 Jahre urbane Kunst in Hannover-Linden gezeigt. Hinter dem Projekt steht der Fotograf Ingolf Bornscheuer, der seit 2012 gezielt nach Street-Art-Motiven im Viertel sucht, sie sammelt, dokumentiert und nun zusammenstellt.

Street-Art ist Kunst im öffentlichen Raum, gemacht für Wände, Stromkästen, Mauern, Laternen oder unscheinbare Ecken. Sie will bleiben, doch genau das ist selten garantiert: Viele Werke werden überklebt, beschädigt, übermalt oder verschwinden, manchmal nach Tagen, manchmal nach wenigen Wochen. Bornscheuers Ansatz setzt hier an wie ein visuelles Gedächtnis: Seine Fotografien bewahren Motive, die sonst nur noch als Echo existieren würden. Die Aus-

stellung zeigt dabei nicht nur „große Namen“ und imposante Wandbilder, sondern legt einen besonderen Schwerpunkt auf kleine, oft übersehene Arbeiten, die sich in Linden wie versteckte Fundstücke verteilen. Gerade diese Vielfalt macht den Reiz aus: Unterschiedliche Materialien, Techniken und Stilmittel treffen aufeinander. Mal sind es filigrane Aufkleber oder Stencils, mal Collagen, kleine Interventionen im Straßenbild oder detailreiche Miniaturen. Linden erscheint in dieser Sammlung als ein Stadtteil, der ständig

im Gespräch mit sich selbst ist, voller Zeichen, Kommentare und visueller Experimente. Bornscheuer ordnet diese Fragmente neu, stellt Bezüge her und schafft aus dem flüchtigen Nebeneinander eine kuratierte Erzählung. So entsteht ein bunter, dicht gepackter Blick auf eine Szene, die sich laufend verändert.

Zu sehen ist die Ausstellung noch bis zum 18. April im Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4. Die Öffnungszeiten sind werktags von 9 bis 21.30 Uhr, am Wochenende von 10 bis 17.30 Uhr. Der Eintritt ist frei. **RED**



Street-Art in Linden: Kunst von 4FRA_MEZ Foto: Ingolf Bornscheuer

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

MICHELLE - Zum letzten Mal
28. Januar 2026: Swiss Life Hall

Thommi Baake: Die Super 8 Show
29. Januar 2026: die hinterbuehne

Hannover Indians - Herford Dragons
30. Januar 2026: Eissporthalle

CAVALLUNA - Tor zur Anderswelt
Diverse Termine: ZAG-Arena

Das neue Leben
Diverse Termine: Schauspielhaus

Oliver Kalkofe
31. Januar 2026: Theater am Aegi

POP MEETS CLASSIC
01. Februar 2026: Kuppelsaal

DESiMOs spezial Club Mix-Show
02. Februar 2026: Apollokino

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



IRON MAIDEN - RUN FOR YOUR LIVES

Dienstag, 02.06.2026 | Heinz von Heiden Arena



STELLENMARKT
STELLENANGEBOTE
HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Werde Teil unseres Familienbetriebes als Hausmeister m/w/d
TZ o. VZ, im Sports & Spa. Hast Du Lust Dich um die Gebäude & technischen Anlagen zu kümmern. Dann melde dich gerne Email. Wir freuen uns auf Dich!
info@sportsundspa.de



Werden Sie Fluss-Pate!
NABU.de/fluss-pate
Telefon: 030.284984-1574
E-Mail: paten@NABU.de

IMMOBILIENMARKT
IMMOBILIENVERKAUF
EIGENTUMSWOHNUNGEN

3.Zimmer Eigentumswohnung 90qm
2.OG sofort beziehbar VB230000Euro. Hemmingen/Arnum. Mail: tobo66@gmx.de

IMMOBILIENKAUF-GESUCHE
EIGENTUMSWOHNUNGEN

#ohne Makler
Ich suche eine Eigentumswohnung, gerne renovierungsbedürftig, für meine private Altersvorsorge.
V. Helmski ☎ 0163/5733433

