

Aktionstag für Kinderrechte

HANNOVER. Zum Weltkinder- tag bietet das Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, unter dem Motto „Kinder haben Rechte“ Aktionen für die ganze Familie an. An den Mitmach-Tischen dreht sich am 17. September von 15 bis 18 Uhr alles um Kinderrechte – spielerisch und bunt. Die Teilnehmenden können kreativ werden und dabei Neues entdecken. Der Eintritt ist frei. **RED**

Ausstellung auf dem Opernplatz

HANNOVER. „Alles Neu!“ – so heißt die neue Ausstellung des Historischen Museums Hannover auf dem Opernplatz. Großformatige Fotos dokumentieren die Verwandlung der Stadt zwischen 1965 bis 1975. Viele Großprojekte wie das Ihme-Zentrum oder die Lister Meile standen damals auf dem Bauplan. Die Ausstellung zeigt, wie stark sich die Orte und Plätze in dieser Zeit verändert haben und zieht den Vergleich zu heute, indem sie indirekt auf die Umgestaltung der Prinzenstraße zur blau-grünen Kulturpromenade im Zuge der der Klimawandelanpassung verweist. **RED**

Er hat Hannovers schönsten Garten

Seite 9

Foto: Tim Schaarschmidt



Buchausstellung in den Schulen

HANNOVER. Ein besonderer Service seit 50 Jahren: Die Stadtbibliothek Hannover verpackt alljährlich rund 450 aktuelle Bücher in Kisten und bringt sie in die Schulen. Die Buchausstellung wird dort für jeweils eine Woche aufgebaut und präsentiert. Mitarbeitende der Stadtbibliothek begleiten das Angebot mit Einführungen für die Schulklassen und Buchempfehlungen. Eine Wanderausstellung tourt innerhalb von zwei Jahren durch 30 Schulen, legt dabei etwa 280 km zurück und erreicht über 10.000 Kinder und Jugendliche.

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums wird die neueste Buchausstellung vom 15. bis zum 20. September in der Zentralbibliothek, Hildesheimer Straße 12, zu den Öffnungszeiten präsentiert. Eröffnet wird die Jubiläumswoche mit einem Familienfest am Sonnabend, 13. September, von 14 bis 17 Uhr. Ab 14 Uhr liest Literaturpreisträger und Autor Nils Mohl aus seinem neuen Buch „Die Insel der Schlossocks“ und Gedichte aus dem Buch „Tierische Außenseiter“. Ab 14.30 Uhr ist außerdem ein Kreativangebot für Kinder geplant. Das Familienfest findet in Kooperation mit dem Friedrich-Bödecker-Kreis e.V. Niedersachsen statt. **RED**

ABC Wäschediens
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

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

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

Von der Kneipe zum Modelabel: Neustart für Andi Kühn

Nach zwei Herzinfarkten ist der Gastronom mit völlig anderem Konzept in die Räume des „Stammplatz“ zurückgekehrt

HANNOVER. Er ist wieder angekommen an seinem Stammplatz – und das im wahren Wortsinne. Andreas „Andi“ Kühn (53), Wirt des Tennis-Clubhauses des VfL Eintracht, hat sich die Räume seiner legendären Fußballkneipe „Stammplatz“ am Altenbekener Damm in Hannover zurückerobert, die er vor drei Jahren schließen musste. Ihm waren die Kosten davongelaufen, zu hoch waren die Zahlungen für TV-Übertragungsrechte und Energie. Zwei Pächter später ist Kühn wieder am Altenbekener Damm anzutreffen – in den alten Räumen, aber mit völlig neuem Konzept.

