

Baumaßnahmen in der Nordstadt

HANNOVER. Baumaßnahmen im Rahmen des Projekts „Stadtgemeinschaftshaus“: Die Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57, bleibt von Montag, 19. Januar bis Sonnabend, 31. Januar, geschlossen. **RED**

Speeddating für Ältere

HANNOVER. Am Dienstag, 27. Januar, lädt der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) von 15 bis 17 Uhr ins Stadtteilzentrum Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1, zum „Speeddating im besten Alter“ ein. Hier können die Teilnehmenden einander kennenlernen und in entspannter Atmosphäre neue Kontakte knüpfen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon (0511) 16843687 oder per E-Mail an 57.22.9@hannover-stadt.de. **RED**

Trauergruppe der Seniorenarbeit

HANNOVER. Die Seniorenarbeit der AWO Region Hannover lädt am 24. Januar von 14 bis 16 Uhr zu einer Gesprächsrunde für Menschen ab 60 Jahren ein, die einen Verlust erlitten haben. Ab dem 21. Februar findet das Angebot regelmäßig an jedem dritten Samstag im Monat statt. Treffpunkt ist die AWO Begegnungsstätte Gottfried-Keller-Straße 26.



Rasant, schrill, cool

Die neue Show „Surprise“ im GOP-Varieté liefert viele unerwartete Momente und sinnliche Akrobatik

Seite 5

Foto: Nancy Heusel

Kindertheater mitgestalten

HANNOVER. Unter dem Titel „Kindertheaterhaus mitgestalten“ lädt das Theaterkollektiv Prinzip Rauschen am Sonntag, 18. Januar, von 11.30 bis 14.30 Uhr zum Auftakt einer sonntäglichen Workshopreihe in die Technothek der Zentralen Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12 ein. Ziel ist es, gemeinsam mit Kindern Ideen für das zukünftige Kindertheater Altes Magazin zu entwickeln, das im September 2026 wiedereröffnet werden soll. Mit Papier, Stoff, Knete oder Lego entstehen Modellideen. Im Anschluss folgt ein Kindertheaterprogramm mit der Performance „Unsichtbar“. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. **RED**

➔ **Anmeldung an kontakt@prinzip-rauschen.de mit dem Betreff: „Sonntags-Workshop [Datum]“, dazu bitte Name und Alter des Kindes sowie Name und Telefonnummer der Kontaktperson angeben.**

Impressionisten und Piraten

Im Landesmuseum bleibt die Zahl der Besucher auf Rekordniveau – Neue Ausstellungen geplant

HANNOVER. Museen gelten nicht per se als Publikumsmagneten. Der Höhenflug eines Hauses in Hannover hält jedoch an: Exakt 180.000 Besucherinnen und Besucher zählte das Landesmuseum im Jahr 2025. Damit bleibt es nur knapp unter dem Rekord aus dem Vorjahr, als rund 185.000 Menschen kamen – und dem Museum das bislang beste Ergebnis des 21. Jahrhunderts bescherten.

„Wir wollen Kultur und Unterhaltung verbinden“, sagt Katja Lembke. Die Museumsdirektorin konnte 2025 nach zwölf Jahren die Umgestaltung des einst eher betulichen Hauses zum interdisziplinären „Weltmuseum“ abschließen. Das Konzept rentiert sich offenbar. Zudem waren 2025 mehrere Sonderausstellungen außergewöhnlich erfolgreich: Allein die Gemäldeausstellung „Frischer Wind“ habe rund 35.000 Besucher gezählt, sagt Lembke: „Sie war unser Kassenschlager – Impressionismus zieht immer.“

Das weckt große Erwartungen im Blick auf die Ausstellung „Aufgetaucht“, die vom 24. April an im Landesmuseum zu sehen sein soll: Sie entdeckt den impressionistischen Maler Philipp Klein neu, der 1907 im Alter von nur 36 Jahren starb. Einst wurden dessen preisgekrönte Bilder in Ausstellungen neben



Das Landesmuseum präsentiert Pläne für 2026: Direktorin Katja Lembke (in blau) mit Leonie Appl und Florian Klimscha.

Foto: Tim Schaarschmidt

Werken von Monet, Slevogt und Liebermann präsentiert. „Zu Lebzeiten war Klein sehr bekannt, erst nach seinem frühen Tod ist er in Vergessenheit geraten“, sagt Leonie Appl, eine der Kuratorinnen der Ausstellung, die das Landesmuseum zusammen mit den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen konzipiert hat. Die Schau soll rund 100 Werke von Klein und anderen Impressionisten zeigen. Einige waren lange in privaten Sammlungen verborgen; manche kamen erst nach einem Onlineaufruf auf Dachböden wieder zum Vorschein.

Publikumsstark dürfte auch die Ausstellung „Unter schwarzer Flagge“ werden, die sich vom 27. November an mit der Geschichte der Piraten von der Nordsee bis in die Karibik beschäftigt. Sie will Klischees korrigieren, die Hollywood kreiert hat.

„Piraten waren Kriminelle, die versuchten, möglichst keine Spuren zu hinterlassen“, sagt Kurator Florian Klimscha. Die Ausstellung zeigt, was die Forschung dennoch ans Licht gebracht hat: Sie präsentiert erstmals in Europa Funde aus archäologischen Ausgrabungen, die Einblicke in die Welt der Seeräuber bieten. „Wir

zeigen, wie Piraten aussahen, wie sie kämpften und was sie gegessen haben“, sagt Kurator Klimscha. Unter anderem sollen Funde zu sehen sein, die bei Ausgrabungen in einer ostfriesischen Piratenfestung ans Licht kamen: Dort hausten einst die sagenumwobenen Vitalienbrüder, zu denen auch der legendäre Klaus Störtebeker gehört haben soll. Außerdem sind Funde vom Piratenschiff „Speaker“ zu sehen, das 1702 vor Mauritius sank – darunter Goldmünzen, Waffen und Uniformteile. Einige der hochkarätigen Leihgaben werden erstmals in Deutschland gezeigt.

Einen Vermutstropfen gibt es allerdings. Das Landesmuseum erhöht die Eintrittspreise teils drastisch: Ein Tagesticket kostet nicht mehr 5 Euro, sondern 10 Euro – allerdings gilt es dann auch für Sonderausstellungen. „Hintergrund sind gestiegene Energie-, Personal- und Betriebskosten sowie umfangreiche Investitionen“, sagt Museumssprecher Dennis von Wildenrad. Dafür halbiert sich der Eintrittspreis für Kinder und Jugendliche auf nur noch 2 Euro, und es gibt preiswerte Familientickets. Das Museum verspricht sich davon unterm Strich Mehreinnahmen von gut 10 Prozent. Und freitags bleibt der Eintritt in die Sammlungen von 14 Uhr an frei.

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	123,98 €/g
999er Silber	2,16 €/g
750er Gold	92,98 €/g
925er Silber	2,00 €/g
585er Gold	72,53 €/g
333er Gold	41,29 €/g
versilbertes Besteck	40 €/kg
Zinn	16,00 €/kg
Zahngold	78,36 €/g

Stand 13.01.26

Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269

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, Sacksäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

ABC Wäschediens GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
Am Listholz 37 (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

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“

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

Gültigkeit: Januar/Februar 2026

-15% RABATT*
auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINK-Apotheken vorzeigen.

PINK Apotheken

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-rate“ Goldanalyse-Gerät.

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

Hahne Pflegedienst

Pflege Zuhause – Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt!

Sie suchen vertrauenswürdige Pflege für sich oder Ihre Liebsten? Der Hahne Pflegedienst ist Ihr verlässlicher Partner für individuelle Pflege. Unsere Pflegekräfte nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Bedürfnisse.

Kontaktieren Sie uns jetzt unter:
Tel.: 0511 36736-1002

www.hahne-pflegedienst.de

BERGTAL OUTDOOR OUTLET

50% AUF FAST ALLES

WIR BEGINNEN MIT UNSEREM WSV!

%

EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

Dr. Mohi deine Apotheke

20%

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf! Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Gültig bis 30.01.2026

Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover

Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover

Vom Radio auf die Opernbühne

Neues Gesicht bei der **NP-SPORTGALA**: **MALTE SEIDEL** von Radio ffn moderiert an der Seite von **JOSINA KELZ**

Hunderttausende Menschen vom Harz bis ans Meer kennen seine Stimme. Am 23. Januar werden 1200 Menschen in der Oper Hannover ein Gesicht zu der Stimme sehen. Denn dann steht ffn-Moderator Malte Seidel (44) auf der Bühne der NP-Sportgala und führt an der Seite von NP-Moderatorin Josina Kelz (33) durch das Programm.

„Der Hauptunterschied zwischen Moderieren im Radio und Moderieren auf der Bühne ist, dass man seinem Publikum in die Augen schauen kann“, weiß der Medienprofi. Denn natürlich ist es für ihn nicht das erste Mal, dass er sein Radiostudio verlässt und auf einer großen Bühne moderiert: „Ich mache einige Bühnenmoderationen im Jahr für ffn“, erzählt er.

„Meine Lieblingsmoderation in diesem Jahr war der Tag der Niedersachsen in Osnabrück vor Tausenden Menschen.“ Für den gebürtigen Osnabrücker war das ein Heimspiel. „Vor allem, als ich die Osnabrücker Hymne abspielen konnte und alle mitgegrölt haben, da ist mein Fan-Herz aufgegangen.“ Heimatverbundenheit und Fußballbegeisterung sind da zusammengekommen bei Seidel, der eine Zeitlang Stadionsprecher beim VfL Wolfsburg war.

Denn wenn Seidel sich nicht mit Radio, Moderieren und Musik beschäftigt, ist es der Sport, der es ihm angetan hat. „Am liebsten mache ich auch tatsächlich Moderationen, die etwas mit Sport zu tun haben“, sagt er. Das macht ihn zum perfekten neuen Moderator für die NP-Sportgala. Sein Markenzeichen: „Ich trage meistens Sneaker und rede gerne über Fußball.“ Aber er sagt auch: „Neben Fußball kann ich mich auch gut für alle Mannschaftssportarten begeis-



Hier stehen sie am 23. Januar zusammen auf der großen Opernbühne: Josina Kelz und Malte Seidel sind das neue Moderationsduo der NP-Sportgala.

Foto: Elena Richert



Freut sich auf die Oper: Malte Seidel von ffn ist der neue NP-Sportgala-Moderator. Foto: Nancy Heusel

tern, vor allem Basketball oder auch Handball.“ Seidels dazu passendes Lebensmotto: „Weiter, immer weiter!“

Auf die NP-Sportgala freut er sich besonders, „weil es das Event des Jahres ist, wo der hannoversche Sport zusammenkommt. Weil Jugend-Tischtennispielerinnen auf die bekanntesten Spieler von Hannover 96 treffen“, findet Seidel. „Der Sport und die Vereine werden an diesem Abend in den Mittelpunkt gestellt und bekommen

mal die Wertschätzung und Aufmerksamkeit, die sie verdienen.“ Als Sportgala-Moderator wird er auf der Bühne die erstplatzierten Sportlerinnen, Sportler und Teams auszeichnen, für die die NP-Leserschaft wochenlang abgestimmt hat.

Täglich moderiert Seidel für Hunderttausende Menschen, aufgeregt ist er dabei nach eigener Aussage schon lange nicht mehr – aber die NP-Sportgala macht den entspannten 44-Jährigen dann doch etwas nervös.

„Es ist ja etwas ganz anderes. Die NP-Sportgala ist eine Institution in Hannover, die Menschen im Publikum sind bekannte Gesichter.“ 1200 geladene Gäste aus Politik, Prominenz und Sport werden auf den Rängen der Oper sitzen.

Die sind eigentlich das Gesicht von Christoph Dannowski (60) auf der Bühne gewohnt. Das NP-Urgestein ist nach der NP-Sportgala 2025 in den Ruhestand gegangen. Etliche Jahre prägte Dannowski die NP-Sportgala im

Theater am Aegi. In den vergangenen Jahren moderierte er die Show mit seiner Nachfolgerin Josina Kelz – die jetzt mit Seidel einen neuen Moderationspartner an ihre Seite bekommt.

Aus Dannowski wird Seidel, aus dem Theater am Aegi wird das Opernhaus: Nachdem die NP-Sportgala im vergangenen Jahr 30. Geburtstag gefeiert hat, wird im neuen Jahrzehnt einiges anders. „Es ist doch der perfekte Anlass und Zeitpunkt, die Veranstaltung nochmal neu zu erfin-

den und frischen Wind reinzubringen“, findet Seidel.

Für ihn ist es etwas Besonderes, auf der Bühne der Oper zu stehen. „Diese Ehre hatte ich noch nie“, sagt er. Zwei wird das ganz besonders stolz machen: Seidels Ehefrau Christina (mit ihr hat er eine vierjährige und eine zweijährige Tochter sowie Chihuahua-Hündin Tiffy) und Papa Hermann. „Er liebt Opern, wir waren oft zusammen als Zuschauer hier. Ich glaube, auch für ihn wird es sehr besonders, dass

sein Sohn jetzt da auf der Bühne steht.“

Seidel ist jedenfalls bereit, der Anzug ist schon ausgesetzt. Von Hannovers Herrenausstatter Rolf Eisenmenger (71) hat er sich in dessen Fachgeschäft Lo&Go ausstatten lassen. Die Wahl ist auf einen Smoking im Grünton gefallen. „Passend zum NP-Grün“, sagt Seidel mit einem Augenzwinkern. Radio ffn ist seit Jahren Medienpartner der NP-Sportgala. „Die gemeinsame Moderation ist der nächste Schritt in dieser engen Beziehung“, freut sich Seidel. „Wir sind quasi eine Familie“, sagt er mit einem Augenzwinkern.

2007 hat er nach seinem Studium in Köln bei Radio ffn volontiert. „Ich hatte immer den Traum, etwas mit Medien und Moderieren zu machen.“ Bis auf drei Jahre bei Radio nrj in München ist er dem Sender treu geblieben. Seit 2018 moderiert Seidel von montags bis freitags von 14 bis 18 Uhr „ffn am Nachmittag“. Am 23. Januar geht es dann aus dem Studio direkt auf die große Bühne der NP-Sportgala in der Oper.

COSMETIC COLLEGE HANNOVER

Du hast eine Leidenschaft für Beauty und Wellness?

Dann komm zu uns und werde Kosmetiker:in!

Alexanderstr. 3 • 30159 Hannover (Zentrum)
www.meincosmeticcollege.de

Tag der offenen Tür
24. Januar
10 - 13 Uhr

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

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

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

BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

NordHannoverscher PflegeService
Care Management

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater

0511 / 37 38 22 60

Waldorfer Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger

Kribbeln, Brennen, taube Füße?

Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Donnerstag, dem 22.01.2026. Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

Lotus-Apotheke
Apothekerin Carolina Guillot
Geibelstr. 31, 30173 Hannover
Telefon: 0511 - 9 88 73 97

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

Ohne Trails kann Frieda nicht mehr fahren

Wie die Trail-Schließung im Deister den Traum einer jungen gelähmten Spitzensportlerin zerstört

Für Frieda Bartels war es ein ganz besonderer Moment. Mit ihrem Hand-Mountainbike stand die 16-Jährige Ende Dezember auf der Bühne und sprach am Rathaus vor Hunderten Menschen. Für sie gehörte dazu viel Mut. Denn eigentlich ist die junge Spitzensportlerin gar nicht so sehr der Mensch, der im Vordergrund stehen will. Aber in dieser Sache war es ihr wirklich wichtig: Denn Frieda liebt das Mountainbiken – und das, obwohl nach einem Unfall eines ihrer Beine gelähmt ist. Gerade erst im August vergangenen Jahres hat sie ein adaptives Mountainbike bekommen, mit dem sie wieder fast wie früher fahren kann.

