

03141001 003634



**TERMINE  
IM UMKREIS**

32791201 002623

22331101 002624



NEUERÖFFNUNG

HALLO HANNOVER-MISBURG!

KIND HÖREN & SEHEN

BEIM KAUF VON  
2 BRILLEN:

GLÄSER DER  
2. BRILLE  
INKLUSIVE\*

GILT  
AUCH FÜR  
GLEITSICHT-  
GLÄSER

Hannover-Misburg  
Andenter Straße 3

weitere 10x in Hannover

**KIND**

\*Beim Kauf von zwei Brillen mit Sehkraft ist das Glaspaar der günstigeren Brille im Paket inklusive. Gültig bis zum 02.11.2024. KIND GmbH & Co. KG - Kokenhorststraße 3-5 - 30938 Großburgwedel



**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

Seien Sie dabei:  
DAIKIN Handball-Bundesliga

**TSV Burgdorf  
vs.  
Füchse Berlin**

**Sonntag, 22. September 2024**  
Anwurf 15:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover



**BIRKENSTOCK**  
**STOCK-SCHUHE**  
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

**Wir suchen  
Verkäufer (m/w/d)**



**Heimann**  
Fleischerei • Partyservice

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

Wir suchen  
Verstärkung!



**Einladung zur  
Bürgersprechstunde  
mit Martina Machulla MdL**

**Donnerstag, 19. September, 16 - 17 Uhr**

Clubgaststätte VINNHORST\* 56  
Grashöfe 25, 30419 Hannover



Keine Anmeldung nötig!





**Ostfalia**  
Hochschule für angewandte  
Wissenschaften

Fakultäten Elektro- und Informationstechnik,  
Maschinenbau, Versorgungstechnik

**RecruitingNight  
Duale Studiengänge**



**SAVE THE DATE**  
19.09.2024 – 17:30 - 20:00 Uhr



Triff die  
Personal-  
entscheider

**Meet your future!**

Interessiert an einem dualen Studium? –  
Triff auf potentielle Arbeitgeber!  
Die Fakultäten Elektro- und Informationstechnik, Maschinenbau  
und Versorgungstechnik laden ein und informieren gemeinsam  
mit ihren Kooperationsunternehmen über das Studium im  
Praxisverbund.


**Veranstaltungsort**  
Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften,  
Campus Wolfenbüttel, Am Exer 11



**NEUES  
THEATER  
HANNOVER**



*Ihr  
Unterhaltungstheater*



**Komödie von Michelle Rimpl**

**REIZENDE  
WÄSCHE**

**mit Tanja Schumann & Falk-Willy Wild**

**05. September bis 09. November 2024**

Inszenierung  
Oliver Geilhardt  
mit Tanja Schumann,  
Benedikt P. J. Sommer  
und Falk-Willy Wild



**Georgstraße 54 • Tel. 36 30 01 • www.neuestheater-hannover.de**

# Alpencross: Detlef Knorrek bringt alle Kinder ins Ziel

**SCHULKLASSE** hat sich mit dem Lehrer und zweifachen Olympiateilnehmer drei Jahre intensiv vorbereitet

**HANNOVER.** Keine alltägliche Sportstunde und keine normale Klassenfahrt: Sportlehrer, Ex-Judoka und zweimaliger Olympiateilnehmer Detlef Knorrek ist mit einer neunten Schulklasse der IGS-List über die Alpen bis nach Italien gewandert. Für die Kinder ein ganz besonderes Erlebnis, aber auch für den durchtrainierten Sportlehrer eine echte Herausforderung – besonders mental: Schließlich wollte er die elf Mädchen und vier Jungen auch heil und gesund über und aus den Bergen wieder herausführen.

Zehn Tage war die Klasse unterwegs. Von Oberstdorf sind sie über Spielmannsau, Holzgau, Kaisers zur Leutkircher Hütte gewandert. Weiter ging es über die Zammer Alm 1950 Meter hoch zur Braunschweiger Hütte, „die Königsetappe“, wie Detlef Knorrek sagt. Insgesamt liegt sie auf 2759 Metern in den Ötztaler Alpen. Gletscher und tolle Ausblicke gab es auf dem Piztaler Jöchl auf 2996 Meter Höhe. „Der Weg war sehr anspruchsvoll, schmal und steil. Das haben alle wahnsinnig gut gemacht“, sagt Knorrek.

Der Abstieg war dann eine Kletterpassage über ein Geröllfeld an Sölden vorbei bis nach Vent. Landschaftlich auch schön war die Wanderung über die Bella-Vista-Route nach Kurzaast in Italien und weiter auf dem Meraner Höhenweg.

„In Meran haben sich alle in den Armen gelegen und waren mächtig stolz“, sagt Knorrek. Für die Schülerinnen und Schüler sei die Tour eine ganz besondere Erfahrung gewesen. „Die Gruppe ist ein echtes Team geworden, wenn jemand nicht mehr konnte, haben andere mit Energieiegeln geholfen, Blasenpflaster wurden herumgereicht, sie haben sich gegenseitig gepusht und aufeinander aufgepasst.“ Dafür haben sie auch die besonderen Erlebnisse gemeinsam geteilt. Zum Beispiel, als Steinböcke den Weg kreuzten. Oder die quirligen Murmeltiere, die sie gesehen haben, die Besteigungen der Gipfel, die fantastischen Ausblicke



**Starke Klasse, begeisterter Lehrer: Detlef Knorrek (rechts, mit Hut) mit seiner Schulklasse am Wasserfall bei der Nasereither Schutzhütte auf dem Meraner Höhenweg.**  
Foto: privat

bis hin zu den Gletschern oder die Sonnenuntergänge in den Bergen. Und auch die Aufmerksamkeit, die sie genossen haben, war besonders. Denn als Klasse über die Alpen zu wandern, das hat bei den anderen Wanderern viel Bewunderung hervorgerufen.

Seit der 6. Klasse hat Detlef Knorrek auf diese Herausforderung hingearbeitet. „Das war ein echtes Pilotprojekt“, sagt er. Neben dem Sportunterricht

wurde viel gewandert, im Harz und Deister, auch an Wochenenden. Das Wandern mit schweren Rucksäcken, das Gehen mit Stöcken wurde geübt, Ausdauer, Schnelligkeit wurden trainiert. Die Gruppe musste auf einen homogenen Fitnessstand kommen, damit sie im ähnlichen Tempo geht. In Biologie oder Erdkunde wurde die Alpenregion behandelt, auch Ökologie, Klimawandel, Wetterkunde, kalorische Ernährung und mehr

waren Themen. Alle Kinder wurden Mitglied im Deutschen Alpenverein.

Alles, was sie an Kleidung und Ausrüstung brauchten, haben die Kinder selbst getragen. „Auch das musste vorab trainiert werden“, sagt Sportlehrer Knorrek: „Der Kleinste wog mit seinen 13 Jahren 43 Kilo und trug einen Neun- bis Zehn-Kilo-Rucksack – fast ein Viertel seines Körpergewichts! Aber: Umkehren, weil man keine Lust oder

Kraft hatte – das geht in den Bergen nicht.“

Die Ausrüstung hatten die Familien nach und nach über die Jahre angeschafft. Manche Sachen wie die Merinoshirts wurden gesponsort. „Es gab eine detaillierte Packliste“, sagt Knorrek. Als Begleitung konnte er zwei Sportlerinnen gewinnen: die Rugby-Spielerinnen Elena Korn und Laura Dervari.

Zurück in Deutschland ist die 9b jetzt an der IGS List so etwas wie eine Berühmtheit. „Die ganze Schule hat mitgefiebert, ob es klappt!“ Sogar ein Film wurde gedreht, demnächst zu sehen über das Portal „Schulsport-Welten“.

Ob er so eine Tour wiederholt? Detlef Knorrek weiß es nicht: „Es ist eine Ausnahmeklasse!“, sagt der Lehrer, der immer wieder an der Schule mit besonderen Sportarten lockt: Skifahren, Canyoning, Wakeboarden, Surfen im Atlantik, Mountainbiken in den Bergen und mehr hat er als AGs angeboten.

Doch Judoka Knorrek ist auch ein Mensch, der genau abschätzt: „Diese Tour bedarf einer sehr gründlichen Vorbereitung“, sagt er. „Sie ist nicht mit jeder Klasse oder allen Kindern möglich!“

Als er vor drei Jahren die Klasse als Fachlehrer in Sport und Naturwissenschaften übernommen hatte, war ihm klar: Mit diesen Kindern könnte es klappen. Die Teilnahme war freiwillig. Und: „Die Kinder mussten robust und fit sein, sie sollten wirklich Bock darauf und ein gutes Sozialverhalten haben“, sagt der Lehrer mit Blick auf die daheimgebliebenen Schüler und Schülerinnen. „Da musste man manchmal unangenehme Entscheidungen treffen.“

Vom Sinn solcher Touren ist Detlef Knorrek überzeugt: „Ich bin auf alle mächtig stolz: Sie haben so viele Dinge gelernt, die sie sonst in der Schule nicht mitbekommen. Vor allem aber haben sie sich der Herausforderung gestellt und für sich echte Grenzen verschoben. Die brauchen jetzt vor nichts mehr Angst zu haben.“

## Infra feiert 70-jähriges Bestehen

Vom 12. bis 20. Oktober kommen mehr als 800 Aussteller / Wir geben einen Überblick mit allen wichtigen Informationen

**HANNOVER.** Sie ist eine der erfolgreichsten Erlebnis- und Einkaufsmessen Deutschlands: die Infra in Hannover. 2024 findet sie vom 12. bis 20. Oktober statt – und feiert obendrein ihr 70-jähriges Bestehen. Laut den Veranstaltern haben sich mehr als 800 Aussteller angekündigt, die in sieben Hallen ihre Produkte zeigen werden. Dabei geht es um die neuesten Trends und Ideen aus den Bereichen Lifestyle, Essen, Beauty, Mode, Wohnen und Weihnachtsschmuck. Wir geben einen Überblick mit allen wichtigen Informationen zu den Tickets, der Anreise und zum Programm in diesem Jahr:

**Wann findet die Infra 2024 in Hannover statt?**  
Die Infra 2024 in Hannover beginnt am Sonnabend, 12. Oktober, und geht bis zum Sonntag, 20. Oktober. Geöffnet ist in der Zeit jeden Tag von 10 bis 18 Uhr. Abgesehen vom regulären Messebetrieb gibt es am Wochenende verschiedene Specials:  
– Infalino – die Babymesse: 12. und 13. Oktober in Halle 25  
– Infra kreativ – die Kreativmesse: 18. bis 20. Oktober in Halle 25  
– Infra regional: 12. bis 14. und 18. bis 20. Oktober in Halle 21

**Was kosten die Tickets zur Infra 2024?**  
Montags bis freitags kosten die Infra-Tickets online 12, an der Tageskasse 14 Euro (ermäßigt 11 beziehungsweise 13 Euro). Kinder und Jugendliche zwischen

sechs und 17 Jahren zahlen online 8 und an der Tageskasse 10 Euro. Nachmittagstickets mit Einlass ab 15 Uhr: 8 beziehungsweise 10 Euro. Am Wochenende sind es regulär 14 (online) und 16 Euro (Tageskasse), ermäßigt jeweils ein Euro weniger. Für Kinder und Jugendliche ändert sich nichts.

Und: Als Besonderheit zum 70. Infra-Geburtsjahr erhalten alle, die ebenfalls 1954 das Licht der Welt erblickten, gegen Vorlage ihres Personalausweises montags bis freitags freien Eintritt. Onlinetickets gibt es unter [www.meine-infra.de](http://www.meine-infra.de).

**Welche Highlights hat das Programm?**

Abgesehen von Infalino, Infra kreativ und Infra regional steht zum Start das Infra-Oldtimer-Wochenende an. Am 12. und 13. Oktober dürfen alle mindestens 30 Jahre alten Fahrzeuge – Auto oder Motorrad – das Messegelände als Park- und Showplatz nutzen. Das Tagesticket für Fahrer und Beifahrer kostet 14 Euro, das limitierte Kontingent gibt es nur online. Ferner feiert die Infra mit „Funky Beats“ am Samstag, 19. Oktober, ihre Geburtsstagsparty. Ab 18.30 Uhr spielt die Liveband Max and Friends die größten Hits aus Pop, Rock und Soul auf dem Nordplatz vor Halle 19. Auch dafür gibt es nur begrenzte Karten für 12 Euro im Onlineshop.

**Gibt es bei der Infra 2024 etwas zu essen?**

Ja. Etwa die Markthalle in Halle 21 bietet Speisen und Getränke an. Ferner werden Foodtrucks zwischen den Hallen 19 und 23 stehen. Hinzu kommen weitere Essensangebote beim Basar der Nationen (Halle 23), in der Lebensart (Halle 19) und bei Christmas (Halle 24).

**Darf ich meinen Hund mitnehmen?**

Ebenfalls ja – und der Eintritt ist für sie sogar kostenlos. Aber: Da die Infra 2024 eine reine Indoor-Messe ist, empfehlen die Veranstalter, die Tiere am besten zu Hause zu lassen.

**Wie komme ich mit den Öffis zum Messegelände?**

Das Messegelände ist mit der Stadtbahnlinien 8 und 18 zu er-

reichen. Der Endpunkt heißt bei beiden Messe/Nord. Die Linien fahren über das Stadtzentrum Kröpcke. Geöffnet sind die Eingänge Nord 1 und West 3. Zusätzlich gibt es den Bahnhof Hannover-Messe/Laatzten, der von der S4 und S8 angesteuert wird – die Eingänge sind von dort aber rund 1,5 Kilometer entfernt (zu Fuß etwa 20 Minuten). Eine Anreise mit der Stadtbahnlinie 6 wird nicht empfohlen, da es keinen Eingang zum Messegelände über die Exponale gibt.

**Wie komme ich mit dem Auto zur Infra 2024?**

**Von Norden:** Wer aus dem Norden kommt, fährt auf der A7 Richtung Kassel/Hannover und nutzt die Ausfahrt 56 (Kreuz

Hannover-Kirchhorst) zur A37 (B3/Messeschnellweg) Richtung Hannover/Messe.

**Von Osten:** Von Osten kommt empfiehlt sich die A2 Richtung Magdeburg/Hannover/Dortmund bis zur Ausfahrt 47 (Kreuz Hannover-Buchholz) auf die A37 (B3/Messeschnellweg) Richtung Hannover/Messe.

**Von Süden:** Autofahrer aus Süden fahren die A7 Richtung Hannover/Hamburg bis zur Ausfahrt 60 (Dreieck Hannover-Süd), von dort auf die A37 (B3/Messeschnellweg) Richtung Hannover/Messe.

**Von Westen:** Aus Westen führt der Weg halb um Hannover herum: A2 Richtung Magdeburg/Berlin bis zum Kreuz Hannover-Ost, weiter Richtung Kassel bis Hannover-Anderten (Ausfahrt 58) und weiter über die B65 (Südschnellweg) Richtung Hannover/Messe.

**Wo kann ich parken?**

Im direkten Umfeld des Messegeländes gibt es zahlreiche große Parkplätze. Diese sind allerdings kostenpflichtig (7 Euro für Autos). In sehr begrenztem Umfang besteht die Möglichkeit, das Auto in der näheren Umgebung am Straßenrand zu parken. Unter Umständen empfiehlt es sich, einen der vielen kostenlosen Park-and-Ride-Parkplätze am Stadtrand zu nehmen. Dort bestehen Umstiegsmöglichkeiten zum Stadtbahnnetz der Üstra.



**Heute schon an Weihnachten denken: Auf der Infra gibt es auch Christbaumschmuck.**  
Foto: Nancy Heusel

# Forscher wollen Hautkrebs besiegen

**SMARTER SCANNER ERKENNT KRANKHEIT** optisch ohne Gewebeprobe

**HANNOVER.** Die Forscher haben eine ehrgeizige Vision: Sie wollen den gefährlichen schwarzen Hautkrebs viel schneller und präziser entdecken, als das bisher vorstellbar ist. Und damit in der Zukunft wahrscheinlich viele Menschenleben retten. „Für das Problem, das wir angehen, gibt es bisher keine Lösung“, sagt Professor Bernhard Roth von der Leibniz-Universität Hannover. Seit einigen Jahren forscht der Physiker mit seinem Team in Hannover sowie Professor Steffen Emmert von der Universitätsmedizin Rostock an einem intelligenten Hautscanner, der die Diagnose der lebensbedrohlichen Krankheit stark beschleunigt. Bisher wird Patienten bei Verdacht auf schwarzen Hautkrebs, Fachbegriff malignes Melanom, eine größere Gewebeprobe entnommen. Das ist schmerzhaft, und auf das Ergebnis müssen die Betroffenen rund zwei Wochen warten. In dieser Zeit bleiben die Patienten im Ungewissen. „Das ist psychisch oft sehr belastend. Der Scanner soll solche chirurgischen Eingriffe für die Diagnose überflüssig machen“, sagt Roth. Die Ergebnisse liefert das Gerät dank Künstlicher Intelligenz unverzüglich. Direkt nach dem Hautscan ist damit klar, ob es sich bei der Hautveränderung um einen bösartigen Tumor handelt oder nicht.

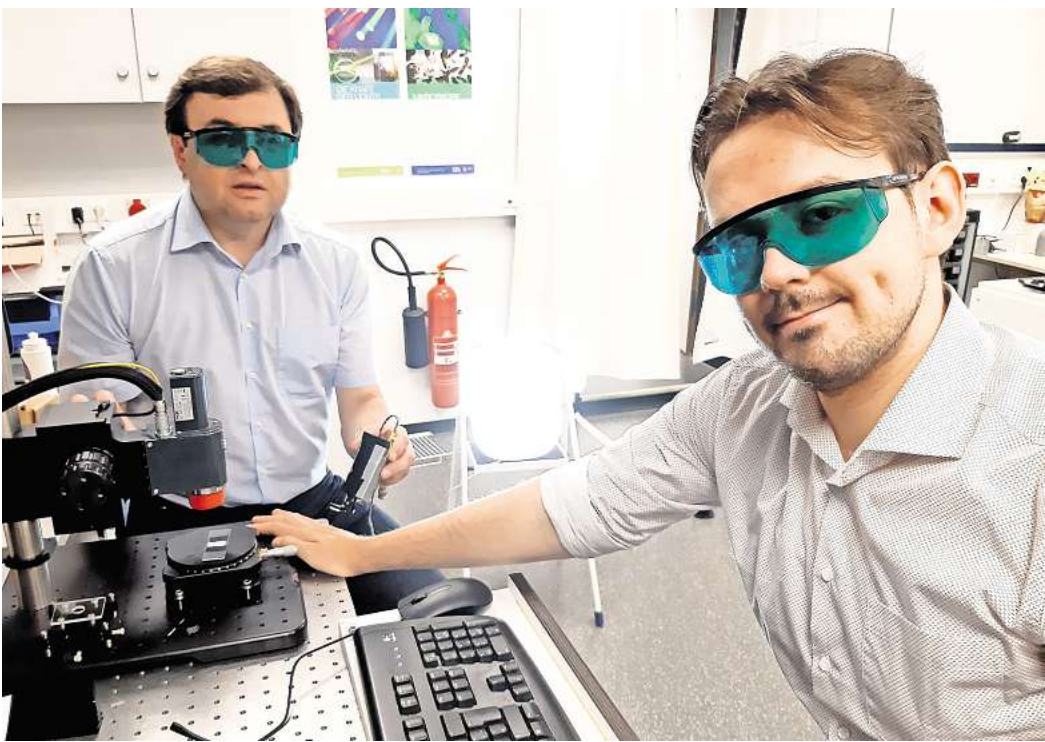
**LASER ERKENNT KREBS SCHNELLER**

Deshalb kann die Behandlung wesentlich schneller starten. Wohl noch wichtiger: Der Scanner erfasst auch Stellen, die bisher oft unbemerkt bleiben. Das kann entscheidend sein. „Wenn der Krebs in einem frühen Sta-

dium erkannt wird, liegen die Heilungschancen über 90 Prozent“, sagt Roth. Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft steigt die Häufigkeit von Hautkrebs seit einigen Jahrzehnten stetig. In Deutschland hat sich die Zahl der Neuerkrankungen an schwarzem Hautkrebs von 1970 bis 2015 verfünffacht. Für die „optische Biopsie“ hat das interdisziplinäre Team aus Physikern und Medizinern einen Scanner entwickelt, der dreidimensionale Bildgebung für das Erfassen der Hautstruktur nutzt. Damit lässt sich die Form und auch die Tiefe einer Hautschädigung erkennen und abbilden. „Wir können mit dem Gerät unter die Haut schauen. Und weil wir die Ergebnisse verschiedener Messmethoden kombinieren, werden Ungenauigkeiten geringer und die Diagnose verlässlicher“, erklärt Roth.

