

Rettungssanitäterin und Influencerin

HANNOVER. Rettungssanitäterin Merle Marlin Timm sagt: „Mir reicht ein Job nicht“. Sie arbeitet bei den Johannitern und lädt Videos von ihrem Alltag als Rettungssanitäterin, Model und Fitnessinfluencerin auf Instagram hoch. Ihre Erfolgsgeschichte lesen Sie auf [Seite 2](#)

hallo HANNOVER OST wochenende

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS

est. 1995

Seit über 29 Jahren Ihr Spezialist



Wir kaufen Ihr GOLD
Sofort BARGELD

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover
0511-3631177 | www.ephesus.de

18634401_002623

46 ♦ 30. Jahrgang · 16. November 2024

www.wochenblaetter.de

Betrug am Parkautomaten

HANNOVER. Landeshauptstadt und Polizei warnen vor einer neuen Betrugsmasche an Parkautomaten in Hannover. Betrüger versuchen, persönliche Daten über die Parkapp des externen Betreibers „easypark“ abzugreifen. Es wird über die richtigen QR-Code zum Bezahlen ein neuer geklebt, der auf eine gefälschte Internetseite führt und dort die eingegebenen Daten abgreift. Die entsprechende Seite ist nahezu identisch zur Originalseite gestaltet, sodass die Fälschung nicht sofort auffällt. Auf dieser Seite werden dann unter anderem Zahlungsdaten abgefragt. Mitarbeitende der Landeshauptstadt haben bereits begonnen, die Parkautomaten im Stadtgebiet zu kontrollieren und die entsprechenden Aufkleber zu entfernen.

Die Landeshauptstadt und die Polizei warnen deshalb:

► Vorsicht beim Scannen unbekannter QR-Codes! Genau auf den Namen der Internetseite achten, welche sich öffnet und diese im Zweifel prüfen (zum Beispiel ECHT: easypark.de – FALSCH: easypark.live)

► An Parkautomaten darauf achten, ob ein kleinerer Aufkleber über einen anderen QR-Code geklebt ist. Wenn ja, diesen nicht scannen.

► Im Verdachtsfall einen Parkschein mit Münzgeld oder Kartenzahlung erwerben.

► Installieren Sie die Parkapp im Zweifel direkt über einen Appstore und nutzen Sie den QR-Code nicht.

Wer den Verdacht hat, Opfer dieser Betrugsmasche geworden zu sein, sollte sich an die örtliche Polizeidienststelle wenden. **RED**

Französisches Konzert

HANNOVER. Die deutsch-französische Gesellschaft Hannover präsentiert ein Konzert am Sonntagabend, 16. November, ab 20 Uhr im Theater in der List, Spichernstraße 13. Die Marion & Sobo Band spielt an diesem Abend französische Chansons und Eigenkompositionen. Es gibt noch wenige Restkarten an der Abendkasse. **RED**

► Mehr Informationen: dfg-hannover.de

Tayo zieht um

Seite 2

Foto: Florian Petrow

Üstra baut neuen Betriebshof in Lahe

Für eine Verkehrswende mit mehr Fahrgästen benötigt die Üstra weitere Stadtbahnen

HANNOVER. Die Üstra baut in Lahe einen neuen Betriebshof für Stadtbahnen. Das entsprechende Grundstück hat das Unternehmen nach Aussage von Sprecher Heiko Rehberg bereits erworben. Über den Kaufpreis wollen die Üstra als Käuferin und die Stadt als Verkäuferin die Öffentlichkeit nicht informieren. Das Grundstück wird begrenzt durch die Kirchhorster Straße im Nordwesten, die Auffahrt zur Autobahn 2 im Nordos-

ten, vom Gebiet rund um den Laher Teich im Südosten und vom Stadtfriedhof Lahe im Südwesten – insgesamt beträgt die Fläche etwa 5,7 Hektar.

Auf dem Gelände entstehen Abstellmöglichkeiten für 120 Stadtbahnwagen der Baureihen TW 2000, 3000 und 4000 – jeder von ihnen 25 Meter lang, wie Rehberg sagt. Seinen Angaben zufolge sollen auf einem Gleis jeweils sechs Fahrzeuge abgestellt werden können, je nach Bedarf

als Zwei- oder Drei-Wagen-Zug. Den neuen Betriebshof benötigt die Üstra mit Blick auf die Verkehrswende: Denn die Region plant den Kauf weiterer Stadtbahnzüge, um den Nahverkehr ausbauen zu können. Für diese Wagen fehlt auf den vorhandenen Betriebshöfen die Kapazität zum Abstellen außerhalb der Betriebszeit. Derzeit gibt es weder einen Zeitpunkt für den Baubeginn noch eine Übersicht über mögliche Kosten. Allerdings lie-

gen erste Wünsche für das Werkstattgebäude vor: Geplant sind demnach zwei Durchfahrtgleise, die unter anderem für die Durchsicht der Wagen benötigt werden, mindestens zwei Gleise für die Wartung der Fahrzeuge mit jeweils drei Arbeitsständen und ein Gleis, an dem eine Waschanlage angeschlossen werden soll. Etwa 25 Beschäftigte sollen in der Betriebswerkstatt arbeiten, hinzu kommen etwa 160 Fahrerinnen und Fahrer, die dort ihren

Dienst aufnehmen oder beenden sollen. „Für das Fahrdienstgebäude sind noch keine spezifischen Bedarfe festgehalten“, sagt der Üstra-Sprecher.

Seinen Angaben zufolge laufen bereits planerische Vorbereitungen für das Bauprojekt: So stimmen Üstra und Stadtverwaltung die Zwischenstände für den Entwurf des Bebauungsplans ab, das gelte auch für die Schaffung der Ausgleichsflächen.

Laternenumzug bei Hannover 96

HANNOVER. Laternenumzug vom Platz der Menschenrechte bis ins Stadion: Bereits zum zwölften Mal lädt Hannover 96 am Freitag, 22. November, alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen zum gemeinsamen Laternelaufen für den guten Zweck ein. Von Musikzügen und einem Sankt-Martins-Reiter begleitet, startet der Umzug um 17 Uhr. Zum Abschluss wird wieder gemeinsam im Stadion gesungen, außerdem sind dort Speisen und Getränke erhältlich. Für kleine Gäste gibt es Kinderpunsch gratis. Das Besondere: Für jedes teilnehmende Kind spenden Hannover 96 und der Telekommunikationsanbieter htp einen Euro für einen guten Zweck. Dieses Jahr gehen die Spenden an das Kinderkrankenhaus auf der Bult. **RED**

Kinder-Uni mit Leibniz-Vortrag

HANNOVER. Die Technikhistorikerin Dr. Ariane Walsdorf lädt bei der nächsten Vorlesung der „KinderUniHannover“ ein zu einer Zeitreise vom 17. Jahrhundert bis in die Gegenwart. „Auf der Spur von Gottfried Wilhelm Leibniz“ lautet das Thema am Dienstag, 19. November. Als reisender Universalgelehrter vernetzte Leibniz die Forschung in Europa und darüber hinaus. Per Postkutsche und mit dem Segelschiff tauschte er seine Ideen mit vielen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und berühmten Persönlichkeiten aus. Er erfand das binäre Zahlensystem und damit die Grundlage der heutigen Computertechnik. Er machte sich Gedanken über die Entstehung der Erde und des Lebens und konstruierte die erste Rechenmaschine, mit der man alle vier Grundrechenarten mechanisch rechnen konnte.

Veranstaltungsort ist der Lichthof der Leibniz Universität Hannover, Welfengarten 1. Einlass ist ab 16.30 Uhr. Die „KinderUniHannover“ richtet sich an Acht- bis Zwölfjährige. Erwachsene sind in Begleitung von Kindern willkommen, werden aber gebeten, den vorderen Bereich des Lichthofs den Kindern zu überlassen. Die Vorlesung dauert bis 18 Uhr. **RED**

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

Mi-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Inhaber: Dimitri Kuschiy Schlierholzstr. 128 30655 Hannover	Mi-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen
Angebote gültig von Mo. 18.11. bis Sa. 23.11.2024			
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 4.59 AB 5 KG 4.09	Schweineschulter wie gewachsen 1 kg 3.99	Pflaumen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29	Clementinen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.59
Schweineoberschale 1 kg 6.99	Schweinekopf-, Pfoten, oder -Schwänze je 1 kg 2.29	Birnen „Lucas“ Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.39	Äpfel, versch. Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 0.99
Rinderzunge 1 kg 10.00	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 6.99	Mango Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 Stück 0.69	Kartoffeln Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 0.69

Ehrlich und einfach...

Feingold 77,80	Zahngold 48,20
750 Gold 57,23	Silber 0,84
585 Gold 44,64	Versilbert 30,00
333 Gold 25,41	Zinn 15,00

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

30128801_002624

JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise

Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Armbänder |
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen |
Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

2351901_002624

Die aktuelle
Wochenendzeitung

hallo

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken
vs.
SC Magdeburg

Samstag, 23. November 2024
Anwurf 19:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

26844101_002624

ABC Wäschdienst
am besten clean
Wäscherei, Reinigung
und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

ABC Wäschdienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 – 14 Uhr
(Am Listholz 87 (direkt neben CleanCar))
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

32402601_002623

17%

Rabatt auf Ihren gesamten
nächsten Einkauf.
Gültig bis 30.11.2024

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

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Neu: Misburg-Waldstraße 1

online:
www.LeineApotheke.de
Code: **„RABATT“**

16265201_002624

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?

Mein Erbe
tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum



www.mein-erbe-tut-gutes.de • (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

NEU!



LOGOPÄDIE

Jetzt Therapieplatz sichern!
Telefon: 0511 8998580

Peiner Straße 2 · 30519 Hannover
infoPS@reha-team-hannover.de · www.reha-team-hannover.de

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.

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

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage 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

Demokratie stärken - für eine vielfältige Gesellschaft

HANNOVER. Am heutigen Sonnabend, 16. November rufen der Freundeskreis Hannover e.V. gemeinsam mit dem Bündnis „bunt statt braun“ und Vertreter*innen aus Kirche, Politik, Gewerkschaften, Sport und Stadtgesellschaft zu einer Demonstration um 13.30 Uhr auf dem Hannah-Arendt-Platz vor dem Landtag auf. Das gemeinsame Engagement von Kultur, Bürgergesellschaft, Sport und Wirtschaft soll die Demokratie stärken.

Lyrik einer Landschaft

Der Niedersachsen-Kalender 2025

Lassen Sie sich von der Schönheit Niedersachsens verzaubern! Bizarr verschneite Harzwälder, kristallklar plätschernde Bäche bei Braunlage, herbstlich verfärbte Deisterhänge und eine vom Frost überhauchte Landschaft am Steinhuder Meer: Die Panoramen unseres Landes stecken voller Poesie. Durch die Linse der Fotografen Lutz Akemann und Joachim Hasche führt Sie der Lyrik-Kalender an wundersame Orte – begleitet von auserlesener Lyrik.

Scannen und bestellen!

Ab sofort nur erhältlich unter abo.haz.de/lyrikkalender

2025
Niedersachsen
Lyrik einer Landschaft

Jetzt limitiertes Exemplar sichern!



Hannoversche Allgemeine

Neue Presse

„Mir reicht ein Job nicht“

MERLE MARLIN TIMM arbeitet bei den Johannitern in Hannover und lädt Videos von ihrem Alltag als Rettungssanitäterin, Model und Fitnessinfluencerin auf Instagram hoch

HANNOVER. Einblicke vom Rettungswagen, der Umgang mit belastenden Situationen im Dienst oder auch der Weg ins Berufsleben: Rettungssanitäterin Merle Timm macht auf Instagram Werbung für den Rettungsdienst in Hannover – und erreicht damit viele junge Menschen. „Ich habe auch Rückmeldungen bekommen, dass Menschen aufgrund meiner Videos auch Lust haben, zum Rettungsdienst zu gehen“, sagt die 24-Jährige und streicht sich ihre langen blonden Haare aus dem Gesicht.

Nach einer abgebrochenen Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau zog sie 2021 nach Hannover und begann ihr 18-monatiges FSJ bei den Johannitern, Ortsverband Hannover-Wasserturm. „Ich wollte etwas mit Gesundheit machen, und ein Bürojob kam für mich nie infrage, weil ich ein sehr aktiver Mensch bin“, erklärt Timm ihre Entscheidung. Ob aber der Rettungsdienst etwas für sie sei, wusste sie nicht. „Ich habe dann relativ schnell gemerkt, dass ich in der Arbeit total aufgehe.“

Allerdings war es für die junge Frau zu Beginn nicht leicht: „Ich bin ein sehr sensibler Mensch, am Anfang habe ich viel mit nach Hause genommen.“ Mittlerweile habe sie Routinen entwickelt, um das Erlebte zu verarbeiten. „Ich ziehe meine Arbeitskleidung an, dann bin ich Rettungssanitäterin. Und wenn ich sie ausziehe, bin ich nicht mehr auf der Arbeit und lasse die Einsätze da.“ Zudem helfe ihr das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen oder ihrem Freund, der selbst Notfallsanitäter auf derselben Wache ist. „Wenn wir ein Leben mal nicht retten können, dann sage ich mir: ‚Wir haben aber zumindest alles gemacht, was wir tun können.‘“

Ihren Instagramkanal @merle-marlin_ betreibt sie seit 2016. „Ich habe aber jahrelang nur ab und zu ein Foto hochgeladen.“ Kontinuierlich postet sie erst seit

Zeigt ihren Alltag beim Rettungsdienst und ist damit auf Instagram erfolgreich: Merle Timm (24) aus Hannover. Foto: Tobias Woelki

fünf Monaten Inhalte auf der Plattform. Der Grund: Ein Videodreh für den Bundesfreiwilligendienst bei den Johannitern in Hannover. „Da habe ich zum ersten Mal vor der Kamera gesprochen und Szenen aus dem Alltag gefilmt“, erklärt Timm. Danach fing sie an, ihren Alltag als Rettungssanitäterin auf Instagram zu posten – auch weil zu diesem Zeitpunkt kaum Inhalte aus Hannover oder Niedersachsen von Mitarbeitern des Rettungsdienstes zu finden waren.