Friedas großes Problem jetzt: Nach der Schließung der legalen Trails im Deister durch die Region Hannover kann sie ihren Sport nicht mehr ausüben. „Die Orte und Strecken, wo ich mein Rad nutzen kann, sind begrenzt“, erklärt Frieda: „Der Deister und die Trails der Deisterfreunde bieten mir die Möglichkeit, dass ich trotz meiner Behinderung in der Natur Sport treiben kann.“

In der Corona-Zeit entdeckte Frieda ihre Begeisterung fürs Mountainbiken. Sie war im Deister unterwegs, fuhr auch im Harz, ihre ganze Familie machte gemeinsam Urlaube mit den Rädern. Sie kam ins Racing-Team der Deisterfreunde und genoss es sehr, mit gleichgesinnten Jugendlichen gemeinsam zu fahren, aber auch durch die Jugendarbeit im Verein in ihrem Sport gefördert zu werden und auf Rennen zu starten.

Nach ihrem schweren Unfall 2024 war allerdings erst mal ein Fahren nicht mehr möglich. Ein halbes Jahr musste sie mit dem Sport auch ganz aussetzen. Langsam, aber beharrlich kämpfte sich Frieda zurück. Immer wieder war sie auf der Suche, wie sie in ihren Sportarten



Ihr erstes Rennen mit dem neuen Rad: Frieda Bartels startet beim „Members RaceDay“ der Deisterfreunde mit ihrem adaptiven Bike. Der Grund: Der Trail eignete sich auch für inklusiven Sport.

Foto: Sebastian Holthöfer

auch künftig trotz ihres gelähmten Beines weitermachen kann. „Ich habe bei Instagram entdeckt, dass es diese besonderen Hand-Mountainbikes gibt, die in Kleinserien nur in Amerika gefertigt werden, und war sofort begeistert“, erzählt Frieda.

Sie schreibt den Mann an, er gibt ihr die Möglichkeit, sein adaptives Bike mal zur Probe zu fahren. Frieda ist begeistert. „Andere fahren eine kurze Strecke, aber Frieda hat gleich eine ganze Tour gemacht“, erzählt ihre Mutter Konstanze Bartel. Schließlich entdecken sie ein gebrauchtes Rad. Um die mehr als 15.000 Euro zu bezahlen, startet die Familie eine Crowdfunding-Aktion.

Für Frieda hat das Biken noch eine weitere Bedeutung: Denn die junge Frau ist auch sehr erfolgreiche Kanutin, bei den Finals ist sie im Paraboat im vergangenen Jahr gestartet, bei den Deutschen Meisterschaften hat sie gleich einen Überraschungscoup geschafft: Sie ist auf Anhieb Meisterin über 200 Meter in der Bootsklasse KL3 geworden.

Zweimal ist sie bei der Ostdeutschen Meisterschaft Erste geworden, einmal hat sie bei den Norddeutschen Meisterschaften den zweiten Platz im Verfolgungsrennen belegt. Ihr Ziel dieses Jahr: die Teilnahme an der Europameisterschaft. Dafür trainiert sie im Bundeskader. Das

Mountainbiken braucht sie dafür als Ausgleichssport: „Zum Krafttraining machen wir Ausdauersport. Da ich aber nicht wie andere laufen kann, bin ich bisher Mountainbike gefahren“, erzählt Frieda. Und auch im Biken ist sie ein echtes Talent. Mit dem „Bowhead“-Rad fährt sie Trails hinunter, steht im Fahren und der Geschwindigkeit den anderen Bikern in nichts nach: „Das Fahren ist nicht viel anders als mit einem richtigen Mountainbike“, sagt Frieda, „nur dass man viel tiefer liegt.“

Im Deister liebt sie besonders den Trail „Ü30“, der mit seinem Wurzelpart und Anlegern am Anfang, den Hügeln und felsigen Untergrund in der Mitte an-

spruchsvoll und vielseitig ist. Aber bei allen Herausforderungen immer die Möglichkeit lässt, Hindernisse wie große Sprünge oder Doubles zu umfahren. So ist der Trail sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene und Sportler mit besonderen Bikes gut zu fahren. Im August hat sie hier sogar ihr erstes Rennen bestritten: Sie trat bei dem Members Race Day der Deisterfreunde an.

„Die Deisterfreunde sind ein inklusiver Verein, der mich nicht als Besonderheit sieht, sondern als Teil der Gemeinschaft“, betont Frieda: „Dank dieser Unterstützung war es mir sogar möglich, wieder an diesem Rennen auf dem Ü30 teilzunehmen.“

Rotorblätter zu Liegemöbeln

Was geschieht, wenn ein **WINDRAD AUSGEDIENT** hat?
Drei Unternehmer aus Hannover entwickeln nachhaltige Möbel und mehr.

HANNOVER. Es ist eine winzige Werkstatt in Hohenhameln, in der drei Hannoveraner große Pläne schmieden: „Blattwerk“ haben Tim Fricke (31), Constantin Berhorst-Mund (27) und Kevin Faeseler (34) ihre Firma genannt. „Viele Gärtner:innen heißen so“, stellten sie anschließend fest. Doch ihr Start-up hat einen ganz anderen Zweck. Denn das Trio stellt Möbel her, die eine Geschichte erzählen.

„Im Juli war es Zeit für Beate, in Rente zu gehen“, erklärt Fricke den Moment der Firmengründung. „Beate“, so nennen sie das Windrad, das 24 Jahre in Mehrum Strom produziert hat. Die für Windräder dieser Generation übliche Lebensdauer sei überschritten gewesen, die technischen Neuerungen hätten die Windkraftanlage längst überholt. „Beates Nabenhöhe ist 68 Meter, neue Windräder haben 170 Meter. Auch die Rotorflügel sind heute mehr als doppelt so lang“, zählt der 31-Jährige auf.

Außerdem war „Beate“ im Weg. Denn an ihrem Standort am Mittelkanal will der kanadische Pommes-Produzent McCain eine große Fabrik für Kartoffelprodukte bauen. Das Windrad musste weichen. „Die Leitungen sind aus Kupfer, der Turm aus Stahl – das kann alles recycelt werden“, sagt Fricke. Die Blattwerk-Gründer wollten aber auch den drei je 30 Meter langen Rotorflügel ein zweites Leben geben.

„Das Hochleistungsmaterial ist unverwundlich, extrem witterungsfest“, erklärt Berhorst-Mund die Eigenschaften der Faserverbundstoffe in den Rotoren. „Sie sind für immer in Form gegossen“, sagt Ingenieur Fricke fast poetisch.



Mit Schwung: Constantin Berhorst-Mund testet die Liege, die er mit Kevin Faeseler (rechts) und Tim Fricke entworfen hat. Foto: Irving Villegas



„Blattwerk“ arbeitet am Upcycling von Windrad-Rotorblättern. Foto: Constantin Berhorst-Mund

Das Problem: Der elegante Schwung der Rotorblätter ist charakteristisch. „Ein bisschen Brainstorming“ brachte erste Ideen. „Carports mit der Linie der Oper in Sydney“, daran erinnert sich Kevin Faeseler, der eine Ausbildung zum technischen Modellbauer und ein Industriedesignstudium hinter sich hat. Immerhin: Aus dem Bauteil B007 (der siebte Sägeabschnitt eines „Beate“-Flügels) entstand ein Fahrradunterstand, den das Trio für 3000 Euro anbietet.

„Es gab tolles Feedback. Das zeigt uns, dass wir das Richtige machen“, freut sich Fricke über den Besuch von Hannovers Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel in der Werkstatt. Auch die Chefin der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Hannoverimpuls, Doris Petersen, habe die Verbindung aus „Klimaschutz mit wirtschaftlichem Potenzial“ gelobt.

Das Blattwerk-Ziel: „Wir wollen bei jedem Windradflügel nochmal 25 Jahre Nachhaltigkeit draufpacken.“ Der Firmensitz ist in Hannovers Südstadt, die Werkstatt in Hohenhameln auf dem Gelände der Firma E & U, die Energie- und Umweltdienstleistungen anbietet und auch Windkraftanlagen baut. „Hier schließt sich der Kreis“, findet Fricke, der seit zwei Jahren auch Geschäftsführer des

Servicebereichs bei E & U ist. Über die Branchenkontakte konnten die drei Start-up-Unternehmer auch die abgewrackten Rotorblätter kaufen. Blattwerk ist eine Nebenbeschäftigung für alle drei. An den Wochenenden werden die Überreste von „Beate“ verarbeitet – zum Beispiel zu 60 Kilogramm schweren Outdoorliegen (2150 Euro) in verschiedenen Größen, je nach Breite des Rotorblattabschnitts. „Jede Liege hat 200.000 Kilowattstunden Strom produziert. Man liegt quasi auf einem Stück Energie“, scherzt Berhorst-Mund, der im Hauptberuf Ingenieur für Steuerungstechnik ist.

13 Tonnen Material hat Windrad „Beate“ geliefert, die drei Rotorblätter wurden in insgesamt 18 Abschnitte gesägt. „Aus einem einzigen Stück können wir sechs Liegen und drei Fahrradunterstände produzieren“, rechnet Faeseler vor. Ideen hat Blattwerk auch für Lampen, Tische, Pflanzkübel, Hochbeete oder Sitzgelegenheiten. Und wenn „Beate“ restlos verarbeitet ist? „Material ist genug da“, sagt Faeseler trocken. Allein in der Region Hannover gebe es Hunderte Windkraftanlagen. „Die Hälfte ist mehr als 20 Jahre alt. Mit den Rotorenblättern könnten wir bis zur Rente Liegen bauen.“

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 19.01. bis 24.01.2026

Montag bis Mittwoch:
Jägerschinken mit Champignons 100 g **1,09 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte: drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
- 400 g Jägerschinken
- 2 Kasseler Kotelett
- 2 Putenwieners & Schlauch Erbsensuppe
Tüte nur 12,50 €

von Montag bis Samstag

Spartipp! vom Beckinger Strohschwein:
Schnitzel aus der Kugel 100 g **0,89 €**

Kennen Sie schon?
Haus Rindssalami - rein Rind 100 g **1,99 €**

Mini Leberkäse 400 g
Neu! Bacon-Cheese oder Klassik, für 2-3 Personen Stück **5,29 €**
Kasseler Lachsbraten, mager, Stück oder Scheiben 100 g **0,89 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche

Rote Beete-Salat 100 g **1,19 €**
Suppe im Becher: Möhren-Kokos-Suppe 100 g **4,75 €**

Donnerstag bis Samstag
Gewürz-Krusten-Braten v. Beckinger Strohschwein
Sous Vide vorgegart, Zubereitungs-Anleitung dabei ca. 1,2 kg 100 g **1,49 €**
dazu Zimmermanns Bratensoße 300 g Stk. **3,00 €**
Rinderschmorbraten, roh, mager im Zuschchnitt 100 g **1,99 €**

19%* MEHRWERTSTEUER GESCHENKT

Laminat Vinyl Parkett

AUF ÜBER 400 BÖDEN

*Gültig bis 03.02.2026. Gilt für alle Böden ab 12,99 €/m². Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur bei sofortiger Mitnahme und solange der Vorrat reicht. 19% Mehrwertsteuer sparen entspricht einem tatsächlichen Rabatt von 15,966 %.

Kreideeiche (7604)	Tirol Eiche (7605)	Unser Verkaufspreis €/m²: 12,99
		PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²: 0,99
		Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 3,75
		Alles zusammen: 17,73
		Unser Preis: 12,99
Sie zahlen nur €/m²		
10,92		
bodomoLAMINAT (7624)		
Dekor Modern Grau		
• 7 mm Stärke NK 31 AC3		
• Hält starker Nutzung stand		
• Edler Look für moderne Räume		
• Schnelle und einfache Verlegung		
• Blauer Engel / Made in Germany		
Brantford caramel (5237)	Brantford butter (5238)	Unser Verkaufspreis €/m²: 27,99
		Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.: 5,41
		Alles zusammen: 33,40
		Unser Preis: 27,99
Sie zahlen nur €/m²		
23,52		
bodomoCLICK-VINYL (5240)		
Dekor Brantford fire		
• 5 mm Stärke Nutzhö.: 0,4 mm NK 32		
• Integrierte Dämmung		
• Lebhaftes Farbspiel		
• Strapazierfähig und robust		
• 100 % Wasserfest und pflegeleicht		

Laminat DEPOT

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

Hannover am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung
★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

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

laminatdepot.de

Jetzt 20x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lipstadt, Mönchengladbach, Mühlheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

Die Massenmagneten

REKORDKULISSEN AUF DEN KONZERTBÜHNEN: Vierfacher Apache, fünffache Helene – und ganz viel Collins



Überflieger: Apache 207 ist mit dem Flugzeug da. Auch auf der Bühne.
Foto: Dirk Knofe

Auf dem Zenit: Phil Collins 1994 bei einem seiner Konzerte im Niedersachsenstadion.
Foto: Frank Wilde



HANNOVER. Viermal Apache 207. Am 18., 19., 21. und 22. Januar in der vollen ZAG Arena, der größten Halle der Stadt. Apache 207, Rapper aus Mannheim, bürgerlich Volkan Yaman, Abitur 2017, künstlerischer Durchbruch 2019, jetzt knapp 50.000 Fans – seit einem Duett mit Udo Lindenberg in allen Altersklassen –, die sich seine Konzerte allein in Hannover ansehen. Gut sechs Jahre abzüglich Pandemie. Ein Kometenanstieg. Kaum Shootingstar, schon Superstar?

Sicherlich. Der 28-Jährige stößt in die erste Reihe der musikalischen Hallenfüller in Deutschland vor. Hannovers größte Arena bespielen die meisten Künstler nur einmal, manche zweimal hintereinander, wenige wie Hannovers Indierocker Fury in the Slaughterhouse 2017 oder Ende 2025 Sängerin und Entertainerin Ayliva (erst krankheitsbedingt ausgefallen, kurz darauf nachgeholt) schafften die ZAG Arena dreimal am Stück zu füllen.

An der Spitze dieser Liste rangiert wenig verwunderlich die Schlagerkönigin Helene Fischer, die Publikumsrekorde zu sammeln scheint und 2023 gleich an fünf Abenden in der ZAG Arena spielte. Ein Gastspiel, das auch wegen ihres Unfalls bei einer Akrobatiknummer für überregionales Aufsehen sorgte.

Läuft also doch, das Konzertgeschäft. Totgesagte leben bekanntlich länger. Die Live-Musik lag schon oft in der Kiste: als die Schallplatte kam, als das Internet kam, und bei Corona war sogar der Deckel schon drauf. Doch Live lebt, denn gestorben ist letztlich etwas anderes: die Tonträgerindustrie – und damit eine für Künstlerinnen und Künstler eminent wichtige Einnahmequelle – ist von den Streamingplattformen plattgemacht worden. Verdienstmöglichkeiten jenseits weniger Superstars: Wer von Musik leben will, muss unterwegs sein.