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS
EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

SUCHE BAUCHMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎0176-15416372

MIETANGEBOTE

3 ZIMMER
Limmer, nahe Fössebad, renov. 3Zi.-Whg., 83m², 1. OG, Bk., EBK, E: 65,9 kWh(m²a), 800€ + NK + MS, ☎0159/07630013

HÄUSER

RMH in LGH ab 1.2.26 zu verm., 3 Zi., Kü., Bad, Du., Bk., Terr., Gartenanteil, KM 1050€ + NK ☎ 0151 53830134

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.

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 altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Sammler sucht gebrauchte Schallplatten und HiFi-Stereo-Geräte ☎0170/3610367

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

MUSIK

LP SAMMLER
SUCHT LPs 60er-90er
GERN GANZE SAMMLUNG. ROCK BLUES JAZZ etc. KEINE SCHLAGER
05521/9988520 ebeleg@web.de

GARTEN

Baumfällung,-schnitt,-pflege,Roden von Hecken, Wurzelfräsen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch Whatsapp
Gartenpflege ☎ 0173/5656896

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

Büchernarr kauft einzelne Titel oder ganze Sammlungen. Themen: Weltkriege, Geschichte 1918 - 1945, Philosophie. ☎ 05641/7487784

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

HOBBY UND FREIZEIT

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

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33
Neu Podologin für zu Hause 64694357

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP-10% Rabatt ☎0176 23608987
3051601_002626

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970
38200101_002625

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

TIERMARKT

Austr.-Sheph.-Welpen, geboren, 5.11.25, zu verk. ☎0171/1492276

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien
Hannover GmbH & Co. KG
August-Madsack-Str. 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-Str. 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 aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
Es gilt die Preisinformation Nr. 85 ab 01.01.2026

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

KFZ GESUCHE
WOHNMOBILE / -WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Hübscher Mann (45) sucht Frau mit Niveau. Keine feste Bindung, sondern die besondere Chemie für diskrete Treffen. Ehrlich & unkompliziert. ☎ 01771542362

Er 62/173 sucht eine Polin für Freundschaft Beziehung 01629405804

Er 45 su. Sie. markanter Typ ☎ 0170/6058622

Er, 60 sucht nette Dame für Dates und Freundschaft SMS 0160 65 47 573

VERSCHIEDENES
VERSCHIEDENES

SOS, ehrenamtliche sucht eine liebevolle pensionierte Soz. arb. oder eine, die nebenbei ehrenamtl. tätig sein möchte, zur Unterstützung. Voraussetzung: Verständnis für Osteuropäer, Marion ☎ 0172/4383832

Hofflohmarkt 17.01.26
Vahrenwalder Str. 93, 10 - 13 Uhr. Über Pelze bis Porzellan und vieles mehr. Ausfall bei Regen.

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

Auto- und Modelleisenbahnbörse am 18.01.26 von 11-15 Uhr, Berenbostel, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Ludwigstr. 4, 30827 Garbsen

Er, 88, braucht Hilfe für leichte Pflege. Reinigungsdienst i. Haus 0179/2603455

Sammler kauft alte Fotoapparate, Objektivs, Ferngläser ☎0151-29706817

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:

- Seelhorst
- Mittelfeld
- Groß Buchholz
- Nordstadt
- Hainholz
- Vahrenwald
- Sahlkamp

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Haushaltshilfe (w/m/d)
Wir suchen ab sofort eine freundliche, aufgeschlossene, zuverlässige und zupackende Person, die uns in unserem 2-Personen Haushalt - in einem größeren Haus - unterstützt und insbesondere Reinigungsarbeiten und die Wäschepflege übernimmt.

Sollten Sie Interesse an einer Anstellung haben (30-35 Stunden pro Woche) bei guter Bezahlung, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung und würden Sie gern kennen lernen.