„Der Laden kennt mich und mag mich“, sagt Kühn und blickt sich um. Es ist sein Kiez, sein altes Zuhause. Elf Jahre hat er hier – nach seiner Tages-schicht als Wirt im Tennisverein des VfL Eintracht – Abend für Abend gestanden und Bier gezapft, oft bis nach Mitternacht. Doch dann die Katastrophe 2021: Innerhalb von einem halben Jahr überlebt er mit viel Glück gleich zwei Herzinfarkten. „Das macht was in deinem Kopf“, sagt er. „Bei jedem Zucken des Körpers bekommst du Panik.“

Heute geht es ihm nach eigenen Worten wieder „überraschend“. Kühn kennt den Grund seiner Herzinfarkte und lässt ihn



„Liebe Freunde Glück“: Andi Kühns Modelabel steht auch für sein Lebensmotto. Der Wirt beim VfL Eintracht hat seinen alten „Stammplatz“ am Altenbekener Damm wiedereröffnet – mit völlig neuem Konzept. Foto: Nancy Heusel

behandeln: In seinem Blut ist das Lipoprotein Lp(a) massiv erhöht und damit verantwortlich für seine Infarkte. „Heute gehe ich jede Woche für drei Stunden zur Blutwäsche, das ist mein Lebenselixier“, sagt Kühn. Und er fühlt sich bereit dafür, neu durchzustarten. Als im Frühjahr der letzte Pächter den „Stammplatz“ aufgab, ist Kühn als Mieter wieder eingestiegen. Die markanten schwarz-weißen Fliesen hat er herausgerissen und Parkett verlegt. Statt Wimpeln und TV-Schirmen sind nun Regale und

Kleiderstangen an den Wänden. Denn der 53-Jährige hat jetzt ein Modelabel: „Liebe Freunde Glück“ heißt es – und das ist auch so etwas wie sein Lebensmotto. Hoodies und Shirts bedruckt er mit großer Schrift, nimmt auch Aufträge an und versieht Arbeitskleidung, Streetwear oder Funshirts mit Aufdrucken nach Wunsch. Eine große Presse steht dafür im Geschäft. Außerdem hat Kühn für Eintracht die Ausstattung mit Trikots, Jacken und Hosen übernommen. So ist der „Stammplatz“ nun

zur Arbeitsstätte geworden, wo Kühn Kleidung designt, sein Büro und seinen Showroom hat. Von der Kneipe ist nicht mehr viel zu sehen, nur den Tresen hat er stehengelassen. „Für mich privat“, sagt er und witzelt: „Oder wenn ein Kunde für 3000 Euro einkauft, bekommt er ein Bier gratis gezapft.“

Durch seine Krankheit hat Kühn einiges über seinen Körper erfahren, und dieses Wissen möchte er weitergeben. Die Erkrankung ist genetisch und lässt sich mit einem Bluttest für 15 Euro feststellen – dies ist aber nicht Standard beim Blutbild. „Wenn ich das gewusst hätte, hätte mir das viel erspart“, sagt Kühn rückblickend.

Weil ihn das Leben nun wieder hat, hat er auch privat einen großen Schritt gewagt: Kühn hat seiner Lebensgefährtin Dani, mit der er seit 18 Jahren zusammen ist, einen Heiratsantrag gemacht. Auf der Berliner Waldbühne, bei einem Konzert von Herbert Grönemeyer. „Immerfort“ ist unser Song. Ich wollte sie unbedingt bei diesem Lied fragen. Sogar unser Ring trägt eine Zeile daraus“, sagt Kühn.

Das Problem war nur: Grönemeyer schien den Song an dem betreffenden Tag nicht zu spielen. „Ich war völlig fertig, alles war darauf abgestimmt.“ Doch dann setzte sich Grönemeyer ein

letztes Mal ans Piano und sang – „Immerfort“. Kühn fiel auf die Knie, holte den Ring aus der Tasche. „Blitzlichtgewitter, die Leute um uns herum applaudierten“, erinnert er sich. „Ein unfassbarer Moment“. Und Dani sagte „Ja“.

Jetzt sind die beiden Frau und Herr Kühn, die zusammen das Leben genießen. „Ich freue mich auf jeden Tag. Es kann immer schlechte Zeiten geben“, sagt Kühn, „aber es gibt auch Wege, da herauszukommen.“