Und an dieser Stelle zeigt sich die Kehrseite des Live-Booms, denn die Zahlen werden vor allem von großen Künstlern getrieben, die meisten Veranstaltungen sind jedoch klein: 91 Prozent der rund 250.000 Konzerte im Jahr 2024 gingen laut der Verwertungsgesellschaft Gema in Läden mit maximal 500 Plätzen über die Bühne – mit einer Durchschnittsauslastung von 122 Fans. Das ist wirtschaftlich in den meisten Fällen nicht tragfähig – und der Bereitschaft der Veranstalter, auf Newcomer zu setzen, sicher nicht förderlich.

Der Druck ist größer geworden – auf allen Ebenen. Wer frü-

her, als Musik noch nicht verschleudert wurde, von einer Plattenfirma mit einem guten Vertrag ausgestattet wurde, war nicht zum sofortigen Erfolg verdammt, sondern bekam Entwicklungszeit. Um sich vor Publikum, ob am Radio oder im Konzert, auszuprobieren, das eigene künstlerische Profil zu schärfen oder auch überhaupt zu finden. Manche hatten diese Zeit auch bitter nötig. Man höre sich nur die ersten Alben von Marius Müller-Westernhagen oder Herbert Grönemeyer an, die später ausverkaufte Stadien besangen und dabei ihre ersten musikalischen Gehversuche dezent und nicht ganz zu Unrecht unter den Teppich schoben.

Westernhagen zum Beispiel arbeitete sich über das Theater am Aegi bis ins Niedersachsenstadion hoch, in dem er in den Neunzigerjahren Stammgast war, 1995 sogar dreimal hintereinander. Das hannoversche Stadion eroberte Grönemeyer erst später, dafür aber nachhaltiger. 2027 tritt er wieder in der heutigen Heinz von Heiden Arena auf.

Ungekrönter König der hannoverschen Großkonzert-Geschichte ist aber Phil Collins, der mit Genesis und als Solokünstler insgesamt 13 Shows im 96-Stadion spielte. Sein Gastspiel im Sommer 1994, als er die Schlüssel viermal mit jeweils 60.000 Fans füllte, galt seinerzeit als Weltrekord für Stadionshows – und ist für Hannover bis heute

die Bestmarke. Auch wenn AC/DC, Guns N' Roses, Eminem oder Ed Sheeran auf dem Messegebäude bei Einzelkonzerten jeweils 70.000 oder mehr Fans zusammenbrachten.

Die Zeiten haben sich geändert. Musikdistribution ist einfacher geworden, jeder ist sein eigener Verleger, kann Songs machen und sie selbst über Streamingplattformen oder Social Media unter die Leute bringen. Oft brotlos, gelegentlich mit überragendem Erfolg abseits ausgetretener Pfade.

Für solche Quereinsteiger ist die Erfolgstreppe Club-kleine Halle-große Halle und als quantitative Krönung ein Massen-Open-Air heute nicht mehr zwingend der vorgezeichnete Weg. Dank Social Media entwickeln bestimmte Genres beim Publikumsinteresse eine beeindruckende Dynamik – vor allem eines: unglaubliche 73 Prozent der deutschen Spotify-Charts sind im Genre Rap/Hip-Hop einzusortieren, die Musiker, die im Januar die ZAG Arena gebucht haben, sind alles Deutsch-Rapper: Bushido (am 14.), Reezy (am 27.) und eben Apache 207.

Der Mannheimer hat mit seinem Viererpack schon das Zuschauerpotenzial fürs Stadion, aber eine Tour im Januar ist dann in der Halle doch wärmer für alle. Wenn er in einem der nächsten Sommer wiederkommen sollte, dürfte die Hütte voll werden. Er wäre übrigens der erste Rapper, der das 96-Stadion ausverkauft.

ANZEIGE

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

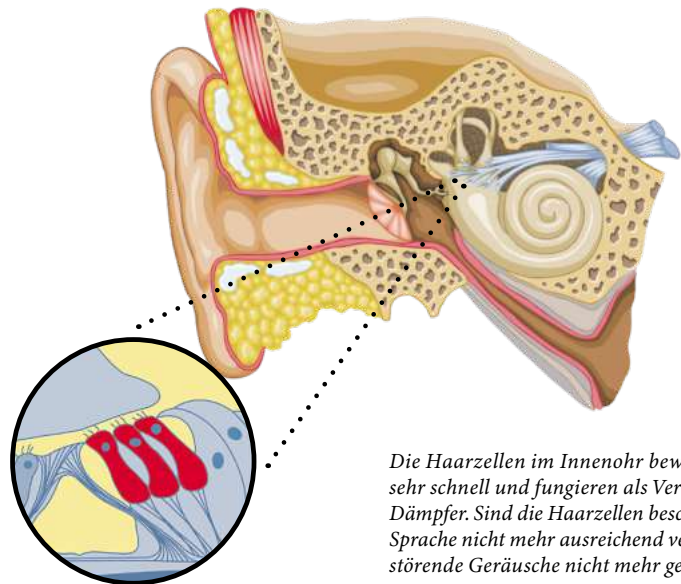
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgläusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgläusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten AudioNova V3-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Testpersonen gesucht!

Das AudioNova V3 ist in Deutschland ausschließlich bei GEERS erhältlich. Für dieses revolutionäre Hörgerät suchen wir Testpersonen. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die AudioNova-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen

Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 15. März als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile des neuen AudioNova V3.

Jetzt anmelden:
kostenlos und
unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
www.geers.de/termin



„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH,
Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für
Fachgeschäft



Immer für volle Hallen gut: Fury In The Slaughterhouse.

Foto: Olaf Gebert



Im Rausch: Helene Fischer 2023 auf der Bühne der ZAG Arena.

Foto: Henning Kaiser

Chiara T.
Freiwilliges Soziales Jahr
Rettungssanitäterin

Arbeiten mit
FREUDE & EINSATZ

Miteinander füreinander da sein.
Das macht uns Johanniter aus. Sie ebenso?

Wir suchen engagierte junge Menschen und bieten Praxiserfahrung, Berufsorientierung und coole Teams. Mögliche Dienstorte sind: Hannover, Ronnenberg, Langenhagen, Wunstorf, Schwarmstedt und Landesbergen.

Jetzt bewerben auf
johanniter.de/fsj-hannover

JOHANNITER

Neue Show „Surprise“ steckt voller Überraschungen

Premiere des Januar-Programms begeistert das Publikum im **GOP-VARIETÉ**

HANNOVER. „Surprise“ heißt die neue Show, die die diesjährige Spielzeit im GOP-Varieté eröffnet. Sie steckt tatsächlich voller Überraschungen – insgesamt und auch in jedem einzelnen Act auf der Bühne.

Die Artisten Sasha und Katya beginnen als Duo Shum gleich mit einem außergewöhnlichen Auftritt am Cyr Wheel, einer Art Weiterentwicklung des Rhönrades, das Programm. Wunderschön ist es anzusehen, wie sie, beide in Weiß gekleidet, im Rad herumwirbeln, um dann ganz plötzlich Momente des Stillstands für einen Augenblick zu nutzen, der persönliche Intimität vermittelt.

Damit spielt auch das Duo Bliss an der Pole-Stange: Nadias und Myroslavs kraftvolle Darbietung lebt von einer besonderen Leichtigkeit und tiefem gegenseitigem Vertrauen.

AKROBATENDUOS BEGEISTERN MIT LEIDENSCHAFT

Zwischen einem weiteren Paar fliegen nur so die Funken: Die Rollschuhakrobaten Melania und Jessé als Skating Daltons zeigen eine derart rasante Artistik mit solcher Leichtigkeit, dass man nur atemlos zuschauen



Sasha und Katya überraschen als Duo Shum mit einem außergewöhnlichen Auftritt am Cyr Wheel. Fotos: Nancy Heusel



kann. „Surprise“ bietet viele solcher Bilder, die verzaubern. Auch wer schon viele Hula-Hoop-Nummern gesehen hat, wird bei der Ukrainerin Iryna Hladka – übrigens studierte Psychologin – aufs Neue überrascht sein. Sie zeigt, dass es bei ihrer Artistik nicht nur um mehr und mehr Reifen gehen muss. Bei ihr

verschmelzen die Hula-Hoops mit der Akrobatin zu einer höchst anmutigen, tänzerischen Gesamtschau.

Ebenfalls höchst ästhetisch überraschen Ingrid Korpsch als Luftartistin und Handstandartist Sergey Timofeev. Beide setzten Licht und Bühnenbild äußerst kunstvoll ein – fast magisch. Und Bounce-Jongleur Abraham Dereje aus Äthiopien bringt seine Bälle selbst mit verbundenen Augen zum Leuchten.

Das außergewöhnlichste Duo der Show bilden Chantall, die „Göre aus Kreuzberg“, und Musik-Entertainer Markus Schimpp. Binnen Sekunden

werden die beiden Conférenciers zu absoluten Publikums- lieblingen: Trotz ihrer Unterschiedlichkeit nehmen sie sich nichts an Schlagfertigkeit, spitzzüngigem Humor und überraschend komischen Auftritten. Mit „Surprise“ zeigt das GOP-Varieté, dass es sein Publikum immer wieder neu überraschen kann. Die Show steckt voller Witz, ist rasant, abwechslungsreich, mal laut, mal leise – vor allem aber sinnlich und einfach nur schön. Jeder Act, jeder Artist und jede Artistin überzeugen. Dafür gab es zum Schluss vom Publikum lang anhaltenden Applaus im Stehen.

Angebote von Montag 19.01. bis Samstag 24.01.2026

Schweineackern ohne Knochen 1 kg 4.99	Apfel versch. Sorten je 1 kg 0.99	Birnen Lukas 1 kg 1.49
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.79	Zwiebeln 5 kg Sack 2.79	Kartoffeln 5 kg Sack 2.29
Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 7.99	Schweinelachse 1 kg 5.55	Handgemachte Warenli – gefüllte Teigtaschen mit Kartoffeln tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 5,99 4.79
Rinderleber 1 kg 3.99	Hähnchenschenkel lang 1 kg 2.99	„MOROZOFF“ Teigtaschen „Pelmeni“ mit Hühner- und Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 5,09 2.29
Vahrenheide	Laatzten	Hannover

*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 wöchentlichen Märkten.

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de **hallo** wochenende

Zu viele Haare in der Bürste?

Warum auch die richtigen Pflegeprodukte keine **BESSERUNG** bringen.



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt,

wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kissen finden. Viele führt dann der erste Weg in die Drogerie – neue Pflegeprodukte müssen her. Ob Repair-Shampoo, Intensiv-Spülung, Haarkur oder Haaröl – die Regale sind voll mit Produkten, die unseren Haaren etwas Gutes tun sollen. Und tatsächlich: Direkt nach der Anwendung fühlen sich die Haare oft weicher an, sehen glänzender aus und

lassen sich besser kämmen. Pflegestoffe legen sich wie ein feiner Film um das Haar, versiegeln die Oberfläche, glätten kleine Unebenheiten und kaschieren Spliss.

STÄRKUNG VON INNEN

Doch so schön dieser Sofort-Effekt ist – er hält meist nur bis zur nächsten Haarwäsche. Die eigentliche „Schaltzentrale“ für gesundes, kräftiges Haar

sitzt aber in der Tiefe: an der Haarwurzel. Damit Haare dauerhaft stark und widerstandsfähig bleiben, brauchen sie eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen den Aufbau der Haarstruktur direkt an der Wurzel. Sie fördern die Bildung von Keratin (=Hauptbestandteil der Haare), stärken die Verankerung in der Kopfhaut und können so dazu beitragen, dass das Haar weniger bricht

und seine natürliche Spannkraft behält.

WIRKSTOFF EMPFEHLUNG

Eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist in der Ernährungswissenschaft bekannt – doch nur wenige zeigen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen bestens erforscht:

Goldhirse – eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt und liefert den Haarwurzeln wichtiges Silizium.

Selen – ein Spurenelement, das zum Erhalt normaler Haare beiträgt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Naturreiner Schwefel (MSM) – ein wichtiger Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen die Haarzellen bestehen.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In durchdachter Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistverkaufte Produkt für die Haare ist.* Seit einiger Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich. Tipp: Die Haare wachsen im Durchschnitt gerade einmal 1 bis 1,5 cm pro Monat. Für den idealen Effekt sollten die Tabletten daher über einen Zeitraum von mindestens 2–3 Monaten hinweg eingenommen werden – für bleibende Ergebnisse, nicht nur bis zur nächsten Dusche.

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

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel als 3-Monats-Kur mit € 9,90 Preisersparnis*

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

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
180 Stk. PZN: 18851135 | 60 Stk. PZN: 15390975
*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

Kundenbewertung

★★★★★

Ingrid Föllner, 56
Apothekenkundin

Ich habe meine „alten“ Haare zurück

„Seit Beginn der Wechseljahre wurden meine Haare immer dünner und brüchiger und ich hatte das Gefühl meine alte Haarpracht zu verlieren. Vor 3 Monaten habe ich begonnen Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® einzunehmen – und bin begeistert: Nach einigen Wochen hatte ich weniger Haare in der Bürste und im Waschbecken. Das nachwachsende Haar fühlt sich kräftiger und voller an. Trotz hormoneller Umstellung habe ich das Gefühl, meine „alten“ Haare zurückbekommen zu haben.“

ANZEIGE

Aha-Moment dank Quietscheentchen

Wer einer Gummiente sein Problem erklärt, kommt der Lösung oft schneller auf die Spur als mit stundenlangem Grübeln. Was kindisch klingt, ist für Softwareentwickler längst **EINE BEWÄHRTE METHODE** – und funktioniert erstaunlich oft auch im Alltag.

VON BARBARA BARKHAUSEN

BERLIN. Eine gelbe Gummiente als Rettung in Momenten der Verzweiflung? Das Reden mit einer Plastikente mag absurd wirken. Doch das sogenannte Rubber-Duck-Debugging gilt in der Informatik als erprobte Strategie – und verrät viel darüber, wie wir lernen.

Wer einmal verzweifelt vor einem halbfertigen Ikea-Regal gesessen hat, kennt die Situation nur zu gut: Schrauben, Bretter und Anleitungen liegen verstreut auf dem Fußboden herum, die Stunden verrinnen erfolglos, denn das Möbelstück will sich nicht so zusammensetzen lassen, wie es soll. In einem

Moment der Frustration fängt man an, die einzelnen Schritte laut aufzusagen – und plötzlich fällt auf, dass ein entscheidendes Teil schlicht vergessen wurde. Siehe da: einmal korrigiert, fügt sich alles nahtlos zusammen – und das Regal steht einwandfrei da.

URSPRUNG STEHT IM PROGRAMMIERHANDBUCH

„Es ist eine universelle Erfahrung: In dem Moment, in dem man versucht, ein Problem laut zu erklären, beginnt plötzlich alles Sinn zu ergeben“, schreibt Elliot Varoy, Dozent an der School of Computer Science der University of Sydney, in einem Beitrag für das Portal „The Conversation“.