Bewerbungen bitte an:
Haushalt.Hannover@gmail.com

Perle Nähe MHH(U4)
1x pro Woche vormittags zum Reinigen einer Wohnung gesucht. Arbeitsbedarf 16Std / Monat (240€) auf Minijob Basis. ☎ 01633108961

Putzfrau mit Erf. su. Stelle im Privathaushalt ☎ 0152/10140767

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341



Plastikfreie Meere? SCHAFFEN WIR.
Gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe und tausenden Menschen haben wir das Verbot von Plastik-tüten durchgesetzt. Jetzt sorgen wir dafür, dass auch das restliche Wegwerf-Plastik verschwindet.
Mach mit. Als Fördermitglied. Für uns alle!
www.duh.de/50jahre

HOBBY UND FREIZEIT

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

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33
Neu Podologin für zu Hause 64694357

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung



Wir setzen Umweltschutz durch. Für uns alle.
Helfen auch Sie mit, als Fördermitglied.
www.duh.de/50jahre



ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!
UNSER TIPP: Verschenken Sie Ticket-Gutscheine!
haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de



Meine Familie ist hier. Unsere Jobs gleich nebenan.
Jobs für NIEDERSACHSEN
Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Beliebt in der Erkältungszeit

Eukalyptus peppt jedes Blumengebinde auf. Doch die wenigsten wissen: Auch im eigenen Garten wächst der Exot.

Schlanke Zweige, längliche Blätter, ein feiner silbrig-blauer Schimmer – in Blumensträußen ist der filigrane Eukalyptus ein echter Hingucker. Kaum vorstellbar, dass der Laubbaum zu den größten der Welt gehört: Der Rekordhalter wächst in Tasmanien, er misst mehr als 100 Meter Höhe.

„In Australien, Neuseeland oder Portugal hat es Eukalyptus dank des Klimas einfacher“, sagt Gärtnermeister Peter Sprünken. „Aber auch in Deutschland gedeihen die Bäume erstaunlich gut, vor allem in milden Regionen.“ So wie in der Heimatregion des Experten, am Niederrhein. Hier zieht Sprünken seit vielen Jahren junge Eukalyptus-Pflanzen für Gartenbaubetriebe.

Und auch im Freiland wachsen die Bäume prächtig. Zum Beispiel im Nachbargarten des Fachmanns. Hier steht ein Exemplar, das bereits die Sieben-Meter-Marke überschritten hat. „Im Sommer legen unsere Pflanzen gut ein bis zwei Zentimeter pro Woche zu“, erklärt der Gärtnermeister. Pro Jahr werden es bis zu 50 Zentimeter.

Genau darin liegt jedoch auch eine Herausforderung: Eukalyptus wird oft unterschätzt. „Viele pflanzen ihn aus optischen Gründen direkt an die Hauswand“, sagt Sprünken. Aber nicht nur oberirdisch gedeiht der Eukalyptus prächtig, auch das Wurzelwerk dehnt sich kräftig aus. Wer Eukalyptus pflanzt, sollte sich daher früh überlegen, wie viel Platz der Baum später einmal beanspruchen darf und wo er demnach im eigenen Garten gut hinpasst.

Die beste Pflanzzeit ist im Frühsommer, nach den Eisheiligen. Wichtig dabei: Eukalyptus wächst für gewöhnlich in der pralsten Sonne Neuseelands oder Australiens, daher braucht er einen sonnigen Standort. Gleichzeitig mag er es luftig, aber nicht zugig. Der Boden sollte durchlässig, nährstoffreich und leicht sauer sein, ideal ist ein pH-Wert zwischen 5,5 und 6. In besonders schwerem Boden am besten etwas Sand oder Kom-



Wer Eukalyptus pflanzt, sollte bedenken, dass auch das Wurzelwerk viel Platz beansprucht.

Foto: Raelle Cameron / Unsplash

post im Pflanzloch einarbeiten. Gedüngt wird in der Wachstumsperiode von April bis September mit einem Volldünger. Im Mutterboden zieht sich die Pflanze alle notwendigen Nährstoffe laut Sprünken selbst.