Und ihre Idee kam an. Von 2000 Followern im Juni 2024, erreichte sie Anfang November 2024 fast 19.000 Abonnentinnen und Abonnenten. „Die meisten davon interessieren sich für meine Arbeit beim Rettungsdienst“, erzählt die 24-Jährige. 850.000 Views hat ihr erfolgreiches Reel auf Instagram, in dem sie ihre Vorbereitung auf den Dienst und ihre Frühschicht im Rettungsdienst zeigt.

Auch ihr Arbeitgeber profitiert von ihren Inhalten auf Social Media. „Die Marketingabteilung der Johanniter kam schnell auf mich zu, die fanden das

gut“, erinnert sie sich. Allerdings muss sich Timm an bestimmte Regeln halten. Sie zeigt keine Patienten oder gibt Daten zu ihnen preis. „Ich zeige beispielsweise nur unser Auto oder die Trage.“ Für das Filmen nehme sie sich, zum Teil vor der Schicht, ein paar Minuten Zeit. Das klappe allerdings nicht immer. „Wenn ein Arbeitstag sehr stressig ist, dann filme ich auch gar nicht. Denn wenn jemand in einer lebensbedrohlichen Situation ist, dann ist das Handy auch fehl am Platz.“

Ganz neu ist die Kamera für Timm nicht. Seit sie 16 Jahre alt ist, arbeitet die Rettungssanitäterin nebenbei als Model. Mittlerweile hat sie einen Platz in einer Agentur, war in mehreren Folgen der ARD-Serie „Rote Rosen“ zu sehen und in Kampagnen unter anderem für die Marke Schwarzkopf.

Daher dreht sich ihr Instagramaccount auch noch um Fitness, Ernährung, das Modeln und um ihr Studium zur Osteopathin. „Mir reicht ein Job nicht, weil ich so viele andere Interessen habe“, sagt Timm und lächelt. Eigentlich solle man, um erfolgreich einen Account zu betreiben, nur ein Hauptthema haben. „Ich kann das gar nicht, weil ich so vielseitig bin.“ Genau

deswegen zeige sie so viel aus ihrem Leben.

„Ich stehe unheimlich gern vor der Kamera, aber ich arbeite auch gern im Rettungsdienst und studiere. Ich finde es total schön, die beiden Welten miteinander zu kombinieren.“ Seit März ist Timm mit ihrem FSJ durch, arbeitet 20 Stunden für den Rettungsdienst, studiert, achtet auf Sport und Ernährung und dreht und schneidet ihren Content für Social Media. Überfordert wirkt die Studentin mit ihrem Pensum nicht. „Aber es erfordert schon sehr viel Planung und Organisation“, räumt sie ein.

Das Ziel, eine große Influencerin zu werden, habe sie aber nicht. „Ich poste Inhalte auf Social Media, weil es mir Spaß macht. Das läuft nebenbei.“ Daher verspüre sie kein Druckgefühl. Für immer möchte Timm aber nicht im Rettungsdienst bleiben. „Die Arbeit ist wirklich kräftezehrend, hinzu kommt der Schichtdienst. Wenn es an die Familiengründung geht, dann möchte ich einen festen Job als Osteopathin haben.“ In den nächsten Jahren werde sie aber erst einmal weiterhin als Rettungssanitäterin arbeiten und Menschen diesen Job durch ihre Inhalte auf Social Media näher bringen.

Berberlöwe Tayo geht auf Reisen

Zoo gibt Jungkater nach Spanien ab

HANNOVER. Von Hannover nach Estepona in Spanien: Der Erlebnis-Zoo Hannover wird sich in Kürze von seinem Berber-Jungkater Tayo verabschieden, den er im Rahmen des Europäischen Erhaltungszuchtprogramms (EEP) an den Zoo in Estepona (Spanien) abgibt. Dort trifft Tayo auf zwei Junglöwinnen, die aus einem tschechischen Zoo stammen. Gemeinsam bilden die drei nun ein neues Rudel – mit der Hoffnung auf Nachwuchs. Tayo war gemeinsam mit seinen Schwestern Zuri und Alani als Drillinge im Februar 2023 im Erlebnis-Zoo zur Welt gekommen. Nun trennen sich ihre Wege.

Die beiden Junglöwinnen werden den Erlebnis-Zoo ebenfalls bald verlassen, um zu einem neuen Rudel in einem anderen Zoo zu stoßen. Für sie geht es im Rahmen des Erhaltungszuchtprogrammes nach England, der Termin steht noch nicht fest, so der Zoo Hannover.

Berberlöwen sind äußerst selten: In ihrer nordafrikanischen Heimat sind sie seit Mitte des 20. Jahrhunderts in der Natur ausgestorben, ausgerottet durch den Menschen. Nur in Zoos gibt es Berberlöwen noch – in Hannover konnte sich der Zoo im Februar 2023 dann gleich über dreifachen Nachwuchs freuen. Durch einen Wettbewerb wur-

den später die Namen der Drillinge Tayo, Zuri und Alani gefunden. Zoobesucher konnten in den zurückliegenden Monaten beobachten, wie sich die Drillinge von tollpatschigen Kätzchen zu kräftigen Löwen entwickelt haben.

„Die Drillinge beim Aufwachsen zu beobachten, war für uns ein ganz besonderes Erlebnis“, sagt Tierpfleger Marcel Rehse. „Jedes Tier hat im Laufe der Monate einen ganz eigenen Charakter entwickelt.“ So sei der kleine Kater Tayo anfangs zurückhaltend gewesen, präsentierte sich dann aber mehr und mehr als selbstbewusstes Männchen.

Schon die Elterntiere der Löwendrillinge waren über das Zuchtprogramm gefunden worden: Die Partnerin für den Berberlöwen Basu in Hannover kam vor zwei Jahren in den Nationalzoo Rabat in Marokko. Schon kurz nach der Ankunft hatte sich gezeigt, so der Zoo, dass die beiden Löwen sich offensichtlich leiden konnten: Die Drillinge waren der erste Wurf von Basu und Mutter Zara. Nun geht das erste Tier aus ihrem Nachwuchs selbst auf Reisen. Über die weitere Zucht in Hannover befindet sich der Erlebnis-Zoo in Abstimmung mit den Verantwortlichen des europäischen Zuchtprogramms.

Termine ohne Wartezeit!

Beschwerden?

Physiowerk Hannover
Schierholzstraße 132
30655 Hannover



besser. bewegt!

0511 - 591 999

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!



Freie Waldorfschule
Hannover-Bothfeld



Herzlich willkommen!

Besuchen Sie unseren stimmungsvollen Weihnachtsmarkt am 30.11.2024 von 12–17.30 Uhr

Wir laden wir Sie herzlich ein, die weihnachtliche Atmosphäre zu genießen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freie Waldorfschule Bothfeld
Weidkampshaide 17, 30659 Hannover
www.waldorfschule-bothfeld.de

Wenn Joe telefoniert und Arnold singt

NP-Podcast über Deepfakes im Netz: Kann ich mich noch auf meine Augen und Ohren verlassen?

HANNOVER. Trägt der Papst jetzt wirklich eine trendige weiße Daunenjacke? „Viele haben eine große Angst, sich nicht mehr auf ihre eigenen Augen verlassen zu können“, sagt Jana Heigl. Die Journalistin leitet das Format „#faktenfuchs“ beim Bayerischen Rundfunk und gibt Workshops zum Erkennen von Desinformation und zur digitalen Verifikation. Und hat festgestellt, dass viele, gerade ältere Menschen beim Thema „KI-generierte Inhalte“ in Schockstarre verfallen. Dabei sei es gar „nicht so hoffnungslos, wie es sich manchmal anfühlt“, diese sogenannten Deepfakes zu erkennen.

In der nächsten Folge unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ tauchen wir tief ein in die verwirrende Welt der Deepfakes. Moderatorin Victoria Graul spricht mit Heigl, dem Co-Gründer des Software- und KI-Entwicklers „Neuroforge AI“, Anatol Maier, und Johanna Steele, der Social-Media-Expertin der NP, über typische Erkennungsmerkmale von KI-generierten Bildern, Videos und Audios, die Zuverlässigkeit von maschinellen Detektoren – und wie ein menschengemachtes Foto einen KI-Wettbewerb gewinnen konnte.



Es sei auf jeden Fall nicht gerechtfertigt, angesichts der Künstlichen Intelligenz in Panik zu verfallen, beruhigt Expertin Heigl. Man brauche aber einen entsprechenden Umgang dafür, um gefälschte Anrufe von Joe Biden oder vermeintliche Gesangseinlagen von Arnold Schwarzenegger zu entlarven. Johanna Steele betont in diesem Zusammenhang die Vorteile des Lokaljournalismus: Dort werde „das meiste noch selbst gemacht“, man habe schließlich eine eigene Fotoredaktion. Und übernehme grundsätzlich keinen externen Content, „ohne dazu zu recherchieren“.

In der fünften Ausgabe unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ wollen wir dafür sensibilisieren, was mit Künstlicher Intelligenz schon alles möglich ist. Aber auch dafür, dass man den verwirrenden Deepfakes mit genauem Hinschauen und Hinhören sowie logischem Denken noch sehr gut auf die Schliche kommen kann. Die Folge „Das ist so deep: KI-generierte Inhalte erkennen“ finden Sie auf neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.

Und dann geht es nächsten Freitag weiter an dieser Stelle mit unserer letzten und insgesamt sechsten Hannover-Edition von „Digga Fake“ – der Freitag bleibt der NP-Podcast-Tag.

Robbie Williams und Helene Fischer kommen ins Stadion

Sänger Williams kommt am 30. Juni 2025 nach Hannover – Fans von Allroundkünstlerin Fischer sollten sich den 7. Juli 2026 vormerken

HANNOVER. Robbie Williams kommt 2025 nach Hannover: Geplant ist demnach eine Welttour, bei denen bislang 28 Termine gesetzt sind. Am 30. Juni 2025 soll das Konzert der Poplegende in der Arena am Maschsee über die Bühne gehen. Hannover ist der einzige Tourstopp von Williams in Norddeutschland.



Kommt nach Hannover: Helene Fischer.
Foto: Monika Skolimowska/dpa

Der Sänger rückt zurzeit wieder mehr ins Rampenlicht. Denn der Musiker hat gerade erst einen Bambi in der Kategorie „Entertainment“ gewonnen. Am 2. Januar 2025 startet das Biopic „Better Man“ in den deutschen Kinos. Die Songs des Soundtracks hat er selbst komponiert und bringt sie mitsamt neuen Liedern mit. Tickets für Williams’ Tournee gibt es bereits seit dieser Woche.



Kommt ebenfalls: Robbie Williams.
Foto: Michael Buholzer/dpa

Der reguläre Vorverkauf läuft seit gestern auf der Verkaufsplattform Eventim. Tickets sollen laut NDR, der das Konzert als Medienpartner präsentiert, zwischen 90 und 160 Euro kosten. Das Konzert am 30. Juni 2025 selbst soll demnach um 19.30 Uhr beginnen. Einlass ins Stadion erfolgt bereits ab 16 Uhr.

FISCHER PLANT SPEKTAKULÄRE MEGABÜHNE IM STADION

So eine Bühnenkonstruktion hannovers durchaus konzertprobtes Stadion auch noch nicht gesehen: Helene Fischer möchte ihren Fas bei ihrer „360°-Tournee ganz nah sein und erreicht dafür in der Mitte des Stadioninnenraums eine spektakuläre Hauptbühne mit gleich vier Sattelliten-Stages – sie wird sich dort überall mal blicken lassen und für packende Nahdran-Erlebnisse sorgen.

Die Show steigt am 7. Juli 2026 – ein bisschen Geduld ist dafür also noch nötig. Seit gestern kann man die Karten auch an den regulären Stellen wie den HAZ-/NP-Ticketshops erwerben. Der Preis ist noch nicht bekannt. Bei den bisherigen Stationen geht es bei gut 70 Euro los (VIP-Packages à 400 Euro gibt es auch).

Vor Kurzem hatte auch die hannoversche Rockband Scorpions zum 60-jährigen Bestehen ein Stadionkonzert in ihrer Heimatstadt am 5. Juli 2025 angekündigt.



Hat in Hannover die Zukunft schon begonnen? Diese Visualisierung entstand mithilfe der KI-Anwendung Dall-E.
Illustration: Dall-E

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 Smeg AEG LIEBHERR

34084201_002623

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

XXXLutz **HESSE**

in Garbsen

Wolfsburg, Gadenstedt, Braunschweig, Uelzen und Posthausen feiern mit.