Softwareentwickler haben diesem Phänomen einen Namen gegeben: „Rubber-Duck-Debugging“. Dahinter steckt die Idee, Probleme nicht nur im Kopf zu wälzen, sondern sie einer gelben Gummiente zu erklären – Schritt für Schritt, in Alltagssprache, so detailliert wie möglich, um Fehler oder Missverständnisse aufzudecken. Der Begriff stammt aus dem 1999 erstmals erschienenen Buch „The Pragmatic Programmer“ der beiden US-Amerikaner Andrew Hunt und David Thomas.

Dort wird erzählt, dass man sich eine Ente zulegen und ihr erklären solle, was der eigene Code eigentlich tun soll. „Gehe ins Detail, erkläre alles Zeile für Zeile“, lautet die Empfehlung. Die Wirkung setzt schnell ein: Wer die einzelnen Schritte laut ausspricht, merkt häufig, dass das, was er tun wollte, und das, was er tatsächlich getan hat, auseinanderklaffen. Die Differenz fällt auf – und der Fehler lässt sich beheben.

Doch die Methode beschränkt sich nicht auf die Informatik. Sie ist im Grunde für alle nützlich, die bei einem Problem bei der Arbeit feststecken, eine Schreibblockade haben oder eine verwirrende E-Mail-Kette verstehen wollen.

Denn das laute Erklären zwingt Menschen, ihre Gedanken zu strukturieren und zu ordnen. „Die meisten von uns denken beim Lernen laut mit“, so Varoy. „Es hat etwas Erhellendes, Dinge laut auszusprechen – es hilft uns, ein Problem ‚zu hören‘, das unser Gehirn bisher nicht erkannt hat.“

Tatsächlich hat die Forschung bestätigt, dass diese Technik das Lernen verstärken kann. Die US-Wissenschaftler Logan Fiorella und Richard Meyer fanden heraus: Wer den Stoff so aufnimmt, als müsse er ihn anderen beibringen – und dies dann auch tatsächlich tut – entwickelt „ein tieferes und nachhaltigeres Verständnis des Materials“, schreiben sie.



Softwareentwickler verwenden das „Rubber-Duck-Debugging“, um Fehler im Code zu finden.

Foto: 2 H Media / Unsplash

DIPLOMA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Dein Beruf. Deine Zukunft. Dein Duales Studium im Bereich Soziales & Pädagogik!

Tag der offenen Tür:
Fr., 23. Januar von 14 – 17 Uhr

- Soziale Arbeit (B. A.)
- Kindheitspädagogik (B. A.)
- Heilpädagogik und Inklusive Pädagogik (B. A.)

Mehr Infos:

Wilhelmstr. 2 | 30171 Hannover diploma.de

LAUTES AUSSPRECHEN STRUKTURIERT GEDANKEN

Varoy berichtet, dass er die Methode regelmäßig in seinen Einführungskursen an der Universität in Sydney einsetzt: „Ich bringe Rubber-Duck-Debugging oft in meinen Programmierunterricht ein, um Studierenden zu helfen, wenn sie nicht verstehen, warum ihr Code nicht funktioniert.“

STRATEGIE DES „SELF-EXPLAINING“

Das liegt daran, dass das Lehren zwingt, komplexe Inhalte in kleinere Bausteine zu zerlegen, mit vorhandenem Wissen zu verknüpfen und in logische Bahnen zu bringen. Auch die Strategie des „Self-Explaining“, also sich selbst etwas laut zu erklären, gilt

heute als wissenschaftlich belegte Lernmethode.

Könnte man nicht ebenso gut mit einem Menschen reden? Der Haken: Menschen bringen Vorerfahrungen, Annahmen und Vorurteile mit. Sie interpretieren mit, ergänzen aus dem Gedächtnis – und übersehen dabei nicht selten den entscheidenden Fehler. Eine Gummiente hingegen schaut den „Gesprächspartner“ unvoreingenommen mit ihrem ausdruckslosen, niedlichen Gesicht an. „So albern es auch aussieht –

das Erklären gegenüber der Gummiente zwingt dich, alles bis ins Detail zu formulieren“, schreibt Varoy.

Warum aber ausgerechnet eine Ente und kein Mensch? Natürlich muss es nicht unbedingt eine Ente sein. Auch ein anderer Gegenstand oder ein uninteressierter Gesprächspartner können denselben Zweck erfüllen. Manche Forschende haben sogar vorgeschlagen, statt des kleinen gelben Plastiktiers ein großes Sprachmodell wie ChatGPT zu nutzen – ein virtuel-

ler, allzeit präsenter Partner also, der dem Menschen nicht nur zuhört, sondern auch Verbesserungsvorschläge liefern kann. Andere experimentierten mit einer Ente, die bei Knopfdruck nickt oder kurze, neutrale Antworten gibt, um den Gesprächsfluss noch natürlicher wirken zu lassen.

Am Ende ist es egal, ob man einer Ente, einer Pflanze oder einem Computerprogramm erklärt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist, dass man die eigenen Gedanken laut ausspricht.



Medizin

ANZEIGE

Hilfe bei Schwindel

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Ein kurzes Schwanken, plötzlich scheint sich die Welt zu drehen, die Knie sacken weg: Ihnen ist schwindelig? Betroffene berichten begeistert, wie sie mithilfe eines natürlichen Arzneimittels ihre Schwindelbeschwerden in den Griff bekommen konnten (Taumea, rezeptfrei, Apotheke).

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch



Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. „Ich bin total begeistert“, berichtet Ute H. über Taumea. „Ich habe jahrelang an Schwindelbeschwerden gelitten. Jetzt kann ich endlich wieder leben!“

Schwindelbeschwerden?

Natürlich TAUMEA®



TAUMEA®



„Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“



„Taumea hilft mir sehr. Ich habe wieder eine bessere Lebensqualität.“

Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt.“

Für Ihre Apotheke:

Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Die wohltuende Kraft der Kälte

Das **EISBADEN**, das in Skandinavien eine lange Tradition hat, wird auch in Deutschland immer beliebter. Unsere Autorin Dorit Behrens hat den winterlichen Gesundheitstrend für sich entdeckt.

Zehn Frauen stehen am Ufer des Badesees, dick eingepackt in Wintermäntel und wärmende Stiefel. Nach einer kurzen Einführung ist es mit der Behaglichkeit jedoch vorbei. Wir tauchen ins 4 Grad Celsius kalte Wasser – mit nichts als Badezeug am Körper und bunten Mützen auf den Köpfen. Als mir das Wasser bis zum Bauch steht, schlägt mein Körper Alarm: Mein Herz klopft heftig, die Oberschenkel kribbeln, ich bekomme Schnappatmung. Am liebsten würde ich umkehren, sofort raus hier – da höre ich die ruhige Stimme der Anleitenden. Wir sollen den Blick in die Weite richten und ein paar tiefe, lange Atemzüge nehmen, dann hätten wir den ersten Schockzustand gleich überwunden. Und tatsächlich: Nur Sekunden später stehe ich im eiskalten See, lächle zufrieden gen Horizont – in mir ein Gefühl großer Ruhe und Klarheit.

WAS KÄLTE IM KÖRPER AUSLÖST

Bei extremen Kältereizen wie dem Eisbaden ziehen sich die Blutgefäße schlagartig zusammen. Das Blut aus Armen und Beinen wird ins Körperinnere geleitet, um dort die lebenswichtigen Organe vor dem Auskühlen zu schützen. Anschließend weiten sich die Gefäße wieder: Der gesteigerte Blutfluss versorgt die Zellen mit frischem Sauerstoff, schützt vor Ablagerungen und kann Bluthochdruck vorbeugen. Auch die Schleimhäute, die im Winter oft unter der trockenen Heizungsluft leiden, können wieder besser ihrer Abwehrarbeit gegen Krankheitserreger nachkommen. Mit dem Blut zirkulieren zudem Adrenalin, Nor-

adrenalin und Endorphine – Botenstoffe, die wach machen und Glücksgefühle hervorrufen.

Auf Dauer kann Kälte noch mehr bewirken: Studien zeigen, dass regelmäßiges Eintauchen in kaltes Wasser die oxidative Stressantwort des Körpers abschwächt. Das bedeutet, dass schädliche Einflüsse wie Feinstaub oder UV-Strahlung weniger wirksam sind. Zudem aktiviert Kälte das sogenannte braune Fettgewebe. Dieses wandelt Energie in Wärme um, hilft so, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und kann schützende Effekte vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entfalten.

MENTALE STÄRKE DURCH EISKALTEN NATURKONTAKT

Auch die Psyche profitiert von der Kälteexposition. Eine Studie aus 2023 zeigte, dass Teilnehmende nach einem fünfminütigen Kaltwasserbad positiver gestimmt waren – aktiver, wacher und aufmerksam. Die Zunahme positiver Emotionen korrelierte mit stärkeren Verbindungen zwischen Gehirnnetzwerken für Aufmerksamkeit, Emotion und Selbstregulation, während Nervosität und Stress abnahmen. Zudem verbessert regelmäßiges Eintauchen den Schlaf sowie die Lebensqualität und senkt das Stressempfinden messbar – bis zu zwölf Stunden danach. Die Praxis wirkt also weit über die kalten Minuten hinaus und in den Alltag hinein.

MEHR MEDITATION ALS MUTPROBE

Eisbaden ist also deutlich mehr als ein kurzfristiger Kick. Viele



Über den Moment hinaus: Wer regelmäßig ins eisige Wasser eintaucht, verbessert seinen Schlaf und senkt das Stressempfinden – ein Plus für die Lebensqualität. Symbolfoto: IMAGO/Cavan Images

Praktizierende erleben es als eine bewusste Übung in Körperwahrnehmung, einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit und ein achtsames Ausdehnen der eigenen Grenzen.

Als unsere Gruppe das Wasser verlässt, strahlen wir übers ganze Gesicht, mit roten Wangen und leuchtenden Augen. Wir sind durchflutet von Glückseligkeit und frieren kein bisschen. Während wir uns abtrocknen, anzie-

hen und heißen Tee trinken, lernen wir, langsam wieder warm zu werden. Nach einigen Bewegungsübungen verabschieden wir uns – mit dem Ziel, uns in vier Wochen erneut hier zu treffen. Ich kann es kaum erwarten.

So gelingt Eisbaden – Schritt für Schritt

Wer das Eisbaden ausprobieren möchte, sollte behutsam beginnen. **Vorbereiten:** Gewöhnen Sie den Körper schrittweise an Kälte, zum Beispiel mit Wechselduschen oder Kaltwasseranwendungen an Armen und Beinen.

Aufwärmen: Vorab mit Hampelmannern, Kniebeugen oder Armschwingen warm werden. Bei Infekten pausieren!

Temperatur wählen: Für Einsteiger sind 10 bis 15 Grad Celsius gut verträglich – kälter muss es nicht sein.

Eintauchen: Ruhig und konzentriert bis zur Brust eintauchen, den Kopf mit einer dicken Mütze schützen und nicht untertauchen.

Atmen: Eine ruhige, kontrollierte Atmung meistert die natürliche Schreckreaktion.

Dauer: Nur so lange, wie es sich gut anfühlt – Sekunden reichen anfangs. Neoprensocken verlängern die Zeit.

Aufwärmen: Gründlich abtrocknen, warm anziehen, Tee trinken, bewegen. Kein heißes Duschens – das belastet den Kreislauf.

Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma oder starken Ängsten vorab ärztlichen Rat einholen und mindestens das erste Bad unter Anleitung durchführen. Bei Schmerzen, Atemnot oder starkem Frieren sofort raus!

Alternativ zum großen Eisbad gelingen kleinere Kneipp-Anwendungen an Armen und Beinen auch zuhause – zum Beispiel unter fließendem Wasser oder in einem stabilen Bottich im Garten oder auf dem Balkon.

Die Marienburg soll ab Pfingsten wieder öffnen

„Maxton Hall“-Drehort wird wieder für Besucher zugänglich – allerdings nur mit Ticketbuchung vorab

HANNOVER. Der Ansturm war einfach zu groß. Als die Marienburg im November ihre Tore öffnete, kamen so viele Menschen, dass weitere geplante Öffnungen an den Adventswochenenden abgesagt wurden: Der Andrang auf dem Schloss, das seit Monaten fast durchgängig für Besucher gesperrt ist, wäre nach Einschätzung der Verantwortlichen nicht zu bewältigen gewesen.

Jetzt aber gibt es neue Pläne für eine Öffnung des Welfenschlosses in Pattensen, das als Drehort der Erfolgsserie „Maxton Hall“ weltweit in den Fokus von Fans gerückt ist: Von Ende Mai an sollen bestimmte Bereiche des Schlosses, das derzeit im großen Stil saniert wird, an Wochenenden für Besucher zu besichtigen sein.

Die Stiftung Schloss Marienburg plant die erste Öffnung für die Pfingsttage (23. bis 25. Mai), wenn auf der Burg das Fantasyfestival Annotopia über die Bühne geht. Wie in früheren Jahren werden sich dabei vor allem vor den Außenmauern des Schlosses aufwendig kostümierte Fantasiegestalten tummeln. Stiftungsvorstand Mario Mathias Ohle will jedoch parallel dazu auch Führungen mit begrenzten Personenzahlen durch bestimmte Räume des Schlosses anbieten.

BEHÖRDE MUSS FÜHRUNGEN GENEHMIGEN

Er plant Rundgänge, die unter anderem durch Süd- und West-

flügel führen sollen. Dort sind der Rittersaal, in dem viele „Maxton Hall“-Szenen gedreht wurden, sowie die sogenannte Bibliothek der Königin und der pittoreske Prinzessinnengang zu sehen. Allerdings müsste zunächst die Region Hannover als zuständige Baubehörde die Öffnung der eigentlich gesperrten Schlossräume genehmigen.

„Wir würden sicherstellen, dass sich im Innenhof maximal 200 Menschen aufhalten und jede Führung auf 40 Personen begrenzt ist“, sagt Ohle. Auf behördliches Betreiben sind die wichtigsten Räume des sanierungsbedürftigen Schlosses seit mehr als zwei Jahren gesperrt. Für die „Maxton Hall“-Dreharbeiten waren nach Einbau einiger Stützkonstruktionen Ausnahmegenehmigungen erteilt worden.

„Wir setzen alles daran, Schloss Marienburg möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen“, verspricht Stiftungsvorstand Ohle. Wer Pfingsten oder an den Wochenenden danach das Schloss besichtigen will, muss sich allerdings vorab online ein Ticket besorgen. So soll ein übergroßer Ansturm vermieden werden. Zudem ist geplant, neben dem öffentlichen Busverkehr am Fuße des Marienberges zusätzliche Parkplätze und einen Shuttleservice einzurichten. Preise für Eintrittskarten stehen noch nicht fest, auch einen Starttermin für den Ticketverkauf gibt es bislang noch nicht.



Restaurant Radieschen

Hier kocht der Chef!

Grünkohl-Karte

(Ab 15.10.2025 bis Mitte März 2026)

„Grünkohl M“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst und Petersilienkartoffeln **14,90 €**

„Grünkohl L“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Bauchfleisch und Petersilienkartoffeln **16,90 €**

„Grünkohl XL“

Portion Grünkohl mit 2 geräucherten Bregenwürsten und Salzkartoffeln **17,90 €**

„Grünkohl XXL“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Kasselerbraten, Bauchfleisch u. Salzkartoffeln **19,90 €**

Grünkohl-Büfett!!!