Über die großen Blätter verdunstet viel Wasser – entsprechend durstig ist die Pflanze. Regelmäßiges Gießen ist Pflicht, besonders bei Kübelpflanzen. Auch im Topf fühlt sich Eukalyptus nämlich wohl, und der Kübel hat noch einen Vorteil: Hier lässt sich sicher gehen, dass der Baum nicht zu groß wird. Umgetopft werden muss der Eukalyptus erst, wenn der Topf komplett durchwurzelt ist.

Obwohl die Pflanze viel Wasser braucht, kann sie Staunässe nicht vertragen, gerade im Topf birgt das ein Risiko. Kübelpflanzenerde mit etwas Blähton macht die Erde im Topf durchlässiger, auch eine Drainageschicht kann helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

GIEßEN NICHT VERGESSEN

Ein weiterer Vorteil des Topfes: Das Überwintern gelingt leichter, denn man kann den Topf in einen geschützten Bereich stellen. In einem hellen, kühlen Raum bei maximal 15 Grad Celsius entgeht der Baum so eisigen Frösten in kälteren Regionen. Steht er zu dunkel oder deutlich zu trocken, ideal ist ein pH-Wert zwischen 5,5 und 6. In besonders schwerem Boden am besten etwas Sand oder Kom-

postion lebt, kann den Topf auch einfach mit Noppenfolie oder anderem isolierendem Material abdecken und draußen lassen. Wichtig dabei: Gießen nicht vergessen – aber deutlich sparsamer als während der Wachstumsperiode der Pflanze.

Insbesondere für das Freiland gibt es einige robuste Sorten. Als besonders frosthart gilt Eucalyptus gunnii Silverana, der Temperaturen bis zu minus 10 Grad übersteht. Noch widerstandsfähiger ist Eucalyptus gunnii Azura, der sogar bis minus 20 Grad toleriert. Trotzdem gilt: Vor allem im ersten Winter nach der Pflanzung sollte der Stamm mit Vlies oder Leinen geschützt werden. Übrigens: Eukalyptus lässt sich auch als Zimmerpflanze kultivieren! Auch hier ist ein leicht saurer Boden sowie eine Drainageschicht von Vorteil.

Bei der Sortenwahl entscheidet vor allem der persönliche Geschmack. „Baby Blue wächst etwas kompakter und buschiger“, sagt Sprünken. „Sehr besonders ist auch Citriodora – er duftet intensiv nach Zitrus, ist aber absolut frostempfindlich.“ Insgesamt ist die Sorten-Auswahl beim Eukalyptus riesig: Mehr als 600 Arten sind bekannt. Im Frühjahr, nach der Winterruhe, lässt sich die Pflanze zurückschneiden. Notwendig ist das nicht, doch so bleibt die Krone in Form und der Baum auf der gewünschten Höhe.

Als Dekopflanze ist Eukalyptus längst etabliert – ob im Kranz, im Strauß oder als einzelner Zweig in der Vase. Doch seine Wirkung reicht weit darüber hinaus. Die Blätter enthalten ätherisches Eukalyptusöl, das schleimlösend, antibakteriell und wohltuend für die Atemwege wirkt. Viele kennen den Duft aus Erkältungsbädern oder Hustenbonbons. Die Zweige lassen sich ähnlichwie Kräuter trocknen: kopfüber an einem luftigen, schattigen Ort oder schneller im Dörrautomaten. Vor der Verwendung von Eukalyptus sollte man aufgrund möglicher abschwächender Wirkung von Medikamenten sicherheitshalber mit seinem Arzt sprechen.



Wer Eichhörnchen im Winter helfen möchte, kann mit Nüssen, Samen und einer sicheren Futterstelle viel bewirken. Foto: Silas Stein

Unterschlupf mit Leckerli

Manche Tiere sind auch in der kalten Jahreszeit **AKTIV UND AUF FUTTERSUCHE** – etwa Eichhörnchen. Ein bisschen Unterstützung kann helfen.