Ambiente HESSE feiert mit!™

NEU ERÖFFNUNG

Hauspreis mindestens 40% unter UVP (1) + S)
zusätzlich

Auf FAST ALLE

- Möbel
- Küchen
- Matratzen
- Gardinen
- Leuchten
- Teppiche
- Heimtextilien
- Babyzimmer
- Baby-Exklusivmarken
- Haushaltswaren & Accessoires

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

20%

IN ALLEN ABTEILUNGEN

XXXLutz Garbsen | Robert-Hesse-Str. 3 | 30827 Garbsen | Tel. (030) 25549247-0 |
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00 – 19.00 Uhr | garbsen@xxxlutz.de

*nach Umbau. Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet). Unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BGS Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Auf den UVP bei mit „Hauspreis“ gekennzeichneten Artikeln. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis 23.11.2026. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Im Möbelbereich auf mit „Hauspreis“ gekennzeichneten Artikeln. Ausgenommen: siehe S). Soweit anwendbar. Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, das über hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 23.11.2026. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patino. S) Gültig bei Neuauflagen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutachten und Bücher. Keine Barauszahlung. Gültig nur bei XXXLutz in Garbsen. **Ambiente by Hesse ist von laufenden XXXLutz-Aktionen ausgenommen.

57x in Deutschland!
MEIN MÖBELHAUS. MEIN ONLINE SHOP. **XXXLutz**

KLEIN GmbH
BAD-KONZEPTE

Badausstellung
Ausstellung und Verkauf
auf **150 m²**

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

Förder- und zuschussfähig:

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

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

Tabak • Papier • Getränke
Büro- u. Schulbedarf
Lotto • Üstra • Zeitschriften
Briefmarken • Telefonkarten

*Alles in großer Auswahl
vorrtig!*

Hermes-Paketshop
seit 1929

Fritz Kivelitz
Inh. Oliver Döhring
Posthornstr.30
Nähe Lind. Markt
Tel. 44 53 80

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

**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

**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!*

Wiese 175 Jahre
Bestattungen

Seit sechs Generationen
sind wir vertrauenswürdiger Partner im Trauerfall.
Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.

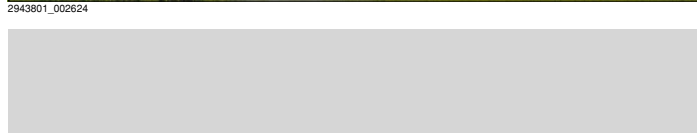
Altenbekener Damm 21
Baumschulallee 32
Berckhusenstraße 29
Garkenburgstraße 38
Lister Meile 49
Podbielskistraße 105

0511 957857
wiese-bestattungen.de

Fachunternehmen für
Bestattungsdienstleistungen
nach DIN EN 15017

acertimias
Qualifizierter
Bestatter

Abschied Leben



2943801_002624

Werden bei den World
Games ausgetragen:
Nicht olympische
Sportarten wie
Beachhandball.
Foto: IMAGO/Jojo Cabraja



Olympia-Sportbund hat sich bei Hannover bereits entschuldigt

VERGABE der World Games ist **NICHT SAUBER GELAUFEN** – zu diesem Schluss kommt ein Untersuchungsbericht

HANNOVER. Die Enttäuschung war groß in Stadt und Region Hannover, als Mitte April die Entscheidung fiel, dass Karlsruhe und nicht die Landeshauptstadt die World Games 2029 ausrichten soll – ein internationaler Wettbewerb der nicht olympischen Sportarten. Weil sich danach aber Hinweise ergaben, dass die ganze Vergabe nicht korrekt abgelaufen sein könnte, hatte im Juni der Niedersächsische Sportbund die Ethikkommission des für die Vergabe zuständigen Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) um eine Prüfung gebeten. Das Ergebnis liegt nun vor – und gibt Hannover recht.

Die Ethikkommission unter der Leitung des ehemaligen Bundesinnenministers Thomas de Maizières hat Beteiligte angehört, Protokolle ausgewertet und versucht, Widersprüche aufzulösen. Nicht immer ist ihr das nach eigenen Angaben gelungen, unterm Strich kommt sie aber zu einem klaren Ergebnis: „Alle Beteiligten sind sich darüber im Klaren, dass das gesamte Vergabeverfahren für die Unterstützung der Ausrichtung der World Games im Jahr 2029 misslich verlaufen ist“, heißt es in dem sechsseitigen Bericht, der dieser Zeitung vorliegt. Anhaltspunkte für Bestechung oder Bestechlichkeit oder Begünstigung

haben es nicht gegeben. „Dennoch gehört zu einem ordnungsgemäßen Verfahren ein faires und korrektes Vorgehen. Davon kann hier nicht die Rede sein“, heißt es in dem Papier.

Der Bericht listet auf, wie der Bewerbungsprozess gelaufen ist. Demnach war zuerst München gefragt worden, ob es die World Games ausrichten wolle. Doch die bayerische Landeshauptstadt lehnte ab, sodass sich der DOSB entschloss, bundesweit Großstädte unter die Lupe zu nehmen, die die Spiele ausrichten könnten. Hierbei waren allerdings weder Karlsruhe und Baden-Württemberg noch Hannover und Niedersachsen im Gespräch. Vielmehr dachte der DOSB an Hamburg, Köln oder Leipzig.

Der baden-württembergische Sportbund verhandelte laut dem Bericht der Kommission zunächst direkt mit der International World Game Association (IWGA). Im Herbst 2023 soll es dazu verschiedene Gespräche gegeben haben. Der DOSB erfuhr davon erst im Nachgang und auch nur lückenhaft. Gegenüber der Ethikkommission sagten Beteiligte aus, sie hätten eine „Verhinderungsstrategie aus dem DOSB-Hauptamt“ wahrgenommen und deshalb direkt den Kontakt zur IWGA gesucht. DOSB-Vertreter widersprachen dieser Auffassung.

Niedersachsen hatte sich hingegen im September 2023 für die Ausrichtung von Wettbewerben für die Olympischen Spiele im Rahmen einer deutschen Bewerbung ins Spiel gebracht. Dem erteilte der DOSB Anfang November 2023 – mehr oder weniger – eine Absage. Der Sportbund verwies darauf, dass man sich bereits seit dem Sommer in intensivem Dialog mit fünf geeigneten Städten und Regionen befände. Der DOSB werde auf das Angebot zurückkommen, wenn sich „etwaige Bedarfe ergeben“.

Laut dem Bericht der Kommission brachte ein DOSB-Vertreter in den Wochen danach jedoch gegenüber dem Landessportbund Niedersachsen die Möglichkeit der Ausrichtung der World Games in Niedersachsen ins Spiel. Vielleicht auch als Trostpflaster, weil das Bundesland bei einer Olympiabewerbung wohl nicht berücksichtigt würde.

Karlsruhe hatte zu diesem Zeitpunkt aber schon einen großen Vorsprung. So trafen sich laut Bericht bereits Anfang Januar 2024 Vertreter der IWGA direkt mit Vertretern der Stadt Karlsruhe und signalisierten bereits eine grundsätzliche Unterstützung der Bewerbung – weil sie möglicherweise gar nicht wussten, dass es weitere Bewerber

aus Deutschland geben könnte. Und Hannover? Hier gehen die Aussagen laut Bericht auseinander: Einige Beteiligte sagten, man habe es versäumt, Hannover mitzuteilen, dass es einen Mitbewerber gebe. Andere sagten aus, Hannover habe im Februar das klare Signal bekommen, dass die Vergabe für 2029 „durch sei“. Und dann gab es noch Berichte, dass Karlsruhe kein Finanzkonzept für seine Bewerbung habe, was die Bewerbung grundsätzlich infrage stellen könnte.

Der DOSB lud beide Städte ein, ihre Bewerbung zu präsentieren. Karlsruhe verpasste die Frist, durfte sich aber dennoch Anfang April ebenso wie Hannover in einer DOSB-Präsidiumssitzung vorstellen. Dann aber fiel ziemlich schnell die Entscheidung für Karlsruhe. Möglicherweise auch, weil die IWGA sich zu diesem Zeitpunkt verwundert zeigte, dass mit Hannover eine weitere deutsche Bewerberstadt dazugekommen sei. Man habe intern und an andere Partner schließlich schon das Interesse Karlsruhes kommuniziert. Aber man werde sich dem Beschluss des DOSB anschließen. Und der DOSB? Entschied sich daraufhin für Karlsruhe.

Für die Ethikkommission ist also bei dieser Vergabe einiges schiefgegangen. Eine Annullie-

rung der Vergabe fordert das Gremium nicht. Durch die verkorkste Vergabe sei aber „ein erheblicher atmosphärischer Schaden“ entstanden. „Der DOSB sollte sich bei der Stadt/Region Hannover und beim Land Niedersachsen sowie dem Landessportbund Niedersachsen für dieses Verfahren entschuldigen“, forderte die Kommission. Zudem müsse für die Zukunft sichergestellt werden, „dass zwischen Präsidium und Vorstand und erst recht innerhalb des Präsidiums und des Vorstandes Abstimmungsprobleme vermieden und gegebenenfalls abgestellt werden“.

DOSB-Sprecherin Eva Wertmann versichert, dass der Sportbund die Ergebnisse des Berichts „sehr ernst“ nehme. Es sei „unstrittig, dass das Verfahren insgesamt misslich und unprofessionell verlaufen ist“. Der DOSB sei der Empfehlung bereits gefolgt und habe die Verantwortlichen in Hannover um Entschuldigung gebeten. Personelle Konsequenzen wird es aber wohl nicht geben. Wertmann weist darauf, dass bereits im Juni ein Präsidiumsmitglied mit sofortiger Wirkung zurückgetreten sei. Gemeint ist der damalige DOSB-Vizepräsident Oliver Stegemann, der offenbar eng in den verkorkten Bewerbungsprozess eingebunden war.

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

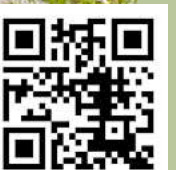
Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 560 Ah LiFePo4 Batterie,
820 W Solar, 1,5 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze

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
www.auto-wilde.de



Einladung zur
Bürgersprechstunde
mit Martina Machulla MdL

Donnerstag, 21. November, 16 - 17 Uhr

Café Anna Blume
Stöckener Str. 68, 30419 Hannover

CDU

Keine Anmeldung nötig!



Neue Betrugsmasche: „Pig Butchering“

Mithilfe von täuschend echter Werbung und Fake-Profilen erleichtern **CYBERKRIMINELLE** weltweit ihre Opfer um Milliarden

VON BEN KENDAL

BERLIN. Was haben ein „Tageschau“-Beitrag über die Fluggesellschaft Lufthansa und eine junge Frau namens Jessica gemeinsam? Sie sind beide nicht

real. Besagter Beitrag kursierte in den sozialen Medien. Darin hieß es: Bürgerinnen und Bürger könnten durch ein ganz bestimmtes Investment in Lufthansa viel Geld verdienen. Doch dabei handelte es sich – ermöglicht durch Künstliche Intelligenz (KI) – um einen Deepfake, der Menschen in betrügerische Investments locken sollte.

Hinter dem Social-Media-Profil der attraktiven Jessica, die vor einigen Monaten einen BBC-Reporter reinlegen wollte, steckt in Wahrheit eine Tätergruppe, die vermutlich aus China stammt. Sie verwendete Bilder vom Social-Media-Profil einer deutschen Influencerin, um den Journalisten per Instagram zu verführen und zu hohen Geldzahlungen zu bewegen. Die zwei Fälle haben noch eine Sache gemeinsam: Sie sind Teil einer großen Betrugsmasche, die als „Pig Butchering“, als Schweineschlachtung, bekannt ist.

Kriminelle Gangs nutzen die Methode, um durch Manipulation Vertrauen zu Menschen aufzubauen, sie in betrügerische Investments zu locken – und anschließend ihr Geld abzuzocken. „Die Täter haben ganze Listen mit psychologischen Tricks“, sagt Ondrej Kubovic, IT-Sicherheitsexperte bei der Firma Eset. „Sie wissen, wie sie ihre Opfer

zunächst zu kleinen Zahlungen zwingen – nur, um sie nach und nach zu mästen.“ Sie manipulieren Menschen, damit diese vertrauliche Informationen preisgeben oder ihnen Geld schicken. Sobald die Kriminellen Vertrauen aufgebaut haben, legen sie ihren Opfern ein Investment nahe.

Wer sich auf das Investment einlässt, bekommt von den Tätern klassischerweise Screenshots mit vermeintlichen Profiten. „Damit versuchen sie, ihren Opfern zu zeigen: Wenn du noch mehr investierst, bekommst du noch mehr zurück“, erläutert Kubovic. Aus diesem Prinzip leitet sich auch der Name „Pig Butchering“ ab: Die Kriminellen mästen ihre Opfer so lange mit Gewinnversprechen, bis sie sie finanziell völlig ausschachten können.

Pig Butchering-Opfer erkennen den Betrug meist erst dann, wenn sie ihr Geld aus dem Investment zurückverlangen. Die Täter fordern dazu dann den Ausweis oder Reisepass, um den Profit aus dem vermeintlichen Investment ausschütten zu können. Doch das machen die Be-

trüger nur, um die Dokumente zu missbrauchen – sie haben nie vorgehabt, ihren Opfern das Geld zurückzugeben. Für Betroffene ist es dann schon zu spät.