(ab 10 Personen)

Wir bieten Ihnen ab Oktober bis Mitte März unser Grünkohl-Büfett an.

Grünkohlwanderung, Betriebsausflug, Geburtstag ... oder einfach nur so?

Bei uns als Büfett oder auf Platten möglich, je nach Absprache!

Geräucherte Bregenwurst und Bregenwurstenden, Kasselerbraten, Bauchfleisch, Grünkohl, Petersilienkartoffeln, Bratkartoffeln und ein Glas Korn.

Preis pro Person **22,90 €**

Auf Wunsch auch mit Suppe oder Dessert je **4,90 €**

Stint - Saison

(Ab Ende Februar!)

Ein kleiner, silbrig glänzender Fisch erlebt in Norddeutschland seit einigen Jahren eine Renaissance: der Stint.

Der etwa 15 bis 20 Zentimeter lange Fisch lebt in den europäischen Küstengewässern und begibt sich zum Laichen in die Flüsse. Das Wasser muss dann mindestens neun Grad warm sein. Zwischen Februar und April wandern große Schwärme von der Nordsee in Elbe und Weser flussaufwärts, um zu laichen - dann ist Stint-Saison in Norddeutschland.

Obwohl er recht klein ist, wird er als Speisefisch geschätzt. Der Kopf wird hierbei meist entfernt, der Schwanz und die Gräten hingegen nicht, da sie ausgesprochen zart sind. Gegessen wird Stint meist mit der Hand. Der Fisch wird meistens gebacken, in Norddeutschland jedoch traditionell in Roggenmehl gewendet.

Stint „L“

in Roggenmehl gebratener Stint mit Remouladensauce und Bratkartoffeln oder warmer Kartoffelsalat

19,90 €

Stint „XL“

in Roggenmehl gebratener Stint mit Remouladensauce und Bratkartoffeln oder warmer Kartoffelsalat

Preis pro Person **22,90 €**

Winter-Aktionen

Suppe

Waldpilzcremesüppchen

mit Kräutercroutons und krossen Baguette

kleine Portion **5,50 €**

große Portion **8,90 €**

Hauptgang

Kohlroulade

mit Mettfüllung auf Schmorkohlsauce, dazu einen Beilagensalat und Petersilienkartoffeln

16,90 €

250g Frikadelle

mit Braunbiersauce, dazu Wirsingrahm und Petersilienkartoffeln

15,90 €

Geschmorter Schweinebraten

auf Braunbiersauce mit Apfelflotkohl und Kartoffelknödeln

18,90 €

½ ofenfrische Ente a l'Orange

mit Rotkohl, Bratapfel und Kartoffelklößen

26,90 €

Dessert

Zimtparfait

hausgemachtes Zimts auf Pflaumenpüree und Schlagsahne

7,90 €

In der Steintormasch 47 • 30167 Hannover-Herrenhausen • Tel. 0511/2155261

www.restaurant-radieschen.de • Öffnungszeiten von Mittwoch bis Sonntag ab 12.00 Uhr



500 Stimmen GESUCHT für das POP - GOSPEL - ROCK Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben:

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

Das singOUT-Mass-Choir-Projekt von Silas Edwin ruft wieder alle auf: Sei dabei, mit 500 weiteren Stimmen auf der Bühne. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung wieder Sänger jeden Alters gesucht, die mitmachen und die Begeisterung weitergeben möchten. singOUT garantiert ein unvergessliches Erlebnis mit viel Spaß, Musik und vielen Emotionen. Von Gospel bis hin zu Pop und weiteren Musikrichtungen; der Mass-Choir erhält durch die Stimmgewalt der

500 Sänger ein ganz besonderes Klangvolumen.

Los geht es in Hannover mit dem Eingangworkshop am 13. Juni '26. Danach wird 1x monatl. geprobt und sich 6 Monate lang auf den großen Auftritt vorbereitet: dem singOUT-Konzert im Kupelsaal Hannover, am 06. März '27. Dort präsentieren die 500 Stimmen mit Solisten und Band, eine Musikexplosion der Extraklasse.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei!

Anmeldung und weitere Info: www.singout-projekt.de

Hart im Nehmen

FROSTHARTE KÜBELPFLANZEN sind robust gegenüber eisigen Temperaturen und überstehen den Winter einfach draußen – wenn die Bedingungen stimmen.

Wer kein Winterquartier besitzt oder keine Lust hat, Zitronen und andere empfindliche Gewächse jedes Jahr ins Haus zu räumen, setzt auf frostharte Kübelpflanzen. Die überstehen die kalte Jahreszeit einfach draußen – wenn die Bedingungen stimmen.

Pflanzen, die jetzt noch auf Balkons und Terrassen stehen, sollten natürlich frosthart und für Gefäße geeignet sein. Das steht auf dem Etikett, im Internet und Fachbüchern – oder Sie haben das schon beim Kauf direkt in der Gärtnerei geklärt. Bei Gehölzen kommen kompakte Sorten, wie der Zwerg-Ahorn infrage, bei Stauden und Gräsern kann nahezu jede Art in Gefäßen wachsen. Klingt einfach und trotzdem überstehen viele Pflanzen, die problemlos zweistellige Minusgrade vertragen sollten, selbst einen milden Winter im Kübel nicht. Denn Frost ist nicht der einzige Faktor, der über das Überleben entscheidet.

1. Schutz vor Extremen

Im Beet verkraften die Pflanzen das Auf und Ab der Temperaturen besser als in Töpfen. Anders als das Erdreich friert das Substrat in Gefäßen schnell komplett durch und taut rasch wieder auf. Dieser häufige Wechsel stresst auch an sich winterharte Pflanzen wie Zwerg-Apfel, Rispfen-Hortensie und andere Gehölze. Deshalb tut es selbst robusten Arten gut, wenn das Gefäß ein wenig geschützt wird. Das verhindert große Temperaturschwankungen und verzögert das Durchfrieren des Ballens.

Gut geeignet sind natürliche Materialien, die isolieren und zugleich luftig sind. Jutegewebe,

Christrosen sind winterhart. Bei Frost müssen jedoch beim Gießen einige Dinge beachtet werden.
Foto: Franziska Gabbert

Kokosmatten, Wollfilz oder ausrangierte Pullover: Um den Topf oder Kübel gelegt und fest gebunden, mildern sie Temperatur-extreme ab. Von oben lässt sich der Wurzelballen mit einem aufgelegten Kragen aus Kokosgewebe oder etwas Laub und darauf gelegtem Reisig schützen.

2. Gruppenweise überwintern

Stauden oder Kräuter wachsen naturgemäß in kleineren Gefäßen. Statt sie alle einzeln einzupacken, ist es einfacher und wirkungsvoller, sie als Gruppe überwintern zu lassen. Den Rahmen dafür bieten zum Beispiel stabile Obst- oder Weinkisten. Eine passend zugeschnittene Kokosmatte oder Luftpolsterfolie isoliert den Boden von unten. Anschließend stellen Sie die Töpfe hinein und füllen die Kiste mit Laub auf.

Stauden wie Glockenblume oder Storchschnabel, die sich im Winter komplett zurückziehen und im Frühjahr wieder austreiben, können Sie komplett mit Laub abdecken. Sie brauchen erst wieder Licht, wenn die Temperaturen im Frühjahr steigen und sich erste Triebe zeigen. Bei immergrünen Pflanzen wie Efeu

bleiben die Blätter frei. Lediglich bei bestimmten Wetterlagen, beispielsweise bei Sonnenschein an eiskalten Tagen, brauchen immergrüne zusätzliche Schutz.

3. Mit Gefühl gießen

Wenn eine an sich frostharte Pflanze den Winter nicht übersteht, liegt das häufig an zu viel Wasser. Eigentlich nichts Besonderes – Staunässe bekommt schließlich den wenigsten Pflanzen. Während Wasser im Sommer schnell wieder verdunstet und meist nur vorübergehend im Untersetzer steht, ist zu gut gemeintes Gießen im Winter besonders gefährlich. Die Kombination aus Kälte und Nässe lässt die Wurzeln schnell absterben. Fäulnis und nicht Frost ist in diesem Fall das Problem.

Damit Wasser gut abziehen kann, sollten Sie alle Untersetzer und Übertöpfe entfernen und die Kübel und Töpfe leicht erhöhen, zum Beispiel auf Holzlaten stellen. So bleibt das Abzugsloch offen. Ein wenig Wasser brauchen die Pflanzen auch im Winter, aber mit Fingerspitzengefühl – dann, wenn sich die Erde trocken anfühlt.

4. Schatten spenden

Ausgerechnet wenn die Tage

kurz sind und Sonnenlicht kostbar erscheint, kann Schatten für Pflanzen lebensrettend sein. Das betrifft vor allem immergrüne Arten, wie den erwähnten Efeu oder Rosmarin: Sie betreiben auch im Winter Photosynthese und können bei speziellen Wetterlagen förmlich verdursten. Konkret sind das jene Tage, an denen bei klirrender Kälte die Sonne scheint. Dann verdunsten immergrüne Pflanzen über die Spaltöffnungen ihrer Blätter Wasser, können aber über die Wurzeln aus der gefrorenen Erde keine Feuchtigkeit nachtanken. „Frostrocknis“ wird dieses Phänomen im Fachjargon genannt.

Halten Sie bei Dauerfrost samt Sonnenschein am besten ein leichtes Vlies als Gegenmittel griffbereit. Über die Pflanzen gelegt, schattiert es die Blätter und reduziert die Verdunstung. An frostfreien Sonnentagen ist ein Abdecken nicht nötig; dann ist es stattdessen wichtiger, die immergrünen Pflanzen ausreichend zu gießen.

Was den Standort betrifft, gibt es eine Faustregel, die allen Arten bessere Bedingungen zum Überwintern gibt: Gut aufgestellt sind Kübel und Töpfe an einem möglichst geschützten Platz. Rücken Sie die Töpfe und Kübel an eine Hauswand, am besten mit einem Dachüberstand, der vor Regen schützt. Dort sind die Pflanzen Wind und extremen Wetterbedingungen nicht so stark ausgesetzt. Hin und wieder muss zwar gegossen werden, aber das ist selten – und zudem behalten Sie die Kontrolle: Sie bestimmen, wie feucht die Erde in den Töpfen ist und müssen sich auch bei Dauerregen keine Sorgen wegen Wurzelfäulnis machen.

Cosmetic College stellt sich vor

ANZEIGE

HANNOVER. Am Sonnabend, 24. Januar, lädt das Cosmetic College Hannover, Alexanderstraße 3, von 10 bis 13 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. Interessierte erhalten in persönlichen Gesprächen Einblicke in die zweijährige Kosmetikausbildung. Schülerinnen berichten aus ihrem Ausbildungsalltag und führen durch die Räume. Zudem werden typgerechte Schminkangebote vorgestellt. Voraussetzung für die Ausbildung sind mindestens ein Hauptschulabschluss sowie Interesse an Beauty-, Wellness- und Gesundheitsthemen.

Ausbildungsbeginn ist im Februar, weitere Starttermine folgen im August. Für die Ausbildungsberatung können auch individuelle Termine gebucht werden.

Weitere Informationen unter meincosmeticcollege.de

Winterlauf im Georgengarten

HANNOVER. Am Sonntag, 18. Januar ab 11.30 Uhr startet im Georgengarten der Winterlauf 2026. Mit Kinderlauf über 1,3 Kilometer (bis 13 Jahren), Kurzstrecke 4,5 Kilometer und Hauptlauf Kilometer ist für einen aktiven Jahresauftakt gesorgt. Start ist am Sportplatz des TuS Marathon e. V., Am Großen Garten 5. Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich. **RED**

Mehr Infos: sg74.de

Das Beste am Wochenende!

hallo wochenende
www.wochenblaetter.de

Gesundheit

ANZEIGE

NEU Schwere Beine? Deutsche Apothekenmarke setzt bei neuem Gel auf Nobelpreis-Forschung

Gestresste Füße? Brennen und Kribbeln? Rissige und trockene Haut? Ein neues Pflege-Gel enthält einen speziellen Inhaltsstoff – basierend auf einer Nobelpreis-gekrönten Entdeckung! Es spendet Feuchtigkeit, beruhigt und sorgt für ein angenehmes frisches Hautgefühl.

Was wir fühlen, erleben und spüren – all das steuern unsere Nerven. Wichtig und oft unbekannt ist dabei die Rolle der Beine und Füße als „Frühwarnsystem“. Gerät im Nervensystem nämlich etwas aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das oft zuerst in den Beinen oder Füßen – mit Kribbeln, Brennen oder einem unangenehmen Spannungsgefühl. Auch trockene, rissige Haut ist keine Seltenheit. Umso wichtiger ist eine Pflege, die kühlt, beruhigt und das Wohlbefinden spürbar unterstützen kann. Genau das ist der Fokus der Produktneuheit Restaxil Gel (Apotheke).

Inspiziert von Nobelpreis-Forschung

Trockene, rissige Haut an den Füßen kann die Hautbarriere schwächen und Reizungen begünstigen. Modernste Wissenschaft zeigt: Es kommt auf feine Strukturen in unserer Haut an,



die sogenannten Aquaporine – winzige Wasserkanäle in der Haut, die für den Feuchtigkeitstransport verantwortlich sind. Durch die gezielte Aktivierung dieser Kanäle wird die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Diese Entdeckung wurde sogar mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Mit dem Inhaltsstoff

Hydagen Aquaporin baut das neue Restaxil Gel genau auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

Kühleffekt, der nicht nur spürbar, sondern wohltuend ist

Gerade bei einem brennenden Gefühl an den Füßen wünscht man sich oft nur eines: einen schnellen Kühleffekt. Die in Restaxil Gel enthaltene Menthol-Formulierung **Koko ML Plus** setzt auf raffinierte Weise direkt an den Kälterezeptoren der Haut an und erzeugt so ein sanftes, erfrischendes Gefühl – eine willkommene Wohltat bei Kribbeln oder Brennen.

Mehr Leichtigkeit für schwere Beine

Wenn das Blut in den Beinen nicht mehr ungehindert fließt, können Spannungsgefühle oder Schwellungen folgen: Rund 80 % der Erwachsenen sind von einer gestörten Mikrozirkulation betroffen. Der 3-fach-Pflanzenextrakt **Legactif** vereint Goldrute, Mäusedorn und Zitrone in einem fein abgestimmten Komplex. Speziell entwickelt für müde, beanspruchte Beine, unterstützt Legactif die Mikrozirkulation und eignet sich auch, um Schwellungen zu reduzieren. Ergänzend unterstützt

Johanniskraut-Extrakt, das in der Naturheilkunde traditionell bei nervenbedingten Beschwerden zum Einsatz kommt, mit regenerierenden und beruhigenden Eigenschaften das natürliche Gleichgewicht der Haut.

Restaxil Gel – gezielte Pflege vom Nervenspezialisten

Alle diese Inhaltsstoffe – von modernen Feuchtigkeitsspendern bis zu bewährten Pflanzenextrakten – vereint das **Restaxil Gel** in einer angenehm kühlenden Formulierung. Entwickelt wurde es vom Nervenspezialisten – mit dem Ziel, gestresste Füße und Beine zu beruhigen und gleichzeitig die Haut zu pflegen. Das Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Es zieht schnell ein und klebt nicht. Die handliche Tube passt problemlos in die Handtasche – ideal für unterwegs. **Tipp:** Lagern Sie das Gel im Kühlschrank – so sorgt es für einen zusätzlichen Frische-Kick. Restaxil Gel ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)

www.restaxil.de

Jetzt neu
Restaxil Gel!