In der Zeit der kurzen Tage und kalten Nächte halten Eichhörnchen lediglich Winterruhe. Sie schlafen viel, müssen aber regelmäßig auf Futtersuche gehen. Die aber kann laut der Tierschutzstiftung Vier Pfoten durchaus herausfordernd sein, wenn statt eines Waldes nur Gärten zur Verfügung stehen.

„Eichhörnchen kommen bei uns eigentlich gut zurecht“, sagt Biologin Eva Lindenschmidt. „Aber gerade in Städten und wenn es lange kalt und nass war, kann das Futter knapp werden. Dazu kommt, dass die Tiere nicht unbedingt alle Verstecke wiederfinden, die sie sich im Herbst angelegt haben.“

Laut Deutschem Tierschutzbund gibt es in manchen städti-

chen Gebieten wenig Haselnusssträucher, Walnussbäume, Eichen und Buchen – im Wald die natürliche Nahrungsquelle der Eichhörnchen. Triefreunde können daher die kleinen Nager im Winter im eigenen Garten unterstützen.

Als Futter eignen sich am besten Nüsse und Samen, allerdings niemals gesalzen oder gewürzt – etwa Haselnüsse und Walnüsse samt Schale, Bucheckern oder Sonnenblumenkerne. Erdnüsse und Mandeln vertragen die Tiere dagegen nicht, heißt es vom Tierschutzbund.

Ideal ist ein erhöhtes, sicheres Futterhaus. Solch ein Unterschlupf kann gleichzeitig ein Ersatz sein für ein verloren gegangenes Nest, den Kobel. „Dieser

kann bei einem Sturm heruntergefallen sein“, sagt die Wildtier-Expertin, „oder ein Baum wurde samt Kobel gefällt“.

Fertige Eichhörnchen-Häuser gibt es im Baumarkt, auch größere Vogelhäuser lassen sich leicht umfunktionieren. Wer selbst bauen möchte, soll Folgendes beachten:

► Material: unbehandeltes Holz, mindestens zwei Zentimeter dick.

► Größe: etwa 25 x 25 x 35 Zentimeter.

► Auspolstern: Naturmaterialien wie trockenes Moos und feine Holzwolle (für Tiere).

► Dach: nach vorn abgeschrägt und etwas überstehend, oder mit Dachpappe schützen. Die Dachplatte mit Scharnieren befestigen, um den Kobel zum Rei-

nigen öffnen zu können.

► Witterungsschutz: das Holz behandeln mit Bienenwachs, Leinöl oder biologischer Lasur.

► Öffnung: zwei Eingänge von circa 6,5 Zentimeter Durchmesser bohren, einen am Boden, einen seitlich oder hinten. „Auch ein Kobel hat immer einen Fluchtweg“, erklärt die Biologin. ► Standort: ungefähr vier bis fünf Meter hoch an einem Baumstamm befestigen.

Was Eichhörnchen und anderen Tieren ebenfalls hilft: Wenn Sie eine flache Schale mit stets frischem Wasser auf den Balkon oder in den Garten stellen. Gut zu wissen außerdem: „Eichhörnchen sollten nur bis ungefähr Ende Februar gefüttert werden“, so Lindenschmidt.

Von der Kunst, den Wintergarten loszulassen

Wu Wei und Wabi Sabi heißen die fernöstlichen Prinzipien, bei denen es um Handeln im Einklang mit dem natürlichen Lauf der Dinge geht. Das Nicht-Eingreifen hat sogar ökologische Vorteile.

Wenn die ersten Fröste über das Land ziehen, kehrt im Garten eine besondere Stille ein. Das emsige Summen, Rascheln und Blühen des Sommers weicht gedämpften Farben, zurückhaltenden Formen und einem Hauch von Vergänglichkeit. Für viele Gartenliebhaber beginnt jetzt die Zeit des Aufräumens: Beete werden geleert, Halme zurückgeschnitten, Laub geharkt. Doch gerade im winterlichen Garten liegt eine stille Einladung, innezuhalten und die Natur einfach sein zu lassen.