**FORSCHER KOMBINIEREN METHODEN**

Vier verschiedene Messverfahren sind dazu in dem Messgerät integriert: die optische Kohärenztomographie, die Raman-Spektroskopie, die photoakustische Tomographie und die Hochfrequenz-Ultraschall-Bildgebung. Im Wesentlichen basiert das System auf Lasertechnik und wurde bisher in präklinischen Studien an mehreren Dutzend Patienten mit unterschiedlichen Hautverletzungen getestet. Sobald die erste Datenbasis groß genug ist, wird eine KI-Software darauf trainiert, die Hautveränderungen zu diagnostizieren. „Die Entwicklungen in der Lasertechnik und der smarten Datenanalyse schreiten ständig voran, das hilft uns für den Haut-



Bekommen mit dem gesamten Team den Helmholtz-Preis: Prof. Bernhard Roth (links) und Doktorand Anatoly Fedorov Kukk beim Testen eines Demonstrationsaufbaus für den Scanner zur Hautkrebsdiagnose. Foto: Sonja Smalian/PhoenixD

scanner sehr. Die Messtechnik wird viel kleiner und kostengünstiger“, berichtet Roth, der mit seiner Gruppe bereits seit vielen Jahren in verschiedenen Projekten zur optischen Diagnose von Hautkrankheiten forscht. Im prestigeträchtigen Exzellenzcluster PhoenixD der Leibniz-Universität der Professor die Arbeitsgruppe Präzisionsmetrologie.

**ARZT ENTSCHEIDET AM ENDE**

„Am Ende entscheidet immer der Arzt. Doch die KI kann Muster und Anomalien viel besser und schneller erkennen“, sagt Roth. Und sie wird den Dermatologen auch erklären, aufgrund welcher Kriterien die Diagnose

zustande kommt. „Die Ärzte bekommen mehr objektive Kriterien an die Hand.“ Die Forscher haben ausgerechnet, wie sich ihre Entwicklung finanziell auf das Gesundheitssystem auswirken könnte. Wenn schwarzer Hautkrebs frühzeitig entdeckt wird, ließen sich pro Jahr rund 650 Millionen Euro an Behandlungskosten einsparen, die bei einer fortgeschrittenen Erkrankung umso höher ausfallen. Und für die Bedienung des Scanners sind Ärzte nicht erforderlich. „Das spart viel Zeit“, sagt Roth. Für ihre Entwicklung hat das Team aus Hannover und Rostock in Hamburg den Helmholtz-Preis für angewandte Messtechnik bekommen. Zu den Geehrten

gehören neben Roth und Emmert, Leiter der Klinik für Dermatologie in Rostock, die Forscher Anatoly Fedorov Kukk, Di Wu und Felix Schelling aus Hannover sowie Rüdiger Panzer aus Rostock. Der Preis wird alle zwei Jahre für hervorragende Forschung auf dem Gebiet der Präzisionsmessungen in Physik, Chemie und Medizin verliehen und ist mit 20.000 Euro dotiert. Bis zur Marktreife des Scanners wird allerdings noch einige Zeit vergehen. Allein die Zertifizierung als Medizinprodukt kann fünf Jahre dauern. Als Nächstes stehen zuvor aber die notwendigen klinischen Studien an, um Sicherheit und Wirksamkeit des Geräts nachzuweisen.

## ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice\* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

\*kostenpflichtig

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

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

3 Paar kaufen 1 Paar gratis

à 70g Stk. 1,00

Wurst-Basar

Bayerische Wochen

vom 02.09. - 21.09.2024

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 16.09. - 21.09.2024

Kotelett frisch oder Kasseler mit Filet 100g	0,79	ohne Filet	100g 0,69
Schinken-Krustenbraten	100g 0,79		
Beinflisch	100g 0,99		
Kräuter-Champignon-Pfanne	100g 1,19		
Räucherlinge Schweinefiletspitzen	100g 1,69		
Grober Leberkäs vom Strohschwein	100g 1,39		

weitere Angebote finden Sie unter [www.wurst-basar.de](http://www.wurst-basar.de)

Die Nr. 1 am Wochenende! **hallo** wochenende

# ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt

## Neueröffnung am 14.09.2024

U-Bahn-Station Kröpcke · Niki-de-Saint-Phalle-Promenade 1  
Hannover

Wir sind für dich da:  
Mo. – Fr. 7.00 – 20.30 Uhr · Sa. 8.00 – 20.00 Uhr

10% auf alles\*

\*Rabattaktion gilt vom 14.09. – 20.09.2024 nur in der o.g. Filiale – ausgenommen Pfand, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, PrepaidProdukte, Tabakwaren und Geschenkgutscheine. Nicht mit anderen 10%-Coupons kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.

# „Wir setzen den richtigen Impuls“

Das **AUTOFREUNDLICHE INNENSTADTKONZEPT** von SPD, CDU und FDP hat viel Wirbel verursacht. Im Interview beziehen die Fraktionschefs Stellung.

**HANNOVER.** Viel Kritik haben SPD, CDU und FDP für ihre autofreundliche Verkehrspolitik einstecken müssen. Im Interview mit dieser Redaktion nehmen Lars Kelich (SPD), Felix Semper (CDU) und Wilfried Engelke (FDP) Stellung zu den Vorwürfen. Dabei geht es auch um Sicherheit, Sauberkeit und Wohnraum.

**Herr Kelich, Herr Semper, Herr Engelke, Ihre Forderungen zur Innenstadt – ein Gegenentwurf zur autoarmen Innenstadt von Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) – haben viel Wirbel ausgelöst. Wie nehmen Sie die Diskussion wahr?**

Kelich: Es ist eine diverse Debatte. Es gibt Lob, aber auch Kritik. Semper: Die Rückmeldung von Händlern und Arbeitgebern ist positiv. Engelke: Wirtschaftsverbände haben unser Konzept gelobt. Ein bisschen hat mich gewundert, dass sich die City-Gemeinschaft nicht klar positioniert hat.

**Ihre autofreundliche Verkehrspolitik bekommt viel Gegenwind, insbesondere Ihre Idee, das oberirdische Parken in der Innenstadt schon ab 18 Uhr kostenlos anzubieten. Selbst der ADAC und der Gastroverband Dehoga sehen die Forderung kritisch. Was haben Sie sich dabei gedacht?**

Semper: Schon jetzt kann man ab 20 Uhr umsonst in der Innenstadt parken. Wir haben den Zeitraum nur vorverlegt. Mir ist im Übrigen auch niemand bekannt, der unsere Idee tatsächlich ablehnt. Wir setzen den richtigen Impuls zur Belebung der City in den Abendstunden. Nächste Woche treffen wir uns mit Händlern, Gastronomen sowie Vertretern der Wirtschaft und sprechen über den Vorschlag. Kelich: Unsere Vorschläge sind nicht in Stein gemeißelt. Wir werden in den Dialog treten, auch mit Bezirksräten. Natürlich sind wir offen für Anregungen und Ergänzungen. Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) hatte nach der Veröffentlichung seines Innenstadtkonzepts betont: Die Zeit des Redens sei vorbei. Das sehen wir nicht so. Wir müssen im Gespräch bleiben mit allen Akteuren der Stadt. Engelke: Wir haben unsere Forderungen jetzt in die Ratsgremien eingebracht, und sie werden auch beschlossen. Dennoch bleiben wir flexibel. Wenn einzelne Maßnahmen nicht den gewünschten Effekt haben, müssen wir darüber sprechen und bei Bedarf gegensteuern.

**Grundsätzlich scheint es Ihnen schon darum zu gehen, mehr Autos in die City holen.**

Semper: Das ist eine Legendenbildung. Uns geht es darum, dass die Innenstadt auch für den Autoverkehr erreichbar bleibt. Insgesamt wird es sogar weniger Autos in der City geben, denn einen Teil der Karmarschstraße wollen wir zur Fußgängerzone

machen, ebenso den Abschnitt der Georgstraße vor der Oper. Auch der Köbelinger Markt wird neu gestaltet, und die Hälfte der Parkplätze entfällt.

**In Ihrem Konzept ist aber auch zu lesen, dass sie alle 4000 oberirdischen Parkplätze in der Innenstadt erhalten wollen. Wie passt das zusammen?**

Kelich: Das ist eine ungefähre Angabe. Klar ist dabei, dass dort, wo neue Fußgängerzonen entstehen, Parkplätze entfallen. Unser Konzept sieht deutlich weniger Parkplätze in der City als bislang vor. Semper: Wie aus dem Erhalt eines Großteils oberirdischer Stellplätze abgeleitet werden kann, es gäbe künftig mehr Autos in der City, erschließt sich nicht. Mich stört, dass stets nur verkehrspolitische Themen herausgegriffen und teilweise ins Gegenteil verkehrt werden. Entscheidend ist, dass unser Konzept – im Gegensatz zu Onays Plänen – weit über einen bloßen Verkehrsplan hinausgeht.

**Herr Onay und die Stadtspitze betonen stets, dass die autoarme Innenstadt nur ein Baustein sei in einem größeren Konzept für die City.**

Kelich: Das wird so gesagt, aber es stimmt nicht. Wenn man sich den Rahmenplan Onays für die City anschaut, der vor ein paar Jahren beschlossen wurde, dann ist dort ganz viel über Verkehr und ganz wenig über andere Themen zu lesen. Wir hingegen haben ein integriertes, ganzheitliches Konzept vorgelegt, das weit über verkehrspolitische Maßnahmen hinausgeht.

**Welches sind denn abseits vom Verkehr die entscheidenden Punkte?**

Engelke: Uns ist unter anderem wichtig, mehr Grünflächen in der Innenstadt zu bekommen. Dafür haben wir die Idee der Klimainseln entwickelt. Das sind überdachte und begrünte Sitzgelegenheiten, die wir flexibel auf Straßen und Plätzen aufstellen können. Das wird die Innenstadt spürbar aufwerten. Kelich: Uns liegt das Thema Wohnungsbau am Herzen. Die Innenstadt wird sich verändern müssen und mehr zum Wohnraum werden. Das Thema Wohnungsbau hat das städtische Konzept im Übrigen völlig ausgeklammert. Wir wollen dafür sorgen, dass mehr Wohnungen in der City entstehen, etwa durch Erleichterungen beim Ausbau von Dachgeschossen. Semper: Unsere Innenstadt muss sauberer und sicherer werden. Wir wollen den Ordnungsdienst personell deutlich aufstocken und die Einsatzzeiten ausdehnen. Auch sollen dunkle Ecken besser ausgeleuchtet werden. Größere Mülltonnen und eine höhere Reinigungsfrequenz sollen die Stadt sauberer machen.

**Das mögen sinnvolle Vorschläge sein, aber sie sind auch unstrittig. Teilweise ist die Stadt sogar schon auf**



Felix Semper (CDU), Wilfried Engelke (FDP) und Lars Kelich (SPD) stellen sich den Fragen zum Innenstadtkonzept. Foto: Nancy Heusel

**dem Weg, sie umzusetzen. Stellen Sie nicht Forderungen, über die sich ohnehin alle einig sind?**

Semper: Nein. Kontrovers diskutiert wird beispielsweise unsere Idee, die Stärke des Ordnungsdienstes von 50 auf 100 Kräfte zu verdoppeln. Manche Politikerinnen und Politiker von grüner Seite meinen, dass der Ordnungsdienst dann allzu präsent sein wird. Engelke: Das hatten wir parteiintern auch diskutiert. Natürlich wollen wir nicht, dass an jeder Straßenecke ein Uniformierter steht. Aber klar ist auch, dass wir mehr Kräfte brauchen.

Kelich: Ein anderes Beispiel ist unsere Forderung nach mehr Licht für dunkle Ecken in der City. Manche Kritiker meinen, dass dadurch bestimmte Insektenarten gefährdet seien. Insbesondere mit mehr Licht stärken wir aber die Sicherheit und damit auch das Sicherheitsgefühl.

**Ein anderer Schwerpunkt Ihrer Vorschläge liegt im Bereich Wirtschaftspolitik. Mal ehrlich, welche Mittel hat die Stadt, um Leerstände wie beim Karstadt-Kaufhaus zu verhindern?**

Engelke: Die Stadt könnte viel stärker als bisher auf die Eigentümer der Immobilien zugehen. Als Stadtoberhaupt würde ich nicht eine Dezernentin beauftragen, mit dem Eigentümer des Karstadt-Hauses zu sprechen, sondern ich würde selbst eine Einladung aussprechen und gewissermaßen den roten Teppich ausrollen. Semper: Seit Jahren gibt es in der Stadt Hannover keine proaktive Wirtschaftspolitik mehr. Es wird sich mehr um Umweltaspekte gekümmert. Die Stadtspitze muss proaktiver und mit eigenen Ideen an Eigentümer herantreten, um gemeinsam Lösungen zu finden. Wir als Ratspolitik

können den rechtlichen Rahmen für veränderte Nutzungen schaffen, indem wir Bebauungspläne anpassen.

Kelich: In unseren Überlegungen spielt die städtische Tochtergesellschaft Hanova Gewerbe eine zentrale Rolle. Das Unternehmen könnte als eine Art Generalpächter auftreten und leer stehende Immobilien anmieten, um sie dann weiterzuvermieten.

**Das Problem ist doch aber, dass die Mieten in der City sehr hoch sind. Zudem gehen immer weniger Menschen in der Innenstadt shoppen, sondern bestellen ihre Waren online. Wie wollen Sie diesen Trend stoppen?**

Semper: Es wird auch in Zukunft Einzelhandel in der Innenstadt geben, aber wir werden auch immer mehr andere Nutzungen haben. Es kommt darauf an, dass die Stadt hier aktiver wird und eigene Konzepte entwickelt, etwa mit der Uni Hannover spricht, um Bibliotheken und Hörsäle in die City zu holen. Kelich: Eine Umfrage von Studenten hat kürzlich ergeben, dass die Menschen sogenannte niedrigschwellige Erlebnisse suchen in der Innenstadt. Das müssen wir berücksichtigen, wenn wir über neue Nutzungen nachdenken. Die Stadtspitze beschäftigt sich aber gerade mit anderen Dingen, vor allem damit, wo welche Straßen gesperrt werden können.

**Ein weiteres Problem in der City sind die Drogen- und Trinkerszenen rund um den Hauptbahnhof. Haben Sie dafür Lösungen?**

Engelke: Zunächst einmal: Diese Gruppen sind Teil der Gesellschaft. Wir dürfen sie nicht verdrängen. Wir möchten die Angebote für die unterschiedlichen Szenen dezentralisieren und auf

diese Weise die Gruppen auseinanderziehen. Dafür wollen wir zusätzliche Aufenthaltsmöglichkeiten schaffen, nicht am Rande der Stadt, sondern citynah.

Kelich: Die aufsuchende Sozialarbeit soll gestärkt werden. Dafür müssen wir nicht unbedingt mehr Stellen bei der Stadt schaffen. Es gibt Sozialträger mit einer hohen Kompetenz in diesem Bereich. Die könnten im Auftrag der Stadt aktiv werden.

**Mit Spiel- und Sportangeboten auf dem Raschplatz**

**wollte die Stadt den Platz, der zuvor von Trinkern und Drogensüchtigen bevölkert wurde, wieder für alle öffnen. Hat das geklappt?**

Engelke: Im Grunde war das eine gute Idee, aber sie war nicht richtig mit dem Sozialdezernat abgestimmt. Trinker- und Drogenszene wurden verdrängt, ohne dass ihnen eine alternative Aufenthaltsmöglichkeit aufgezeigt wurde. So sollte es nicht laufen.

**Wenn Ihre Ideen jetzt mit Ihrer Mehrheit beschlossen**

**Wie wird Hannovers Innenstadt in 20 Jahren aussehen?**

Engelke: Es wird hoffentlich mehr Wohnraum geben und mehr Grünflächen.

Semper: Es wird weiterhin Geschäfte geben, aber auch Wohnungen, Büros, Bibliotheken, Kultureinrichtungen.

Kelich: Derzeit liegt der Gewerbeanteil bei 60 Prozent. Das wird in 20 Jahren deutlich weniger sein. Ich gehe aber auch von einem Nutzungsmix mit mehr Attraktivität für die Menschen aus.

## App mit Aliens hilft beim Rechtschreibtraining

für Grundschüler gibt es jetzt eine einfache App, mit der sie die Rechtschreibung von Anfang an trainieren können

**HANNOVER.** Fitnesstraining für die Rechtschreibung: Mit einer einfachen App können Kinder im Grundschulalter lernen, wie sie Wörter richtig schreiben. Der Kniff dabei: Die Schüler ab der zweiten Klasse sehen unmittelbar, wenn sie einen falschen Buchstaben einbauen. „Unsere Methode zielt darauf ab, Fehler sofort zu korrigieren“, erklärt Professor Alfred Effenberg von der Leibniz-Uni Hannover. Denn dann prägt sich die fehlerhafte Orthografie gar nicht erst ein.

Im Schulalltag sei ein schnelles Feedback für jedes Kind kaum möglich. Nach einer Klassenarbeit dauert es meist, bis die Schüler ihre korrigierte Arbeit zurückbekommen. „In der Zwischenzeit erinnert sich das Kind an den Vorgang aus der Vergangenheit und wiederholt den Fehler. Die Erinnerung und das Wiederholen verstärken die Fehlschreibung“, sagt Effenberg.

In dem Trainingsprogramm namens „Boost App“ hört das Kind einen einfachen Satz und sieht diesen Text mit einer Lücke an der Stelle, an der es das Zielwort ergänzen soll. Das gesuchte Wort ist außerdem als Bild zu sehen. Zum Schreiben auf dem Handy oder Tablet nimmt das Kind den Finger oder Stylus-Pen. Sobald es einen Buchstaben schreibt, der nicht an die Stelle gehört, bekommt das Kind einen Hinweis und kann sich korrigieren. Zur Motivation gibt es eine kleine Rahmengeschichte: Aliens haben Schiffbruch mit ihrem Raumschiff erlitten. Mit ihrem gelosten Aufgaben sammeln die Kinder Baustaub, um den Aliens zu helfen.

Die beteiligten Forscherinnen und Forscher aus Hannover und Lüneburg, darunter Neurowissenschaftler, hatten zunächst gar

keine App geplant. Sie wollten herausfinden, ob ein schnelles Erkennen und Rückmelden von Fehlern den Lernprozess beschleunigt. Dafür entwickelten und testeten sie die Methode in mehreren Durchgängen, etwa an den Grundschulen Hannover-Wettbergen und Loccumer Straße. Das Bundesforschungsministerium hat das Projekt sieben Jahre unterstützt. Wichtig war den Forschern dabei, dass die Schüler per Hand schreiben, statt nur Tasten zu drücken. Der Lerneffekt sei anders, wenn Kinder die verschiedenen Buchstaben feinmotorisch durch die Bewegung von Fingern und Hand selbst erzeugen, sagt Effenberg, dessen Forschungsschwerpunkt auf dem motorischen Lernen liegt. „Sie lernen schneller und behalten das Erlernete besser.“

In einer Studie stellten die Forscher fest, dass die Kinder, vor allem solche mit Rechtschreibschwäche, mit der Methode zur schnellen Fehlerkorrektur deutlich bessere Lernergebnisse zeigten als eine Kontrollgruppe. Die Kinder entdecken beim Üben intuitiv auch Regeln, die sie ganz

nebenbei auf andere Wörter übertragen.

Mit ihrer „Boost App“ liegen die Forscher quer zu einer an manchen Schulen seit Jahren verbreiteten Pädagogik. Dabei sollen die Kinder vor allem motiviert werden und Lust am Schreiben entwickeln, Rechtschreibung gilt als zweitrangig. „Wir vertreten die Position, dass es Kindern hilft, wenn sie eine klare Orientierung bekommen. Falls sie Rechtschreibung lernen wollen“, sagt Effenberg. Aus seiner Erfahrung bekämen Schüler, die die Grundschule mit schlechten Rechtschreibkenntnissen verließen, am Gymnasium ein frustrierendes Feedback.

Enttäuscht hat Effenberg allerdings, dass für den Transfer der Forschungsergebnisse in die Anwendung kein Geld von Bund, Land oder Uni zu bekommen war. Die App kam nur durch persönliches Engagement mehrerer Beteiligter zustande.

Zum Start enthält die App 120 Wörter, die sich beim Training wiederholen. Die „Boost App“ gibt es kostenlos im Apple App Store und im Google Play Store.