Restaxil

Comedy eines Slam-Poeten

HANNOVER. Der Slam-Poet Tilman Döring gastiert am Freitag, 23. Januar, ab 20 Uhr mit seinem ersten abendfüllenden Comedy-Solo-Programm „schade“ im Kulturort Hölderlin Eins. Einlass ist ab 19.30 Uhr. In dem rund 90-minütigen Programm bündelt Döring seine Erfahrungen aus 15 Jahren auf Poetry-Slam-Bühnen. Lyrik, Rap, Prosa und Comedy gehen dabei ebenso ineinander über wie improvisierte Moderationen und musikalische Elemente. Mit Loop-Maschine, Drumcomputer, Ukulele und unterschiedlichen Soundzitate entsteht ein bewusst chaotischer Abend zwischen Sprachkunst, Rhythmus und Humor. Die Veranstaltung findet im Hölderlin Eins, Hölderlinstraße 1, statt. Der Eintritt ist frei, Spenden in die Hutkassette sind willkommen. **RED**

Spurensuche zu den Chaostagen

HANNOVER. Das Theaterkollektiv MÜH ist am Freitag, 23. Januar, ab 19 Uhr mit dem Live-Hörspiel-Stück „No Chaos. No Future“ im Theater in der List, Spichernstraße 13, zu Gast. Begleitet von Punkrocker Georg Blanke begibt sich das Kollektiv auf eine theatrale Spurensuche zu den sogenannten Chaostagen des Jahres 1995. Aus unterschiedlichen Perspektiven nähert sich der Abend den damaligen Ereignissen und stellt Fragen nach Verantwortung, Deutungshoheit und kollektiver Erinnerung. Was ist wirklich passiert, wer trägt Schuld – und was bedeutet jenseits von Klischees und medialen Zuschreibungen? Das Stück verbindet dokumentarische Ansätze mit performativen Elementen. Im Anschluss an die Aufführung findet ein Workshop zum Stadtleben statt, geleitet von Rouven Rossol. Karten kosten 15 Euro, ermäßigt 10 Euro. **RED**

Carpenter spielt Bach

HANNOVER. Der international gefeierte Organist Cameron Carpenter ist am Freitag, 23. Januar, von 19.30 bis 20.30 Uhr mit dem Programm „All you need is Bach“ in der Neustädter Hof- und Stadtkirche, Rote Reihe 8, zu Gast. Der Ausnahmekünstler wurde als erster Organist überhaupt für ein Soloalbum für einen Grammy Award nominiert. Er interpretiert Werke von Johann Sebastian Bach an der Hannoverschen Bach-Orgel, die für ihre besondere Klangfülle und Farbigkeit bekannt ist. Zu hören sind unter anderem die Fantasie und Fuge g-moll (BWV 542), die Triosonate d-moll (BWV 527) sowie das Präludium und die Fuge in e-moll (BWV 548), eines der bekanntesten Orgelwerke Bachs. Karten kosten 15 Euro, ermäßigt 8 Euro, und sind an der Kasse zum Großen Garten sowie über den Online-Ticketshop von Herrenhausen Barock erhältlich. **RED**

„Wieder laut!“

Der **magaScene**-Tipp: **MEIKE KOESTER UND BAND** am 23. Januar in der Marlene

Wer auf gute, handgemachte Musik mit Herz und Seele steht, der sollte sich am Freitag, den 23. Januar nichts vornehmen. In der kuscheligen Marlene in der Prinzenstraße tritt dann Meike Koester mit Band auf und hat ihr aktuelles Album „Wieder laut“ und sicher auch noch anderes Material aus ihren fünf bisher veröffentlichten Tonträgern mit dabei.

„Wieder laut“ haben wir in der magaScene ziemlich abgefeiert und später gab es für die Braunschweiger Künstlerin noch eine Nominierung zum Preis der deutschen Schallplattenkritik obendrauf. Ihre Musik hat Klasse. Meikes großartiges Gitarrenspiel und ihre kräftige, emotionale Stimme tragen Euch hauptsächlich durch die Songs, die mit cleveren, deutschsprachigen Texten und traumhaften Melodien glänzen können. Da bleibt jeder Refrain sofort im Ohr. Ihre Wurzeln liegen dabei im Singer-Songwriter-Genre. Allerdings gibt es hörbare Einflüsse aus dem Rock- und Popbereich, und so ergibt sich eine unwiderstehliche Mischung mit hohem Suchtfaktor. Ihre Band, mit der sie die Bühne der Marlene rocken wird, kommt aus Hannover und besteht aus Helge Adam (Klavier und E-Bass) und Christian Prescher (Schlagzeug, A-Bass & Backgroundgesang).

Warum es so lange gedauert hat, dass wir sie live in Hannover hören können und das, wo sie doch schon jahrelang Dozentin bei der LAG-Rock in Niedersachsen hier bei uns ist, erklärt Meike wie folgt: „Nach meinem letzten Album und vielen Konzerten dazu habe ich mich eine Weile mehr aufs Unterrichten und meine Familie konzentriert. Kurz vor Corona habe ich dann endlich mit den ersten Aufnahmen

im Studio begonnen. Ich wollte unbedingt mit einem neuen Album nach Hannover kommen. Das hat aus bekannten Gründen einige Zeit gedauert. Das Warten hat sich aber definitiv gelohnt, denn nicht zuletzt durch wunderbare Hannoveraner Musiker wie Christian Prescher, Helge Adam und Andreas von Kesinger (Cello) sowie Martin Huch, der die stilvollen Album- und Pressefotos beigesteuert hat, ist ein wirkliches Herzensprojekt entstanden. Jetzt freue ich mich riesig auf ein Wiedersehen in der Marlene mit den Albumsongs und sogar einigen ganz frisch entstandenen Stücken.“ Wir freuen uns auch. Jetzt aber los. Besorgt Euch schonmal Tickets im Vorverkauf für die Show!



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

Foto: Martin Huch



Programm in der Technothek

HANNOVER. In der Technothek Hannover startet am Donnerstag, 22. Januar, von 14 bis 15 Uhr eine aufeinander aufbauende Reihenveranstaltung rund um sogenannte Blue-Bots. Kinder lernen dabei spielerisch die Grundlagen des Programmierens kennen und entdecken die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der kleinen Roboter. An insgesamt sechs Terminen geht es unter anderem darum, Hindernisse zu überwinden, Parcours zu bauen, zu zeichnen und einfache Programmieraufgaben zu lösen. Jeder Termin setzt neue Schwerpunkte und bietet wechselnde Aufgabenformate – vom großen Bewegungsparcours bis zum Überraschungsroboter. Geleitet wird die Reihe von Susanne Riegg. Das Angebot richtet sich an Kinder von sieben bis neun Jahren. Die Anmeldung gilt für alle sechs Termine am 22. Januar, 19. Februar, 12. März, 23. April, 21. Mai und 11. Juni, jeweils von 14 bis 15 Uhr. Ein späterer Einstieg ist möglich. Anmeldungen sind bis Montag, 19. Januar, per E-Mail an technothek@hannover-stadt.de (mit Name, Alter, Kontakt) erforderlich. Die Veranstaltung findet in der Stadtbibliothek Hannover, Hildesheimer Straße 12, statt. Der Eintritt ist frei.

Ebenfalls in der Technothek findet am 19. Januar von 15 bis 16 Uhr eine Gaming-Turnier mit „Super Mario“ statt. Teilnehmern können alle von zehn bis 99 Jahren. Einfach vorbeikommen und mitmachen, ohne Eintritt und Anmeldung. **RED**



Blue-Bots können in der Stadtbibliothek ausprobiert werden.
Foto: Stadtbibliothek Hannover

Premiere: „Iconic“

HANNOVER. Mit der Uraufführung „Iconic – Sisi, Lady Di und die Welfinnen“ bringt das Schauspielhaus Hannover ab Freitag, 23. Januar, ab 19.30 Uhr einen Theaterabend auf die Bühne, der sich kritisch mit der anhaltenden Faszination für Adel und Monarchie auseinandersetzt. Im Mittelpunkt stehen dabei prominente weibliche Figuren aus verschiedenen Jahrhunderten, deren Leben bis heute Projektionsflächen für Sehnsüchte, Skandale und Mythen bieten.

Ob Kaiserin Elisabeth von Österreich, Prinzessin Diana oder Vertreterinnen des welfischen Adels: Königliche Biografien werden seit Generationen aufmerksam verfolgt. Hochzeiten, Affären und Brüche im höfischen Gefüge werden öffentlich verhandelt, während Serien und Filme das Bild vom exklusiven Leben hinter Palastmauern immer wieder neu aufladen. Doch der vermeintliche Glanz täuscht. Hinter Pomp, Reichtum und Tradition verbergen sich häufig Einsamkeit,

psychischer Druck und ein Leben unter permanenter Beobachtung. „Iconic“ setzt genau an diesem Widerspruch an und fragt, warum diese Lebensentwürfe trotz ihres hohen Preises weiterhin bewundert werden.

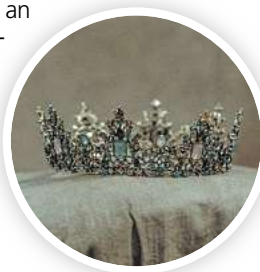
Dabei geht es nicht nur um individuelle Schicksale, sondern um das System dahinter: um vererbte Privilegien, um die politische und wirtschaftliche Macht nicht gewählter Eliten und um die historischen Verflechtungen von Adelshäusern mit Kolonialismus, Gewalt und Ausbeutung. Woher stammt der Reichtum, der diese Systeme bis heute trägt, und weshalb üben sie noch immer eine solche Anziehungskraft aus? Auf der Bühne begegnen sich adlige Frauenfiguren aus unterschiedlichen Epochen. Ihre

Stimmen und Zuschreibungen werden miteinander konfrontiert und in Beziehung gesetzt.

Regisseurin Jorinde Dröse setzt in ihren Arbeiten Schwerpunkte auf feministische Perspektiven und Diversität. Am Schauspiel Hannover entstanden unter ihrer Regie unter anderem die Inszenierungen „Die Wut, die bleibt“ und „Und alle so still“.

Weitere Vorstellungen von „Iconic“ sind für den 30. Januar, 13. Februar, 20. und 24. Februar, jeweils ab 19.30 Uhr mit einer Einführung ab 18.45 Uhr, im Schauspielhaus Hannover, Prinzenstraße 9, geplant. **RED**

▫ Vorverkauf: staats-theater-hannover.de



„Iconic“ thematisiert Glanz und Geheimnisse des Adels.

Symbolfoto: Nathan Mcgregor / Unsplash

Fotografische Vielfalt

HANNOVER. Im KunstGang der Medizinischen Hochschule Hannover ist bis Freitag, 27. Februar, die Fotoausstellung „Fotografische Vielfalt“ der BSW-Fotogruppe Hannover zu sehen. Die gezeigten Arbeiten reichen von Landschafts- und Architekturfotografie bis zu detailreichen Nahaufnahmen und experimentellen Perspektiven. Ziel ist es, die Vielfalt fotografischer Zugänge sichtbar zu machen und unterschiedliche Sehweisen nebeneinanderzustellen.

Die Ausstellung wird in Zusammenarbeit mit dem Verein Fotografie & Kommunikation e.V. realisiert, der seit 2017 unter anderem den Fotomarathon Hannover ausrichtet und sich mit Workshops, Fotowalks und weiteren Angeboten an Fotografie-interessierte aus der Region richtet.

Parallel dazu ist die Ausstellung „Malen mit der Kamera“ von Anja Mickel zu sehen. Die Fotografin gibt darin einen persönlichen Einblick in ihre Arbeitsweise, bei der

am Freitag, 20. Februar, ab 18 Uhr statt. Anja Mickel ist anwesend und steht für Gespräche über ihre Arbeiten zur Verfügung.

Geöffnet sind beide Ausstellungen von Montag bis Sonntag, jeweils von 8 bis 21 Uhr, im KunstGang der MHH, Carl-Neuberg-Straße 1. Der Eintritt ist frei. **RED**



Anja Mickel präsentiert die Ausstellung „Malen mit der Kamera“.
Foto: Anja Mickel

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

BALLET REVOLUCIÓN
Diverse Termine: Theater am Aegi

DAS BO - TOURLICH TOURLICH
04. Februar 2026: Musikzentrum

Jan Costin Wagner - Eden
05. Februar 2026: Literaturhaus

Lotto King Karl
06. Februar 2026: Capitol

Lisa Wulff Quartett
06. Februar 2026: Jazz Club Hannover

Keimzeit/Primeln & Elefanten/Die Zugaben
07. Februar 2026: Musikzentrum

Carrington & Brown - So British
08. Februar 2026: Kleinkunstbühne

Hannover 96 - Holstein Kiel
08. Februar 2026: Heinz von Heiden Arena

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



**QWERT VON WALTER MOERS -
READ'NTALK MIT KAMINSKI UND
FRECHL**

Montag, 11. Mai 2026 | Pavillon



HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Eine unsichtbare Barriere scheint Sie daran zu hindern, auf jemanden zuzugehen. Dabei spüren Sie schon länger, dass die Zeit dafür gekommen ist.

WAAGE 24.9.–23.10.
Achten Sie auf die feinen Signale: ein Lächeln, ein freundliches Wort oder ein aufrichtiger Dank ... Sonnenmomente dieser Art gibt es reichlich.

STIER 21.4.–20.5.
Allzu leicht stellen sich Selbstzweifel ein und Sie geraten ins Grübeln. Es ist an der Zeit, dass Sie wieder liebevoll auf Ihre Stärken blicken.

SKORPION 24.10.–22.11.
Es lohnt sich, die Aufmerksamkeit nur auf Dinge zu richten, bei denen es in Ihrer Macht steht, sie zu ändern. Alles andere ist nur vertane Zeit.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Sie sollten gerade ganz besonders auf korrekte vertragliche Abmachungen Wert legen. Im Zweifelsfall sicherheitshalber juristischen Rat einholen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Sie sollten sich jetzt vielleicht einmal an Aufgaben versuchen, die Sie ansonsten aus gutem Grund meiden. Nur Mut! Sie werden es schon schaffen.

KREBS 22.6.–22.7.
In einer Finanzangelegenheit könnte eine erfreuliche Wende eintreten. Sie haben sich jetzt einen genaueren Überblick über die Sachlage verschafft.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Das Temperament könnte wieder mit Ihnen durchgehen. Trotzdem wird Ihr Ideenreichtum eine etwas eingefahrene Beziehung nun erneut beleben.

LÖWE 23.7.–23.8.
Aufgepasst, bei so manchem sitzt das Geld jetzt ganz besonders locker! Ein großzügiges Kaufverhalten kann das Budget gehörig ins Wanken bringen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Partnerschaftliche Differenzen, die sich eigentlich vermeiden ließen, nicht auch noch auf die Spitze treiben. Der Klügere sollte doch nachgeben.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Sie könnten sich in eine Idee verrennen, die beim besten Willen nicht zu verwirklichen ist. Ein gut gemeinter Rat sollte darum beherzigt werden.