Tag des offenen Denkmals

HANNOVER. Unter dem Motto „Wert-voll: unbezahlbar oder unersetzlich?“ laden bundesweit mehr als 5000 Denkmale zur Besichtigung ein: Am Sonntag, 14. September, ist in diesem Jahr der „Tag des offenen Denkmals“. In Hannover unter anderem dabei: die Bethlehemitirche in Linden-Nord von 12 bis 17 Uhr mit Besichtigung des Kirchrums. Auf dem Bethlehemplatz ist die Ausstellung „1m² Menschenrecht“ des Fotografen Wolf Bönig zu sehen. Die Nordstädter Christuskirche bietet Kirchturmführungen ab 13, 15 und 17 Uhr an. Die Kreuzkirche in der Altstadt bietet ab 12.15 Uhr ein Programm mit Führungen und Andacht. **RED**

• Vollständiges Programm: tag-des-offenen-denkmals.de

RAINHARD FENDRICH
45 JAHRE LIVE
TOURNEE 2025
Nur ein Wimperschlag
14.10.25 | Hannover - Theater am Aegi

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

DIE ERFOLGSSHOW ÜBER DEN KING OF POP!
BEAT IT!
14.03.26 | Hannover - Swiss Life Hall
TICKETS: WWW.COFO.DE

HERBST-COUPON
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.25
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.

LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg · Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „HERBST“

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

JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten | Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn) | Bruchgold | Altgold | Münzen | Barren | Erbschaften | Luxusuhren
2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

Neuer Rekord!
Feingold 99,00 → Zahngold 61,74 →
750 Gold 73,35 → Silber 1,07 →
585 Gold 57,21 → Versilbert 35,00 →
333 Gold 32,57 → Zinn 16,00 →
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Dr. Mohi deine Apotheke
20%
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Gültig bis 03.10.2025
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isenhagener Straße 109 · 30163 Hannover

Info-Veranstaltung zum Thema

Wärmepumpe, Förderung und GEG.
Am Freitag, 26.09.2025 um 17 Uhr
und
Samstag, 27.09.2025 um 10 Uhr

In unseren Geschäftsräumen. Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung notwendig.

Bad & Wärme
...für ein schönes Zuhause!

Lenbachstr. 14a, 30655 Hannover
Telefon (05 11) 6 47 90-83
www.badundwaermeplus.de

Wiese Bestattungen 175 Jahre

Vertrauen Sie in Wiese-Qualität. Wir lassen uns jedes Jahr freiwillig von neutralen Experten des ZDH-ZERT zertifizieren. Seit sechs Generationen sind wir vertrauensvoller Partner.

Altenbekener Damm 21
Baumschulentallee 32
Berkhusenstraße 29
Gärkenburgstraße 38
Lister Meile 49
Podbielskistraße 105

0511 957857
wiese-bestattungen.de

Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017

Abschied Leben

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

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

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

Seien Sie dabei: **DAIKIN Handball-Bundesliga**

Die Recken vs. Rhein-Neckar Löwen
Sonntag, 21. September 2025
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover

BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Wir suchen Verstärkung!

Heimann
Fleischerei • Partyservice

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

Weiterarbeit und/oder Altersrente?

→ Welche Altersrenten gibt es?
→ Altersrente und Hinzuverdienst

Montag, 22. September um 16.30 Uhr
Vortrag bei der Deutschen Rentenversicherung in Hannover, Berliner Allee 13

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung unter Telefon: 0511 829-1500 oder
E-Mail: beratung.in.hannover@drv-bsh.de

Deutsche Rentenversicherung

Er strampelt sich für die Böden ab

Ein Fahrrad, vier Kontinente, 20.000 Kilometer: **DER INDER SAHIL JHA (20)** ist seit Mai 2022 für die Umwelt unterwegs. Von Hannover zeigt er sich begeistert.

Das gesamte Gepäck von Sahil Jha (20) passt in eine kleine Satteltasche. Normalerweise hängt sie seitlich an seinem Fahrrad, das er wie einen Kunstgegenstand am Maschsee geparkt hat. Die Tasche ist seit Mai 2022 sein treuer Begleiter auf einer Weltreise im Namen der „Save Soil“-Bewegung. Denn: Der 20-Jährige kämpft für ein Problem, das kaum Beachtung findet – die Zerstörung der Weltböden.