Prof. Alfred Effenberg von der Leibniz Uni entwickelt die „Boost App“ mit der Kinder Rechtschreibung lernen sollen. Foto: Ilona Hottmann

Juliane W.  
Pflegefachfrau,  
stellv. Pflegedienstleitung

Arbeiten mit  
**FACHKENNTNIS & FEINGEFÜHL**

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Sie ebenso?  
Wir suchen Pflegefachkräfte und Pflegehelfer (m/w/d) für unsere Standorte in Hannover.

Jetzt bewerben auf  
[johanniter.de/pflegeteam-hannover](https://johanniter.de/pflegeteam-hannover)

 **JOHANNITER**

# Wetterfühligkeit: Gibt es das wirklich?

**HITZE, PLÖTZLICHE WETTERWECHSEL, STURM:** Etwa die Hälfte der Deutschen gibt an, wetterfühlig zu sein

VON RND NEWSROOM

**HANNOVER.** Das Knie tut bei Sturm weh, die Kopfschmerzen sind schlimmer, wenn es warm ist, Schwindel bei Wetterumschwung: Viele Menschen meinen, das Wetter körperlich zu spüren. Auch geben mehr ältere als jüngere Menschen an, das Wetter als Einflussfaktor auf ihre Gesundheit wahrzunehmen. Was ist dran am Thema Wetterfühligkeit und wie können Betroffene reagieren?

**MACHT BESTIMMTES WETTER KRANK?**

Wetter allein macht nicht krank. „Wetter ist ein Faktor, der Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann“, sagt Andreas Matzarakis, Professor für Umweltmeteorologie an der Universität Freiburg. Neben dem Wetter sind laut Matzarakis Ernährung, Hormone, Umweltfaktoren, Stress und die Krankheitsgeschichte Faktoren, die Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden haben können. Starke Wetterveränderungen können laut dem Deutschen Wetterdienst (DWD) jedoch nachweislich Einfluss auf die Gesundheit haben. Epidemiologische Studien hätten gezeigt, dass die Beschwerden von Menschen mit hohem Blutdruck bei einer Kaltfront zunehmen würden, steht in einem Ratgeber des DWD und der Deutschen Seniorliga über Wetterfühligkeit. Laut einem Bericht von Matzarakis für die Deutsche Herzstif-

tung kann besonders kaltes oder warmes Wetter auch Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben. Wenn die Temperaturen plötzlich fallen, müssten besonders Personen aufpassen, die an erhöhtem Blutdruck leiden, da die Verengung der Gefäße den Blutdruck noch zusätzlich in die Höhe treiben kann. Umgekehrt kann der Blutdruck bei Hitze auch zu niedrig werden. „Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden muss“, so Matzarakis. Außerdem könnten extreme Temperaturen die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöhen und entzündliche Prozesse in den Gefäßen fördern.

Etwa die Hälfte der Menschen in Deutschland beantworten die Frage, ob das Wetter einen Einfluss auf ihren Körper habe, laut einer repräsentativen Befragung über Wetterfühligkeit in Deutschland mit Ja. Die Studie von Matzarakis und Kathrin Graw schloss Menschen mit Allergien mit ein. Etwa 15 bis 20 Prozent der Deutschen sind demnach wetterempfindlich und bemerken zum Beispiel Symptome bei Kaltfronten oder plötzlich auftretenden Wetterwechseln. Die Befragten gaben an, sich vor allem dann schlechter zu fühlen, wenn es kälter wird. Frauen beschreiben sich selbst laut der Studie von 2021 im Vergleich zu Männern häufiger als wetterfühlig. Auch sind Ältere der Studie zufolge häufiger betroffen als Jüngere.



Die häufigsten Beschwerden bei Wetterfühligkeit oder Wetterempfindlichkeit sind laut der Studie Kopfschmerzen oder Migräne (62 Prozent), Erschöpfung, allgemeine Müdigkeit (54 Prozent), eingeschränkte Aktivitäten und abnorme Müdigkeit (49 Prozent). Viele der Befragten klagten auch über Schlafstörungen (37 Prozent) oder Gelenkschmerzen (36 Prozent) im Zusammenhang mit dem Wetter. Auch unter den häufiger genannten Symptomen sind psychische Beschwerden wie Niedergeschlagenheit und Gereiztheit, die Studienteilnehmer auf das Wetter zurückführen. Speziell Menschen mit chronischen Erkrankungen sind von Wetterempfindlichkeit betroffen. So leiden laut der Studie nur etwa 5 Prozent der gesunden

Befragten unter starken Auswirkungen des Wetters, bei den chronisch Kranken sind es 15 Prozent. Insgesamt 40 Prozent der befragten chronisch Kranken geben an, wetterfühlig zu sein. Dazu gehören zum Beispiel Personen, die Herz- und Atemwegsvorerkrankungen haben. Long-Covid-Betroffene, die durch ihre Beschwerden ohnehin schon häufig Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen, leiden ebenfalls häufig unter extremem Wetter. **WAS MAN BEI WETTERFÜHLIGKEIT TUN KANN** Wer wetterfühlig ist, kann selbst einiges dazu beitragen, um sich besser zu fühlen. Dazu gibt es vom Deutschen Wetterdienst konkrete Vorschläge.

Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit sind häufige Symptome von Menschen, die sich als wetterfühlig bezeichnen. Symbolfoto: Cottonbro Studio / Pexels

► Wetterfühligkeit ist individuell. Der Deutsche Wetterdienst empfiehlt deswegen Betroffenen, sich selbst und die Reaktion auf das Wetter besser kennenzulernen. Dabei kann zum Beispiel ein Wettertag gebuch helfen. Eine Vorlage dafür gibt es zum Beispiel auf der Seite Menschenswetter.de.

► Wer sich körperlich gesund fühlt, kann die Anpassungsfähigkeit des eigenen Körpers auf das Wetter trainieren. Laut dem Deutschen Wetterdienst können dabei zum Beispiel Wechselduschen, regelmäßige Bewegung und Spaziergänge bei Wind und Wetter unterstützend wirken. ► Wettervorhersagen können Wetterfühligen auch dabei helfen, die Reaktion ihres Körpers einzuschätzen. Dafür können Betroffene zum Beispiel die Wettergesundheits-App des Deutschen Wetterdienstes nutzen. Menschen mit Pollenallergien können zudem einen Pollenflugkalender nutzen.

Fleischerei B. Zimmermann GmbH  
- gleich 2x in Ihrer Nähe  
Raabestr. 1/Podbielskistraße  
Hannover/List  
Tel.: 0511-52 55 60  
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 16.09. bis 21.09.2024**  
**Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:**  
Asia-Honig-Geflügelplanne mit Wokgemüse.....100 g **1,19 €**  
frische grobe Bratwurst.....100 g **0,99 €**  
**Zimmermanns Schlemmer-Tüte:**  
- 2 Scheiben Pölzer Saumagen! unbedingt probieren  
- 2 grobe frische Bratwürste  
- 400 g Gyros Geschnetzeltes vom Schwein **Tüte nur 11,60 €**  
**von Montag bis Samstag**  
**Zimmermanns Bayerische Wochen**  
deftiger Obazda 100 g **1,99 €**  
feiner Weißwurstsalat abgeschmeckt mit süßem Senf 100 g **1,79 €**  
**Mini-Fleischkäse für 2-3 Personen:**  
Klassisch oder NEU Mini-Pizza-Fleischkäse Stück 400 g **5,49 €**  
Sous Vide vorgegart  
1/2 Maishähnchen, für 2-3 Personen 30 Min. in den Ofen fertig **1,39 €/100 g**  
**4 Leberknödel 3,95 €**  
in Brühe erwärmen, lecker  
**Rein Rind: dicke Rindswurstchen zum Eintopf oder NEU! Rinds-Bratwurst**  
Packing 2x 95 g **3,50 €**  
**zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag**  
**Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein**  
**Sous Vide vorgegart für 2 - 3 Personen**  
**Rinderschmorbraten** feiner sehenfreier Zuschnitt aus der Rinderkeule .....100 g **1,59 €**  
feiner sehenfreier Zuschnitt aus der Rinderkeule .....100 g **1,69 €**

**Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen**  
**Beratungstag\***  
zum Thema „Polyneuropathie“  
(auch telefonisch möglich)  
**Do. 26.09.2024**  
**Jetzt anmelden und Testangebot sichern!**  
**0511 - 9 56 20 35**

\*keine Diagnostik

**friedenstal apotheke**  
Apothekerin Kathrin Thum  
**Hannoversche Str. 102 | 30627 Hannover**  
Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.30 - 14.00 Uhr

**Eine Zeitung für alle!** **hallo** wochenende

**LESERREISEN**  
Kurzreisen 2024

**Ihr Reisepreis ab**  
**€129**  
pro Person Tagesfahrt

**Tagestörn Helgoland Schiff Ahoi**  
Mit dem HSC Halunderjet ab/bis Hamburg Landungsbrücken  
**Termine Tagesfahrt:** MI. 16.10.24 | Do. 17.10.24 | SA. 19.10.24  
**Mit dem Highspeed Katamaran „Halunder Jet“ geht es von Hamburg ab St. Pauli Landungsbrücken um 08.30 Uhr in nur ca. 3,5 Stunden nach Helgoland.** So viel Spannendes gibt es von der Wasserseite aus zu sehen, wenn wir über die Elbe fahren, durch den Hamburger Hafen, vorbei an den Inseln Neßsand und Hanskalbsand, über Wedel. Wir passieren die Insel Lühesand und haben danach freie Sicht auf das Alte Land und anschließend dann auf das Kehdinger Land. Über Cuxhaven weiter - wir passieren die Insel Neuwerk, sehen kleine Sandbänke und Inseln. Ein Vorteil des Halunder Jets ist, dass dieser direkt im Hafen von Helgoland anlegen kann und man nicht, wie mit den üblichen Ausflugsschiffen, ausgebootet werden muss. An Bord erwarten Sie komfortable Sitze, Panorafenster und ein leckeres Frühstück. Während Ihres Aufenthalts gibt es vieles zu entdecken - die lange Anna, die Badedünen mit den Seehunden oder die bunten Hummerbuden. Um 16.30 Uhr beginnt die Rückfahrt von Helgoland nach Hamburg.  
**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Schiffs-passage mit dem HSC Halunder Jet Sitzplatz Jet Class von Hamburg Landungsbrücken nach Helgoland und zurück ✓ Aufenthalt auf Helgo-land ca. 4 Std. ✓ Inklusive Treibstoffzuschlag  
**Extrakosten pro Person:**  
Zuschlag Termin Samstag..... € 10  
Kinderermäßigung 4-14 Jahre - € 15

**Ihr Reisepreis ab**  
**€269**  
pro Person im DZ

**Gerhard Richter - Verborgene Schätze**  
Kunstreise Kunstpalast Düsseldorf & K20 Ausstellung  
**Reisettermin 2-Tage-Reise/ÜF:** Do. 31.10. - Fr. 01.11.2024  
**Die Sonderausstellung im Kunstpalast vereint mehr als 120 Arbeiten aus allen Schaffensphasen Gerhard Richters.** Bei vielen der ausgewählten Arbeiten handelt es sich um Verborgene Schätze: Werke aus Privatsamm-lungen, die zuvor selten oder sogar noch nie öffentlich gezeigt wurden. Unter dem Titel „Raus ins Museum! Rein in Deine Sammlung“ zeigt dazu die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen im K20 mit „Meistwerken von Etel Adnan bis Andy Warhol,“ mehr als 180 Kunstwerke, die in den Jahren 1904 bis 2023 entstanden sind. Zwei interessante Ausstellungen erwarten Sie!  
**Leistungen:**  
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Leonardo Royal Hotel Düsseldorf Königsallee\*\*\*\*  
✓ VIP-Eintritt & Führung 60 Min. Kunstpalast Düsseldorf Ausstellung „Gerhard Richter. Verborgene Schätze“ Tag 1 um 14.45 Uhr  
✓ VIP-Eintritt & Führung 60 Min. K20 Düsseldorf Ausstellung „Meister-werke von Etel Adnan bis Andy Warhol“ Tag 2 um 11.15 Uhr  
**Extrakosten pro Person:**  
EZ-Zuschlag..... € 38  
City-Tax vor Ort zahlbar

**WINTERGARTEN VARIÉTÉ Berlin**  
**JOSEPHINE BAKER - The Queen of Entertainment**  
**Reisetermine 2-Tage-Reise/ÜF:**  
So. 08.12. - Mo. 09.12.2024  
So. 15.12. - Mo. 16.12.2024  
**Mit der Show verneigt sich der Wintergarten vor einer einzigartigen Künstlerin!** Zusammen mit den fabelhaften Sängerinnen Nicolle Rochelle und Alice Francis, die live begleitet von einer fantastischen Band, alter-nierend die wunderbaren Chansons der schwarzen Diva interpretieren, lädt Europas renommiertestes Variététheater zu einer musikalisch-artis-tischen Reise durch die Jahrzehnte ein! Es lebe das Variété - Vorhang auf für „JOSEPHINE“!  
**Leistungen:**  
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Leonardo Hotel Berlin Mitte\*\*\*\*  
✓ Eintrittskarte Wintergarten PG 3 um 18.00 Uhr  
**Extrakosten pro Person:**  
EZ Comfort-Zuschlag ..... € 46  
Aufpreis Eintrittskarte PG 2..... € 38  
Aufpreis Eintrittskarte PG 1..... € 48  
City-Tax zahlbar vor Ort

**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](http://www.puelmreisen.de)

# In „Mauern und Lügen“ wird scharf geschossen

Agententhiller rund um den Mauerbau: Hannover-Autor Jörg Kastner schreibt unter dem Namen Ralf Langroth Bestseller.

**HANNOVER.** „Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten.“ Der Satz von Walter Ulbricht, Staatsratsvorsitzender der DDR, ist in die Geschichte eingegangen. Gefallen ist er am 15. Juni 1961, er steht als Zitat auf der ersten Seite des neuen Krimis von Hannover-Autor Jörg Kastner (61), der unter dem Pseudonym Ralf Langroth eine Agentenserie über die junge Bundesrepublik schreibt. Der vierte Band heißt „Mauern und Lügen“ (Rowohlt, 420 Seiten, 18 Euro).

„Es kommt auf die Mischung an“, sagt Kastner, der sich „Spiegel-Bestsellerautor“ nennen darf, „etwas Wahres und etwas Erfundenes“. Philipp Gerber heißt seine Hauptfigur, die sich zwischen den Fronten des Kalten Krieges verstrickt. Ein Deutscher, dessen Familie während der Nazi-Herrschaft in die USA emigriert, der im Zweiten Weltkrieg gegen die Deutschen kämpft, dann in der alten Heimat bleibt und Karriere im Bundeskriminalamt macht. Und sich in die Journalistin Eva Herden verliebt, die Sympathien für den Kommunismus hegt.

Ein privates und berufliches Spannungsfeld, das Kastner in der „Mauern und Lügen“-Handlung zwischen dem 1. und 20. August 1960 zu einem Thriller verwebt, in dem scharf geschossen und viel gestorben wird. Und in

dem es um Authentizität geht. „Die Details müssen stimmen“, betont Kastner. Der studierte Volljurist hat in seiner Schriftsteller-Karriere Jerry-Cotton-Hefromane geschrieben, auflagenstarke Fantasygeschichten, eine Auswandererserie, eine fünfteilige Germanensaga.

Die 1960er-Jahre hat er als Kind erlebt. „Ich kann an Philipp Gerbers Karriere die Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik erklären“, sagt er über seine Entscheidung für dieses Zeitalter. Außerdem habe es im „Babylon Berlin“-Hype rund um die Romane von Volker Kutscher zu viele Autoren gegeben, die sich auf die 1930er-Jahre gestürzt haben.

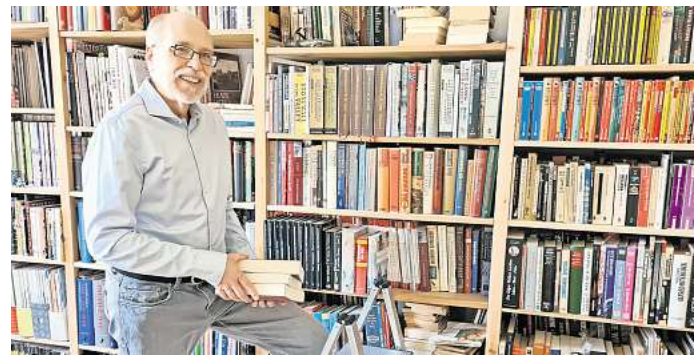
Kastners Themen sind ebenfalls wichtige Eckpfeiler der Geschichte: die erste Amtszeit von Konrad Adenauer, das Überlaufen von Verfassungsschutzpräsident Otto John, der Mord an der Edelprostituierten Rosemarie Nitribitt. Nun der Mauerbau. Von dem die Journalistin Eva Herden erfährt, weil ein früherer Gegenspieler, der KGB-General Semjonow, sich durch den Geheimnisverrat ein Ticket in den Westen erhofft.

Eine Zeittafel am Ende des Buches hilft, die Romanhandlung einzuordnen. Eine Stadtkarte von Berlin im Jahr 1961 liefert Orientierungspunkte. „Die politischen Hintergründe müssen

stimmen. Der Bücherberg wächst“, sagt Kastner über sein Arbeitszimmer. Ein russischer Überläufer? „Chruschtschow hat damals leitende Geheimdienstler ausgetauscht.“ Gerber, der sich in das Filmteam von US-Regisseur Billy Wilder schmiegt, um unbemerkt über die Grenze zu kommen? Wilder hat damals die Komödie „Eins, zwei, drei“ mit Horst Buchholz, James Cagney und Lilo Pulver in Ost und West gedreht – „und wurde vom Bau der Mauer überrascht“.

Das Konzept für einen fünften Band hat der 61-Jährige beim Verlag abgegeben. Um welches historische Ereignis es sich dreht, will er noch nicht verraten – „aber es ist zeitlich nah dran am aktuellen Buch“. Sein Held Philipp Gerber ist darin Mitte 40. „Man könnte die Serie bis in die RAF-Zeit weiterspinnen“, denkt Kastner in die Zukunft.

Aber erstmal kommt Gerber, der einen stets ein wenig an einen deutschen James Bond denken lässt, auf die Leinwand oder ins Fernsehen – Kastner hat die Filmrechte am ersten Band verkauft. „Zwei Drehbuchautoren, die mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet sind, sitzen dran.“ Er ist gespannt, was aus seinen Figuren wird. Ihm ist aber klar: „Film ist ein eigenes Medium und gehorcht eigenen Gesetzen.“



Jörg Kastner, schreibt auch als Ralf Langroth, Autor aus Hannover  
Foto: Privat



Jutta Gotthardt leitet seit 40 Jahren das „Café Safran“ in der Calenberger Neustadt – jetzt will Sohn Milon in ihre Fußstapfen treten.  
Foto: Nancy Heusel

## Diese Art von Kneipen ist am Aussterben

Das „CAFÉ SAFRAN“ an der Königsworther Straße ist seit 40 Jahren eine Institution – weil Jutta Gotthardt nie mit der Zeit gehen wollte

**HANNOVER.** Milon Gotthardt (26) weiß, dass er in große Fußstapfen tritt, dass die Ansprüche hoch sind. „Ich bin schon ein bisschen nervös. Ich will so gut werden wie meine Mutter.“ Und die ist eine Gastro-Legende – denn Jutta Gotthardt leitet seit 40 Jahren das „Café Safran“ an der Königsworther Straße. Das Jubiläum wurde am 7. August mit den Gästen gefeiert. Und die nächste Generation steht bereit, in den Familienbetrieb einzusteigen.

Sie war gerade mal 22 Jahre alt, als sie das Lokal 1984 übernahm: Jutta Gotthardt hatte Sozialpädagogik studiert, nebenbei gekellnert. Weil die Vorbesitzerin das „Safran“ abgeben wollte, sattelte sie um – die Gastronomie wurde zu ihrem Lebenswerk. Wobei die ersten Jahre hart waren. Eine junge unerfahrene Chefin, die 1980er-Jahre, in denen es noch nicht so normal war, an einem Dienstag frühstücken zu gehen. Gotthardt biss sich durch.

„Ich habe hoch gepokert“, sagt sie auch über die Zeit mit Kleinkind Milon und einem Café, das 365 Tage im Jahr geöffnet hatte. Die Lösung: „Wir sind in eine Wohnung über dem Lokal gezogen.“ Milon erinnert sich: „Ich bin oft im Schlafanzug durch die Küche ins Café. Ich bin hier aufgewachsen. Gastronomie war für mich immer normal.“

Aber nicht das automatische Lebensziel. „Ich habe den Fehler gemacht, nie eine Ausbildung zu machen“, sagt seine Mutter. Ihr Sohn sollte reiflich überlegen, ob der Beruf für ihn infrage käme. Schließlich lernte er Restaurantkaufmann in der „Lieblingsbar“ in Herrenhausen, machte außerdem die Barkeeperlizenz bei der Industrie- und Handelskammer. Nun übernimmt er immer mehr Aufgaben im „Café Safran“, kümmert sich um Dienstpläne und Einkauf.