Betroffene können den Schaden dennoch begrenzen. Als Beweise können finanziell Geschädigte Chatprotokolle sichern und der Polizei vorlegen. Jedoch genügt das in den allermeisten Fällen nicht, um die Täter aufzuspüren. Trotzdem ist es sinnvoll, so Kubovic, Anzeige zu erstatten. Im nächsten Schritt ist es wichtig, einen weiteren Missbrauch des eigenen Geldes und der persönlichen Daten zu verhindern. Wer Tätern zum Beispiel Passwörter zu wichtigen Onlinekonten verraten hat, sollte diese unbedingt schnell ändern. „Wenn man den Kriminellen seinen Ausweis oder Reisepass geschickt hat, sollte man dies zudem melden und neue Dokumente anfertigen lassen. Die Identität kann ansonsten missbraucht werden“, sagt Kubovic.

Auch wenn Pig Butchering global ein zunehmendes Problem wird, können sich Men-

schen vor der Betrugsmasche schützen. „Die Quintessenz: Vertrauen Sie niemals jemandem, den Sie nicht kennen und der angibt, ein Experte zu sein und Ihnen durch eine unverzichtbare Investment-Möglichkeit zu Geld verhelfen kann“, sagt FBI-Agent William J. DelBagno auf der Website der US-amerikanischen Sicherheitsbehörde.

Eset-Mitarbeiter Kubovic betont, dass kritisches Denken wichtig ist. Gerade die Onlineinteraktionen mit Unbekannten, die zu verlockend sind, um wahr zu sein, solle man hinterfragen. „Kriminelle geben sich oft unheimlich viel Mühe, um ihre Betrugsmasche als echtes Business zu verkaufen: Sie bauen Websites, kreieren mithilfe von KI täuschend echt aussehende Fake-Videos mit vorgegaukelten Kundenreferenzen“, sagt der Experte. Beim Onlinedating rät er Menschen dazu, über neue Kontakte mit Freundinnen oder der Familie zu sprechen. Gerade dann, wenn der Kontakt plötzlich persönliche Informationen fordert oder mit Investments lockt. „Manchmal sehen vertraute Menschen Warnzeichen, die man selbst gar nicht erkennt, weil man sich von den vielen Komplimenten geschmeichelt fühlt“, sagt Kubovic.



Verlockende Investment-Angebote sollte man sehr kritisch prüfen.

Symbolfoto: Anna Nekrashevich / Pexels

KRESS
MODEZENTRUM HANNOVER

Es geht weiter im

TOTAL-AUSVERKAUF
wegen Geschäftsaufgabe

50%
RABATT
AUF DIE
NICHT REDUZIERTE WARE

30%
RABATT
AUF DIE
BREITS REDUZIERTE WARE

KRESS Modezentrum Hannover
Einkaufspark Klein-Buchholz | Sutelstr. 5
Mo - Sa 9.00 - 19.00 Uhr

Follow us

P KRESS Kunden
parken kostenlos
direkt am Geschäft
www.kress-mode.de

HAZ

**DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN
FÜR DEINE REGION**

Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

Hier anmelden





5 in 5
Fünf Themen in fünf Minuten
informiert für den Tag

Wissen, was Deutschland und die Region bewegt.

Hannoversche Allgemeine **HAZ**

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

NOCH IMMER EIN TABUTHEMA

Seit 8 Jahren Darmprobleme: Sarah G. erzählt von ihrer Reizdarm-Odyssee

Sarah G. ist 45 Jahre alt und schon seit einigen Jahren kämpft sie immer wieder mit Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen wie Durchfall und Blähungen. Lange Zeit wusste sie nicht, was mit ihrem Körper los war – bis die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ (RDS) endlich Klarheit brachte.

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, von der etwa 11 Millionen Deutsche betroffen sind.¹ Der „gereizte Darm“ kann sich dabei auf verschiedenste Arten äußern: Sowohl wiederkehrender Durchfall oder Bauchschmerzen als auch Blähungen und Verstopfung sind mögliche Symptome.² Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren.

Obwohl dieses Beschwerdebild so weit verbreitet ist, gestaltet sich die Behandlung oft schwierig. Auch Sarah G. musste auf ihrer langen Reise durch Arztbesuche, Ernährungsexperimente und alternative Heilmethoden viele Rückschläge hinnehmen. In diesem Artikel erzählt sie, wie sie ihren Alltag mit Reizdarm gestaltet hat und was ihr letztlich geholfen hat, ihre Symptome in den Griff zu bekommen.

Reizdarm: ein dauerhafter Begleiter

„In den letzten acht Jahren hat mich das Reizdarmsyndrom ordentlich auf Trab gehalten. So ziemlich nach jeder Mahlzeit oder auch nur nach einer Tasse Kaffee musste ich abwarten, ob sich mein Reizdarm wieder meldete. Drei Mahlzeiten am Tag bedeuteten für mich: 3-mal täglich bangen, ob

ich mich danach wieder schlecht fühle. Wenn sich mein Reizdarmsyndrom meldete, bedeutete das, dass ich von jetzt auf gleich eine Toilette aufsuchen musste, weil sich Durchfall ankündigte. Und der Stressfaktor, dass ich immer ausgerechnet dann aufs Klo musste, wenn ich gerade im Stau steckte oder ein Date hatte, kam noch hinzu – das war nicht gerade förderlich!

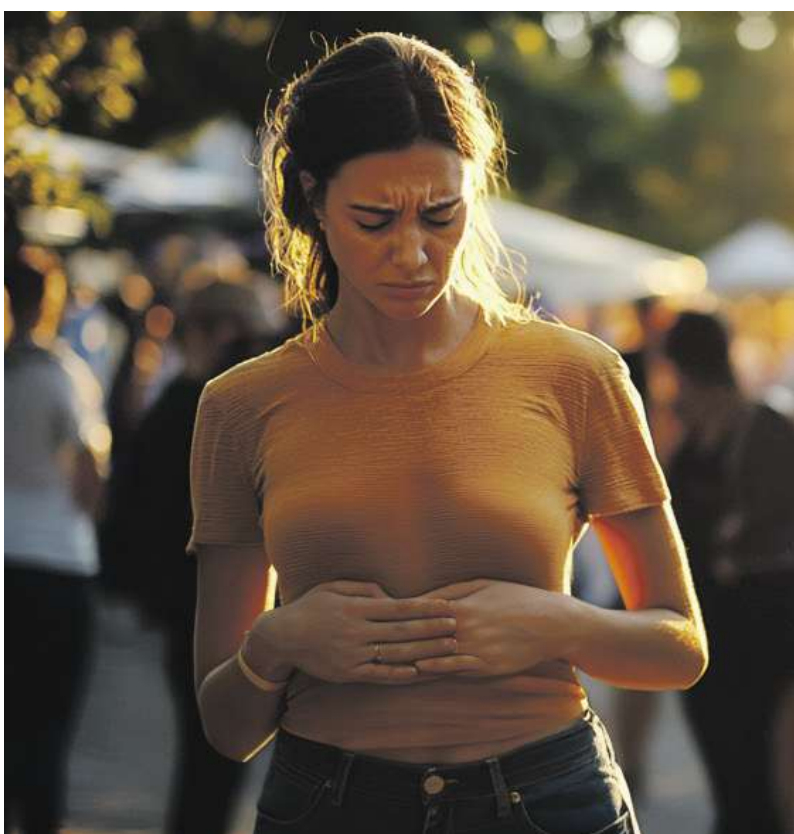


Aber als fast noch schlimmer empfand ich meine Bauchschmerzen. Ich spreche von wirklich schmerzhaften Bauchkrämpfen, die ich kaum ertrug.“

Ernährungsumstellung als Hoffnungsschimmer?

„Vor ein paar Monaten habe ich dann meine Ernährung auf FODMAP-arme Lebensmittel umgestellt, was zwar geholfen hat, aber nicht genug.“

Innovativer Ansatz: ein spezieller Bakterienstamm
„Doch dann habe ich ein Produkt mit einem bestimmten Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75 ausprobiert. Ich war erst skeptisch, da ich zuvor bereits andere Bakterienstämme bzw. sogenannte Probiotika ausprobiert hatte und mein Darm gar nicht gut



darauf reagiert hat. Als ich mit der Einnahme begann, erwartete ich mir sehr wenig. Aber mittlerweile bin ich echt froh, dass ich dem Ganzen eine Chance gegeben habe.“

Ein neues Lebensgefühl

„Mehr als einen Monat später habe ich nur noch selten Reizdarmattacken (zum Vergleich: davor litt ich mindestens 4-mal pro Woche an Durchfall oder Bauchkrämpfen) und die Bauchschmerzen sind in der letzten Zeit vielleicht nur noch 5-10% von dem, was sie früher einmal waren. Das ist so eine Erleichterung, das können Sie mir glauben! Ich weiß, dass es für das Reizdarmsyndrom kein Allheilmittel gibt, aber mir hat dieser Bakterienstamm wirklich geholfen – ich bin echt begeistert. Ich werde

eine weitere Packung nehmen, nur um sicherzugehen.“

B. bifidum MIMBb75 – was verbirgt sich dahinter?

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von wiederkehrenden

Darmbeschwerden ist. Bereits durch kleinste Schädigungen der Darmbarriere, sogenannte Mikroläsionen, können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen sind vielfältig – wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.³ Genau hier setzt B. bifidum MIMBb75 an: Dieser besondere Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem „Pflaster“ kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.



Der patentierte Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner weiterentwickelten,

hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten.

Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5} Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Sarah G. ist dabei nicht die Einzige, die von der Wirkung des Bakterienstammes überzeugt ist, wie sich auch an zahlreichen positiven Online-Rezensionen zeigt. Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Liefer Schwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Viele Kunden berichten, dass sie vorsichtshalber meist gleich die größte Packung kaufen, damit sie nicht Gefahr laufen, die Einnahme wegen ausverkaufter Ware unterbrechen zu müssen. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei nur in Ihrer Apotheke oder direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.

Das FODMAP-Ernährungskonzept zielt darauf ab, schwer verdauliche Kohlenhydrate zu reduzieren, die bei Menschen mit Reizdarmsyndrom Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln zählen beispielsweise Äpfel, Milch, Weizen, Zwiebeln

und bestimmte Hülsenfrüchte. Die FODMAP-Diät besteht aus einer Eliminationsphase, in der



all diese Lebensmittel, die reich an FODMAPs sind, vermieden werden, und einer anschließenden Wiedereinführung, um individuelle Unverträglichkeiten zu identifizieren. Das Ziel ist es, nicht dauerhaft FODMAP-frei zu leben, sondern die eigenen Verdauungsbeschwerden mit dieser Ernährungsweise besser kontrollieren zu können.

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ^{2,3}Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ⁴Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁵Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Abbildung, Name und Alter der Betroffenen geändert.



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 belegt⁶

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Geplagt von Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Millionen Deutsche leiden immer wieder unter rheumatischen Gelenkschmerzen. Vor allem Knie, Hüfte oder Schultern bereiten vielen Probleme. Forscher suchten deshalb nach einer Lösung, die solche Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandelt. Mit Erfolg! Der spezielle Wirkstoff Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen und ist dabei gut verträglich. Sogar bei

Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Wissenschaftler bereiteten den Wirkstoff in einer flüssigen Darreichungsform auf (Rubaxx Tropfen). Er wird somit direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Ein weiterer Vorteil

der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Gute Verträglichkeit

Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht. Rubaxx ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)



„Boxen hat mich glücklich gemacht“

ANASTASIA KARLOVA (35) fing spät mit dem Sport an, ist aber aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo. Ihre Leidenschaft will sie an Frauen weitergeben.

HANNOVER. Am liebsten räumt Anastasia Karlova erst mal mit Klischees auf. Denn nichts anderes hatte auch sie im Kopf, als sie vor sieben Jahren das erste Mal ein Boxstudio betrat. „Da steht man nur rum und schlägt sich – das habe auch ich gedacht“, erinnert sie sich. Die Trainingshalle an der Büttnerstraße 22 erinnert an alte „Rocky“-Filme: Ein Ring mit Seilen, eine Ecke mit Langhanteln, und vor allem ein gutes Dutzend Sandsäcke, die von der Decke baumeln. Heute bringt Karlova hier etwa 50 Frauen Haken und Geraden bei, „Fight like a Woman“ heißt ihre Boxschule. Karlova, die im russischen Tula („nicht weit von Moskau“) aufgewachsen ist, kam nach ihrem Wirtschaftsstudium 2016 nach Deutschland. Sportlich war sie schon immer, sie ritt und spielte Volleyball bis in die 4. Liga. Doch nur der Sport, den sie erstmals mit 27 Jahren ausprobierte, sei eine Weichenstellung gewesen: „Boxen hat mein Leben verändert, Boxen hat mich glücklich gemacht.“ Dabei hatte sie damals

einfach nur ihre Tochter Sophia (heute 10 Jahre alt) bei Sambo 07 zum Kinderturnen gebracht.

BOXEN IST AUCH KARDIOTRAINING

Der Verein ist das Dach für viele verschiedene Sportrichtungen wie Sambo (eine russisch-sowjetische Kampfkunst), Judo oder Boxen und setzt den Fokus laut eigener Statuten auf soziale Integration, Persönlichkeitsbildung und Selbstbeherrschung. Karlova fing Feuer bei der Arbeit mit den Boxhandschuhen. „Das ist erst mal ein tolles Kardiotraining“, stellte sie nach den ersten Einheiten fest. Schweißtreibend und fordernd. Aber da war noch mehr.