Den Garten selbst zu überlassen heißt nicht, ihn aufzugeben. Es geht um das rechte Maß: Ab dem Frühling kann wieder geschnitten, gepflegt und neu gestaltet werden. Aber jetzt, im Winter, darf die Natur das letzte Wort haben. Das Zusammenspiel der fernöstlichen Prinzipien Wu Wei und Wabi Sabi schenkt dem Gärtner ein neues Verhältnis zur Natur, das von Vertrauen, Demut und Staunen geprägt ist. Der winterliche Garten lehrt, dass wahre Schönheit oft dort entsteht, wo man aufhört, sie erzwingen zu wollen. Und vielleicht ist das die größte Lektion dieser Jahreszeit: dass Loslassen manchmal die tiefste Form von Fürsorge ist.

EIN ANDERER BLICK AUF DAS NICHTSTUN

In der chinesischen Philosophie des Daoismus beschreibt der Begriff Wu Wei das „Nicht-Handeln“, das jedoch kein passives Unterlassen meint. Es geht vielmehr um das Handeln im Einklang mit dem natürlichen Lauf der Dinge – ein Tun ohne Zwang, ein Wirken ohne forcierten Eingriff. Übertragen auf den Garten heißt das: den eigenen Gestal-



Garten im Winter: Ein Ort des Sich-Zurücknehmens. Foto (Archiv): IMAGO/Frank Drechsler

tungsdrang ein Stückweit zurücknehmen, um der Natur Raum zur Selbstentfaltung zu lassen.

Der winterliche Garten bietet die perfekte Bühne für dieses Prinzip. Anstatt alles bis ins letzte Beet zu kontrollieren, entsteht ein stilles Vertrauen: Das Leben arbeitet im Verborgenen weiter. Verblühte Stauden schützen den Boden, abgestorbene Blätter spenden Unterschlupf für Igel und Insekten, und der Frost formt seine eigenen vergänglichen Skulpturen. Wu Wei im Garten bedeutet, die Dynamik der Jahreszeiten zu respektieren. Es ist das Verständnis, dass auch das scheinbare Nichts des Winters Teil eines größeren Kreislaufs ist – nämlich die Vorbereitung für das Neue, das sich erst zeigen wird, wenn es an der Zeit ist.

Mit dem japanischen Ästhetikprinzip Wabi Sabi fügt sich ein zweiter Gedanke harmonisch hinzu. Wabi Sabi sieht Schönheit nicht im Perfekten, sondern im Unvollkommenen, Schlichten und Vergänglichen. Moosbewachsene Steine, verwitterte Holzzäune, der zarte Reif auf vertrockneten Gräsern – all das

spiegelt die leise Poesie von Wabi Sabi wider.

Ein winterlicher Garten, der nach diesen Prinzipien betrachtet wird, offenbart eine neue Ästhetik. Wo ein ordnungsliebender Blick nur Chaos sieht, erkennt ein achtsamer Beobachter natürlichen Rhythmus und ästhetischen Ausdruck. Die Blätter, die über den gefrorenen Boden wehen und die kahlen Äste, die sich gegen den grauen Himmel abzeichnen, erzählen von Zeit, Wandel und Geduld. Diese Haltung verändert auch den Gärtner selbst. Wer Wabi Sabi lebt, muss loslassen lernen – von ständigen Verbesserungen, von der Illusion dauerhafter Kontrolle. Stattdessen wächst eine tiefere Nähe zum unumgänglichen Werden und Vergehen.