Jutta Gotthardt hat die Familienperspektive Kraft gegeben. „Ich habe auf Milon gewartet. Denn Corona war richtig schwer“, sagt die 62-Jährige über die Pandemie und die Lockdowns, die vielen Lokalen in Stadt und Region die Lebensader abgeschnitten haben. Doch die gemütliche Rund-um-die-Uhr-Kneipe an der wuseligen Glocksee hat nicht nur treue Mitarbeiter, sondern auch treue Gäste. „Zu uns kommen drei Generationen“, freuen sich Mutter und Sohn.

Was ist das Geheimrezept? „Unser Essen ist solide und gut“, betont Jutta Gotthardt. An heißen Tagen gibt es Wassermelonensalat mit Schafskäse und Minze, auf der Karte stehen Burger, Kartoffelecken, Pizzen, Schnitzel. Doch das alleine reicht nicht. „So ein Laden steht und fällt mit den Leuten“, schwärmt

die Wirtin von ihrem Personal, das zum Teil viele Jahre dabei ist. Und manchmal nicht loslassen kann. Wie die junge Lehrerin, die immer noch Schichten übernimmt, weil sie diesen Job liebt. Eine andere Mitarbeiterin ist mit Milon zur Schule gegangen. „Da geht mir das Herz auf“, sagt Jutta Gotthardt. „In solchen Momenten weiß man, warum es sich gelohnt hat.“

Ihre Gäste bestätigen das auch. Das „Safran“ (seit neun Jahren gehört auch die Bar auf der gegenüberliegenden Straßenseite dazu) ist eine Institution. Anlaufstelle für Frühstück, Mittagstisch, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, die schnelle Pizze vor der Party, die Klörrunde mit Kumpels, den Absacker am Wochenende, wenn das Lokal bis drei Uhr geöffnet hat. Dabei ist ihr klar: „Diese Art von Kneipen sind am Aussterben ...“

Viel verändert hat sich in 40 Jahren nicht im „Safran“. Wenn sie das hört, grinst Jutta Gotthardt verschmitzt. „Ich habe den Laden zweimal plattgemacht und renoviert“, erzählt sie. Sie ist stolz darauf, dass selbst Stammgäste die durchaus gravierenden Veränderungen kaum bemerkt hätten. Drei der verschrammten Holztische seien noch Originale aus ihrem ersten Jahr, das restliche Mobiliar wurde ersetzt, gepflegt, liebevoll erhalten. So kennt man das „Safran“: an der

hohen Decke Stuck, schlanke Säulen, an den Wänden halbhohe Paneele. „Die waren mal total out“, sagt die 62-Jährige über die Holzverkleidung. Ihr seien Moden aber immer egal gewesen. „Wir wollten nie mit der Zeit gehen.“ Obwohl in den vergangenen Jahren viele Lokale bewusst so eingerichtet wurden, dass sie auf Instagram gute Motive bieten. „Auch Leute Mitte 20, die mit einer anderen Art Gastro aufgewachsen sind, finden uns gut.“ Überhaupt Social Media: „Mundpropaganda ist die beste Werbung der Welt“, findet Jutta Gotthardt. Will aber nicht ausschließen, dass Sohn Milon die Kommunikationsplattform in Zukunft intensiver bespielen wird.

Wie eng die Bindung zwischen Team und Gästen ist, sieht man am besten am Tresen. Da ist eine Wand, gespickt mit Geldscheinen aus aller Welt. „Vor zehn Jahren hat einer einen Dollarschein aus dem USA-Urlaub dahin geklebt“, erzählt die Chefin. Dann kamen kunterbunte Scheine aus Asien, afrikanischen Ländern, Südamerika dazu.

Die Wirtin kramt ein Kuvert aus der Tresenschublade. „Die Leute geben immer wieder Scheine ab.“ Einmal sei sogar ein 100-Euro-Schein dabei gewesen. „Und der war echt.“ So echt wie dieses Lokal, das auf 40 Jahre Tradition zurückblickt.

» IAA TRANSPORTATION

## FAMILIEN- & FAHRER- WOCHENENDE

Kinderprogramm Truck-Erlebnisshow

Solar-Riesenrad Kostenlos für Besucher

Live-Musik mit Heavysaurus

u.v.m.

Familienticket 20€ 2 Erwachsene + 3 Kinder

Messegelände Hannover 21. und 22. September 2024

Mehr Informationen

## Das Internet im Faktencheck

Neue Presse meets „Digga Fake“: Der Aufklärungspodcast für Freunde des gepflegten Hinterfragens

**HANNOVER.** Wie geht man mit irreführenden Inhalten im Netz um? Wir ordnen ein, hinterfragen, sprechen mit Betroffenen und Experten über Fake News und die Auswirkungen – die Neue Presse (NP) kooperiert mit dem Aufklärungspodcast „Digga Fake“. Faktencheck in sechs spannenden und lehrreichen Folgen.

Jüngste Umfragen bestätigen: Für Kinder und Jugendliche sind digitale Medien längst Alltag. Im Schnitt nutzen 85 Prozent der Sechsbis 18-Jährigen rund zwei Stunden täglich ein Smartphone, sogar 93 Prozent der Schülerinnen und Schüler ab zehn Jahren sind pro Tag mehr als anderthalb Stunden in sozialen Netzwerken unterwegs. Nicht nur Hannovers Schulleiter wissen: Kulturpessimismus hilft hier nicht weiter – was die Kinder und Jugendlichen brauchen, ist Mündigkeit und Medienkompetenz.

Genau darum kümmert sich der schon zweimal für den Fact Heroes Award nominierte Aufklärungspodcast „Digga Fake“. Die Journalistin Victoria Graul

spricht mit Betroffenen sowie Expertinnen und Experten über Fake News und andere irreführende Inhalte im Netz. Und für die nächsten sechs Folgen ist die NP mit dabei beim so unterhalt-

samen wie lehrreichen Hinterfragen und Faktenchecken.

Start war bereits am Freitag auf neuepresse.de mit der ersten Folge der Podcast-Kooperation. Das Thema: Propaganda & Hate

– wenn Memes dich manipulieren. NP-Redakteur Tobi Kurz berichtet über einen erfolgreichen Kanal aus Hannover, der teils problematische Inhalte postet. Denn die vielen im Internet kursierenden Fotos oder Videoschnipsel können nicht nur lustig, sondern auch rassistisch, sexistisch oder generell diskriminierend aufgeladen sein. „Für fast jede Community gibt es mittlerweile eigene Meme-Seiten. Doch wer die dort geposteten Inhalte als reine Internetscherze betrachtet, hat die Entwicklungen der vergangenen Jahre verpennt“, weiß Victoria Graul. Der Politikwissenschaftler Vincent Knopp erklärt in der Sendung, woran etwa rechts-extreme Memes zu erkennen sind.

Auch wenn also die sechste Staffel von „True Crime in Hannover“ schon wieder komplett ausgespielt ist, der Freitag bleibt unser Podcast-Tag. Freuen Sie sich auf sechs Folgen „Digga Fake meets NP“ – auf neuepresse.de und überall, wo es Podcasts gibt.



Telefonische Anzeigenannahme:

0800 / 1 544 233

Kostenlose Servicehotline

hallo  
wochenende

www.wochenblaetter.de

# Natürlich düngen

**GRÜNDÜNGUNGSPFLANZEN** schützen die Beete über den Winter – und stärken den Boden auf naturgemäße Weise

**HANNOVER.** Ein paar Salatköpfe sind noch übrig, die Rote Bete steht kurz vor der Ernte, nur der Grünkohl ist noch nicht erntereif. Mit dem Ende des Sommers neigt sich die Gemüseernte dem Ende zu. Jetzt wird das letzte Wintergemüse gepflanzt – oder die Beete werden für den Winter geräumt. Für den Geschmack von Sibylle Maurer-Wohlitz wird es dabei in vielen Gemüsegärten etwas zu sauber. Die Vorsitzende des BUND Region Hannover beschäftigt sich seit Jahren mit dem naturnahen Gärtnern. „Wenn ich im September durch die Kleingärten gehe, sehe ich oft leere Gemüsebeete. Statt sie brach liegen zu lassen, kann ich sie viel besser für Wintergemüse oder eine Gründüngung nutzen“, sagt sie.

Unter Gründüngung versteht man eine natürliche Methode zur Bodenverbesserung. Dabei werden bestimmte Pflanzenarten ausgesät, die später ganz oder teilweise in den Boden eingearbeitet werden. „Ziel ist es, den Boden ganzjährig zu bedecken. Die Begrünung schützt auch in der kalten Jahreszeit vor Austrocknung, Frost und Erosion. Außerdem kann Wasser besser versickern, Nährstoffe

werden nicht ausgewaschen und bleiben im Boden“, erklärt Maurer-Wohlitz. Zudem wird Humus aufgebaut, der das Bodenleben nährt – das wiederum fördert die Bodengesundheit und damit das gute Wachstum der Gemüsepflanzen, die später ins Beet gesetzt werden. Gleichzeitig lockern die Pflanzenwurzeln den Boden und machen ihn durchlässiger.

**UNZÄHLIGE GEEIGNETE SORTEN**

Wann können Hobbygärtner eine Gründüngung in Erwägung ziehen? Sobald ein Teil des Gemüsegartens brach liegt. Das muss nicht unbedingt im Herbst oder Winter sein, aber die Zeit nach der Ernte im Sommer bietet sich dafür an – sofern kein Wintergemüse angebaut wird, bleiben die Beete meist ungenutzt.

Pflanzenarten, die sich für eine Gründüngung eignen, gibt es unzählige. Maurer-Wohlitz unterscheidet zwischen winterharten und solchen, die im Winter abfrieren. „Phacelia und andere Sorten, die durch den Frost von alleine absterben, machen es Hobbygärtnern besonders leicht“, so die Naturgärtnerin.

Wenn im Frühjahr die Gartensaison wieder beginnt, werden abgestorbene Pflanzenreste einfach in den Boden eingearbeitet. Etwas mehr Arbeit machen winterharte Pflanzen wie Roggen. Er überdauert die kalte Jahreszeit und wird im Frühjahr mit dem Rasenmäher gemäht. Das Schnittgut bleibt zwei bis drei Wochen im Beet liegen und wird später eingearbeitet.

Die einzelnen Pflanzenarten, die in einer Gründüngung gesät werden, bringen unterschiedlichen Mehrwert für den Boden. Das erklärt die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen auf ihrer Internetseite: Sonnenblumen, Ölrettich oder Bitterlupinen lockern mit ihren tief reichenden Wurzeln die unteren Bodenschichten auf. Leguminosen, zu denen Erbsen, Bohnen, Wicken, Klee und Lupinen gehören, bringen mithilfe bestimmter Bakterien Stickstoff in den Boden. Für jeden Gartenboden gibt es daher die passenden Gründüngungspflanzen.

Für die Aussaat im Herbst eignet sich etwa Winterraps. Sind Böden ausgelaugt, lässt sich mit Ackerbohnen oder Klee die Nährstoffversorgung verbessern. Tiefwurzler wie Leinsaat holen Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten nach oben – besonders auf sandigen Böden ist das von Vorteil.

Bei der Auswahl der geeigneten Pflanzenart spielt auch der Zeitpunkt der Aussaat eine Rolle: Spätestens im September sollte die Gründüngung ausgesät werden, so die BUND-Mitarbeiterin. Je früher die Gründüngung im Spätsommer erfolgt, desto größer ist die Sortenauswahl für Hobbygärtner und Hobbygärtnerinnen. Wer die Gemüseernte sehr spät beendet – und damit auch die Gründüngung erst später im Herbst sät –, könne noch auf Kulturen wie Phacelia, schnell wachsenden Senf oder Buchweizen zurückgreifen. Andere Pflanzen, wie Inkarnat-Klee müssen dagegen zeitiger ausgesät werden.

Grundsätzlich gilt: Verkehrt machen kann man im Grunde nur wenig – im schlimmsten Fall läuft das Saatgut einfach nicht auf. Man kann daher unbesorgt mit unterschiedlichen Sorten experimentieren.

Laut Maurer-Wohlitz und den Experten der Landwirtschaftskammer NRW sollte jedoch unbedingt die Fruchtfolge beachtet werden: Wo im nächsten Jahr Kohl oder andere Kreuzblütler wachsen, haben Senf, Raps, Kresse und andere Kreuzblütlerpflanzen als Gründüngung nichts zu suchen. Laut der Landwirtschaftskammer wird dadurch die Pflanzenkrankheit Kohlhernie gefördert. Auch andere Arten aus der gleichen Familie sollten nicht hintereinander angebaut werden – Ringelblumen sind zwar gut für die Bodengesundheit, aber keine passende Gründüngung für Beete, in denen Salat angebaut wurde oder im Folgejahr werden soll.

**AUCH IN KÜBELN GEEIGNET**

Wer noch keine Erfahrung mit Gründüngung gesammelt hat oder unsicher ist, dem rät Maurer-Wohlitz, im Gartenfachhandel nach einer Gründüngungsmischung zu fragen. Darin sind verschiedene Sorten enthalten, die den Boden auf unterschiedliche Weise stärken.

Auch in Kübeln fördert eine Gründüngung das Bodenleben: Einfach den Boden ebnen, das Saatgut ausstreuen und vorsichtig einarbeiten. Wasser braucht die Gründüngung nur bei anhaltender Trockenheit. Im Folgejahr sieht man die Früchte seiner Arbeit. Wenn auch nicht im wörtlichen Sinne. „Schon nach kurzer Zeit tummeln sich Massen an Regenwürmern in der abgestorbenen Gründüngung“, sagt Maurer-Wohlitz. „Ein klares Zeichen, wie gut die Gründüngung für das Bodenleben ist.“

Auch in Kübeln fördert eine Gründüngung das Bodenleben: Einfach den Boden ebnen, das Saatgut ausstreuen und vorsichtig einarbeiten.



Für jeden Boden und seine speziellen Bedürfnisse gibt es die passenden Pflanzen für eine Gründüngung, zum Beispiel die Winterwicke. Fotos: Pixabay



Der Buchweizen als Gründüngungspflanze lässt sich auch bis Ende September noch säen.

# Der Blutweiderich ist die Staude des Jahres

**HANNOVER.** Intensiv rosarot leuchten die Blütenkerzen des heimischen Blutweiderichs in den Sommermonaten an Teichufern und Bachläufen ebenso wie im Garten. Bernd Hertle, Professor für Gartenbauwissenschaft und Staudenexperte, schwärmt: „Ein und dieselbe Pflanze fasziniert, weil sie je nach Sonnenlicht morgens, mittags und abends anders aussieht.“

Als heimische Pflanze fördert sie außerdem das Tierleben im Hausgarten. Nicht nur Insekten wie Bienen und Schwebfliegen werden von dem Nektar angelockt. Raupen, insbesondere die des Nachtpfauenauges, ernähren sich bevorzugt von den Blättern. Gleichzeitig treten keine Schäden wie Kahlfraß auf. Und der Blutweiderich wird von Schnecken verschmäht. Kein Wunder also, dass dieser attraktive Sommerblüher zur Staude des Jahres 2024 gekürt wurde.

Viel Wasser braucht der Blutweiderich (*Lythrum salicaria*) nicht, aber trocken mag er es nicht. Er bevorzugt einen sonnigen bis mäßig sonnigen Standort. „Er mag frische bis feuchte Bö-

den“, sagt Staudengärtnerin Svenja Schwedtke. Besonders am Wasser fühle die Pflanze sich wohl, erklärt Hertle: „An Uferzonen, auf nassen Wiesen und in Böden, die zeitweise auch überschwemmt sein können, schlägt die Wildstaude bevorzugt Wurzeln.“

Wer einen eher trockenen Boden hat, pflanzt den nah verwandten Ruten-Weiderich (*Lythrum virgatum*). Diese Art, die von Süd- über Osteuropa bis Zentralasien und China verbreitet ist, unterscheidet sich von der heimischen Art durch einen filigranen und zurückhaltenden Wuchs. In der Robustheit steht sie der heimischen Art in nichts nach.

Wenn der Blutweiderich im Garten blüht, spielt er sich mit den kräftig gefärbten Blüten in den Vordergrund. Die dichten Büsche der gerade nebeneinanderstehenden Blütenkerzen wirken imposant. Daher empfiehlt Schwedtke als Partner Stauden, die früher blühen, zum Beispiel den Frauenmantel (*Alchemilla mollis*), Taglilien (*Emmerocallis-Hybriden*), Sumpfdotterblumen (*Caltha palustris*) sowie Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*) und Kuckucks-Lichtnelke (*Lychnis flos-cuculi*). Als Kontrast zu den aufrechten Kerzen kann man Doldenblütler wie die Rote Engelwurz (*Angelica gigas*) oder die Himalaya-Silge (*Selinum tenuifolium*) verwenden.

Wenn der Blutweiderich im Garten blüht, spielt er sich mit den kräftig gefärbten Blüten in den Vordergrund. Die dichten Büsche der gerade nebeneinanderstehenden Blütenkerzen wirken imposant. Daher empfiehlt Schwedtke als Partner Stauden, die früher im Sommer blühen, zum Beispiel den Frauenmantel (*Alchemilla mollis*), Taglilien (*Emmerocallis-Hybriden*), Sumpfdotterblumen (*Caltha palustris*) sowie Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*) und Kuckucks-Lichtnelke (*Lychnis flos-cuculi*). Als Kontrast kann man Doldenblütler wie die Rote Engelwurz (*Angelica gigas*) verwenden.

Wenn der Blutweiderich im Garten blüht, spielt er sich mit den kräftig gefärbten Blüten in den Vordergrund. Die dichten Büsche der gerade nebeneinanderstehenden Blütenkerzen wirken imposant. Daher empfiehlt Schwedtke als Partner Stauden, die früher blühen, zum Beispiel den Frauenmantel (*Alchemilla mollis*), Taglilien (*Emmerocallis-Hybriden*), Sumpfdotterblumen (*Caltha palustris*) sowie Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*) und Kuckucks-Lichtnelke (*Lychnis flos-cuculi*). Als Kontrast kann man Doldenblütler wie die Rote Engelwurz (*Angelica gigas*) verwenden.

Wenn der Blutweiderich im Garten blüht, spielt er sich in den Vordergrund. Die dichten Büsche der gerade nebeneinanderstehenden Blütenkerzen wirken imposant. Daher empfiehlt Schwedtke als Partner Stauden, die früher im Sommer blühen, zum Beispiel den Frauenmantel (*Alchemilla mollis*), Taglilien (*Emmerocallis-Hybriden*), Sumpfdotterblumen (*Caltha palustris*) sowie Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*) und Kuckucks-Lichtnelke (*Lychnis flos-cuculi*). Als Kontrast zu den aufrechten Kerzen kann man Doldenblütler wie die Rote Engelwurz (*Angelica gigas*) oder die Himalaya-Silge (*Selinum tenuifolium*) verwenden.

Wer naturnah gestaltet, wählt heimische Stauden aus dem Lebensbereich Uferland. „Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*), Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) oder der Gewöhnliche Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*) gedeihen wie der Blutweiderich an feuchten Standorten und wachsen im naturnahen Garten gut an seiner Seite“, sagt Hertle. Er empfiehlt auch Gräser, die auf frischen Böden gedeihen.

Einmal eingesetzt, hat man es einfach: Der Blutweiderich zählt zu den Stauden, die wenig Arbeit machen. Im zeitigen Frühjahr kann die Nährstoffsituation mit einer Gabe reifer Komposterde aufgefrischt werden. Am perfekten Standort kann es vorkommen, dass sich Blut- und Ruten-Weiderich (*Lythrum virgatum*) versamen. So entstehen Spielformen, die in der Farbtintensität variieren.



Blutweiderich (*Lythrum salicaria*) an einem Teich. Foto: dpa / Bernd Hertle

## Schnell sein zahlt sich aus.

Im September bis zu **260€** sparen

Im Oktober bis zu **195€** sparen

Im November bis zu **130€** sparen

HAZ E-Paper

### Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter 📧 [abo.HAZ.de/schnell](mailto:abo.HAZ.de/schnell)

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

# Eine sichere Zukunft liegt hinterm Üstra-Lenkrad

Das Verkehrsunternehmen **SUCHT DRINGEND BUSFAHRERINNEN UND BUSFAHRER** – etwa 100 pro Jahr. Ausbilder erklären, worauf es ankommt und warum die „Lehre“ fünf Monate dauert.