„Es geht nicht nur um Kraft“, stellte Karlova fest. Die Koordination zwischen Händen und Füßen müsse stimmen, das räumliche Denken, um sich im Ring zu positionieren. „Der Kopf kommt dazu. Viele Frauen sind davon überrascht, wie viel Taktik in diesem Sport steckt.“

Auch die psychologische Wirkung des Boxens bemerkte die

damals 27-Jährige schnell: „Man baut Stressresistenz auf, wird ausgeglichener im Alltag.“ Und ist gewappnet. „Ich hoffe, dass es nie zu bedrohlichen Situationen kommt“, sagt Karlova, die das Boxen auch nicht als Selbstverteidigungsmethode sieht. Es gehe vielmehr darum, selbstbewusst aufzutreten, ruhig zu bleiben – „das Schlimmste ist Panik“.

HALMICH UND RAAB IM RING

Karlova hatte aber auch schnell sportliche Ziele. „Ich wollte mich testen, ich wollte in den Ring.“ Das Problem: Im Verein waren damals fast nur Männer. Und auch wenn eine erfahrene frühere Profiboxerin wie Regina Halmich (47) einen ehrgeizigen Entertainer wie Stefan Raab (58) auf die Bretter schickt – im Hobbybereich „kann man das nicht vergleichen“. Sparringspartnerinnen waren nicht so einfach zu finden, außerdem „fand mein Trainer mich anfangs zu alt für Turniere“, sagt die inzwischen 35-Jährige gelassen. Denn „olympisches Boxen“ habe eine Altersgrenze von 40 Jahren. „Das steht so in den Regeln.“



Anastasia Karlova, amtierende niedersächsische Meisterin, in ihrer Boxschule „Fight like a woman“. Foto: Nancy Heusel

Also habe ich ein bisschen Zeitdruck“, scherzt Karlova, die aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo ist. Und Boxunterricht mit „Fight like a Woman“ zu ihrem Beruf gemacht hat. Ein Jahr hatte sie bei einer Hannover-Filiale der Berliner Kette Boxing Sisters unterrichtet. Als diese schloss, wollte sie nicht, „dass die Frauen ihr Hobby verlieren“.

Nun ist sie bei Sambo 07 angestellt („Ich mache den Papierkram“), fünfmal die Woche bietet sie Training für Frauen auf zwei Leistungsniveaus und mit

unterschiedlichen Schwerpunkten an, die monatlichen Kosten liegen zwischen 50 und 80 Euro. Wer macht mit? „Ganz unterschiedliche Menschen. Von der Studentin bis zur Frau in Führungsposition.“ Dass eine Frau die Stunden leite, hält sie für entscheidend. „Ich kann diesen Sport anders vermitteln als ein Zwei-Meter-Mann.“ Karlova ist 1,70 Meter groß, wiegt 66 Kilogramm.

Angst haben müsse niemand vor diesem Sport, bei dem strenge Regeln gelten und korrekte Technik wichtig ist. „Ich will die Klischees aufbrechen“, betont

sie. „Boxen kann jeder, es kommt nicht auf Alter oder Fitnessgrad an.“ Der Vorteil zu anderen Kampfsportarten wie Judo: „Man wird nicht geworfen“, sagt sie mit einem feinen Lächeln.

Karlova ist gut in Form, sie trainiert täglich bis zu zwei Stunden, „gerne auch mit den Jungs“. Denn Ende November reist sie mit ihrem Trainer Alexey Chistyakov zu den deutschen Meisterschaften im olympischen Boxen nach Halle. Karlova weiß, dass die Uhr tickt, die Altersgrenze näher rückt. „Ich will bis dahin so viel wie möglich errei-

chen, Erfahrungen sammeln. Boxen macht das Leben interessant“, sagt sie.

Falls sie deutsche Meisterin wird, dann wäre die Europameisterschaft der nächste Schritt, oder? „Das geht nur mit deutscher Staatsbürgerschaft“, weiß die gebürtige Russin, die für das bessere Verständnis ihren Geburtsnamen Anastasiia bereits an das deutsche Schriftbild mit nur einem „i“ angepasst hat. Sie arbeitet daran, zumindest dieses bürokratische Hindernis aus dem Weg zu räumen. „Ich habe ja noch fünf Jahre Zeit ...“



Auch die erste Fußball-Frauenmannschaft des TSV Bemerode kommt zur Saisonvorbereitung ins Boxtraining. Foto: Privat

FORA IGLU Lounge Wintertraum unter dem Sternenhimmel

Einmalig in Hannover: Auf der Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure steht bis zum 31. Januar eine neuartige Iglu-Landschaft.

Florian Stühmer, seit Anfang des Jahres General Manager im Fora Hotel Hannover by Mercure, hat im Laufe seiner Karriere überall auf der Welt faszinierende Orte und Gastronomien kennengelernt. Als er den Jahreswechsel 2016/2017 in New York verbrachte, fiel ihm ein besonderer Trend ins Auge: Auf den Terrassen und Rooftops wurden beheizte „Iglus“ installiert – winterlich dekorierte, transparente Rundzelte, die in wohliger-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundum-Blick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen traumhaften Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Zurück in Europa, machte er sich daran, diese Idee weiterzuentwickeln und in verschiedenen Städten auf Hotelterrassen zu realisieren: 2017 in Frankfurt, 2020 in Luxemburg, 2021 in Prag und 2022 in Dresden – überall mit durchschlagendem Erfolg: „In jeder dieser Städte konnten wir uns vor Reservierungen kaum retten“, so Stühmer. Nun ist seine Heimatstadt Hannover an der Reihe – und er ist überzeugt, mit seinen Iglus auch hier einen Nerv zu treffen. Dafür hat er



Florian Stühmer schenkt Hannover mit der Fora Iglu Lounge einen kulinarischen Wintertraum unterm Sternenzelt (Foto: Karsten Davideit)

das Erfolgskonzept noch weiter perfektioniert und ein attraktives Paket geschnürt, das keine Wünsche offenlässt.

Für 49 Euro pro Person gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfekt zum Winterthema passendes Fondue mit vorgeschnittenem Fleisch von Rind, Lamm und Huhn, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch

gebackenes Sylter Brot, Saucen und Dips sowie ein Überraschungs-Dessert. Heiße und kalte Getränke können von der umfangreichen Getränkekarte dazu bestellt werden. Tipp von Florian Stühmer: der fruchtig-intensive, runde Primitivo.

Jeder der drei liebevoll dekorierten Iglus fasst bis zu sechs Personen und verfügt über eine eigene, regelbare Heizung. Für bis zu 18 Personen

können auch alle drei Iglus gleichzeitig reserviert werden – ideal zum Beispiel für kleine Weihnachtsfeiern. Vor den Iglus befindet sich eine wärmende Feuerschale, an der sich die „Iglu-Besatzungen“ begegnen. „So entsteht in und um die Iglus eine einzigartige Stimmung“, weiß Stühmer aus den bisherigen Installationen.

Die Fora Iglu Lounge ist montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr geöffnet, die letzte Reservierung ist jeweils ab 20 Uhr möglich. Wichtig: Reservierungen werden ausschließlich per E-Mail unter hc025@accor.com angenommen und von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten beantwortet. Eine frühzeitige Reservierung wird auf jeden Fall empfohlen, „unter der Woche sind mit etwas Glück aber auch noch Plätze am gleichen Tag verfügbar“, so Stühmer. Die Sterne stehen also gut für einen unvergesslichen Abend mit Freunden oder Geschäftspartnern.

Fora Hotel Hannover by Mercure, Großer Kolonnenweg 19, 30163 Hannover, Tel. 67 06-0, www.fora.de

Konzert: USA Gospel Singers

HANNOVER. The Original USA Gospel Singers & Band kommen nach Hannover und treten am Donnerstag, 5. Dezember, ab 19.30 Uhr in der Markuskirche auf. Die afroamerikanische Gospel-Gruppe mit Live-Band und großer Licht- und Bühnenshow bringt das ursprüngliche Gefühl der schwarzen Gospel-Kultur authentisch nahe und erzählt deren Geschichte von der Entstehung bis zur heutigen Zeit, von Mahalia Jackson bis James Cleveland. Karten gibt es im Vorverkauf für 39 Euro zuzüglich Gebühren. **RED**

paulis.de

Friedhofsmuseum ist geöffnet

HANNOVER. Der November hält mit dem Volkstrauertag am 17. November und dem Totensonntag am 24. November zwei Gedenktage bereit, die für die Städtischen Friedhöfe im Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover von Bedeutung sind. Aus diesem Grund öffnet das Friedhofsmuseum auf dem Stadtfriedhof, Garkenburgerstraße 43 (Haltestelle „Stadtfriedhof Seelhorst“ der Linie 8), an beiden Sonntagen seine Pforten in der Zeit von 10 bis 16 Uhr und es bietet sich die seltene Gelegenheit, Hannovers Friedhofs- und Bestattungskultur zu entdecken. Das Friedhofsmuseum wurde 2006 im ehemaligen Krematorium auf dem Stadtfriedhof Seelhorst eingerichtet und zeigt auf mehr als 300 Quadratmetern Schönes, Altes, Wertvolles und Kurioses aus der täglichen Arbeit der Friedhofsverwaltung und der Friedhofsbetriebe aus den zurückliegenden Jahrhunderten. Der Rundgang bindet unter anderen Videopräsentationen, Filme und Hörproben und die Gäste dürfen sich auf so manche interessante, spannende, aber auch amüsante Geschichte freuen. Der Eintritt ist frei. **RED**



Kinder-Wunschzettel-Aktion

Liebe Kinder,

zusammen mit dem Weihnachtsmann und unseren Geschäftspartnern möchten wir Euch auch in diesem Jahr möglichst viele Weihnachtswünsche erfüllen.

Mitmachen könnt Ihr, wenn Ihr 12 Jahre oder jünger seid. Was müsst Ihr tun, um an der Aktion teilzunehmen?

Schreibt, bastelt oder malt Euren Wunschzettel für den Weihnachtsmann und sendet uns diesen, spätestens bis Donnerstag, 26. November, an:

Kinder-Wunschzettel-Aktion
c/o Madsack Medien Hannover
August-Madsack-Str. 1,
30559 Hannover
Stichwort: Wunschzettel

Wir wünschen Euch allen viel Glück, bei zu vielen Einsendungen entscheidet das Los. Eins ist aber sicher: Der Weihnachtsmann wird sich in jedem Fall alle Einsendungen ganz genau ansehen.

Das passiert, wenn der Wunsch erfüllt wird: **Alle Gewinner erhalten**

ten rechtzeitig vor Weihnachten ihr Geschenk mit der Weihnachtspost. Ausgewählte Gewinner werden telefonisch benachrichtigt und erhalten ihr Geschenk in einer persönlichen Übergabe. Den genauen Termin teilen wir hierfür am Telefon mit.

Und jetzt ran an die Stifte und los geht's. Wir freuen uns auf Eure gestalteten Wunschzettel!

Euer Team vom Madsack-Verlag



Im vergangenen Jahr freuten sich Joona, Miika und Luisa über Geschenke vom Weihnachtsmann. Der will auch in diesem Jahr wieder vielen Kindern Freude bereiten.



Kinderschuhe
steps
www.steps-kinderschuhe.de

burckhardt
Das Rad & Pedelec-Haus

Caritas-wohnen
HANNOVER

Miele Spezialist
PÖHLER
Tel. 0511 668830
www.poehler-hannover.de

deNK
MANAGER

ABVP
Wir sind die Ambulanten

Jünemann Kunst und Rahmen
Schlägerstraße 8 | 30171 Hannover
Fon 0511 - 85 41 35
Fax 0511 - 600 91 66

Fußpflegepraxis
Detlef Kloth
Ziegelstraße 7
30519 Hannover
Telefon: 0511 / 83 41 38
Abrechnung mit allen Krankenkassen

LG
Wie ein Haus
Königshausen
Kückingen

Erwache mit einem Lächeln...
Das Bett
LEVI, NICK & MICHAELA KOLBE

WILL APEL
Schmiedestr.11
30159 Hannover
T: 0511 - 306600
www.will-apel.de

EASY FITNESS CLUB
LIFESTYLE & SPORT
HANNOVER SÜDSTADT

Hallo Taxi!
0511 3811

wilheine
bernhard kahlandt

infra
Infrastrukturgesellschaft
Region Hannover GmbH

Die Perücke
Das Toupet
Lister Meile 28, 30161 Hannover
Telefon: 0511 34 80 809
E-Mail: info@ihreperuecke.de

25 music
Hannovers No. 1 in music
www.25music.de

ZahnMedizinisches Team
am Aegi
am August

BOTHE!
tanzschulen

Tabea
Tagesbetreuung Demenz
Podbielskistraße 132 | 30177 Hannover
Telefon: 0511. 696 37-32 | www.tabea-tagesbetreuung.de

FAHRRAD KONTOR
www.fahrradkontor.de

Ehrmann Augen optik
www.ehrmann-augenoptik.de

HRG

LEINE CENTER
LAATZEN
Geschenke! Glitzer! Glücksmomente!
leine-center-laatzten.de

Trettin-Apotheken.de
by Dr. Trettin®
Ernst-August-Apotheken | Tresckow-Apotheke | Alpha-Apotheke
in Hannover und online