FISCHE 20.2.–20.3.
Ein berufliches Hoch kündigt sich an und lässt eine persönliche Glanzleistung im Rampenlicht erstrahlen. Eine Folge: Die Geldknappheit nimmt ab.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

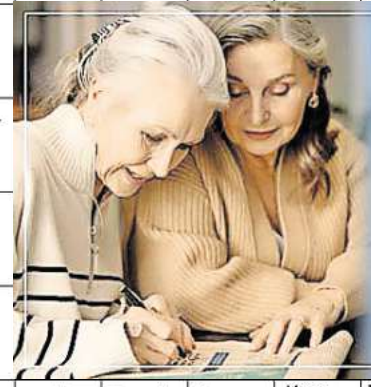
- Apothek Vergiß-mein-nicht,** Tel. 3507888, Bohnhorststr. 2
- Leibniz Apotheke,** Tel. 323214, Georgstr. 46
- Vital-Apotheke Misburg,** Tel. 5448870, Buchholzer Str. 10

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

- Merkur-Apotheke,** Tel. 97810490, Schulenburg Landstr. 262a
- Nazareth-Apotheke,** Tel. 2123423, Schwarzer Bär 8
- Tiergarten-Apotheke,** Tel. 520960, Tiergartenstr. 95
- LAATZEN: Leine-Apotheke,** Tel. 826282, Marktplatz 11

Rätselspaß am Wochenende

Teil des Bestecks	Launen	südfranz. Departement-hptst.	Schönling (franz.)	Spaß (engl.)	nicht selten	albanische Währung	Billard-art	Tanzfigur der Quadrille	italienische Barke mit Verdeck	nicht ausgeschaltet	
hohe Tonqualität (Abk.)	frisch Vermahlte	3	französisch: eins	Gerippe	7	englisch, span.: mich, mir	4	afrikanische Palmenart		Boxbegriff (Abk.)	
lateinisch: Löwe	französisch: wo							Rheinlastkahn	Käsesorte		
verwunderte Frage, wirklich?								chem. Element, Nichtmetall	Schiff		
nicht gebraucht	Teil des Arzttitels (Abk.)	lateinisch: sei begrüßt	Stern im 'Pegasus'	Zusatzname Castros	Kosewort für Großmutter	Tempelruinstätte in Angkor	bestimmter Artikel	ein Umlaut	Fluss in Bayern	persönliches Fürwort	5
tropische Küstenpflanze					6		Titulierung				
Frauenkosenamen			herzlich begrüßen						Rollkörper		
Fehlendes											1 2 3 4 5 6 7



Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

NOTDIENSTE

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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

LEBENSILFPE

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

hallo wochenende LESERREISEN
Saisoneröffnung 2026

Ihr Reisepreis ab € 1.099 pro Person im DZ

DELUXE ERHOLUNGSURLAUB

Erholungsurlaub Rügen im Grand Hotel Binz****

Entdecken - Genießen & Entspannen

Reisetermin 8-Tage-Sonderreise/HP: Mo. 16.02. - Mo. 23.02.2026

Lernen Sie auf unserer Reise zur beliebten Ostseeinsel Rügen norddeutsche Gemütlichkeit kennen, genießen Sie Wind und Wellen, Sand und Sauna, die besonders in den kühleren Monaten des Jahres einen angenehmen Charme besitzen. Das GRAND Hotel Binz**** liegt direkt in Binz am feinsandigen Ostseestrand der Binzer Bucht und erwartet Sie zu einem erholsamen Urlaub!

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 7 Übernachtungen im Granitz Deluxe Zimmer 38 qm mit Frühstücksbuffet im Grand Hotel Binz**** auf der Insel Rügen in Binz direkt an der Strandpromenade
- ✓ 7 x Verwöhnspension-Abendessen in Buffet-Form oder als 4-Gang-Menü im Hotel-Restaurant RIUANI
- ✓ Kostenlose Nutzung des SPA-Bereichs mit Badelandschaft, einem türkischen Dampfbad, drei Saunen und Fitnessstudio mit Cardio- & Kraftsportgeräten im Hotel

Extrakosten pro Person:
Doppelzimmer Granitz Deluxe zur Einzelnutzung
Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 620

PREIS-HIT

Ihr Reisepreis ab € 759 pro Person im DZ Classic

Aktivurlaub Ostsee im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand****

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: So. 15.03. - Fr. 20.03.2026

Verbringen Sie erholsame Wohlfühltag am Timmendorfer Strand, direkt am längsten Strand von Schleswig-Holstein. Meerwasser, Seeluft und herrliche Ausblicke auf die Ostsee bieten beste Voraussetzungen für einen reizvollen Aktivurlaub am Meer. Packen Sie Ihre Lieblingsbücher ein und freuen Sie sich auf entspannte Tage im mondänen Kurort Timmendorfer Strand. Das Maritim Seehotel Timmendorfer Strand**** ist nur durch die Promenade vom feinsandigen Strand getrennt. Das Hotel hat zwei Zimmerkategorien: Classic und Superior. Classic mit Balkon zur Kurparkseite, Superior Zimmer zur Seeseite.

Leistungen:

- ✓ Transferfahrt im Komfortreisebus H/R Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand****
- ✓ 5 x Abendessen mit Auswahl an Vorspeisen, Suppe, Salatbuffet, verschiedenen warmen Gerichten mit Beilagen, Dessertbuffet und internationale Käsespezialitäten
- ✓ freier Zugang zum maritim spa & beauty care Bereich sowie Meerwasserschwimmbad

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag Classic€ 120
Aufpreis Superior DZ€ 100
Einzelzimmer-Zuschlag Superior.....€ 270
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Ihr Reisepreis ab € 789 p. P. im DZ Meerblick

Ostseezauber Boltenhagen mit Timmendorf, Travemünde & Insel Poel

Reisetermin 5-Tage-Sonderreise/HP: Mo. 16.03. - Fr. 20.03.2026

URLAUB MIT MEERBLICK AM WEISSEN OSTSEESTRAND! Die Region zählt zu den schönsten Küstenstreifen der Ostsee. Einen traumhaft schönen Urlaub bietet das Ostseebad Boltenhagen. 5 km Strand, Steilküste, kristallklares Wasser und der Blick von der Seebücke machen das Ostseebad einzigartig. Flanieren Sie an der Marina oder über die gepflegte Promenade oder verweilen an einem der schönen Plätze. Der Landstreifen besticht mit weißem Sandstrand, klarem Wasser und ursprünglicher Natur.

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Lindner Boltenhagen**** Superior
- ✓ Zimmer mit Meerblick
- ✓ 4 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- ✓ Kostenfreie Nutzung des 1.000 qm Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Biosauna, Dampfbad & Fitnessraum
- ✓ Stadtführung in Lübeck
- ✓ Ausflug Timmendorf & Travemünde mit Reiseleitung
- ✓ Rundfahrt Wismar & Insel Poel mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person:
Zuschlag Einzelzimmer Meerblick€ 140
Kurtaxe ist vor Ort zahlbar!

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

STELLENMARKT
STELLENANGEBOTE
HANDWERK /
GEWERBLICHE BERUFE

Schmies Edelstahl
 sucht engagierte gewerbliche Mitarbeiter. Staplerschein gewünscht. Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an: Schmies Edelstahl GmbH & Co. KG, Eisenstraße 5, 30916 Isernhagen oder per E-Mail an: marquardt@schmies-edelstahl.de

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

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

IMMOBILIENMARKT
IMMOBILIENVERKAUF
EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

IMMOBILIENKAUF- GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Pärchen sucht Haus mit 3-4 Wohnungen oder Wohnung zur Altersvorsorge. Renovierungs- oder Sanierungsbedarf, auch Wasserschaden kein Problem. Wir möchten das Objekt nach unseren Vorstellungen gestalten. Schneller, fairer Kauf möglich. 015560339007

#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. 0176/8609888

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

MIETGESUCHE

HÄUSER

Haus o. 5-Zi Wohnung mit Garten gesucht. Fam. mit 2 Kindern, fleißig, nett, hilfsbereit. 0174 333 8 111

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher, 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 Schmuck bitte alles anbieten auch defekt, repariere auch Tel: 0163 10 94 693

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 aller Art, Baum- und Heckenschnitt. 0162) 8982409

Gartenpflege 0173/5656896

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Achtung Großer Ankauf!! ten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel. **zum fairen Preis** 0152) 15 23 78 11

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung 0160/97739654

HOBBY UND FREIZEIT

Suche alte Videospiele/Konsolen zB Nintendo, Sega, Playstation, Atari, xbox u.ä. Zubehör, Controller, Zeitschriften, Werbemittel... 04236 808994

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.

Dienstleistungen
Wurst-Basar
SCHMALZ
 verschiedene Sorten hausgemacht

70 J. vielseitig interessierter Mann sucht attraktive Frau 65- 68 J. für Partnerschaft, Urlaub und Freizeitgestaltung. 01732067291

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN
BEKANNTSCHAFT
ER SUCHT SIE

Richtig verlieben. Mein Wunsch im neuen Jahr. Ich, 60 mit Herz und Stil suche Dich. Eine sympathische Frau. Handy und WhatsApp 0173-43069648

Warum nicht? Er (78/R) würde noch mal gern eine nette SIE (rundl. Figur) zum Kaffee einladen. 01725465783

Beziehungsstatus:DINNER FOR ONE Netter/Er/51/1,88/schl. su. nette schl. Sie für Beziehung 015772069261

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

Er 62/173 sucht eine jüngere Frau für Freizeit Freundschaft Beziehung Tel 01629405804

extrablatt Tee/Kaffee trinken, Frühstück, wer hat Lust auf mich, Unterhaltung. 0-99 J. ☑ E 40727

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.
 www.dkfz.de/testament

TIERMARKT

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder 05121) 514583

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder, Roller, Mofas, Mopeds. Auch defekt. 0172/5156511

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419

www.sielmann-stiftung.de/testament

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN
BEKANNTSCHAFT
ER SUCHT SIE

70 J. vielseitig interessierter Mann sucht attraktive Frau 65- 68 J. für Partnerschaft, Urlaub und Freizeitgestaltung. 01732067291

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN
BEKANNTSCHAFT
ER SUCHT SIE

Richtig verlieben. Mein Wunsch im neuen Jahr. Ich, 60 mit Herz und Stil suche Dich. Eine sympathische Frau. Handy und WhatsApp 0173-43069648

Warum nicht? Er (78/R) würde noch mal gern eine nette SIE (rundl. Figur) zum Kaffee einladen. 01725465783

Beziehungsstatus:DINNER FOR ONE Netter/Er/51/1,88/schl. su. nette schl. Sie für Beziehung 015772069261

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

Er 62/173 sucht eine jüngere Frau für Freizeit Freundschaft Beziehung Tel 01629405804

extrablatt Tee/Kaffee trinken, Frühstück, wer hat Lust auf mich, Unterhaltung. 0-99 J. ☑ E 40727

EINER FÜR ALLES!

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

Wurst-Basar
SCHMALZ
 verschiedene Sorten hausgemacht

1 Glas 200g	4,49
2 Gläser 2x 200g	7,90

% SONDERANGEBOTE %
 gültig vom 19.01. – 24.01.2026

Schweineleber hiesige Schlachtung	-100g	0,69
Kotelett frisch oder Kasseler mit Filet	-100g	0,79
Schinken-Krustenbraten	-100g	0,89
Paprikagulasch	-100g	0,89
Braunschweiger Mettwurst	-100g	1,79
Kartoffelpüree hausgemacht (kg 5,98)	-500g	2,99

weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de

hallo wochenende
 Eine Zeitung für alle!

SKAN-CLUB 60 plus **GOLDENE OSTSEEKÜSTE** **Morada RESORT KÜHLUNGSBORN** **8-Tage-Seniorenreisen** **40 Jahre**

Der neue Sommerkatalog 2026 ist da!

INKLUSIV-LEISTUNGEN	TERMINE 2026	
• Fahrt im Fernreisebus mit WC • 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet (im Rahmen der Halbpension) • NEU! Ausflug Rostock, Ausflug Wismar, 1 Getränk zum Abendessen (nur *) • Maritimer und Mecklenburger Abend • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.	08.02. – 15.02.*	29.03. – 06.04. (Ostern)
	22.02. – 01.03.	06.04. – 12.04. (7 Tage)
	15.03. – 22.03.	12.04. – 19.04.
	22.03. – 29.03.	
	ab Euro 615,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension	
	Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person (außer * Sonderreisen)	
SONDERREISEN		
Besondere Leistungen: themenbezogene Spezialitätenbuffets und -programme, Ausflüge, teilweise Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m.	Frühlingserwachen +	
	01.03. – 08.03.2026	ab € 495,-
	08.03. – 15.03.2026	ab € 495,-
Wintervergnügen +	Skandinavien entdecken	
08.02. – 15.02.2026	22.03. – 29.03.2026	ab € 888,-
	12.04. – 19.04.2026	ab € 948,-
Fasching entfliehen +	Ostsee-Saisonauftakt +	
15.02. – 22.02.2026	19.04. – 26.04.2026	ab € 648,-
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)		
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isernhütten www.seniorenreisen.de		

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

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

336€ Ersparnis in 24 Monaten

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

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt. **Neue Presse NP**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Arbeitslos?

Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz. www.bzvjanik.de 01 70) 3 12 89 93 oder 050 41) 77 66 46

Produktionshelfer m,w,d

Anzuerlernende Tätigkeiten, Maschinen bedienen, Kommissionieren etc. Fa.team@work, Tel 0511-22066360. www.teamatwork-hannover.de

Kraftfahrer/in CE für Koffersattelzug, nat./int. gesucht. 0178) 2183121

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Ich helfe Ihnen im Haushalt und beim einkaufen. 01727857744

MINI- UND NEBENJOBS

Fahrer/in als Aushilfe, zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. Urlaubs- und Krankheitsvertretung. FS Kl. B. Mo-Fr 7-15:30 Uhr ☑ stephan.kulz@vitesca.de 0800 8483722

Reinigungshilfe/Aushilfe auf Minijob-Basis für Zahnarztpraxis in Davenstedt, ab sofort. 0511 497058

STELLENGESUCHE
STELLENGESUCHE

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859 **Maler sucht Arbeit.** 0157-33254341

Mein Personal Trainer ist hier. Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter: www.jobsfuerniedersachsen.de

hallo wochenende
 erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

Redaktionsleitung:
 Christian Käufer
 E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

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

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

Druck:
 Druckzentrum Niedersachsen
 Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

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

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

Für die Richtigkeit telefonisch 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 Werbевerbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen« an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Selbstschutz und Vorsorge zahlen sich aus

Die Johanniter bieten vier der insgesamt sieben Module des Konzeptes „ERSTE HILFE MIT SELBSTSCHUTZINHALTEN“ in Hannover an

Vor einer Woche lag eine dicke Schneedecke über Hannover und sorgte für chaotische Bedingungen auf den Straßen und in der Stadt. Im Dezember waren Zehntausende Berliner aufgrund zerstörter Kabel für Tage ohne Strom und Heizung. Und viele Menschen in Norddeutschland erinnern sich noch gut an das Weihnachtshochwasser 2023/24 mit Evakuierungen, Stromausfall und Wasser bis vor der Haustür.