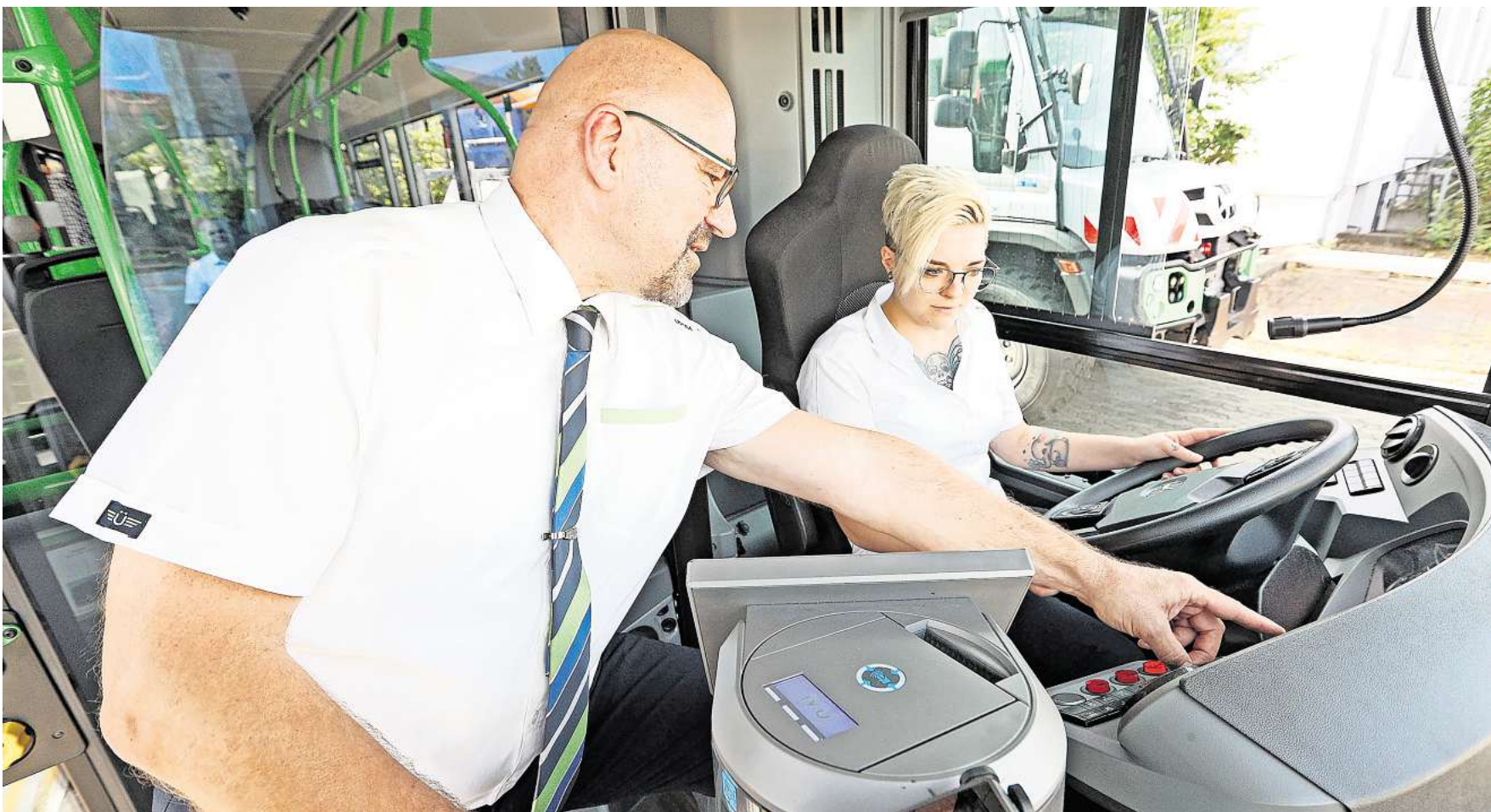
**HANNOVER.** Nach drei Monaten bei Volkswagen Nutzfahrzeuge (VWN) war für Enrico Slavnic Schluss. Der befristete Arbeitsvertrag des 25-Jährigen wurde nicht verlängert. Es gab nicht mehr genug Arbeit für ihn und knapp 1000 weitere Kolleginnen und Kollegen. Einen direkten Anschlussjob hatte der gelernte Kfz-Mechatroniker nicht. Die flüchtige Begegnung mit einem pausierenden Busfahrer brachte ihn zurück ins Berufsleben – und ins Unternehmen Üstra.

„Ich kam mit dem Fahrer zufällig ins Gespräch, der viel für die Üstra warb. Das machte mich neugierig“, sagt Slavnic. Resonanz auf die Bewerbung: Am 1. Juli hat der gebürtige Hannoveraner seine Ausbildung begonnen, Mitte August seine theoretische Führerscheinprüfung bestanden, und am 18. September hat der 25-Jährige seine Fahrprüfung. Dann geht's zur internen Schulung – voraussichtlich ab Spätherbst wird er einen Üstra-Bus durch Hannover lenken.

Diesem Tag sieht Slavnic mit großer Freude entgegen. „Ich bin sehr glücklich. Zuerst hatte ich Respekt vor dem großen Bus, inzwischen macht das Fahren Spaß, jeder Tag ist abwechslungsreich“, sagt der Familienvater. Nie im Traum hätte er gedacht, dass er eines Tages einen Linienbus durch Hannover lenken wird. „Es beginnt dann ein neuer Lebensabschnitt“, sagt Slavnic.

Szenenwechsel. Frank Ahrndt hat seinen Arbeitsplatz auf dem Üstra-Betriebshof Mittelfeld. Seit 2018 ist er Leiter des Unternehmensbereichs Busbetrieb mit 570 Mitarbeitenden. Dazu gehören etwa die Entwicklung der E-Flotte, das On-Demand-System Sprinti, das neue Stadtbus-Konzept der Üstra, die Fahrausbildung, aber auch die jetzt angeschobene Fahrplanreduzierung bei 13 Buslinien.

Denn der Üstra fehlen Männer und Frauen am Lenkrad. Die Gründe sind vielfältig: Manche bauen noch immer Überstunden aus der Corona-Zeit ab. Stress mit Kunden und Kundinnen wegen verspäteter Abfahrten erhöhen den Krankenstand. Die Fahrerinnen und Fahrer müssen das



ausbaden, obwohl Verspätungen oft nur eine Folge von Baustellen und Straßensperrungen sind. Dritter Grund: die natürliche Fluktuation, etwa durch Renteneintritte. „Bis wir das Defizit ausgeglichen haben, dauert es. Für die Fahrausbildung müssen und wollen wir uns Zeit nehmen“, sagt der Busbetriebsleiter.

Wer einen Linienbus lenkt, muss nicht nur die Technik am und im Fahrzeug beherrschen. Er muss auch sicher auf den Straßen unterwegs sein – egal, bei welcher Verkehrslage. Heißt in der Praxis: Einen Busführerschein bei der Üstra zu machen, dauert rund fünf, sechs Monate. 100 Fahrer und Fahrerinnen bildet das Unternehmen im Jahr aus. Etwa 40 Lenker scheiden aus verschiedenen Gründen pro Jahr aus. Der tatsächliche Zuwachs beim Fahrpersonal liege also bei 60 Mitarbeitenden, berichtet Frank Ahrndt.

Wer sich für den Job interessiert, landet am Schluss seiner

Ausbildung bei Andreas Görlich, einem von vier Ausbildern bei der internen Fahrschule. Den Führerschein Klasse D, der zur Beförderung von Personen berechtigt, machen die Anwärter und Anwärterinnen zunächst im Betriebshof Döhren. Danach kommen sie zu Ausbilder Görlich ins Depot in Mittelfeld. Für den letzten Feinschliff. Bei ihm, dem erfahrenen Ausbilder und seinen Kollegen, werden die Bus-Azubis fit gemacht für die Straße.

Drei Lehrgänge mit jeweils sechs Teilnehmenden laufen aktuell parallel. Ab Januar soll ein vierter Lehrgang hinzukommen. „Bei uns in Mittelfeld lernen die Kollegen und Kolleginnen zum Beispiel die Strecken kennen, wir bringen ihnen Tarife und Beförderungsbedingungen bei, die Kommunikation mit der Leitstelle und den Umgang mit dem Bordrechner“, sagt Görlich. „Knöpfchenkunde“ nennt der Üstra-Instrukteur das umgangssprachlich. Allein der Blick auf

den Bordcomputer in der Fahrerkabine macht deutlich, dass ein Linienbus längst ein Hightech-Gefährt ist.

Die aktuellen Bus-Azubis der Üstra repräsentieren einen Querschnitt der Stadtgesellschaft. Sie sind zwischen 20 und 59 Jahre alt. Viele Quereinsteiger sind dabei. Sie gefunden zu haben, ist das Ergebnis strategi-

scher Personalgewinnung: Neben den üblichen Stellenausschreibungen setzt die Üstra auf andere Firmen. Wenn das Verkehrsunternehmen von Betriebsabschlüssen oder Entlassungen erfährt, nimmt es Kontakt zum Betrieb auf, in der Regel über den Betriebsrat.

Die Recruiting-Abteilung der Üstra stellt sich vor und bietet

Jobs an. Es folgen Info-Veranstaltungen entweder bei der Üstra oder beim Unternehmen vor Ort. Meist sind das größere Betriebsversammlungen. „Bei diesen Terminen berichten wir dann über Berufsmöglichkeiten bei der Üstra. Wir stellen Schichtpläne, Arbeitsbedingungen und Vergünstigungen vor und beantworten Fragen der potenziel-

len Bewerber“, berichtet Frank Ahrndt. „Im besten Fall überzeugen wir sie von der Üstra, und die Menschen bekommen eine neue berufliche Perspektive“, sagt er. Zuletzt habe man dies mit Erfolg beim Personaldienstleister Autovision und der Wolfsburg AG gemacht.

Wer sich im Bewerbungsgespräch als geeignet zum Busfahren herausstellt, bekommt von seinem ersten Üstra-Tag an volles Gehalt. Die Kosten für die Ausbildung mit Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer übernimmt ebenfalls das Verkehrsunternehmen. Sie belaufen sich nach Angaben von Frank Ahrndt auf etwa 25.000 bis 30.000 Euro. Dafür verpflichtet sich der Bus-Azubi, eine Zeit lang bei der Üstra zu bleiben – anderenfalls muss er die Ausbildungskosten zurückzahlen. Die Abbrecherquote sei eher gering.

Der Anteil Frauen, die Busfahren wollen, liegt nach Unternehmensangaben bei etwa 20 Prozent. Für Ausbilder Andreas Görlich auch wichtig: „Mit unseren Quereinsteigern haben wir gute Erfahrungen gemacht.“ Frank Ahrndt ist darum zuversichtlich. „Die Talschleife ist durchschritten“, sagt er.

## Er ist wieder da: Herbst dreht in Hannover

Der 58-jährige Star spielt in „Sunny“ einen kriminellen Immobilienhändler. Nordmedia fördert das Projekt mit 300.000 Euro.

**HANNOVER.** Dass Passanten immer mal an seinem Lächeln an der Ballhofstraße stehen bleiben, kennt Heiko Jordan (65) schon. In dem mit Efeu bewachsenen Haus in der Altstadt verkauft der Mann seit dem Jahr 2000 Antiquitäten und Wohnaccessoires. Und neuerdings etwa Comics? Vor dem Geschäft stehen nämlich einige Kisten mit Magazinen und allerlei bunten Tassen im Comicstil. Das erhöhte die Aufmerksamkeit von vorbeilaufenden Leuten einmal mehr.

„Großes Kino, oder?“, kommentiert der Betreiber lachend. Recht hat er. Denn: Jordans schmuckes Geschäft wurde tatsächlich für einen Kinofilm umgerüstet. „Sunny“ heißt der Streifen, der gerade unter anderem in der Region Hannover gedreht wird. In der Hauptrolle: Christoph Maria Herbst (58). Und der taucht am 2. September am frühen Nachmittag dann auch tatsächlich in der Altstadt auf.

Zunächst gibt es von der Crew das Kommando „Stellprobe!“. Herbst biegt in dunkler Anzughose, rosafarbenem Hemd und cooler Sonnenbrille im Gesicht aus der Knochenhauerstraße ein, geht in Richtung „Comicalden“. Dort spielen sich dann im Pulk von Kamaleuten, Licht- und Tonnenschen diverse Szenen ab. Unter anderem taucht ein fideler Junggesellinnenabschied auf, die Frauen in pinken Klamotten sind Komparissen, sie tanzen ausgelassen auf der Straße.

Alles vor den Augen von Geschäftsmann Heiko Jordan, der es sich auf einem Stuhl gegenüber gemütlich gemacht hat und dem Treiben zuschaut. Vor etwa drei Monaten hatte ihn die Anfrage erreicht, ob sein Laden

für die Filmproduktion Neue Schönhauser zur Verfügung steht. Er sagte zu: „Ich finde es toll, wenn sich unser Viertel inszenieren kann.“

Auch Stephan Krause (59) stoppte kurz beim Spaziergang mit seinem Hund. „Ich finde es große Klasse, dass die Altstadt und das Kreuzkirchenviertel auch von anderen als spannend empfunden wird“, meinte der dort ansässige Friseur. „Mich macht es glücklich, hier arbeiten und leben zu dürfen.“ Glücklicherweise waren die Filmschaffenden abends dann auch irgendwann, für den Tag war die Arbeit schon mal geschafft.

Am Vormittag hatte die Crew in Herrenhausen gedreht, dort stand die DMS-Villa an der Nienburger Straße im Fokus. Wahr-

scheinlich ist das neobarocke Gebäude aus dem Jahr 1886 eben das gute Erbstück, aus dem der kriminelle Immobilienhändler Thomas (gespielt von Herbst) seinen Halbbruder Roland mit all seinen manipulativen Fertigkeiten an die Luft setzen will (siehe Infokasten).

Einige Hundert Meter weiter waren auf dem öffentlichen Parkplatz der Herrenhäuser Gärten diverse Trailer mit Garderobe, Maske und Catering aufgebaut.

Dass „Sunny“ unter anderem in Hannover entsteht, ist kein Zufall: Die hiesige Nordmedia fördert das Filmprojekt mit 300.000 Euro, es ist aktuell die höchste Einzelsumme des Jahres. Neben Hannover – das noble

Hotel Luisenpark in der City und ein Pflegeheim werden bei uns noch zu Drehorten – geht es nach Laatzen sowie nach Springe. Andere Teile des Streifens entstehen außerdem in Nordrhein-Westfalen: Da stehen Bergisch-Gladbach, dort war am 12. August Drehstart, Köln und Hennef auf dem Plan.

Geplant ist, dass der Film von Drehbuchautor Clemente Fernandez-Gil (56) und Regisseur Hanno Olderdissen (48, „Lassie“) 105 Minuten lang wird und 2025 in die Kinos kommt. Die Filmemacher haben bereits zusammengearbeitet, etwa für „Rock My Heart – Mein wildes Herz“ mit den TV-Stars Annette Frier (50), Milan Peschel (56) und Dieter Hallervorden (88).



Christoph Maria Herbst dreht am Ballhofplatz.

Foto: Florian Petrow



**Früher abschließen  
mehr sparen:**

Im September	Im Oktober	Im November
165 €	125 €	80 €

**Bis Jahresende kostenlos lesen**

## Meine NP. Mein neues Tablet. Mein Rückzahlungsbonus.



**Wissen, was Hannover  
und die Welt bewegt.**

### Neue Presse

Jetzt online abschließen: [abo.NeuePresse.de/zugreifen](http://abo.NeuePresse.de/zugreifen)  
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:  
Hannover (Lange Laube 10),  
Langenhagen CCL (Marktplatz 5),  
Neustadt (Am Wallhof 1), Burgdorf (Marktstraße 16)

 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

23794501\_002624

# Volksleiden Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist?

Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärbaren Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

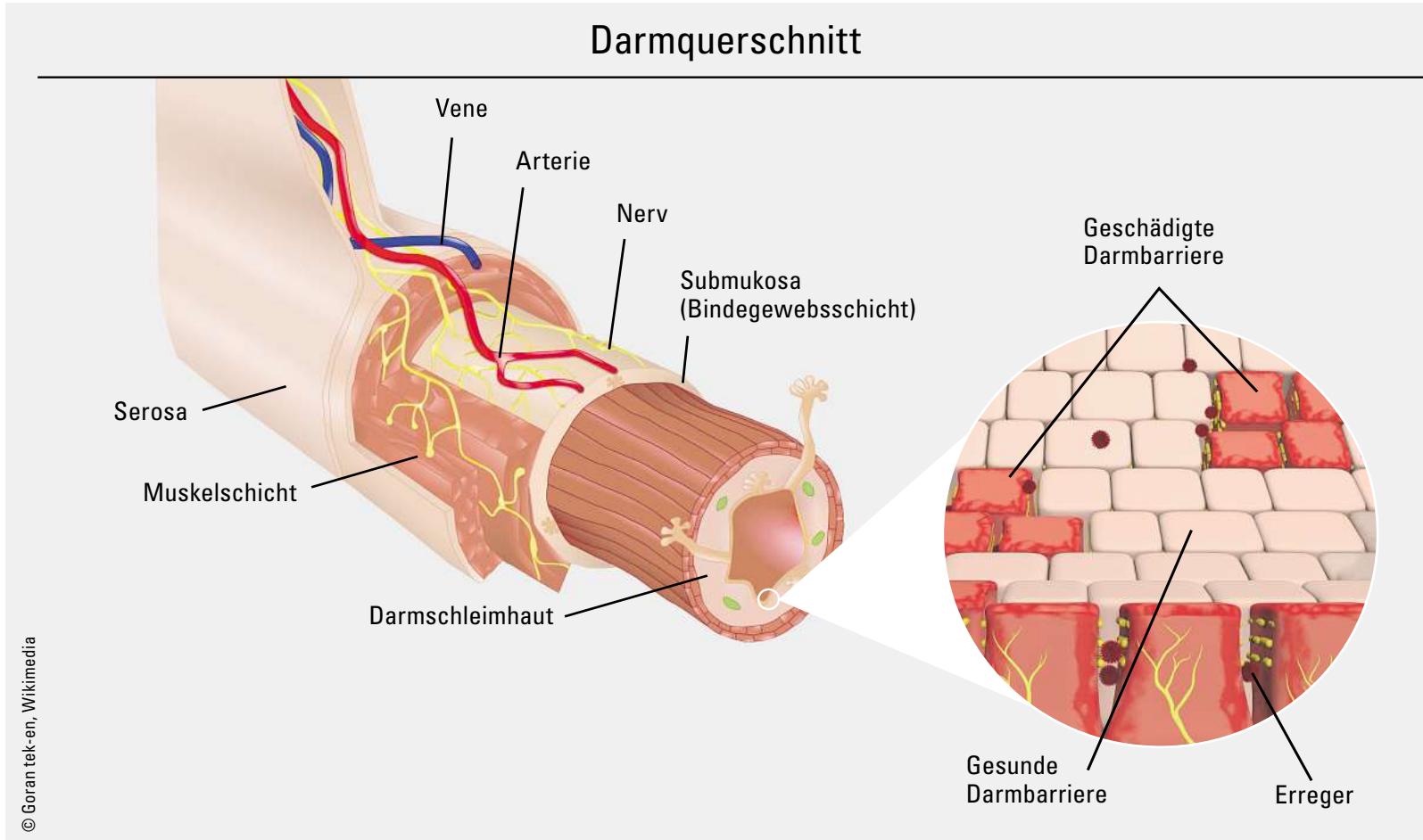
Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

## Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die Lebensqualität stark einschränken kann. Aktuelle Zahlen



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

des Barmer Arztreports zeigen, dass sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.<sup>1</sup>

## Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden

ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.<sup>2</sup>

## Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung.

Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie eine wissenschaftliche Studie nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie

eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine um ein Vielfaches höhere Besserung der Beschwerden festgestellt werden als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.<sup>3</sup>

## Erfahrungen mit B. bifidum HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten, hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.<sup>4</sup> Dieser Erfolg spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die Beschwerden hatte ich seit Jahren. Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der Bakterienstamm gilt zudem als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erworben werden.

## STRESS BEGÜNSTIGT DARMBESCHWERDEN

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen bzw. verstärken und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen verschlimmern kann.<sup>5</sup> Es wird daher empfohlen, dass sich Betroffene mit immer wieder auftretenden Darmbeschwerden bewusst Phasen der Entspannung verschaffen. Betroffene sollten auf ein effektives Stress-Management achten und sich, wenn möglich, immer wieder kurze Auszeiten gönnen, in denen sie zur Ruhe kommen.



# Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm **B. bifidum HI-MIMBb75**
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt<sup>6</sup>

### Kijimea Reizdarm PRO

direkt beim Hersteller bestellen:



[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)

# Wenn sich alles dreht...

Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.



Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwin-

del, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“ Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

## Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei

natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

## Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens

setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleitscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arzneitropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

### Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu **13 % sparen!**



*\* gilt beim Kauf von mehreren Packungen*

bis zu **13% sparen**



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.  
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. [www.taumea.de](http://www.taumea.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing  
2303501\_020204

## Mit dem Hang zum gepflegten Kriminalroman

Neue Regionalgruppe der „Mörderischen Schwestern“ gegründet

**REGION HANNOVER.** Die „Mörderischen Schwestern“ gibt es jetzt als Regionalgruppe für Hannover und Niedersachsen. Gemeinsam haben die Frauen ihren Hang zum gepflegten Kriminalroman.

Bei den Mörderischen Schwestern, einem Verein, der im gesamten deutschsprachigen Raum aktiv ist, steht die Förderung der Frauen geschriebenen Kriminalliteratur im Vordergrund. Doch sie sind nicht nur eine Autorinnenvereinigung: Hier können alle Mitglieder werden, die sich dem literarischen Mord verbunden fühlen – egal, ob Bloggerin, Buchhändlerin, Bibliothekarin oder einfach weiblicher Krimifan.

Die neue hannoversche Regionalgruppe wurde von einer der bekanntesten regionalen Krimibloggerinnen, Andrea Schumacher aus Pattensen, gemeinsam mit Dr. Susanne Beck initiiert. „Mörderischen Schwestern“ haben deutschlandweit mit der „Ladies Crime Night“ ein Format erschaffen, dass für Spannung mit viel Abwechslung steht.

Die erste Ladies Crime Night der neu formierten Gruppe findet 19. September um 19 Uhr statt. Es lesen sechs „Schwestern“ (Dr. Susanne Beck, Susanne Fletemeyer, Sibylle Narberhaus, Dr. Susanne Schieble und Heike Wolpert.

Plätze kann man unter [info@theater-novem.de](mailto:info@theater-novem.de) reservieren.



Die neue Regionalgruppe der „Mörderischen Schwestern“  
Foto: Privat

# „Wir freuen uns auf den Tag der offenen Tür am 21. September“

**magaScene:** Ein Interview mit **DR. THELA WERNSTEDT** (Präsidentin Klosterkammer Hannover)

**HANNOVER.** Dr. Thela Wernstedt ist seit dem 13. September 2023 Präsidentin der Klosterkammer Hannover. Nach dem plötzlichen Tod von Hans-Christian Biallas im Februar 2022 war der Posten anderthalb Jahre vakant. Der Tag der offenen Tür am 21. September ist also eine gute Gelegenheit, die „Neue“ kennenzulernen und einen Blick hinter die Türen der Klosterkammer, dieser altherwürdigen Institution, die ihren Sitz in der Eichstraße in der List hat, zu werfen. Politikinteressierten dürfte der Name Wernstedt bekannt sein. Seit 2013 war die gebürtige Göttingerin zehn Jahre Landtagsabgeordnete der SPD, unter anderem Mitglied im Ausschuss für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung. Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der September-Ausgabe der magaScene lesen können.

**Frau Dr. Wernstedt, was ist die Klosterkammer Hannover?**

Die Klosterkammer Hannover verwaltet vier öffentlich-rechtliche Stiftungen, die sehr viel Land in Form von Ackerflächen und auch Wald besitzen. Gleichzeitig ist sie eine Sonderbehörde des Landes Niedersachsen unter der Rechtsaufsicht des Ministeriums



für Wissenschaft und Kultur, die eingesetzt ist, damit diese Stiftungsmasse derart gut verwaltet wird, dass sie die Aufgaben, die ihr vor über 200 Jahren gestellt wurden, auch weiterhin so sorgsam erfüllen kann.

**Welche Aufgaben sind das konkret?**

Die Klosterkammer Hannover hat seit ihrem Gründungsjahr 1818 die Aufgabe, einen klar definierten Leistungskatalog zu er-

füllen. Dazu gehört der Erhalt von 17 Klöstern und Stiften, 15 davon sind durch Frauenkonvente oder Kapitel bewohnt. Wir haben die Aufgabe, diese Gebäude zu erhalten, auch in einem denkmalgeschützten Sinn. Außerdem befinden sich 43 Kirchen in unserem Besitz. Die Klosterkirchen dieser Liegenschaften gehören dazu, auch diese müssen wir als Gebäude erhalten. Hinzu kommen noch einige Pfarrhäuser und ei-

**Freut sich auf viele Gäste zum Tag der offenen Tür: Dr. Thela Wernstedt**  
Foto: Ramin Faridi

niges an Gebäudebestand. Darüber hinaus kümmern wir uns auch um die 18 Klostersgüter. Das sind große landwirtschaftliche Betriebe, die früher zum überwiegenden Teil zum Erhalt von Klöstern gedient haben. Man kann das sehr prägnant noch heute am Klostergut Wülflinghausen sehen. Dort existiert ein Gutsbetrieb, den wir tatsächlich noch in eigener Regie bewirtschaften, alle anderen haben wir verpachtet. In Wülflinghausen gibt es direkt nebenan sogar noch ein altes Kloster, in dem tatsächlich auch eine Community von Frauen wohnt und einem geistlichen Leben nachgeht. Zusammengefasst ist unsere Aufgabe also, Gebäude zu erhalten und geistliches Leben in den Klöstern zu ermöglichen.

**Damit die Öffentlichkeit die Klosterkammer Hannover besser kennenlernen kann, planen Sie für den 21. September einen Tag der offenen Tür in der Eichstraße. Was passiert an diesem Tag?**  
Wir stellen in der Zeit von 11 bis

16 Uhr unter anderem unsere Klöster und Stifte vor, Äbtissinnen berichten vom Leben in den Klostermauern und von den kulturellen Aktivitäten. Mehr über das Leben in den Klöstern meist mittelalterlichen Ursprungs mit ihren Gartenanlagen erfahren Sie in den Kurz-Vorträgen „Klostergartenheimnisse“. Diese beginnen jeweils um 11.30 Uhr und 15.30 Uhr. Unsere Abteilung für Bau- und Kunstpflege informiert über aktuelle Restaurierungsprojekte und die dabei angewendeten Renovierungsmethoden. In unserer hauseigenen Restaurierungswerkstatt sehen Sie, wie Kunstgegenstände aus diesen besonderen Orten wieder zu neuem Glanz verholten wird.

**Steht auch Musik auf dem Programm?**

Ja, für musikalische Unterhaltung sorgen zwei Förder-Partner der Klosterkammer Hannover: Jeweils um 12 und 15 Uhr spielen Musiker des Orchesters im Treppenhaus kurze Konzerte und bieten Workshops für Kinder rund um das Thema Musik an. Um 13.30 Uhr singen die Fidelinos, ein Kinderchor aus Evesdorf. Eltern und ihre Kinder erwartet eine Schatzsuche, Kinderschminken, Lego-Bauaktion, Glücksrad und ein Wild-

fleischverkauf. Einblick in die Arbeit des Forstbetriebs der Klosterkammer Hannover erhalten Sie bei Vorträgen zu „Wald und Windkraft“, die jeweils um 12.30 Uhr und 14 Uhr beginnen. Wir freuen uns auf viele Gäste!



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](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

## Zehn Jahre voller schöner Momente

Das Johanniter-Quartier Kirchrode feiert Geburtstag

**HANNOVER.** Mit einem Sommerfest und vielen Gästen haben die Mieterinnen und Mieter und das Johanniter-Team das Jubiläum der Wohnanlage mit Service begangen.

„Die schönsten Momente sind die, in denen das Herz aus Freude und nicht nur aus Gewohnheit schlägt“, so begrüßte Kerstin Schumacher vor wenigen Tagen die Mieterinnen und Mieter des Johanniter-Quartiers in Kirchrode und alle Gäste, die sich das zehnjährige Jubiläum der Wohnanlage nicht entgehen lassen wollten. Die Tische waren festlich gedeckt, bunte Blumen standen auf dem Platz vor dem roten Klinkerbau, weiße Lampions hingen in den Bäumen und Sonnenschirmen. „Unser

letztes großes Fest ist, bedingt durch Corona, schon länger her“, sagte Kerstin Schumacher, die das Quartier leitet und alle ihre Mieter und Mieterinnen persönlich kennt. Einige von ihnen leben schon seit der Eröffnung des Hauses hier. Kerstin Schumacher: „Darauf sind mein Team und ich sehr stolz.“

Erster Gratulant war Torsten Bierbrauer, Regionalvorstand der Johanniter in Hannover: „Damals bei der Planung war klar, dass es ein Haus mitten in der Stadt mit einer guten Ausstattung und einer ebensolchen Infrastruktur werden soll“, sagte er und versprach: „Jeder gute Eigentümer sollte nach zehn Jahren den Zustand checken und schauen, wo sich im Haus etwas modernisieren oder verbessern lässt. Das werden wir tun.“ Zunächst aber überreichte er zwei Sonnenschirme als Geschenk. Johanniter-Dienststellenleiter Stefan Sawade, verantwortlich für das Johanniter-Quartier, sparte in seiner Ansprache nicht mit Blumen und Dank. Quartiermanagerin Kerstin Schumacher und ihr Team bekamen eine Glückskastanie, die



Große Freude beim Sommerfest im Johanniter-Quartier Kirchrode: Regionalvorstand Torsten Bierbrauer (von links), Quartiermanagerin Kerstin Schumacher und Dienststellenleiter Stefan Sawade.  
Foto: JUH/Janna Schielke

wirklich erste Mieterin im Haus, Kerstin Spinner, überraschte er mit einem bunten Sommerstrauß.

Ebenfalls für Überraschungen sorgte Zauberkünstler TreeMAGIC, der von Tisch zu Tisch ging

und die Gäste mit Karten- und Seiltricks in Staunen versetzte. Ihm – und später einem Shanty-Chor – gelang es für kurze Momente sogar, Gespräche zum Stoppen zu bringen. Aber gleich danach wurden die Fäden wie-

deraufgenommen. Es gab einfach so viel zu erzählen aus den vergangenen Jahren, viele Gäste freuten sich über ein Wiedersehen oder hatten Neuigkeiten von Freunden und Bekannten mitgebracht. Eine, die persönlich er-

schien, war die früherer Bewohnerin Ingrid Wencel, die inzwischen in das Johanniter-Stift Ricklingen umgezogen ist. „Ich freue mich sehr, dass es geklappt hat“, sagte sie, als sie unter großem Hallo von der (ebenfalls inzwischen ausgeschiedenen) Mitarbeiterin Annelie Müller im Rollstuhl an einen der Tische gefahren wurde.

Im Johanniter-Quartier Kirchrode finden Menschen nicht nur barrierefreie Wohnungen, sondern auch das gewisse Extra an Service: einen Concierge-Dienst, Veranstaltungen im großen Gemeinschaftsraum, Kurse und einen Fitness-Bereich im Untergeschoss. Mit im Haus ist eine Tagespflege, die pflegende Angehörige entlastet und den Gästen Abwechslung und Gemeinschaft bietet.



[www.johanniter.de/hannover](http://www.johanniter.de/hannover)

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

**TAG DER OFFENEN TÜR**

**HEUTE**

**11-17 UHR**

**Peiner Straße 2**

Vorträge  
Praxisbesichtigung  
Kaffee und Kuchen  
Gewinnspiel  
Kinderschminken

30

19210101\_002624

## Tür auf für die E-Days bei Madsack

Am Wochenende gibt es auf der Mobilitäts-Messe die Gelegenheit, kostenlos E-Bikes und Elektroautos Probe zu fahren

**HANNOVER.** Wer noch nie den Fahrspaß auf einem Rad mit Elektrohilfsantrieb erlebt oder die Beschleunigung eines Elektroautos gefühlt hat, der sollte sich die hannoverschen E-Days, präsentiert von HAZ und NP, nicht entgehen lassen. Etliche E-Bike- und e-Scooter-Modelle können Besucherinnen und Besucher in der riesigen ehemaligen Druckereihalle Probe fahren und Elektroautos auf den Straßen rund um das Verlagsgelände testen. Der Eintritt ist kostenlos.

Die E-Days finden am heutigen Sonnabend, 14. September, und morgigen Sonntag, 15. September, jeweils von 10 bis 18 Uhr auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe, August-Madsack-Straße 1, statt.

Alle gängigen Elektroautomodelle können Besucher begutachten oder testen, etwa von Toyota, Renault, Opel, VW, Tesla, Skoda, Cupra, Audi, Peugeot, Volvo, Smart und Mercedes. Neueste Modelle gibt es ebenfalls zu erleben, beispielsweise den ID 7 Tourer, den A6 e-tron und den Mercedes Van.

Zudem haben Besucher der E-Days die Chance, ein Auto zu testen, das noch gar nicht auf dem Markt ist: Der reichweitenstarke Kia EV3, ein kompakter SUV, wird offiziell erst im November/Dezember bei den Autohändlern stehen. Auch Lieferfahrzeuge der Firma Maxus sind zu sehen.

Rund 50 Modelle werden ausgestellt und können auch getestet werden.

Elektrofahrräder aller gängiger Marken stehen zur Verfügung. Auf einem Rundparcours durch die ehemalige Druckerei können Besucher die Fahreigenschaften

ausprobieren. Die Halle hat eine Fläche von rund 5000 Quadratmetern, die Teststrecke ist 200 Meter lang. Mehrere lokale Händler bieten fachkundige Beratung.



Alle Spielarten der Elektromobilität: Bei den E-Days können Besucher E-Autos und E-Bikes ausprobieren.  
Foto: Tim Schaarschmidt

Auf dem Gelände stehen mehrere Foodtrucks, an denen sich die Besucherinnen und Besucher mit Essen und Trinken versorgen können.

Das Gelände der Madsack Mediengruppe ist mit verschiedenen Verkehrsmitteln bequem zu erreichen. Die Stadtbahnlinie 6 hält direkt vor der Haustür (Haltestelle August-Madsack-Straße). Über die Bemeroder Straße können Besucher auch mit dem Auto zum Verlagsgelände gelangen. Parkplätze stehen auf dem Gelände zwar zur Verfügung, aber ihre Zahl ist begrenzt. Mit dem Fahrrad gelangt man ebenfalls rasch zum Veranstaltungsgelände, etwa durch die Eilenriede und dann ein kurzes Stück auf dem Radweg an der Bemeroder Straße entlang.

# mömax

# bis -50%

# 20. WOW! Jubiläum

## auf fast Ihren gesamten Einkauf

Gültig vom UVP.

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen und in den letzten 30 Tagen gültigen Prospekten auf [www.moemax.de/brochures](http://www.moemax.de/brochures)

## + 19%<sup>1)</sup> MwSt. geschenkt

für BonusClub Mitglieder  
und die, die es noch  
werden wollen

MwSt.  
entspricht  
einem Nach-  
lass von  
15,96%

### JUBILÄUMS- PREIS

UVP 310,-

JE

## 149,-

Drehstuhl „GIRO



### WOW GEILE JUBILÄUMSPREISE!



**DREHSTUHL „GIRO“**, Tellerfuss Metall schwarz, drehbar,  
Chenillebezug beige oder taupe, B/H/T: ca. 67/68/73cm **149,-**  
(81030266/01-02)

**mömax Hannover, Behnstrasse 3, 30519 Hannover-Wülfel**

**mömax Hannover-Vahrenheide, Vahrenwalder Straße 312, 30179 Hannover-Vahrenheide**

1) Gültig bis 17.09.2024. Ausgenommen reduzierte sowie in unseren Prospekten oder Werbemitteln beworbene Ware, die im Haus gekennzeichnet ist. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Auf Ihren Einkauf gewährt Ihnen mömax einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der anfallen würde. Der Mehrwertsteueranteil entspricht einer Minderung von 15,96% des jeweiligen Kaufpreises. Allerdings kann mömax aus gesetzlichen Gründen nicht die Mehrwertsteuer als solche erlassen. Der Kassenschein wird daher weiterhin eine Mehrwertsteuer ausweisen, jedoch bezieht sich diese auf einen entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassenschein ausgewiesenen Mehrwertsteueranteils zu verlangen. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, und Kauf von Produkten der Marken based, Smeg, Bora, Respekta, Livetastic, Mid.You, P&B, Globo, Eglo, Trisa, Sanotechnik, Silva, ELO, Knorr baby, Gardenson, Flex-Well, Naturtex, Mäser, Gutscheine und Nahrungsmittel. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich. Auch im Onlineshop einlösbar. Alle Preise sind Abholpreise in Euro. Solange der Vorrat reicht. Mömax Deutschland GmbH, Mergentheimer Str. 59, 97084 Würzburg.

DVD-TIPP

EIN PROVOKANT VERDORBENES MUSICAL

Zwei rivalisierende Geschäftsmänner finden heraus, dass Sie eineiige Zwillinge sind, die getrennt aufwuchsen. Sie schmieden einen ausgeklügelten Plan, um die Familie wieder zusammenzuführen. Durch geschickte Manipulation und Tauschen ihrer Plätze versuchen Craig und Trevor ihre schrägen Eltern wieder zusammenzubringen, dabei lassen Sie keine Provokation und passende Gesangs- und Tanzeinlage aus. Doch sie stoßen auf einige Herausforderungen, die sie auf die Probe stellen. In diesem zügellosen und verdorbenen Musical von Comedy-Legende Larry Charles („Seinfeld“, „Borat“) überzeugen neben Aaron Jackson und Josh Sharp Ikonen wie Megan Thee Stallion, Nathan Lane, Megan Mullally und Bowen Yang als Gott. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Gewinnspiel: Ballett „Der Nussknacker“

**HANNOVER.** Eine märchenhafte Geschichte, neu inszeniert und getanzt: Die Ballettschule Renata Kesten veranstaltet im November das Ballett „Der Nussknacker“ nach der Musik von Peter Tchaikowsky. Mit durchmischter Besetzung von klein bis groß sind alle Mitwirkenden begeistert von Musik, Bühnenbild und Tanz. Protagonistin „Clara“ wird getanzt von der 17-jährigen Anna Lüthi. Sie beschützt den Nussknacker, welchen sie zu Weihnachten geschenkt bekam, und natürlich stehen ihr die Zinnsoldaten alle zur Seite. Die Vorstellung findet am Sonntag, 10. November, ab 15 Uhr im Theater am Aegi statt. Für die Aufführung verlosen wir Eintrittskarten: 2 x 2 Leserinnen und Leser können dabei sein. Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie bis einschließlich 1. Oktober 2024, 12 Uhr. Dafür einfach den unten stehenden QR-Code scannen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Die Ursprünglichkeit des Seins

**FEUERWERK DER TURNKUNST:** Europas erfolgreichste Turnshow präsentiert die GAIA Tournee

**HANNOVER.** Es wird monumental! Wenn das Feuerwerk der Turnkunst am 29. Dezember in Oldenburg mit seiner GAIA Tournee 2025 Premiere feiert, werden den erwarteten über 220.000 Zuschauerinnen und Zuschauern Akrobatik-, Artistik- und Turn-Darbietungen auf allerhöchstem Niveau präsentiert.

„Große Emotionen stehen bei GAIA im Mittelpunkt.“

**Rick Jurthe,**  
Künstlerischer Leiter  
Feuerwerk der Turnkunst

Europas erfolgreichste Turnshow wird dabei einmal mehr eine Show voller Gegensätze – vielfältig, spektakulär und atemberaubend! Zugleich wird das Kreativteam diese Gegensätze gewohnt meisterhaft zu einem gefühlvollen Gesamtkunstwerk verschmelzen lassen. So wird GAIA einen Blick in die wundervolle Natur zwischen Himmel und Erde werfen und dabei vor allem höchst emotional.

NATUR ALS INSPIRATION

„Große Emotionen stehen bei GAIA im Mittelpunkt“, betont der künstlerische und musikalische Leiter Rick Jurthe. Schon mit seinem exklusiv für die neue Tournee komponierten Soundtrack wird die Show nicht nur musikalisch jeden durchdringen. Um diese Monumentalität der Natur zu verkörpern, bedient sich Regisseurin Heidi Aguilar in diesem Jahr großer schwarmartiger Bilder. Angelehnt an Vogel- und Fischschwärme wird beispielsweise das Feuerwerk der Turnkunst Showteam die gesamte Bühne einnehmen.