Aus Anjas Feder
Trauerrednerin
www.ausanjasfeder.de

mr herrenmoden
www.mr-herrenmoden.de

ETL Im Königshof
Steuerberatung in Hannover

KSG HANNOVER
www.ksg-hannover.de

BETTEN RAYMOND

PODOLOGIE UND KOSMETIK
Dr. Stedler
www.drstedler.de
0511 / 666 498
2x in Hannover
List und Südstadt

HomeCompany
www.hannover.homecompany.de

VGH
Volker Müller e.K.
bueroamstadion@vgh.de

HAWES BRILLE
MEIN MEISTER OPTIKER
Brillen
Kontaktlinsen
Sportbrillen
ANDELTEN | Am Tiergarten 4 | T 0511 - 5 29 53 00
Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr | Sa 10:00 - 18:00 | So 9:30 - 13:00 Uhr
LIST | Vier Grenzen - Podbielskistr. 92 | T 0511 - 66 22 22
Mo-Fr 9:00 - 18:00 Uhr | Sa 9:30 - 13:00 Uhr
HEMMINGEN | Rathausplatz 12 | T 0511 - 5 90 31 10
Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr | Sa 10:00 - 18:00 | So 9:30 - 13:00 Uhr

myDent
Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

ABC Wäschendienst
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
Am Lisholze 87 | 30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

HomeCompany
www.hannover.homecompany.de

Train & Play
Modell-Eisenbahnen · Modell-Autos
Modell-Flugzeuge · Neuware
An- und Verkauf · Inzahlungnahme
Hildesheimer Straße 428b · 30519 Hannover
Tel. (05 11) 271 270 1
E-Mail: info@trainplay.de · www.trainplay.de

Albertinum
Seniorenwohnstift
Van-Gogh-Weg 10 | 30177 Hannover
Telefon: 0511. 696 37-0 | www.albertinum-seniorenwohnstift.de

Kompakt informiert: Der „5 in 5“-Newsletter

HANNOVER. Kompakt und übersichtlich informiert an fünf Tagen pro Woche: Der neue Newsletter „5 in 5 Hannover“ mit dem Absender der HAZ sowie der NP ist gestartet. In diesem neuen Smart-Brevity-Format wird auf die fünf wichtigsten Themen des Tages eingegangen; worum es bei ihnen geht, warum diese wichtig sind

und wie es „weiter geht“. Für die Leserinnen und Leser entsteht so ein zusätzliches Angebot, das immer stärker nachgefragt wird: In Kürze das Wichtigste erfahren und informiert sein. Interessiert? Scannen Sie einfach den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet und bleiben Sie auf dem Laufenden.



Kreatives für die „Weihnachtswerkstatt“ gesucht

HANNOVER. Für viele ist es die schönste Zeit des Jahres. In vielen Kindergärten, Grundschulen, Seniorenheimen und oft auch im Kreis der Familie wird in den Wochen vor Weihnachten gemalt und gebastelt. Und genau diese Kreativität soll in der „Weihnachtswerkstatt“, dem großen Mitmach- und Gewinnspiel der HAZ und der Neuen Presse, auch in diesem Winter wieder mit tollen Preisen belohnt werden.

Ob es ein selbst gemaltes Weihnachtsbild der Kinder ist, eine Collage, eine Stickerei oder eine schöne Bastelarbeit – seien Sie gemeinsam mit der Familie kreativ und lassen Sie auch andere Menschen daran teilhaben. Laden Sie ein Foto Ihres weihnachtlichen Werkes (bitte als Querformat) ganz einfach im Internet hoch – mit einer kurzen Beschreibung des Kunstwerkes und seiner Entstehungsgeschichte. Und verraten Sie uns auch, in welche der drei Rubriken Bilder, Textilien oder Bastelarbeiten Ihr Kunstwerk gehört. Für Künstler bis zwölf Jahren haben wir zudem eine eigene



Kinderrubrik, in der Bilder, Textilien und Basteleien zusammengefasst sind.

Die schönsten Einsendungen werden am 24. Dezember 2024 im großen Magazin „Weihnachtswerkstatt“ in HAZ und NP veröffentlicht. Zudem stellen wir die eingereichten Kunstwerke auch im Internet zur Abstimmung vor und lassen die schönsten Arbeiten wählen. Auf die Künstler der erfolgreichsten drei Werke jeder Kategorie warten großartige Preise.

Und auch alle Teilnehmer der nach Weihnachten beginnenden Abstimmung haben die Chance, zu den Gewinnern zu gehören. Zur Seite, auf der Sie ihr Kunstwerk hochladen können, kommen Sie ganz einfach,

wenn Sie den hier abgedruckten QR-Code einscannen. Bitte vergessen Sie nicht, uns Ihren Namen und Wohnort zu verraten.

Einsendeschluss ist der 6. Dezember 2024, der Nikolaustag. Wir wünschen viel Spaß beim Basteln!



Gospelkonzert: Das 500 Stimmen Mass-Choir Konzert

Das stimmungswaltige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

Am 16. März 2025 findet das stimmungswaltige Gospelkonzert „singOUT“ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands

mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude. Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem Mass Choir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswaltige Jennifer Philips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen

starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.

Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gopelerlebnis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

JETZT Tickets sichern:
Telefon: (0511) 1212 3333 und an

allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: service@haz-ticketshop.de Online buchen: tickets.haz.de

Weitere Info:
www.singout-projekt.de



Gründungswettbewerb – jetzt mitmachen!

STARTUP-IMPULS
MACH MIT, WEIL DEINE IDEE ZÄHLT!

- Nutze die Chance auf Preise im Wert von **über 100.000 Euro**
- Bewerbungsschluss am **06.01.2025**

Informationen unter 0511 9357-700 sowie www.startup-impuls.de

WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG **hannoverimpuls**

Partner: Sparkasse Hannover Medienpartner: hannoversche Allgemeine Neue Presse

Nichts verpassen!
Neuigkeiten & Gewinnspiele

Gutschein
15 %* oder 10 % Rabatt
auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard
10 % Rabatt*

mit Stanze Greencard**
15 % Rabatt*

*Gültig bis 23.11.2024. Gilt nicht für Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere und bereits reduzierte Artikel. **Nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

STANZE
Mein Gartencenter

NEU ERÖFFNUNG!

STANZES
Adventsausstellung 2024

Mo. - Sa. 09:00 - 19:30 Uhr, So. 13:00 - 16:00 Uhr*

Unsere Weihnachtsbeilage ist Online

Jetzt den QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 13.00 – 16.00 Uhr*

www.stanze-gartencenter.de

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

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER

AUSGEZEICHNET 2023/24

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Mehr als einmal

Gartentipp: **MEHRJÄHRIGES GEMÜSE** ist pflegeleicht, es bedeckt den Boden und schützt ihn so

HANNOVER. Hobbygärtner und Hobbygärtnerinnen wissen: Bis aus Samen Gemüsepflanzen gedeihen, braucht es viel Zeit, Geduld und liebevolle Handarbeit. Manch einer hat sich sicher schon gewünscht, die sorgsam herangezogenen Tomaten oder Gurkenpflanzen durch den Winter zu bringen – und im nächsten Jahr auf die mühsame Aufzucht der Samen verzichten zu können. Tatsächlich können Paprika, Chili, Tomaten oder Auberginen unter passenden klimatischen Bedingungen mehrere Jahre alt und immer wieder geerntet werden, sagt Katrin Kell, Diplomingenieurin für Gartenbau an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. Doch dafür fehlen in Deutschland das Licht und die Wärme – sodass es bei den Nachtschattengewächsen dann doch bei der einjährigen Ernte bleiben muss. Doch es gibt andere Gemüsesorten, die nicht nur den deutschen Winter über-

stehen, sondern sich auch mehrere Jahre ernten lassen.

IM WINTER NÄHRSTOFFE SPEICHERN

„Unter Gemüse versteht man ganz allgemein Pflanzenteile, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind“, erklärt die Gartenbauingenieurin. Konkret unterscheidet man zwischen einjährigen Gemüsearten wie Salat oder Radieschen und zwei- oder mehrjährigen Pflanzen. Letztere zeichnen sich dadurch aus, dass im Winter die oberirdischen Pflanzenteile absterben und im Wurzelwerk Nährstoffe gespeichert werden, sodass sie im nächsten Jahr wieder austreiben. Möhren und Kohl gehören beispielsweise zu den zweijährigen Gemüsepflanzen: Im ersten Jahr bilden sie Blätter oder Wurzeln. Wenn sie nicht geerntet werden, blühen sie im zweiten Jahr und bilden anschließend Samen.

Und dann gibt es noch die mehrjährigen Gemüsepflanzen. Diese haben laut Kell eines gemeinsam: Sie können unter unseren klimatischen Bedingungen nicht nur überwintern, sie lassen sich auch jedes Jahr wieder ernten. Das war es dann aber auch schon mit den Gemeinsamkeiten.

„Unter den mehrjährigen Gemüsesorten gibt es zahlreiche botanische Gattungen – und mit jeder Pflanzenfamilie gehen verschiedene Eigenschaften einher“, so die Gartenbauexpertin. Ein ganz praktisches Beispiel sind Spargel und Rhabarber. Zwar sind beide mehrjährig, Rhabarber jedoch gehört zu den Knöterichgewächsen, Spargel zu den Spargelgewächsen. Beim Spargel gibt es männliche und weibliche Pflanzen und jedes Jahr eine Blüte, während der Rhabarber längst nicht jedes Jahr blüht. Auch der Blattaufbau und die Bodenansprüche der Pflanzen sind unterschiedlich. Kurz gesagt: Über einen Kamm scheren lässt sich mehrjähriges Gemüse nicht.

SCHUTZ VOR EROSION

Aber: Die Mehrjährigen ersparen Hobbygärtnern und Hobbygärtnerinnen Arbeit, können die Kulturen doch über den Winter stehen bleiben. Es braucht keine extra Bodenbearbeitung – und die ständige Bodendurchwurzelung schützt vor Erosion. „Hinzu kommen die individuellen Vorteile der einzelnen Arten“, sagt Kell. Spargel etwa hat eine nektar- und pollenreiche Blüte, über die sich Insekten freuen. Kein Wunder, dass grüner Spargel zu Kells Lieblingsarten unter den

mehrjährigen Gemüsen gehört. „Besonders lecker finde ich auch den Knollenziest. Die Pflanze vermehrt sich als Bodendecker von selbst.“

Im Frühjahr oder Herbst lassen sich die kleinen weißen Knollen, die an Michelin-Männchen erinnern, ausgraben – und als Gemüse zubereiten. In Frankreich und der Schweiz, so die Expertin, galt der Knollenziest lange als besondere Delikatesse, ist aber inzwischen aus dem konventionellen Anbau verschwunden.

Bei den Dauerkulturen können wir Deutschen von anderen europäischen Ländern lernen: Die Artischocke wird in Italien und Spanien traditionell angebaut, führt hierzulande aber eher ein Nischendasein. Strigoli, auch Taubenkropfkraut genannt, verwendet man in Italien für Suppen, Risotto oder Nudeln. In Deutschland nutzt man die krautähnliche Pflanze dagegen kaum.

Wer auf der Suche nach einer essbaren Staude ist, die auch noch schön blüht, dem empfiehlt Kell die Tagililie. „Die wenigsten wissen, dass die Blüten und jungen Blätter der Tagililie nicht giftig sind, sondern richtig lecker schmecken – und in Blattsalaten auch noch hübsch aussehen.“

NICHT GANZJÄHRIG ERNTEN

Für den Anbau und die Pflege von mehrjährigem Gemüse lassen sich aufgrund der gattungsspezifischen Eigenschaften keine allgemeingültigen Ratschläge geben. „Bei Rhabarber, Spargel oder anderen Pflanzen, bei denen Blätter oder Stängel geerntet werden, sollten Gärtner



unbedingt darauf achten, dass nicht ganzjährig geerntet werden kann“, rät die Expertin.

Die Pflanzen lagern über die Blattmasse Kohlenhydrate für den Winter als Vorräte ein. Wer zu lange erntet, nimmt der Pflanze die Möglichkeit, Reserven anzulegen und sorgt dafür, dass sie so über die Jahre immer schwächer wird. Für Spargel und Rhabarber gilt deshalb: Höchs-

tens bis zum Johannistag – dem 24. Juni – ernten.

Und noch etwas gibt es zu beachten: Einige mehrjährige Gemüsearten wie Topinambur oder Knollenziest wuchern stark. Wer das nicht möchte, sollte schon beim Auspflanzen an einen Wurzelschutz oder eine Beetbegrenzung denken. Die Expertin rät, sich vorab mit den Eigenschaften der Gemüseart zu be-

schäftigen, die man pflanzen möchte. Generell haben winterharte Gemüsepflanzen aus ihrer Sicht großes Potenzial: „Mehrjähriges Gemüse ist aus meiner Sicht ein echter Trend“, sagt Kell. „Immer mildere Winter sorgen dafür, dass in Zukunft noch mehr Pflanzen mehrjährig genutzt werden können – das ist für den privaten Gemüseanbau absolut spannend.“



Knollenziest vermehrt sich als Bodendecker praktisch von selbst. Foto: imageBROKER/J. Pfeiffer via www.imago-images.de

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN

Meine Familie ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

DVD-TIPPS


**EIN TOP
BESETZTER
ACTION-
THRILLER**

Bei einem brisanten Einsatz verliert Boston Police Detective Frank Shaw einen Großteil seines Hörvermögens. Als er nach vielen Monaten mühevoll in den Dienst zurückkehrt, bittet ihn sein Ex-Partner Doug, die ebenfalls gehörlose Zeugin Ava Lopez als Gebärdens-Dolmetscher zur Ermordung zweier Dealer zu befragen. Weil Frank sein Handy bei Ava vergisst, kehrt er nach der Befragung zu ihrem Apartment zurück und kann gerade noch einen Mordanschlag auf die Zeugin verhindern. Im Stile von „Stirb langsam“ müssen Frank und Ava nun gemeinsam einen Weg aus einem 14-stöckigen Apartmenthaus finden. Doch die Attentäter haben nicht vor, sie entkommen zu lassen. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).