Die meisten Katastrophen kommen plötzlich und unerwartet. In solchen Momenten zählt sich eine gute Vorbereitung aus, denn im Katastrophenfall sind auch die im Alltag als selbstverständlich hingenommenen Versorgungs- und Hilfeleistungssysteme betroffen und fallen schlimmstenfalls sogar eine Zeitlang aus. Für diesen Fall sollte jede und jeder in der Lage sein, sich, seiner Familie und Nachbarn zunächst selbst helfen zu können.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) finanziert ein Ausbildungsprogramm, um die Resilienz in der Bevölkerung zu stärken.

„Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten“ heißt das Kurspaket mit sieben Modulen für verschiedene Zielgruppen. Alle Kurse bieten praktische Tipps, Checklisten und kurze Trainingseinheiten, um in einer Notsituation gut durch die ersten Stunden und Tage zu kommen. Die medizinische Erstversorgung gehört ebenso zum Lerninhalt wie der empfohlene Grundvorrat an Lebensmitteln und die Information zu technischen Geräten, wie beispielsweise einem Kurbelradio, das auch funktioniert, wenn das Internet zusammenbricht. Die Johanniter bieten im März neue Termine für die Module 2 (Vorbeugung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall) und 3 (Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall) an.

Selbstschutz heißt: lernen, sich selbst und anderen zu helfen. Bei Großschadensereignissen oder Katastrophen kann es sehr viel länger dauern als in alltäglichen Erste-Hilfe-Situationen, bis staatlich organisierte Hilfe eintrifft. In diesem Zeitraum sind betroffene Menschen

auf sich allein gestellt. Dann ist es gut, auf vorhandenes Wissen zurückgreifen zu können und sich vorbereitet zu haben, beispielsweise mit einem bereitstehenden Notfall-Rucksack mit Material für eine Wundversorgung oder die Ruhigstellung von Knochen- oder Gelenkverletzungen. Weil sich aber nicht alles planen lässt, ist ein weiteres Thema im Kurs das Improvisieren bei Materialknappheit, ein anderes das sichere Lagern und Transportieren von Menschen mit eingeschränkter Mobilität, weil möglicherweise der pflegebedürftige Nachbar ebenfalls Hilfe benötigt.

In diesem Jahr werden die Johanniter in Hannover vier der insgesamt sieben Module des Konzeptes „Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten“ anbieten. Die einzelnen Module werden differenziert nach Bevölkerungsgruppen. „Inhaltlich geht es darum, die praktische Fähigkeit der Bevölkerung zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen zu steigern“, sagt Sabrina Kirchner, die den Bereich Breitenausbildung



Ein Erste Hilfe-Trainer zeigt am Beispiel einer Teilnehmerin in einem Erste Hilfe-Kurs, wie man einen Verband am Ellenbogen anlegt. Das verwendete Material stammt aus einem Verbandkasten der Johanniter Unfall-Hilfe e.V. Foto: Tobias Naumann

bei den Johannitern in Hannover koordiniert. Die Angebote richten sich an Altersgruppen von Schülern bis zu Senioren, an pflegende Angehörige ebenso wie an Menschen mit Migrationsgeschichte. „Für alle ist etwas dabei, und es ist für die Teilnehmenden kostenlos“, so Sabrina Kirchner. Bezahlt werden die Kurse vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

Die nächsten Kurse „Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten“ bei den Johannitern sind am Montag, 23. März, Mittwoch, 25. März und

Freitag, 27. März und finden statt in der Sokelantstraße 35, 30165 Hannover. Direkte Terminbuchung unter www.johanniter.de/ehsh Bei Rückfragen oder Gruppenbuchungen ab acht Personen wenden Sie sich bitte per Mail an Sabrina Kirchner unter ausbildung.niedersachsenmitte@johanniter.de



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

„Sturm auf Schmuck und Bilder“ in der Südstadt

Auf dem Dachboden stapeln sich alte Bilder und in der Schublade liegt seit Jahren ungetragener Modeschmuck? Hier kommt die Gelegenheit aufzuräumen und mit den einstmals geliebten Schätzchen eine gute Sache zu unterstützen. Zum zwölften Mal bittet die Johanniter Hilfs-gemeinschaft unter dem Motto „Menschen helfen Menschen“ um Spenden in Form von Zeichnungen, Bildern, Skulpturen und Schmuck jeder Art. Die Sachen sollen Ende Februar beim „Sturm auf Schmuck und Bilder“ angeboten und verkauft werden. Mit dem Erlös wird die Arbeit mit Kindern mit einem schweren Handicap unterstützt. Der „Sturm auf Schmuck und Bilder 2025“ findet statt am Sonnabend, 28. Februar (von 11 bis 18 Uhr) und am Sonntag, 1. März (von 11 bis 15 Uhr) im Gemein-

meindehaus der Bugenhagenkirche, Stresemannallee 34. Bei Kaffee und Kuchen können Interessierte dort „neue“ Bilder und „neuen“ Schmuck für sich aus-suchen und erwerben.

Wer Gemälde, Kunstwerke oder Schmuck abgeben möchte, kann seine Sachen noch bis zum 21. Februar mit der Post schicken oder persönlich abgeben bei: – Gisilot von Rohr, Hauptstraße 38, 30916 Isernhagen, 0172/5402714, gisilot@von-rohr.org – Hans-Georg Melchers, Mainzerstraße 11, 30173 Hannover, (0511) 883547 – Thorsten Albrecht, Kunstrefe-rat, Ev.-luth. Landeskirche, Goet-straße 29, 30169 Hannover, (0511) 1241326, thorsten.albrecht@evlka.de



Am 28. Februar und am 1. März findet im Gemeindehaus der Bugenhagenkirche der „Sturm auf Schmuck und Bilder“ statt. Foto: JUH

Der Falco-Mythos neu erzählt

FALCO MEETS AMADEUS – Anfang April gastiert die spektakuläre Musical-Produktion im Theater am Aegi – mit allen Hits von „Der Kommissar“ bis „Jeanny“

„Unsterblich bin ich erst, wenn ich tot bin!“ Diese düsteren Worte begleiteten Johann „Hans“ Hölzel alias Falco durch sein Leben. Jetzt kehrt der erfolgreichste deutschsprachige Popstar nach Hannover zurück – nicht als Mensch, sondern als mitreißende Bühnenshow. Am 5. und 6. April gastiert „FALCO MEETS AMADEUS“ im Theater am Aegi und erzählt von einem Künstler, der das Leben bis an seine Grenzen auskostete.

WENN MOZART ZUR VISION WIRD

Die Produktion geht einen ungewöhnlichen Weg: Wolfgang Amadeus Mozart erscheint Falco als geistige Vorstellung, begleitet ihn durch Höhen und Tiefen seiner Karriere. „Versuch's doch mal mit einem Kinderlied“, flüstert die Vision – und tatsächlich wird „Rock Me Amadeus“ zum Wendepunkt. Der Song kapituliert Falco 1986 als ersten und einzigen Künstler mit einem komplett deutschsprachigen Song an die Spitze der US-



FALCO MEETS AMADEUS kommt am 5. und 6. April ins Theater am Aegi nach Hannover. Foto: Karin Haselsteiner

Charts. Beide Genies, Falco und Mozart, verbindet mehr als nur dieser Hit: Wien als Heimat, früher Tod, bedingungslose Hingabe an die Kunst.

Musikalisch verantwortet Thomas Rabitsch, Falcos langjähriger Bandleader, die Arrangements. In den Hauptrollen stehen renommierte Darsteller der deutsch-österreichischen Musicalszenen auf der Bühne, die Falcos exzentrische Kunstfigur ebenso wie den Menschen da-

hinter erfahrbar machen. Produzent Oliver Forster beschreibt den Anspruch so: „Falco war nie bequem. Seine Musik lebt von Reibung, Haltung und Risiko. Genau das wollten wir erzählen.“

ALLE HITS, NEUE PERSPEKTIVE

Die Produktion vereint sämtliche großen Erfolge – von „Der Kommissar“ über „Jeanny“ bis „Vienna Calling“. Dabei setzt

das kreative Team auf kunstvolle Exzentrik, beeindruckende Live-Performance und modernste Bühnentechnik mit LED-Projektionen. Sogar Mozart-Musik erklingt in überraschender Form. „Falco Meets Amadeus“ ist damit weniger Rückblick als Einladung, sich einem Künstler neu zu nähern, dessen Fragen nach Identität, Erfolg und Selbstbestimmung bis heute nachhallen. Für die beiden Abende in Hannover sind noch Restkarten erhältlich – eine Gelegenheit, diesem ungewöhnlichen musikalischen Dialog live beizuwohnen.

Karten gibt es unter tickets.haz.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

ANZEIGE

DekaBank unterstützt Pinke Zitronen

ANZEIGE

Brustkrebs-Laufgruppe erhält 1.000 Euro für neue Kleidung

Mit einer Spende in Höhe von 1.000 Euro unterstützt die DekaBank den Verein Pinke Zitronen e.V. und damit die Brustkrebs-Laufgruppe „Pink Runners“ in Hannover. Die Förderung ist Teil der bundesweiten Aktion „Deka – Engagiert vor Ort“, mit der die DekaBank das gesellschaftliche Engagement ihrer Mitarbeitenden würdigt und stärkt.

„Die Spende ist ein tolles und bedeutsames Signal“, sagen Kristina Dölling und Britta Wulf, Projektcaptains der Pinke Zitronen. „Mit den 1.000 Euro können wir neue aufmerksamkeitswirksame Laufkleidung für unsere Gruppe anschaffen. Gemeinsam möchten wir damit ein Zeichen setzen und aufklären: Laufen mit und gegen Krebs – gemeinsam sind wir der Krankheit immer einen Schritt voraus.“ Die Lauf- und Walkgruppe ist eines von mehreren Angeboten des Vereins und richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren.

Pinke Zitronen e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für jüngere



Die Pinke Zitronen e.V. sind eine Selbsthilfegruppe für jüngere Frauen und Mütter mit Brustkrebs. Foto: privat

Frauen und Mütter mit Brustkrebs. Gegründet wurde der Verein im Jahr 2017 von selbst betroffenen Frauen, da es in der Region Hannover zuvor kein spezielles Selbsthilfeangebot für diese Zielgruppe gab. Ziel des Vereins ist es, den Austausch untereinander zu fördern, Halt zu geben und Unterstützung bei der Bewältigung der Erkrankung zu leisten. Neben der Lauf- und Walkgruppe gehören unter anderem Yogaangebote, Drachenbootfahren auf dem Maschsee, Workshops, Expertentalks sowie gemeinsame Aktionen und Unternehmungen zum Programm. Ein besonderes

Projekt richtet sich zudem an die Kinder der erkrankten Frauen.

Bereits zum 19. Mal fördert die DekaBank im Rahmen von „Deka – Engagiert vor Ort“ gemeinnützige Organisationen. Insgesamt werden dabei 30.000 Euro an Vereine und Initiativen vergeben, die von Mitarbeitenden vorgeschlagen werden. In den vergangenen Jahren profitierten rund 570 Einrichtungen aus den Bereichen Soziales, Bildung, Kultur, Sport sowie Umwelt- und Tierschutz von der Aktion.

„Ich freue mich sehr, dass wir durch die Spende meiner Arbeitgeberin unseren Verein unterstützen können, der mir als selbst Betroffene besonders am Herzen liegt“, sagt Kristina Dölling, die bei der Deka im Bereich Private Banking und Wealth Management tätig ist.

Als Teil der Sparkassen-Finanzgruppe versteht die DekaBank ihr gesellschaftliches Engagement als langfristige Aufgabe und unterstützt Projekte aus unterschiedlichen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens.

UNSER SERVICE

Unsere Reparatur-Dienstleistungen

Reparatur und Restauration von: Schäden durch Haustierbisse, Schäden an Kanten und Fransen, umgeknickte Spannkanten, Risse und Bruchstellen, Löcher sowie Mottenfraß und morsche Stellen.

Weitere Dienstleistungen: Kanten neu erfassen, neue Fransen einziehen, Fusseln entfernen, Klopfen und Entsandung, Teppiche verschmälern und verkürzen.

Wir bieten Ihnen als Spezial-Service an: Fleckentfernung und Reparatur von Löchern, Beseitigung von Wasser- oder Brandschäden, Aufbereitung von Haustierbissen- und Gerüchen, Fransen-Ergänzungen und Anknüpfungen, Restauration alter und antiker Stücke, Verkleinerung von Teppichen (auf Wunsch), Freie Abholung und Anlieferung (bis zu 100 km)

Wir bringen schnellstmöglich Ihren Teppich **kostenlos** wieder zurück.

„TEPPICHE HALTEN LÄNGER, WENN SIE REGELMÄßIG GEWASCHEN WERDEN.“

Eine Sonderbehandlung sollte bei häuslichem Gebrauch alle 3 Jahre in Form einer umfassenden Wäsche geschehen. Denn der unvermeidbare Hausstaub setzt sich in seiner feinsten Form im Teppichfundament fest und beschleunigt die Abnutzung Ihres Teppichs durch die sogenannten „Schmirgelpapier-Effekt“.

Teppichwäscherei Klinik

Öffnungszeiten: Mo-Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr

Teppich - Klinik

Teppichwäsche- und Reparatur nach alter persischer Tradition

SONDERAKTION 7 Tage gültig

30% Rabatt auf Teppichwäsche oder Teppich-Reparatur

AKTION 3 Teppiche waschen nur 2 zahlen!

50,-€ Gutschein

TEPPICH - KLINIK
LANGE FELDSTR. 58 - 30926 SEELZE/LETTER
TEL.: 0511 - 10 59 28 81

Kostenloser Abhol- und Bringservice bis zu 100km

Tag der offenen Tür zum Dualen Studium

ANZEIGE

Lehrende und Studierende der DIPLOMA Hochschule beantworten Fragen

Theorie trifft Praxis: Am Freitag, 23. Januar, öffnet das DIPLOMA Studienzentrum Hannover von 14 bis 17 Uhr seine Türen für alle, die sich für ein Duales Studium interessieren. Besucherinnen und Besucher erwarten ein abwechslungsreiches Programm mit Informationen aus erster Hand.

Studieninteressierte, Eltern und Praxispartner können sich vor Ort über das Duale Studium informieren und erhalten Einblicke in den Studienalltag. Vorge stellt werden die dualen Bachelor-Studiengänge Heilpädagogik und Inklusive Pädagogik, Kindheitspädagogik sowie Soziale Arbeit.

Ein Duales Studium an der DIPLOMA Hochschule überzeugt durch die enge Kombination von Studium und Praxis, flexible Stu-

dienmodelle – auch online – sowie Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Praxispartnern. Für Studierende fallen in der Regel keine Studiengebühren an.

Lehrende und Studierende stehen für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Veranstaltungsort ist die DIPLOMA Hochschule, Wilhelmstraße 2 in Hannover.

Auch interessierte Praxispartner sind herzlich eingeladen, um mehr über Kooperationsmöglichkeiten zu erfahren. Weitere Informationen unter www.diploma.de.

DIPLOMA Studienzentrum Hannover
Wilhelmstraße 2
30171 Hannover
Telefon: (0511) 844 894 89
E-Mail: hannover@diploma.de



Studierende am DIPLOMA Studienzentrum Hannover zahlen in der Regel keine Studiengebühren. Foto: Freepik