„Anfangs hatte ich viel dabei: Dicke Decken, Bettwäsche, alles Mögliche“, erzählt der Inder schmunzelnd und schüttelt den Kopf. Das hoffnungslos überladene Fahrrad wurde für den Umweltaktivisten schnell zur Qual: Berge konnte er damit nicht hochfahren, er musste sein Rad kilometerweit schieben. Gezwungenermaßen trennte er sich von vielen Dingen und minierte sein Hab und Gut. Ein paar T-Shirts, Hosen, Socken, Unterwäsche – mehr braucht er nicht. Dazu passt auch seine heutige Philosophie: „Wenn du weit reisen möchtest, reise mit wenig Ballast und am besten allein.“ Je weniger er besitzt, desto angenehmer ist Reisen für ihn.

Seit Jha angekommen ist, begeistert ihn Hannover. „Das ist eine der grünen Städte, die ich bisher besucht habe“, schwärmt er. „Hannover ist ein perfektes Beispiel dafür, dass Natur nicht nur außerhalb, sondern auch in einer Stadt Platz haben kann.“ Auch kulinarisch ist er angetan: Döner – den kann man gut ohne Messer und Gabel essen. Überhaupt gefällt ihm Deutschland bisher sehr gut.

„Die Radwege hier sind traumhaft. Vor allem zum Sonnenuntergang, wenn das Licht so schön fällt.“ Das Klischee von unfreundlichen Menschen hierzulande kann der Umweltaktivist – er war unter anderem schon in Australien, Neuseeland, Malaysia und Singapur – nicht bestätigen. „Ich hatte eine Begegnung in Hamburg, die sich wirklich eingegraben hat“, erinnert er sich. Dort ist er bei einem lokalen Bauern und dessen Familie untergekommen, die ihre Produkte nachhaltig, ressour-



Pause am Maschsee: Der Umweltaktivist Sahil Jha aus Indien radelt für Save Soil um die Welt.

Foto: Katrin Kutter

schonend und bedacht anbauen. „Ich hatte interessante Gespräche mit diesen Menschen. Sie leben genau das Leben, für das ich die Gesellschaft sensibilisieren möchte.“

Jhas Impuls, auf der ganzen Welt über Bodendegradation aufzuklären, war kein Zufall. „In meiner Heimatstadt Kolkata lernen wir nicht viel über Klimawandel und seine Auswirkungen. Also habe ich angefangen, Bücher zu lesen und mir so mein Wissen angeeignet.“ So erfuhr er auch von der „Save Soil“-Bewegung, die sich für Erhaltung von Böden einsetzt. Die Entscheidung, mit 16 Jahren auf Weltreise zu gehen, war für ihn vor allem spirituellen Ursprungs. „Ich möchte die Erde ein Stück besser verlassen, als sie es jetzt ist.“ Auf seinem Weg legt er auch Stopps bei Politikern, an

Schulen und Universitäten ein. All das hält er auf seinem Instagramkanal fest, auf dem ihm mittlerweile 14.500 Menschen folgen. „Das Thema Bodengesundheit kommt zu kurz. Dabei sind wir auf Böden angewiesen, um uns überhaupt ernähren zu können.“ Seine Prognose: „Wenn es so weitergeht, werden zukünftige Kriege nicht mehr um Öl geführt, sondern um Wasser und Erde.“

Ein professionelles Surly-Fahrrad, grün-lackiert in den Farben der „Save Soil“-Kampagne, trägt Jha über die Straßen der Welt. „Ich hatte bisher vier Fahrräder. Mein erstes kostete 35 Euro, war wackelig und hatte keine Gangschaltung.“ Sein jetziges Rad kauft er, als er in Australien ankommt. „Großartig, seit sechs Monaten hatte ich keine Panne“, freut er sich und

streicht über den Rahmen. Beeindruckend, wenn man bedenkt, dass er seit 2022 unterwegs ist. Nach all den Reisejahren ist die Verbindung zwischen ihm und dem Rad eng: „Es ist nur etwas Stahl, aber ich verbringe jeden Tag mit dem Fahrrad. Es ist zu meinem besten Freund geworden.“

Seine Reise möchte der Aktivist in den USA beenden, nach Hannover stehen zunächst noch Belgien und Frankreich auf dem Plan. „Wenn alles gut läuft und ich ein Visum bekomme, soll New York meine letzte Station sein. Mit indischem Pass ist es momentan aber nicht einfach, einzureisen.“