Nina Scholz verkörpert als GAIA, Mutter der Erde und Schutzgöttin der Natur, den mystischen Hauptcharakter der Show.

Foto: Feuerwerk der Turnkunst

Zudem werden die atemberaubende Synchronität der japanischen Bodenturner der Kurashiki University of Science and the Arts, die Elemente-verbindende Akrobatik der chinesischen Zunyi Troupe sowie eine imposante Feuer- und Pyrotechnik die alles vereinigenden Kräfte zwischen Himmel und Erde greifbar machen.

DAS FEUER DES LEBENS

Überhaupt wird Feuer eine entscheidende Rolle in der Show spielen. Lavabedeckt entsteigen Protagonisten der Show dem Erdkern und verkörpern die Ursprünglichkeit des Lebens und der Natur. Zugleich wird die Geschichte von GAIA durch zeitgenössischen Tanz modern inszeniert und nicht

zuletzt deshalb den Zahn der Zeit treffen. Die Notwendigkeit, sich auf die Kraft der Natur zu besinnen, scheint aktueller denn je zu sein. GAIA wirft einen etwas anderen Blick auf die Phänomene zwischen Himmel und Erde.

Die Show wird bei aller Ursprünglichkeit des Seins sehr real und im Hier und Jetzt erscheinen. Kraftvoll und zutiefst

anmutig, zugleich leidenschaftlich monumental und dabei voller erfrischender Freude – GAIA verspricht bezaubernde und äußerst gefühlsbetonte Stunden und wird das Publikum in eine phantastische Welt außergewöhnlichster Bewegungskünste entführen.

**➤ Weitere Infos und Tickets unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de)**

Aktionstag mit Touren

**HANNOVER.** Zur bundesweit stattfindenden Aktion „Woche der Klimaanpassung“ beteiligt sich die Stadt Hannover am Donnerstag, 19. September mit informativen Touren und Führungen rund um Themen zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels. ➤ Die geführte Radtour „Stadt im (Klima)Wandel“ zeigt von 16.30 bis 19 Uhr an zehn Stationen unter anderem Kaltluftleitbahnen, Stadtgrünversorgung und Starkregenvorsorge. Es soll auch darum gehen, was jede und jeder Einzelne für eine klimaresiliente und lebenswerte Stadt tun kann. Die kostenlose Tour wird vom Fachbereich Umwelt und Stadt-

grün in Kooperation mit Ökostadt e.V. durchgeführt.

➤ Eine Anmeldung ist erforderlich unter: [info@oekostadt.de](mailto:info@oekostadt.de) oder (0511) 1640330.

➤ Bei einem historisch-botanischen Spaziergang wird ab 16 Uhr der 120 Jahre alte Maschpark mit dem Fokus auf den Klimawandel erkundet. Dabei ist zu erfahren, wie aus einer überschwemmten Wiesenlandschaft eine gut besuchte Parklandschaft entstand und warum Rathaus und Maschpark dort wurden. Mit historischen Fotos und Plänen wird die Entwicklung des Parkdenkmals verdeutlicht. Dabei wird auch erläutert, welche Anpassungen durch den Klimawandel im Park umgesetzt wurden. Eine Anmeldung per E-Mail an [67.umweltkommunikation@hannover-stadt.de](mailto:67.umweltkommunikation@hannover-stadt.de) ist erforderlich. Dann wird auch der Treffpunkt bekannt gegeben.



Mit dem Fahrrad unterwegs: Zum Aktionstag lassen sich Stadt und Natur unter neuen Blickwinkeln erkunden.

Symbolfoto: Jacek Dylag / Unsplash

➤ Eine „Treetag“-Kampagne unter dem Motto „Was Bäume alles können“ bringt naturkundliche Informationen in den städtischen Raum. In ganz Europa werden an diesem Tag Plakate an ausgewählten Bäumen angebracht, auch Hannover ist dabei. „Baumpässe“ informieren in der List an der Ecke Lister Meile/Celler Straße und am Fiedelerplatz in Döhren über die Leistungen von Bäumen für die Lebensqualität in der Stadt. Der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün ist mit Informationen zur Klimaanpassung und zum Wert von Grün in der Stadt vor Ort.

**➤ [treetags.eu/de](http://treetags.eu/de) und [zentrum-klimaanpassung.de/wdka24](http://zentrum-klimaanpassung.de/wdka24)**

Keentied fliegt

**HANNOVER.** Wer Fehler macht, muss nicht gleich aufgeben – das ist die Botschaft des neuen Stücks des Figurentheaters Marmelock für Kinder ab fünf Jahren. „Keentied oder die Kunst ins Glück zu fliegen“ begleitet mit klassischer Musik einen kleinen Strandläufer, die immer in Eile ist. Eine Geschichte über die Kunst, auf ungeplanten Wegen das Glück zu

finden. Das Besondere: Die Figuren sind aus Strandgut gefertigt, fangen die Atmosphäre von Sand, Wind und Wellen ein.

Die nächsten Termine: Sonntag, 15. September, ab 11 und ab 15 Uhr, sowie Dienstag, 17. September ab 10 Uhr im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5. **R/HR**

**➤ Tickets: [theatrio.de](http://theatrio.de)**



Das Figurentheater Marmelock zeigt sein neues Stück „Keentied oder die Kunst ins Glück zu fliegen“.

Foto: Müller-Wolfgangramm

Live: Dota im Pavillon

**HANNOVER.** Mit der Kleingeldprinzessin nach Galaktika rufen: Dota gibt sich live die Ehre am Dienstag, 17. September, ab 20 Uhr im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4. Seit zwanzig Jahren macht die Berliner Songwriterin Dota Kehr mit ihrer Band Musik. Dabei war am Anfang ihr Stil stark vom Bossa Nova beeinflusst, inzwischen hat der Sound eine Vielzahl von Einflüssen aufgenommen, darunter Folk, Rock, Jazz und sogar Kirmes-Musik. Zum runden Geburtstag unternimmt sie auf ihrer Tour „Ein Song von jedem Album“ eine Zeitreise und spielt Hits aus ihrer Geschichte, aber auch neue Stücke. Der Eintritt kostet an der Abendkasse 40 Euro, ermäßigt 25 Euro. Tickets im Vorverkauf gibt es online. **RED**

**➤ [pavillon-hannover.de](http://pavillon-hannover.de)**

Gespräch „Callas forever“

**HANNOVER.** Auch 101 Jahre nach ihrer Geburt immer noch die größte Opernsängerin aller Zeiten? Ein Gesprächskonzert mit dem Titel „Callas forever“ widmet sich dem Phänomen Maria Callas. Sie steht für alles, was mit Operngesang schlechthin, dem Titel Primadonna Assoluta und leidenschaftlicher, wahrhaftiger Darstellung auf der Bühne zu tun hat. Die Musikwissenschaftlerin Dr. Sabine Sonntag geht dem Mythos nach und beleuchtet das Leben und Wirken der Maria Callas in einem Vortrag am Freitag, 20. September, ab 18 Uhr im Museum August Kestner, Trammplatz 3. Musikalisch untermalt wird das Gespräch von Juliane Dennert (Gesang) und Francesco Bernasconi (Klavierbegleitung). Der Eintritt ist frei, Spenden sind gern gesehen. **RED**

Kulturlustwandeln in Döhren

**HANNOVER.** Zum Kulturlustwandeln lädt die Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld am Wochenende, 14. und 15. September ein. Kunstschafter und künstlerisch Aktive aus Döhren öffnen ihre Häuser, Gärten und Höfe und bieten am gesamten Wochenende Lesungen, Theater, Musik, Kunst und Handwerk an. Von Malerei über Schmuck bis Textil gibt es viel zu entdecken. Auch Institutionen im Stadtteil machen mit und öffnen für verschiedene Aktivitäten. Am Sonnabend ab 13 Uhr wird die Veranstaltung auf dem Fiedelerplatz mit Alphornklängen eröffnet. Für Sonntag ist dort wieder das große Abschlusspicknick geplant, bei dem alle ihre Speisen und Getränke mitbringen und bei Live-Musik genießen. **RED**

**➤ Programm-Flyer sind unter anderem im Freizeitheim Döhren, An der Wollbahn 1, erhältlich, sowie als digitaler Download unter dem Suchbegriff „Kulturlustwandeln“ auf [hannover.de](http://hannover.de).**



ROCKY HORROR SHOW  
Diverse Termine | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Einstürzende Neubauten**  
09. Oktober 2024: Capitol

**Leoniden**  
10. Oktober 2024: Capitol

**Indians - Scorpions**  
11. Oktober 2024: Eissporthalle

**Clara Haberkamp Trio**  
11. Oktober 2024: Jazz Club Hannover

**The Addams Family**  
Diverse Termine: Theater am Aegi

**Stanovsky**  
14. Oktober 2024: Lux

**Das neongelbe Sofa**  
15. Oktober 2024: Literaturhaus

**Mellow - Blow Your Mind!**  
15. Oktober 2024: Apollokino

Vor Ort für Sie da:

**In den HAZ & NP Geschäftsstellen**  
Hannover, Lange Laube 10  
Neustadt, Am Wallhof 1  
Burgdorf, Marktstraße 16  
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5  
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: [tickets.haz.de](http://tickets.haz.de) // [tickets.neuepresse.de](http://tickets.neuepresse.de)

HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Sie sind ein Workaholic und bleiben es auch. Sie haben einiges zu tun und dürfen nicht ungeduldig werden. Überschätzen Sie aber Ihre Kräfte nicht.

**STIER 21.4.–20.5.**

Die Durchsetzungskraft der Stier-Geborenen ist bemerkenswert. Sie wissen genau, wem Vertrauen geschenkt und wie Ihr Ziel erreicht werden kann.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Mancher wirkt etwas zerstreut und scheint mit seinen Gedanken ständig über den Wolken zu schweben. Urlaub antreten oder auf die Erde zurückkehren!

**KREBS 22.6.–22.7.**

Für ein Vorhaben werden Sie viel Fingerspitzengefühl brauchen. Auch ein kleiner Zwist in der Familie ließe sich dadurch schnell wieder bereinigen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Wenn Sie auf die Erfolge anderer schielen, statt sich der eigenen Qualitäten klar zu werden, führt das in eine Sackgasse. Ihre Kräfte reichen aus.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Es muss nicht jede freie Minute mit dem Partner verbracht werden. Eine gute Beziehung lebt auch davon, dass man sich gegenseitigen Freiraum lässt.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Sie beurteilen einen Menschen falsch und lassen ihn Ihr Misstrauen auch fühlen. Gehen Sie nicht zu weit, Sie könnten es sonst später sehr bereuen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Man überrascht Sie mit einer Reaktion, auf die Sie nicht gefasst sind. Beweisen Sie, dass Sie wirklich so tolerant sind, wie Sie zu sein vorgeben.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**

Starten Sie neue Projekte und halten Sie Ihre Ideen nicht länger zurück. Noch nicht einmal das kleinste Wölkchen ist am Liebeshimmel zu entdecken.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Gehen Sie völlig entspannt an eine neue Herausforderung am Arbeitsplatz heran, dann fällt es auch leichter, entsprechende gute Lösungen zu finden.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

Eine Ausgabe könnte Sie dazu bringen, einem lang gehegten Wunsch entsagen zu müssen. Nicht traurig sein, Sie können es nachholen!

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Man erwartet von Ihnen Großzügigkeit und Toleranz. Überlegen Sie es sich gut, ob Sie auf diese Weise Ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken wollen.

GEWINNRÄTSEL

Sternkunde	kurzes allg. chinesisches Trinklied	Fremdwortteil: vor	Teil des Beins	Schmierstoff	australischer Strauß	biblischer König	ein Bindewort	Filmpartner des Patachon 1	japanischer Kaisertitel	chem. Zeichen für Beryllium
ein Lautstärkemaß	Ab-schiedsgruß	frühe semit. Bez. für Gott	Tiere fett füttern	italienisches Nudelgericht	ein Umlaut	Erbfaktor	franz., span. Fürwort: du			
Hochgebirgsweide	Abk.: Fachabteilung									
englisch: von, aus										
Feuerland-indianer	ungarischer Würdenträger	Amts-sprache in Laos	Kerbtier	Wall-fahrtort auf Kreta	Stamm-mutter der jüd. Könige	Witz-figur, Gauner	Weberkamm	Kfz-Z. Mettmann	breiige, erdige Flüssigkeit	Kose-wort für Mutter
Benzin-sorte							kleine bunte Glas-kugel			
Wappen-tier			Wasser-sportler							
altägyptische Königin										


Länger im Blick bleiben:

Hier Ihre Anzeige buchen auf [www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Provokant verdorbenes Musical von Comedy-Legende Larry Charles – „Dicks: Das Musical“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.**

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 19. September, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



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

APOTHEKEN

**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

**Merkur-Apotheke Stöcken,**  
Tel. 97915778, Eichsfelder Str. 97  
**EMPELDE: Vitalis Apotheke,**  
Tel. 43833380, Chemnitzer Str. 28  
**RETHEN:**  
**Marktapotheke Rethen,**  
Tel. (05102) 916480,  
Hildesheimer Str. 356

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**

**Brabeck-Apotheke,**  
Tel. 513062, Brabeckstr. 153  
**Flora-Apotheke,**  
Tel. 341387, Friesenstr. 24A  
**Sahlkamp-Apotheke,**  
Tel. 6046600, Elmstr. 14  
**Apotheke Isernhagen HB,**  
Tel. 775474, Weizenkamp 4

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette

geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein (siehe Infobox). Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

**URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN**

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechsel-

jahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Me-

thode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE FUNKTIONIEREN BALLASTSTOFFE?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.<sup>1</sup> Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

NEU AM MARKT

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

<sup>1</sup> Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

**FRAGE** an den Experten



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mraz-Caamaña, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

Was viele nicht wissen: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

**PRODUKT-TIPP** bei hartem Stuhl

**Dr. Böhm® Darm aktiv**



**NEU**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.  
**PZN: 19251696 (6 Sachets)**  
**PZN: 19105730 (20 Sachets)**

FAMILIENANZEIGEN

Du wirst immer in unseren Herzen sein!

**Gertrud Strater**  
geb. Dudek  
\* 18. 4. 1939 † 15. 8. 2024

In Liebe und Dankbarkeit  
**Rainer und Carmela  
David, Robin und Anna**

Die Trauerfeier hat im Familienkreis stattgefunden.

**hallo**  
wochenende  
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

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

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

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Patrick Bludau

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

**Druck:**  
Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

**Leserbriefe:**  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-  
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller  
Adresse versehen und vom Einsender un-  
terschrieben 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 ge-  
schützt. Die Übernahme und Verwendung  
bedarf der schriftlichen Zustimmung.  
Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebe-  
ner Anzeigen oder Änderungen über-  
nimmt der Verlag keine Gewähr.

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

**ADA**  
Auflagenkontrolle  
der Anzeigenblätter  
**BVDA**

Bundesverband Deutscher  
Anzeigenblätter **BVDA**

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

**DAS RECHT  
AUF HILFE IST  
NICHT VERHANDELBAR.  
SPENDEN FÜR NOTHILFE  
IN GAZA.**

DE69 4306 0967 1018 8350 02  
medico.de/nothilfe-gaza

**m**  
medico international

STELLENMARKT

**Komm ins Team der Verkehrswender.**

Starte jetzt deine Karriere im  
Regionalverkehr bei **start**.

**startgmbh.com**

**Schülerjob  
gesucht?**

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

Einfach online oder über WhatsApp  
bewerben und den QR-Code scannen:

**Freie Gebiete:**

- Linden Nord
- Limmer
- Ahlem
- Mühlenberg
- List
- Vahrenwald
- Hainholz

**hallo**  
wochenende

**Dein Job in Hannover & Region**

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs

**Freie Stellen in**

- Bothfeld
- Groß Buchholz
- Vahrenheide
- Kaltenweide
- Südstadt
- Wettbergen
- Ronnenberg
- List

Heute eingestellt,  
morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.  
Wähle aus den besten Zustelljobs  
deiner Region den aus,  
der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de  
Hotline: 0800 1234 399  
(kostenfrei)

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

**hallo**  
wochenende

**Fahrer\*in** zum Ausliefern unserer Fri-  
schenmenüs gesucht.  
Mo-Fr. 7-15:30 Uhr. FS Kl. B.  
stephan.kulz@vitesca.de  
☎ 0 80 08 48 37 22

**Minijob / 520€ monatlich**  
in Hannover, für Fußwegreinigung/ Win-  
terdienst gern Rentner, deutsch o. rus-  
sischsprachig Pook ☎ 0511-555033

**Freiwilliges Soziales Jahr  
(FSJ) – wir suchen Dich ...**

Die **GiS** als ambulanter Dienstleister  
für Menschen mit einer Beeinträchti-  
gung sucht

**FSJler** (m/w/d)  
Für eine Wohngruppe in Wunstorf.  
Bei Interesse bewirb Dich bitte unter:  
GiS, Vordere Schöneworth 14,  
30167 Hannover, Telefon: 0511 35881-0  
Mail: fsj@gis-service.de  
www.gis-service.de/fsj

**Die aktuelle  
Wochenendzeitung**

**hallo**  
wochenende

**STELLENGESUCHE  
ALLGEMEIN**

**Anerkannte Alltagshilfe**, nett u. voll zu-  
verlässig. Kostenübernahme durch alle  
Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957  
**Gel. Gärtner** su. Arbeit, Gartenpfl., He-  
cke, Zaun.- Terrasse, etc. ☎ (01 77)  
3 67 36 09

**Biete Haushaltshilfe** an, auch nach Ent-  
rumpelungen. Nur in Hannover  
☎ 01 57 56 32 69 80

**Maurer sucht Arbeit...** mauern und Fie-  
sen legen. ☎ (0 50 32) 9 01 10 37

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

**Maler sucht Arbeit**, auch am Wochen-  
ende. ☎ (01 76) 40705700

**STELLENANGEBOTE  
HAUSPERSONAL**

**Suche eine freundliche**, zuverl. Frau für  
längerfristige PC-Schulung (Smartpho-  
ne, Laptop) sowie für etwas Mithilfe im  
Haushalt. Gute Bezahlung. Bitte nur se-  
riöse Anrufe. ☎ (05 11) 3 52 14 76

**STELLENANGEBOTE  
MINIJOBS**

**Reinigungskraft f. Büro Mo-Fr. 9-10.30**  
Hainh. ☎ 0175/5253544

**STELLENGESUCHE  
MINIJOBS**

**Sissy sucht Arbeit auf Pferdehof**,  
privat usw. ☎ (01 62) 5 72 42 61

**Das Beste am  
guten Morgen:  
Entdecken  
Sie unsere guten  
Seiten!**

**Lokales · Sport  
Einkaufstipps**

**hallo**  
wochenende

**AUSBILDUNGSPLATZ  
ANGEBOTE**

**UMSCHULUNG in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau im  
Gesundheitswesen (IHK)  
in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**HAW**  
VORSPRUNG DURCH BILDUNG

Förderung mit Bildungsgutschein durch  
Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.  
www.haw-weiterbildung.de

**UMSCHULUNG**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**zum / zur** Start: 07.10.2024  
# 237/532/2024  
**Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement (IHK)  
in Teilzeit**

**aqualaatzium** sucht in Vollzeit | Teilzeit  
**Saunameister** m/w/d

Wir suchen dich! Ja, genau dich mit  
deiner **Liebe zur Sauna, deiner guten  
Kondition und deiner positiven  
Ausstrahlung**. Wir bilden dich aus!  
Quereinsteiger sind willkommen.  
Sende deine Bewerbung als PDF  
bitte an: **job@aqualaatzium.de**  
C. Otte  
Hildesheimer Str. 118  
30880 Laatzen

**Kfz-/LKW-/Nutzfahrzeuge-Mechatro-  
niker (m/w/d) gesucht!**  
Unser Stapler-Service braucht Verstär-  
kung: mobiler Einsatz Großraum Han-  
nover o in der Werkstatt. Sie bringen ei-  
ne abgeschl. Ausbildung mit und wir  
machen Sie zum Staplerprofi!  
**Mengel Gabelstapler GmbH**  
Annabell Krauß ☎ 05131/446625  
ak@mengel-gabelstapler.com

**Für ein Objekt in Hildesheim / Ochtersum  
(Rex-Brauns-Str.) suchen wir zu-  
verlässiges Reinigungspersonal. AZ:  
Mo. bis Do. flexibel zwischen 8:00 und  
15:00Uhr je 1,5 Std. Deutsch ist zwin-  
gend erforderlich. Start: 01.10.2024 Wir  
freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG,  
Frau Petrovic ☎ 01520 / 5472318**