**GANZ GROßE
GEFÜHLE BEI
DEADPOOL &
WOLVERINE**

Die Marvel Studios präsentieren ihren bisher größten Fehler. Seine Tage als Deadpool liegen hinter ihm, ein lustloser Wade Wilson schuffet im zivilen Leben. Doch als seine Heimat bedroht wird, zieht er widerwillig seinen super Anzug wieder an, um Wolverine zu überzeugen... was zur Hölle, schaut euch einfach den Film an! Was gibt es noch zu sagen? Das Bonusmaterial wird euch aus den Socken hauen! Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



„Kickern, Kunst und Musik“ – das ist die Nordstadtbraut!

Mit der **magaScene** im Interview: Renate Marek (Nordstadtbraut)

Erste gastronomischen Erfahrungen hat Renate Marek ab 2008 im „Team Nordstadtbraut“ in der Hahnenstraße gesammelt. Am Engelbosteler Damm 87 ist sie seit sechs Jahren aber Einzelkämpferin. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mitarbeiterzahl in ihrem Lokal Nordstadtbraut: null! Die 43-Jährige ist Geschäftsführerin, Wirtin, Tresen- und Reinigungskraft in einem. „Das Delegieren stresst mich, ich mach's lieber selber“ ist ihr Arbeitsmotto. Das gilt auch für das Booking der Bands aus aller Welt, die in ihrem 50 Quadratmeter kleinen Laden auf einer Mini-Bühne regelmäßig für schweißtreibende Konzertabende sorgen – und das bei freiem Eintritt! Ein Interview von Jens Bielek, das Sie in voller Länge in der November-Ausgabe der magaScene lesen können.

Renate, wie bist Du auf diesen Laden hier aufmerksam geworden?

Das war schon ein wenig skurril. Ich wohne seit Ewigkeiten hier im Kiez, mein Laufweg war aber immer auf der anderen Straßenseite. Auf der Suche nach einer neuen Location bin ich dann mal hier entlang geschlendert. Der Laden war eine Baustelle. Ich lugte durch die Scheibe und entdeckte eine Schankanlage. Das war doch mal eine Kneipe! Der Raum hatte die perfekte Größe und ein Schaufenster, wie bei „Nightwash“, daraus ließe sich doch was machen! Ich fragte die beiden Arbeiter, ob der Laden zu haben sei. Einer davon entpuppte sich als Vermieter... (lacht).

Den Namen „Nordstadtbraut“ kann man auch als Statement lesen: Du bist ver-
heiratet mit der Nordstadt. Was ist für Dich das Besondere an diesem Stadtteil?

Der Begriff „multikulti“ hat sich eigentlich abgenutzt. Ich formuliere das mal so: Hier lebt ein ganz besonderer Menschenschlag: bunt, tolerant, offen. Das bekomme ich auch von den Musikerinnen und Musikern gespiegelt, die aus über 30 Ländern zu mir kommen und hier ihre Konzerte spielen. Durch ihre Beobachtungen und Erzählungen verändert sich auch meine Wahrnehmung der Nordstadt beständig. Entspannt ist auch ein schönes Attribut für diesen Kiez.

Wie viele Mitarbeiter hast Du?

Keinen. Ich mache hier alles selbst. Ich bin Geschäftsführerin, Bookerin, Tresenkraft und Reinigungspersonal in einem. Verantwortung teilen und Aufgaben delegieren ist nicht mein Ding. Ich arbeite gern allein, ja. Aber ich liebe auch die Zusammenarbeit mit den Bands und Gästen, meine Freunde stehen bei Problemen immer parat und sind meine helfenden Hände. Mein Motto ist: Alle zusammen! Aber wer sich viel vornimmt, erledigt es manchmal besser allein (lacht).

Du bist auch die Bookerin für Deine Musikkneipe. Wo findest Du spannende Bands?

Die Bands finden mich! Und das war zu Beginn in diesem Umfang und dieser Intensität überhaupt nicht geplant. Auf der kleinen Bühne dort drüben sollte eigentlich einmal im Monat ein Singer-Songwriter spielen und einmal im Jahr eine richtige Band. Dass sich die Nordstadtbraut so schnell als Live-Location etablieren konnte, ist mein alleiniger Verdienst, da-



Renate Marek ist die „Einzelkämpferin“ in der Nordstadtbraut.

Foto: Ramin Faridi

rauf bin ich mächtig stolz. Nach der Corona-Pandemie war ich richtig ausgehungert, was Live-Musik betraf, deshalb habe ich fast alles angenommen, was an Bandanfragen kam. Auf die Suche nach geeigneten Bands musste ich mich dann nicht mehr begeben.

Nach welchen Kriterien buchst Du Deine Bands?

Nach Sympathie! Ich muss nicht stundenlang in deren Musik reinhören, und ich wähle auch nicht nach irgendeiner Exzellenzliste. Die müssen live einfach eine gelbe Show abliefern. Hannover ist für viele Bands ganz praktisch, wenn sie schon in Hamburg und Berlin gebucht sind, dann liegen wir auf dem Weg. Viele Anfragen kommen auch auf Anraten von befreundeten Bands, quasi auf Empfehlung.

Bei Dir spielen die Bands auf Hut, warum?

Der freie Eintritt gehört zu meiner Musikkneipenphilosophie. Wenn ich 20 Euro Eintritt nähme, würde das beim Publikum eine Erwartungshaltung wecken. Eine Handvoll kennt die Band vielleicht, der Rest nicht. Da kommt keine Stimmung auf. Und wer sollte den Eintritt auch kassieren? Ich stehe ja hinterm Tresen (lacht).

Was macht einen Konzertabend in der Nordstadtbraut so besonders?

Diese Enge hier. Wenn der Laden pickpackevoll ist, die Leute Schulter an Schulter stehen und bis an die Band gedrückt werden, lädt sich der Raum auf eine magische Art auf. Dann wird es körperlich und emotional. Ich hatte hier schon Gäste, die völlig durchgedreht sind, die kommen mit Alltagsmine rein und stürzen verschwitzt und glücklich wieder raus. Das schafft nur dieses Live-musik-Ding.



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

Geschichte erleben

HANNOVER. Mit Bastelaktionen auf den Spuren der Geschichte: Das Historische Museum Hannover im neuen „Hannover Kiosk“, Karmarschstraße 40, bietet eine offene Werkstatt an für Familien mit Kindern, in der diese Fächer basteln und gestalten können. Es beginnt am Sonnabend, 16. November, um 11.15 Uhr und dauert zwei Stunden. Die Gäste haben die Möglichkeit, nach historischen Vorlagen selber zu gestalten. Die Aktionen nehmen zwischen zehn und 30 Minuten Zeit in Anspruch. Die Kosten richten sich nach dem Materialwert. Kinder bis zwölf Jahren können nur

in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

„Rom und Ton: Tonlampen und ihre Geschichte“ heißt es im Museum August Kestner am Platz der Menschenrechte. Lichtmachen mit Öl, Ton und Garn – wie das geht, verrät ein Besuch im Museum am Sonntag, 17. November, ab 15 Uhr. Kinder ab zehn Jahren können erfahren, wie kleine Szenen und Geschichten als antike Cartoons auf römische Tonlampen kamen, wie eine römische Villa aussah, und wie man selbst zum Tonlampen-Handwerker wird. Teilnahmegebühr: 3 Euro. **RED**



Im Museum August Kestner geht es mit Bildern und Bastelwerkstatt um Tonlampen und ihre Geschichte.

Foto: Christian Rose / Museum August Kestner

Irish Folk Festival im Pavillon

HANNOVER. Mit vier tollen Acts geht das Irish Folk Festival in seine 51. Auflage. Das Programm beginnt am Dienstag, 19. November, um 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr) im Pavillon, Lister Meile 4.

Eher „folky“ als traditionell, aber mit typisch irischen Instrumenten wie Fiddle und Akkordeon präsentieren sich Eva Coyle & Friends. Die Singer/Songwriterin hat eine Stimme mit einem einzigartigen Timbre und spielte mit ihrer Band schon bei renommierten Festivals auf der grünen Insel wie dem Kilkenny Arts Festival oder dem Electric Picnic.

Tom Byrne ist ein Künstler, der aus der winzigen Mundharmonika Großes rausholt. Es ist faszinierend, was er der Mundharmonika an Klangbreite und spektakulären Verzerrungen entlocken kann. Dabei bedient er sich auch aus anderen Musikstilen, unter anderem Swing und Blues.

Das Quintett „3 on the Bund“ vereint Irish Folk mit Weltmusik.

Die Band hat einen kuriosen Ursprung, fragte doch das chinesische Kulturministerium an bei der Uni in Limerick, an der man Irish Folk studieren kann, ob man nicht zur Feier des St. Patrick's Day ein paar der besten Studierenden schicken könnte. Man konnte, und die fünf Talente entwarfen spontan ein abendfüllendes Programm.

ReelRhythm lassen schließlich die eisenbeschlagenen Sohlen steppen: Weltmeister Tyler Schwarz, vom „Irish Dance Magazine“ 2019 zum besten Tänzer des Jahres gewählt, bringt mit der Tap-Tänzerin Maddie Rae Russo eine Fusion irischer und amerikanischer Tanzkunst aufs Parkett.

Der Eintritt (Abendkasse) kostet zwischen 31 und 47 Euro. **RED**



Live dabei: Eva Coyle & Friends

Foto: Joe Chapman

Wichtelwerkstatt im Winterdorf

HANNOVER. Das Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, bietet in seinem Winterdorf die Wichtelwerkstatt an, ein offenes Bastelangebot für Kinder ab sechs Jahren. Jeweils donnerstags können kleine Wichtel, die noch Geschenke für ihre Lieben brauchen, in der großen Hütte im Winterdorf des Biergartens Lister Turm bei Punsch und Keksen kreativ werden. An jedem Termin gibt es ein neues Angebot und viel Raum zum Basteln, Werken, Kneten und Ausprobieren. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung in der Zeit von 14.30 bis 16.30 Uhr möglich und solange der Vorrat reicht. **RED**

Krazy live im Kulturpalast

HANNOVER. Die Kölner Musikerin Krazy ist am Sonntag, 17. November, ab 19 Uhr im Kulturpalast Linden, Deisterstraße 24, zu Gast. Angestiftet von einer Bob-Dylan Biographie, mit Gitarre als Kopfkissen, einem Reclam-Heft mit Gedichten von Peter Rühmkorf in der Jacke und ein paar ersten eigenen Songs begann sie ihre Karriere in den frühen Neunzigern als Straßenmusikerin. Mitte der Nuller Jahre traf sie Peter Sarach, als Sänger-Dichter der Indie-Band Rausch eins ihrer Jugendidole und begleitete später seine Leonard Cohen-Tribute-Konzerte. Tickets gibt es ab 15,12 Euro im Vorverkauf. **RED**

Lesung „Hasenprosa“

HANNOVER. „Wenn das alles gewesen ist, ziehe ich aus!“, ruft eine und macht sich in ihren Meilienstiefeln, ihren Reisesocken davon. Auf der Rückbank: ein Hase. Es geht einmal quer durch die Zeit, die Zeitalter und hinaus, ins knalldunkle All. Das ist „Hasenprosa“ von Maren Kames. Die in Berlin lebende Autorin, deren Buch „Luna Luna“ 2020 für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert war, liest im Rahmen der LiteraTour Nord am Donnerstag, 21. November, ab 19 Uhr im Literaturhaus, Sophienstraße 2. Karten gibt es im Vorverkauf für 12 Euro, ermäßigt 6 Euro, jeweils plus Gebühren. **RED**

Leticia Wahl: „Gute Laune AG“

HANNOVER. Leticia Wahl ist nicht nur Autorin, Musikerin und Poetin – sie ist auch Beauftragte der „Guten Laune AG“. Davon überzeugen kann man sich am Freitag, 22. November, ab 20 Uhr bei der hinterbühne, Hildesheimer Straße 39a. Zwischen Schmerz, Sekt und Sinnsuche geht es auf eine emotionale Achterbahnfahrt der Gefühle. Mit Geschichten, am Klavier, mit Musik und Kniffel findet Leticia Wahl stets die passenden Worte für das, was unsagbar scheint. Eintritt: 19 Euro, ermäßigt 13 Euro. **RED**

☐ Tickets: die-hinterbuehne.de



JOJA WENDT - SPIEL DOCH MAL LEISER!
30. März 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Dvorak 9. Sinfonie – Sinfonia Leipzig
01. Dezember 2024: Kuppelsaal im HCC

Flashdance
02. Dezember 2024: Theater am Aegi

Katie Freudenschuss
02. Dezember 2024: Apollokino

Neue Deutsche Literatur
03. Dezember 2024: Literaturhaus

Die Fantastischen Vier
04. Dezember 2024: ZAG-Arena

VÖLKERBALL
05. Dezember 2024: Capitol

Sinfoniekonzert
05. Dezember 2024: Großer Sendesaal

Moving Shadows
06. Dezember 2024: Theater am Aegi

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 // tickets.neuepresse.de

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.