Der Winter lädt so nicht nur den Garten, sondern auch den Menschen zum Geschehen-Lassen ein. Wer dem Rhythmus der Natur folgt, findet in der winterlichen Ruhe Inspiration für das eigene Leben. Das leise Knirschen des Schnees unter den Sohlen, die zarten Zeichnungen von Wind und Eis, der Blick auf einen einsamen Samenstand, der wie ein stilles Kunstwerk

wirkt – all das sind Momente, in denen sich Wu Wei und Wabi Sabi auch im Betrachter entfalten. Diese Achtsamkeit eröffnet eine Verbindung zwischen äußerer und innerer Natur, eine stille Form der Meditation. Statt bereits Pläne für den Frühling zu schmieden, kann der winterliche Garten lehren, für den Moment einfach nur zu schauen, zu lassen, zu sein.

NACHHALTIGE ASPEKTE DES LOSLASSENS

Das Nicht-Eingreifen in den winterlichen Garten hat nicht nur philosophische Bedeutung, sondern auch ökologische Vorteile. ► Lebensräume: Abgestorbene Stängel und Laub bieten Überwinterungsplätze für Insekten, Spinnen und Kleinsäuger. ► Bodenschutz: Eine natürliche Mulchschicht aus Laub schützt den Boden vor Erosion und Frost. ► Nährstoffkreislauf: Organisches Material zersetzt sich allmählich und nährt das Erdreich, ohne dass künstlich nachgeholfen werden muss.

► Artenvielfalt: Wer etwas Wildnis zulässt, stärkt das ökologische Gleichgewicht – gerade in einem zunehmend aufgeräumten Umfeld.

Wu Wei und Wabi Sabi sind also keineswegs gärtnerische Nachlässigkeit, sondern ökologische Achtsamkeit. Sie helfen dabei, den Garten als lebendiges System zu verstehen, das den Rhythmen der Natur folgt und ohne ständige Kontrolle widerstandsfähiger wird.

Möbel Stude und Küchen Stude laden ein zum extralangen Aktionswochenende mit verkaufsoffenem Sonntag am 11.01.

-Anzeige -

Willkommen 2026! Am extralangen Aktionswochenende vom 09.-11.01. findet bei Möbel Stude, Küchen Stude und dem Concept Store der große Start ins neue Jahr statt. Zusätzlich gibt es mit dem großen Wintermarkt am Sonntag viele weitere tolle Aktionen!

Wintermarkt begrüßt das neue Jahr

Möbel Stude begrüßt das Jahr 2026 mit einem großen Wintermarkt mit allerlei handgemachten und stimmungsvollen Produkten. Natürlich hat auch die Aktion Sonnenstrahl wieder für ein buntes Kinderprogramm und Aktionen für den guten Zweck gesorgt.

Stöbern und Schlemmen

Wer vom Stöbern durch die Ausstellung oder die vielen Aktionen Hunger oder Durst bekommt, kann sich bei verschiedenen Partnern einfinden: Am Sonntag gibt es zahlreiche kulinarische Genüsse

für jeden Geschmack, von Flammlachs bis Schmalzkuchen. Am Samstag und Sonntag gibt es das umfangreiche italienische Frühstücksbuffet. Allerlei Partner präsentieren verschiedenste Dinge, von Deko-Artikeln über Kleidung bis hin zu frischen Obst & Gemüse und Wildfleisch aus der Region.

Kochshows und Vorführungen

Bei Küchen Stude können Sie am Wochenende beim großen Showkochen mit Bora zu sehen. Zusätzlich gibt es wieder Sonderpreise und Sonderrabatte zum extralangen Wochenende.

Freie Fahrt für Spitzenangebote

Während der Jubiläums-Aktionstage können Sie kräftig sparen: Sie erhalten bis zu 25 % Aktionsrabatt und 10% Extra-Rabatt. Auch der Concept Store hat Sonntag geöffnet. Hier gibt es die beste Auswahl an Designermöbeln und Accessoires und als besonderes Highlight eine Kunstaussstellung.

Am verkaufsoffenen Sonntag: Frühstück ab 9 Uhr, Öffnung der Ausstellung ab 10 Uhr, Verkauf ab 12 Uhr

Möbel Stude, Küchen Stude & Concept Store, Meelbaumstr., 30165 Hannover