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

**Büro ist genau Dein Ding, Vielseitigkeit  
Dein Ansporn.** Du fehlst uns schon jetzt.  
Deine Kolleginnen in spe aus dem  
Schulbüro direkt in der City von Hanno-  
ver. Lass uns telefonieren ☎ 0511  
26099-104

Jetzt Job finden unter:  
**www.jobsfuerniedersachsen.de**

**Jobs für  
NIEDERSACHSEN**

Meine Familie ist hier.  
**Unsere Jobs gleich nebenan.**

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

**Mehrfamilienhaus gesucht**  
Ich kaufe Ihr Mehrfamilienhaus in Hannover (+10km). Keine Provision. Kein Stress. ☎ (05 11) 51 56 52 18

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

HÄUSER VERMIETUNG

**2-Fam.-Haus**, EG-Whg., 4 Zimmer, Küche, Diele, Bad, WC, Kamin, Parkett, 2 Terrassen, 145m². DG, 2 Zi., Küche, Diele, Bad, Balkon, 98m², Abstellraum. Doppelgarage + 3 Stellplätze, Vollkeller. ☎ (05 11) 60 68 27 95

GARAGEN VERMIETUNG

**Wohnmobil-/Unterstellpl.** m. Dach, 60 €/monatl., Wunstorfer Landstr. 14, ☎ (05 11) 40 13 46 mit AB

HÄUSER GESUCHE

**Kleines Haus gesucht**  
Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT ☎ 05 11 51 54 32 76

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

HANDWERKER / BAUBEDARF

**Dachdecker**, Zimmerei, Neueindeckungen, Reparaturen ☎ (0157) 33 37 07 99

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

DACHDECKER

**Dachdeckerarbeiten** aller Art, Dachrinnenarbeiten  
25% Neukundenrabatt. Firma Söhne ☎ (0 15 73) 2 30 99 12

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

**Kleinflick und Rinne** 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

**www.aktasderpacktdas.de** Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369  
**Entrümpelung aller Art 01551/075 9979**  
**Entrümp. & Kleintrans.** (01 63) 91 34 970

GÄRTNER

**Biete Gartenarbeiten und Malerarbeiten** aller Art an von A-Z, Baumfällung, Hecken, Büsche etc. Fa. Herzberg ☎ (01 52) 11 08 98 52

**Gartenpflege Festpreis**  
Handy: 0163/7709224

**Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art** 30% Rabatt ☎ (015 51) 075 9979  
**Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw.** 01 72 179 01 01

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

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

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

**Gartenpf. inkl. Ents.** 05102/7370745

**Gartenpflege inkl. Ents.** 0176 41467766

**Gartenarb. inkl. Ents.** 0511/96774765

**Oskars Gartenarbeiten** (0152) 12642016

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

**Fa. Schmeißer** ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

**Umzüge mit Tischler** ☎ (05 11) 74 10 47  
**Umzüge, Entr., Transp.** 0511/71657401

VERKAUF ALLGEMEIN

**Brennholz für Selbstabhöler**  
14.09. + 21.09.2024 / 10-13 Uhr  
Brennholz Buche, frisch 105,00 €  
Brennholz Buche, trocken 120,00 €  
Fichte, trocken 80,00 €  
Scheitlänge 25 cm  
Beladung mittels Radlader

Schacht-IV-Straße 4, 30890 Barsinghausen  
Brennholz Pöpperling, Tel.: 0511-4003986

**Ich gebe meinen Flohmarktstand auf.** Wer kann noch gute Sachen gebrauchen? ☎ (01 77) 6 52 07 47

ANKAUF ALLGEMEIN

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

**Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten** zu realen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. **Versandhandel Holsten** (05195) 972981

**Suche von privat:** Pelze, Bekleidung, Möbel, Bücher ☎ 0177/2653243

**Ankauf von Möbeln, Besteck, Porzellan, Pelzjacken, Bücher** ☎ (0176) 13164277

**Sammler sucht gebrauchte HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten,** Möbel, Bücher ☎ 0177/2653243

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

**Kaufe alte Plattenspieler, Platten, Ferngläser, Fotoapparate** (0151) 29706814

**Kaufe alte Schallplatten sowie Trödel** aller Art ☎ 0 16 38 30 97 83

**Su. Heiligenfigur/Bilder** 0162/5163439

**Kaufe Porzellan** ☎ (01 77) 1 44 34 22

**Su. Vorwerk Staubsauger** 0152/19397180

**Kaufe Römergläser** ☎ (0176) 80210970

**ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!**

haz-ticketshop • np-ticketshop

HAZ Tickets NP

ONLINE SPENDEN  
aids.st/donate

Deutsche AIDS-Stiftung

ANKAUF PKW

**SUCHE PKW** AB BJ 2004  
☎ 0 17 28 93 60 60

**Junges Ehepaar sucht fahrbereites Auto** mit TÜV von privat. ☎ (01 52) 36 44 02 01

**Liebhhaber sucht Oldtimer bzw. Youngtimer** ☎ (01 77) 5 98 54 66

ANKAUF MOTORRÄDER

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

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF

**Familie mit Kleinkind** sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. Wir freuen uns über jedes Angebot. ☎ 0170/1050700

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

**Privates Ehepaar** sucht ein Wohnmobil. ☎ (01 76) 37 00 35 44

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen** 039 44-3 61 60, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

**Privates Ehepaar** sucht ein Wohnmobil. ☎ (01 76) 37 00 35 44

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen** 039 44-3 61 60, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

Großes anstoßen. Gutes bewirken.

Die Deutsche AIDS-Stiftung klärt auf, fördert erfolgreiche HIV-Projekte in Deutschland und Afrika und unterstützt die Forschung.

**Für eine Welt ohne HIV und Aids.**

ONLINE SPENDEN  
aids.st/donate

Deutsche AIDS-Stiftung

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

**SKAN-CLUB 60 plus**  
**8-TAGE-SENIORENREISEN**  
**THÜRINGEN EISENACH, ERFURT, GOTH A**

**Morada HOTEL GOTHAEER HOF**  
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC  
• 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC  
• Galabuffet sowie Thüringer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)  
• Geführter Spaziergang  
• Kostenlose Nutzung des Hallenbades  
• Begleitung zum Schloss Friedenstein  
• Ausflug Thüringer Wald-Rundfahrt  
• Ausflug Weihnachtsmarkt Erfurt (nur 15.12.)  
• Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

**SONDERREISE „Christmas-Party“ (6 Tage)**  
01.12.–06.12. | 15.12.–20.12.24 ab € 369,-  
**SONDERREISE „Fasching entfliehen“ (6 Tage)**  
02.03.–07.03.2024 ab € 349,-

20.10., 17.11., 15.12., 22.12. (Weihnachten), 29.12.2024 (Silvester), 05.01., 02.02.2025

**ab Euro 515,-** pro Person im DZ inkl. Halbpension  
Kein Einzelzimmerzuschlag!  
Keine Parkgebühren!

**Buchung und Beratung** bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem **kostenlosen Kundenservice** telefonieren: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbüttel [www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)  
24503001\_002624

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

**Kleine FeWo**, 40 m², in Schönberg i. H. OT Kalifornien/Holm, zu verm., 600 m z. Strand, ab 7 U., Hund erl., ☎ (04320) 1235

VERSCHIEDENES

**Whg. z. Kauf gesucht**  
Handwerker sucht eine 1-4 Zi Whg. gerne renovierungsbedürftig zum Kauf für die private Altersvorsorge ☎ (01 52) 15 31 03 88

**Flipperautomat**  
Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 01523 3602679 mgm809@gmx.de

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

**Modelleisenbahn, Ankauf** alle Spuren/ ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06

**Mobiler Frisördienst** (0511) 606 33 33

**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.

**Ihre Zeitung für die gesamte Stadt...**  
**Immer sonnabends in Ihrem Briefkasten.**  
**... und für das komplette Wochenende!**  
[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

**BAD WÖRISHOFEN IM ALLGÄU**  
**Morada HOTEL BAD WÖRISHOFEN**  
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC  
• 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche und WC inkl. Halbpension  
• Galabuffet sowie Allgäuer Spezialitätenbuffet/-menü (im Rahmen der Halbpension)  
• Kostenloser Eintritt ins Seb.-Kneipp-Museum; Busfahrt zur Thermen und zurück (im Rahmen der Kurtaxe)  
• Begleitung unseres Reisebetreuers zu ausgewählten Kurveranstaltungen  
• Thermen Bad Wörishofen: 1 Tageskarte, 1 Karte für 4 Std., Begleitung Reisebetreuer zur Thermen, Zuschlag € 70,- pro Person)  
• Ausflug Weihnachtsmarkt München (nur 23.11.)  
• Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

26.10., 23.11., 21.12. (Weihnachten), 28.12.2024 (Silvester), 25.01., 22.02.2025

**ab Euro 595,-** p. P. im DZ/ZBZ inkl. Halbpension  
Einzelzimmerzuschlag: € 120,-  
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person • Keine Parkgebühren!

**Buchung und Beratung** bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem **kostenlosen Kundenservice** telefonieren: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbüttel [www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)  
24503001\_002624

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

**Ich Roswitha, 78 J.,** bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau mit guter Figur, ich mag eine gute Küche, die Natur, Garten u. fahre gern Auto. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Ich suche pv e. netten Mann (Alter unwichtig), bei getrenntem oder auch gemeinsamen Wohnen. Sie erreichen mich. **Tel. 0151 - 20593017**

**Ich, Annemarie, 68 J.,** verwitwet u. kinderlos, sehr gutaussehend mit zierlicher Figur u. schöner Oberweite, bin herzlich, ehrlich u. liebevoll. Ich habe als Friseurin gearbeitet, bin nicht ortsg. Bitte rufen Sie an pv, Sie dürfen auch älter sein, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen. **Tel: 0151-62903590**

**Welche intelligente, unternehmungsbreite frohgemute Lady** mit normaler Figur um die 80 ist bereit für eine Neuanfang? evtl. mit mehr? Besichtigungstermine tägl. ab 11 Uhr im Café Extra Blatt neben Schuh Neuman Hannover, Kennzeichen weiße Haare.

**FREUNDIN PLUS ges. a. älter v. lieben** junggebl. ER 67/J.Tr. für geleg. Treffs (keine Fakes) ☎ 01 60 92 11 45 09

**Jung gebliebener Mann sucht Partnerin** ab 70 J. ☎ (0152) 11229968

**M. Sissy sucht ihn für erotische Treffen** Whats App + Bild ☎ (01 62) 5 72 42 61

**Netter Er/52/schl. su. nette schl. Sie für** Beziehung ☎ 01 57 74 12 33 04

**Sie haben die Wahl**

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

**hallo**

Mein Personal Trainer ist hier.  
**Mein Job gleich nebenan.**

**Jobs für NIEDERSACHSEN**

Jetzt Job finden unter:  
[www.jobsfuerniedersachsen.de](http://www.jobsfuerniedersachsen.de)

# Kunst in Kissen

**KÜNSTLERIN MONIKA REINEBECK** (81) stickt ihre „Restless“-Kollektion:  
Die Arbeiten helfen ihr, mit ihrer Krankheit, dem Restless-Legs-Syndrom, umzugehen

**HANNOVER.** Zwei Kühe auf der Weide, sie tanzen, werfen dabei ihre Hufen hoch und schlackern mit den Köpfen. Worüber sie sich so ausgelassen freuen? Frühling heißt das Bild, das diese Geschichte erzählt: Man spürt förmlich die Freude der Tiere, die nach der langen dunklen Winterzeit sich erstmals wieder richtig austoben dürfen. Die Künstlerin Monika Reinebeck hat das Bild entworfen – und auf ein Kissen gestickt.

Anderes Motiv: „Such die Maus“ ist eine Stadtlandschaft, auf der man viel zwischen und auf den Häusern entdecken kann – nicht nur die kleine Maus.

Die Bildideen stammen aus dem Alltag, aus Gesprächen, aus Büchern – und manchmal gibt es auch Anregungen aus der Familie. Das Motiv „Skater“ hat Monika Reinebeck ihrem Enkel gewidmet, weil der gern mit dem Board über die Halbpipes fährt.

Ein längliches Kissen mit Picaso-Motiven hat ihr Mann, der Holz-Bildhauer und Maler Otto Reinebeck, angeregt. Und das Kissen mit dem Namen „Der Bachelor“ ist ihre Kritik an der gleichnamigen Fernsehsendung: „Es zeigt einen Mann, dessen Gesicht zur Fratze verzerrt ist und um ihn herum himmeln ihn trotzdem die Frauen

an“, sagt Monika Reinebeck und lacht. Man merkt, wie viel Spaß sie selbst mit ihren Werken hat. Auch ein Kissen mit Lorient-Motiven gibt es.

„Jedes Kissen wird anders, ich fertige keines zweimal an – auch wenn schon der Wunsch an mich herangetragen wurde“, sagt Monika Reinebeck und zuckt mit den Schultern: „Ein Künstler malt ja auch nicht zweimal das gleiche Bild.“

Alle Motive sind mit Wolle im Plattstich auf Leinen gestickt. Der Plattstich besteht aus dicht aneinandergelagten Spannstrichen, die gerade oder schräg die Muster ausfüllen. Auch wenn

der Plattstich zunächst relativ einfach erscheint, ist die hohe Kunst, die Fäden so exakt nebeneinander zu setzen, dass sie eine perfekte Fläche ergeben. Das Besondere bei Monika Reinebecks Arbeiten ist außerdem: Sie füllt nicht nur die Konturen mit dem Stich aus, sondern das ganze Kissen. So „malt“ sie mit Nadel und farbiger Wolle in dieser Technik flächige, große Bilder.

Das kostet viel Zeit, vor allem aber auch Konzentration. Und das ist das besondere Glück für Monika Reinebeck: Denn hinter den so fröhlichen, aber auch sehr aufwendigen Motiven

Monika Reinebeck in ihrem Zuhause in Hannover Döhren.  
Foto: Thea Marie Klinger



steckt ein ernster Grund: Die Künstlerin leidet unter einer besonderen Krankheit – dem Restless-Legs-Syndrom. Daher hat sie ihre Kollektion auch so genannt: Restless.

„Vor etwa zehn Jahren tauchte die Krankheit auf“, erzählt sie. Restless Legs, zu deutsch rastlose Beine, beschreibt einen unberechenbaren Bewegungsdrang und quälende Missempfindungen, besonders in den unteren Gliedmaßen. „Gerade, wenn ich müde wurde, wurden die Beschwerden schlimmer. Dann wurde das Kribbeln so stark, dass ich aufstehen und herumlaufen musste. Ich konnte überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen, besonders zum Abend oder zur Nacht hin“, erzählt sie.

Doch dann macht sie eine Entdeckung: „Wenn ich mich hochkonzentriert mit den Händen beschäftige, verliert sich die Unruhe in den Beinen.“ Dann könne sie sogar ruhig sitzen: „Meine Textil- und Objektarbeiten sind eine Möglichkeit, meinen Aufmerksamkeitsfokus weg von meiner Krankheit hin zu der künstlerischen Arbeit zu verlagern“, sagt sie. Ihren Arbeitsplatz hat sie inzwischen in den Wohnbereich verlegt, so können sie und ihr Mann wieder gemeinsam die Abende verbringen.

Rund 60 Kissen (ab 220 Euro) hat Monika Reinebeck inzwischen Stich für Stich so angefertigt, alle sind in freihändiger Arbeit entstanden. Doch auch, wenn die Textilarbeiten so etwas

wie ihr Alterswerk sind, die Kunst hat sie ihr Leben lang begleitet. Ihr Mann Otto Reinebeck ist Ingenieur und Bildhauer. Er ist bekannt für seine in Holz geschnitzten Porträts, meist sind es prominente Menschen.

Auch Monika Reinebecks Großvater war Maler. Sie selbst wollte schon als Kind Künstlerin werden, doch die Eltern bestehen zunächst auf einen „ordentlichen“ Beruf. So lernt sie Damenschneiderin. „Ich schloss als Jahrgangsbester ab. Aber immer alles den überheblichen Frauen recht zu machen, das war nicht mein Ding.“

Sie studiert in Braunschweig an der Werkkunstschule und Hochschule für Bildende Künste Modegrafik und Bühnenkostüm. In dieser Zeit lernt sie auch ihren Mann kennen. Bald wird sie mit Zwillingen schwanger. „Mein Mann studierte noch, da habe ich für unsere Miete genäht. Unsere Vermieterin hatte eine unmögliche Figur, die war sehr froh über meine Sachen.“ Später entdeckt sie Gips als Material, unzählige Figuren stellt die Künstlerin her, oft auch ganze Ensembles in Alltagsszenen.

Demnächst hat sie in Bergisch Gladbach in der renommierten Galerie Basement 16 eine Ausstellung, zusammen mit ihrem Mann und der Malerin Nirma Sisenop. „Ich freue mich sehr darauf“, sagt Monika Reinebeck. Dass Kissen so zur Kunst werden, ist ja schon etwas ganz Besonderes.

**E-Waste-Race – „Wir machen mit!“**

**HANNOVER.** Vom 19. August bis zum 18. September sammelt die Klasse 5b der Humboldt-Schule Hannover Elektroschrott. Dazu hat sie in der Projektwoche zum 125-jährigen Jubiläum der Schule schon fast 600 kaputte elektrische Teile und Kleingeräte zusammengetragen. Die Klasse tritt gegen neun andere Schulen aus der Stadt und Region Hannover an und hat die Möglichkeit einen Klassenausflug zu gewinnen. Die Schülerinnen und Schüler sind hochmotiviert, waren schon im Repair-Café, lernen viel über Recycling, Nachhaltigkeit und die Endlichkeit von Rohstoffen und haben im Musikunterricht sogar einen thematisch passenden Song aufgenommen.

➔ Weitere Infos gibt es unter [ewasterace.de](http://ewasterace.de) sowie [das-macht-schule.net](http://das-macht-schule.net).

## Chor sucht Mitsingende

**HANNOVER.** Der Gemischte Chor Kleefeld singt vierstimmige Chorwerke von Klassik bis Pop und sucht für sein neues Programm noch Verstärkung. Eine „Schnupperprobe“ findet am Montag, 16. September, ab 19.15 Uhr im Kulturhaus Hölderlin Eins, Hölderlinstraße 1, statt. **RED**

➔ Mehr Infos: [kleefelder-chor.de](http://kleefelder-chor.de)

## Einsamkeit überwinden

**HANNOVER.** Eine neue Selbsthilfegruppe will sich mit alltags-tauglichen Wegen aus der Einsamkeit beschäftigen. Erste Ideen sind kulturelle, sportliche und gesellschaftliche Unternehmungen, die durch Gruppentreffen ergänzt werden. Angesprochen sind Menschen zwischen 40 und 59 Jahren. Interessierte können sich bei der KIBIS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich, melden unter (0511) 666567. **RED**

➔ [kibis-hannover.de](http://kibis-hannover.de)



# ERSTKLASSIGE GLASFASER VERDIENT ERSTKLASSIGEN SERVICE. PUNKT.

## Jetzt zum Deutsche Glasfaser Servicepunkt!

Sie verdienen blitzschnelles Internet – und blitzsaubere Beratung. In unseren Servicepunkten geben wir Ihnen auf alle Ihre Fragen die Antworten, die Ihnen die Entscheidung für schnelle, stabile und nachhaltige Glasfaser erleichtern. Wir freuen uns auf Sie!

### Deutsche Glasfaser Servicepunkte

#### Badenstedt

Badenstedter Straße 197, 30455 Hannover  
Öffnungszeiten:  
Mo. 15:00–18:00 Uhr  
Mi. 14:00–18:00 Uhr

#### Ahlem

Beim REWE Diedrichs Ahlem  
Heisterbergallee 99, 30453 Hannover  
Öffnungszeiten:  
Di. 14:00–18:00 Uhr  
Fr. 14:00–18:00 Uhr

#### Kirchrode

Großer Hillen 15, 30559 Hannover  
Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 10:00–13:00 Uhr  
und 14:00–18:00 Uhr



02861 8133 410  
[deutsche-glasfaser.de/hannover](http://deutsche-glasfaser.de/hannover)

Deutsche Glasfaser Wholesale GmbH · 40463 Düsseldorf (Postanschrift) DG\_1371\_0

2473801\_002624

## Ist Ihr Teppich sauber?



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

Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

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

PR-Anzeige

**Herbstangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5 Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

# Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Mit Allrad, Lithium-Batterien, Solar, pistenfester Möbelbau, Echtholz etc.

ab 165.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH  
Vienenburger Str. 12  
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0  
E-Mail: [verkauf@auto-wilde.de](mailto:verkauf@auto-wilde.de)  
[www.auto-wilde.de](http://www.auto-wilde.de)

Fuso + Daily



15746301\_002624