Eine Angelegenheit dreht sich im Kreis. Fassen Sie einen anderen Zeitpunkt ins Auge, dann wird sich eher ein gemeinsamer Nenner finden lassen.

WAAGE 24.9.–23.10.

Ihr Ehrgeiz ist allgemein bekannt und verleitet andere schnell, Ihnen mehr aufzutragen, als Sie gut bewältigen können. Setzen Sie die Grenzen.

STIER 21.4.–20.5.

Denken Sie ernsthaft daran, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie sollten zurückhaltender mit Genussmitteln sein und sportlich aktiver werden.

SKORPION 24.10.–22.11.

Sie müssen sich jetzt ganz intensiv mit einer Aufgabenstellung vertraut machen und sich gewissenhaft in eine für Sie neue Materie einarbeiten.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Bei einem Vertragsabschluss sollte das Kleingedruckte besonders beachtet werden. Lassen Sie sich auf keine Nebenabsprachen mündlicher Art ein.

SCHUTZE 23.11.–21.12.

In einer bestimmten Angelegenheit ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Man schätzt Ihre Hilfe sehr und möchte ungern auf Sie verzichten.

KREBS 22.6.–22.7.

Wenn Sie bei einem Projekt weiter gut im Rennen bleiben wollen, gibt es jetzt keinen Augenblick der Muße für Sie. Aber der Einsatz lohnt sich.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Ihre Sinne sind geschärft, Ihr Instinkt ist bereit und der Verstand hellwach. Besser gerüstet könnten Sie ein neues Projekt gar nicht angehen.

LÖWE 23.7.–23.8.

Eine Diskussion bringt Klarheit in eine etwas festgefahrene Situation. Es ist gut, dass Sie Ihre Argumente noch einmal gründlich hinterfragen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Mit vielen Vorhaben kommen Sie nun ein gutes Stück voran. Am Ball bleiben und nicht lockerlassen, denn diese Glücksträhne hält nicht ewig an.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Heimliches Seufzen hilft nun nichts, Sie haben Ihre Finanzkraft überschätzt. Die gute Laune kann Ihnen trotzdem niemand nehmen. Nur weiter so!

FISCHE 20.2.–20.3.

Beschweren Sie sich nicht darüber, dass ein anderer sich so selten meldet! Haben Sie denn alles dafür getan, dass der Kontakt erhalten bleibt?

GEWINNRÄTSEL

Geburts- mal	US- Bundes- staat	Zahl- wort	▼	Teil des Beins	▼	hohe Spiel- karte	▼	deut- scher Bankier † 1994	erste Frau Jakobs (A.T.)	Kinder (engl.)	▼	schwä- bischer Höhen- zug	Feigen- baum	▼	Ausruf des Erstau- nens
►	▼		4		▼		▼		▼	Augen- blick		▼	engl- ischer Männer- name	▼	
Anteil (engl.)		von sehr hoher Wärme	►					zuletzt, schließ- lich	►		1				
►				Ton- bezeich- nung	►			Errich- tung von Ge- bäuden	5						Welt- organi- sation (Abk.)
►															
Kloster- vor- steher		Flächen- maß	▼									7	frühere deutsche Auto- marke	Fußbe- kleidung	
Initialen Adorfs	►												TV- Mode- ratorin, Linda de	Vorname der Minnelli	▼
►															
Gibbon- affe	Gewohn- heit	nieder- deutsch: Bauer	▼	deutsche Pop- sängerin	be- stimmter Artikel (3. Fall)	langge- streckte Meeres- bucht	▼	franzö- sisch: man	▼	Höhen- zug im Weser- bergland	persön- liches Fürwort	▼	süd- deutsch: Haus- flur	Berg- bach	
Him- mels- färbung	►									Ver- tretung	6				
Bank- ansturm	►	2		ein Wappen- tier	►								Film- licht- empfind- lichkeit		3
seeli- sche Erschüt- terung								1	2	3	4	5	6	7	

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Top besetzter Action-Thriller – „The Silent Hour“ / Ganz große Gefühle bei DEADPOOL & WOLVERINE – „Deadpool & Wolverine“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 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, 21. November, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE											
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 Kinderschutzhhaus	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								

NOTDIENSTE

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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

hallo
wochenende

LESERREISEN

Weihnachten & Silvester 2024/2025

Ihr
Reisepreis ab
€ 999
p. P. im DZ
Classic Plus

Ihr
Reisepreis ab
€ 2.099
p. P. im DZ
Classic Plus

Ihr
Reisepreis ab
€ 1.639
pro Person im
DZ Classic

Weihnachten im Hotel Kaiserhof Usedom****

Herrliche Insel-Festtage in Heringsdorf

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: Mo. 23.12. - Sa. 28.12.2024

Verbringen Sie die Weihnachtstage auf der traumhaften Ostseeinsel Usedom. Ein herrlicher feinsandiger Strand, eine reizvolle Steilküstenlandschaft sowie das gesundheitsfördernde Klima zeichnen den erholsamen Urlaub aus. Kommen Sie zum besinnlichen Fest auf der Insel zur Ruhe und genießen Sie die Festtage.

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf
- ✓ 5 x festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet lt. Küchenchef
- ✓ Weihnachtsprogramm im Hotel
- ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades

Extrakosten pro Person:

Zuschlag Einzelzimmer Classic Plus Balkon€ 280

Aufpreis DZ Promenade Terrasse € 90 / EZ-Zuschlag € 440

Aufpreis DZ Deluxe Ostseeblick Balkon € 160 / EZ-Zuschlag € 580

Rundfahrt Insel Schönheiten..... € 30

Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Insel-Festtage Hotel Kaiserhof auf Usedom

Weihnachten & Silvester Ostseezauber Heringsdorf

Reisetermin 13-Tage-Reise/HP: Sa. 23.12.24 - Do. 04.01.25

Verbringen Sie die besinnlichen Weihnachtstage an der herrlichen Ostsee auf Usedom und erleben Sie einen unvergesslichen Jahreswechsel im Restaurant Palmengarten des Hotel Kaiserhof Heringsdorf! Freuen Sie sich auf überraschende Highlights!

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 12 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf ✓ 11 festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet lt. Küchenchef ✓ Silvesterparty im Palmengarten mit verschiedenen Food-Stationen, Mitternachtssnack inkl. Party-DJ und Getränkepauschale (Softdrinks, Wein, Sekt & Bier) & Feuerwerk ✓ Weihnachts- & Silvesterprogramm im Hotel ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades & Wellnesslandschaft

Extrakosten pro Person:

Einzelzimmer-Zuschlag Classic Plus Balkon € 875

Aufpreis DZ Promenade Terrasse € 200 / EZ-Zuschlag € 1.235

Aufpreis DZ Deluxe Ostseeblick Balkon € 380 / EZ-Zuschlag € 1.595

Rundfahrt Insel Schönheiten..... € 30

Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Silvesterzauber Usedom

im Hotel Kaiserhof Heringsdorf

Reisetermin 9-Tage-Reise/HP: Fr. 27.12.24 - Sa. 04.01.25

Erleben Sie einen unvergesslichen Jahreswechsel im Restaurant Palmengarten des Hotel Kaiserhof Heringsdorf!

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 8 Übernachtungen Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf
- ✓ 7 x festliches Abendessen 3-Gang-Menu oder Buffet lt. Küchenchef
- ✓ Silvesterparty im Palmengarten mit verschiedenen Food-Stationen, Mitternachtssnack inklusive Party-DJ und Getränkepauschale (Softdrinks, Wein, Sekt & Bier) & Feuerwerk
- ✓ Silvesterprogramm im Hotel
- ✓ Freie Nutzung des Schwimmbades & Wellnesslandschaft

Extrakosten pro Person:

Einzelzimmer-Zuschlag Classic Plus Balkon..... € 598

Aufpreis Doppelzimmer Promenade Terrasse € 140 / EZ-Zuschlag € 840

Aufpreis Doppelzimmer Deluxe Ostseeblick Balkon € 260 / EZ-Zuschlag € 1.090

Rundfahrt Insel Schönheiten..... € 30

Kurtaxe vor Ort zahlbar!

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

8797601_002624



Das perfekte Geschenk für alle Heimatverliebten!

Die Hannover-Box ist zurück – mit 22 ausgewählten Produkten aus der Stadt und Region. Entdecken Sie traditionsreiche Klassiker und ausgewählte junge Produkte. Süßes und Deftiges, Pflegendes und Belebendes, Entspannendes und Erlebnisreiches, für Groß und Klein.

- Ein Stück Heimat zum Verschenken oder selbst genießen
- 22 Produkte im Wert von über 280,- € (UVP)
- Integrierter Audio-Guide mit vielen Hintergrundinfos
- Versicherter Versand per DHL
- **Große Verlosung:** Gewinnen Sie ein E-Bike im Wert von 3.999,- €



Jetzt bestellen:



www.hannover-box.de



0511/518 4244 (Mo.-Fr. 9-12 Uhr)



Ticketgutschein inklusive!

Bakken

GINGER SOUND
GINGER LIKÖR

Duprés
Tradition die prickelt seit 1888

Fitness Future

Gilde

DEIN GIN PUNKT
www.deingilde.de



Hannoversche Allgemeine HAZ

Neue Presse NP

HANNOVER

Farlasca

Machwitz
KAFFEE



IG. VON DER LINDE
DAS IDEENHAUS IN HANNOVER

KIND

Liebe

SPRENGEL MUSEUM HANNOVER

TEE SEEGER
Teetradition seit 1943

Voelkel

STANZE
Mein Gartenpartner



2-Rad Krüger

GRAMANN **AHRBERG**
Hannoversche Landschlachtereie beste Meisterqualität seit 1896

Mehr Infos:



Aktionspreise gültig bis 01.12.2024 und nur bei sofortiger Mitnahme (keine Einlagerung). Nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Bis zu

62%*

Leisten
& Dämmung
kostenlos

Rigid-Vinyl
ab €/m²

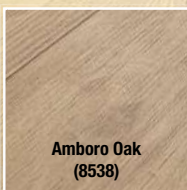
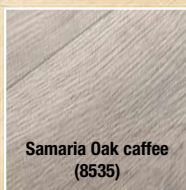
17,49

BLACK
WEEK

Laminat
ab €/m²

9,99

-59%



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

Laminat (8536)
Dekor Calama Oak

- Edler Bodenbelag in klass. Dielenformat
- Warme, honigbraune Farbgebung
- Robust u. überall einsetzbar
- 8 mm Stärke / NK 32
- 20 Jahre Garantie

Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m²

9,99
inklusive
PE-Dämmung
und Fußleisten

Laminat (8620)
Dekor Deneck Eiche

- Hochwertig
- Preisgünstig
- Robust und langlebig
- 8 mm Stärke / NK 32
- 15 Jahre Garantie

Unser Preis:

€/m² ~~15,99~~

Rigid-Vinyl (5233/5234)
Dekor Buffalo sand/spice

- Integrierte Dämmung
- Langlebig
- Authentische Optik
- 10 Jahre Garantie

Unser Preis:

€/m² ~~19,99~~

-25%

Sie zahlen nur €/m²

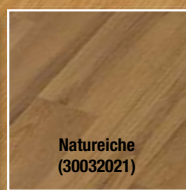
11,99
inklusive
PE-Dämmung
und Fußleisten

-10%

Sie zahlen nur €/m²

17,99
inklusive
Dämmung und
Fußleisten

-57%



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

Rigid-Vinyl (30032019)
Dekor Honigeiche

- Authentische Optik
- Integrierte Dämmung
- Strapazierfähig
- Nutzschicht 0,3 mm
- NK 31 / 10 Jahre Garantie

Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m²

17,49
inklusive
Dämmung und
Fußleisten

Laminat
DEPOT

www.laminatdepot.de

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

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



Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST
TOP
SERVICE-
QUALITÄT
AUSGABE 3/2021
Konsumentensurvey
★★★★★ 2021/22
LaminatDEPOT
NUTZ KATEGORIE
LIEFERANT & SHOPPING

Ausgezeichnet:
Heimtex Star 2019
Fachhändler
des Jahres
BTH Heimtex Hamburg
www.raumausstattung.de
Soziales Engagement

Sonntag ist
Schahtag!
12-16 Uhr
keine Beratung u. kein Verkauf
außerhalb der gesetzlichen
Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 18x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippsstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

* Angebote nur gültig für vorrätige Ware und bei sofortiger Mitnahme. Gilt nicht für Sonderbestellungen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

14102HAN

ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine **spezielle Nährstoffkombination**:



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue

an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsache ist: Während die eigene Pflege natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Z. B. häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Ein Nährstoff-Problem?

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber

nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen

Frägt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden.

Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Unser Tipp:

Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägel



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

2+1 GRATIS
3 Packungen zum Preis von 2
in praktischer Vorteilspackung.



Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
Schönheitskur
Für Ihren
Apotheker. 180 Stk.
PZN 18851135