Sein Vorhaben für New York ist groß: Er möchte US-Präsident Donald Trump (79) zu einem Gespräch treffen. „Wenn nur ein Bruchteil der Militärausgaben in

Umweltprobleme fließen würde, müsste die Welt weniger hungern“, ist der 20-Jährige überzeugt. „Jeden Tag sterben so viele Menschen. Nur, weil wir glauben, dass wir besser sind als sie. Dabei sind wir alle gleich, egal, wie wir aussehen und woher wir kommen.“

Jha sitzt auf der Bank und lässt den Blick über den Maschsee schweifen. Das Wasser glitzert in der Mittagssonne. Ist er wirklich überzeugt, dass er Trump treffen kann?

„Das muss ich sein“, lacht er und greift nach seinem Fahrrad. Ein 20-Jähriger aus Indien, der mit minimalem Gepäck maximale Wirkung erzielen möchte. Sahil Jha mag mit seinem Vorhaben auf manche Menschen naiv wirken, dabei beweist er aber vor allem eins: Wo ein Wille, da ein Weg.

Auf Anhieb ein deutscher Meister

Misburger Lamin Gibba vom Fechtklub Hannover holt den Titel im klassischen Fünfkampf

Über einen Superhelden ist Lamin Gibba zum Fechten gekommen: Adrien aus der Zeichentrickfilmserie „Miraculous“. Der ist ein Künstler mit dem Degen, das stachelte den damals Achtjährigen an. „Ich fand den gut“, sagt der 14-Jährige und wechselte später ganz vom Karate zum Kampfsport mit der feinen Klinge. Und probierte mit etlichen Vereinskameraden vom Fechtklub Hannover von 1862 mal etwas Neues aus: den klassischen Fünfkampf. Dabei stach Gibba in der U15 auf Anhieb sämtliche Kontrahenten aus und gewann die Internationale Deutsche Meisterschaft in Munster. Er überzeugte nicht etwa nur mit dem Degen, sondern vor allem im Kugelstoßen und im Luftgewehrschießen – an der Schießscheibe war er in seiner Altersklasse sogar der Beste.

Bis vor drei Jahren hieß dieser Wettbewerb noch Friesenkampf, benannt nach dem Freiheitskämpfer Friedrich Friesen (1784–1814), mit „Turnvater Jahn“ ein Mitbegründer der deutschen Turnkunst. Ausgetragen wurde der Friesenkampf erstmals 1928, gedacht als Ausgleich für die Fechter. 100 Meter Schwimmen sowie 100 oder 1000 Meter Laufen gehören dazu.

„Ursprünglich hatte es militärischen Charakter, aber heute nicht mehr. Es sind schöne, unterschiedliche Sportarten“, sagt Ulrich Bode, seit 60 Jahren begeisterter Fünfkämpfer. Der

Routinier kümmert sich beim Fechtklub um die Sparte, die in Hannover kein anderer Verein hat.

Gibba gewann in diesem Jahr Bronze bei der U15-Landesmeisterschaft im Degenfechten. Er hat lange Arme und macht so etliche Punkte, wenn es gut läuft. „Ich täusche gern auf den Fuß an und ziele dann nach oben“, sagt der Misburger lächelnd. Fintieren ist ein wichtiges Ele-

ment des Fechtens, der Erfolg ist meist Kopfsache.

Im Fünfkampf kommen zur mentalen Stärke die Ausdauer und Athletik hinzu. Besonders gefällt Gibba, der vor vier Jahren aus Bochum nach Hannover gezogen ist, das Schießen: „Es ist einfach entspannt.“ Auf die Distanz von zehn Metern legte er die Basis für Gold, mit dem Luftgewehr geht es los. Es folgten Schwimmen, Kugelstoßen, Lau-

fen und zum Abschluss Fechten. „Lamin hat das zwar vorher trainiert. Aber so aus der kalten Hose war das eine super Leistung“, betont Bode, „besonders beim Kugelstoß mit sieben Metern“.

Der sportbegeisterte Humboldtschüler Gibba geht in die 9. Klasse. Mathematik, Englisch und Geschichte sind seine Lieblingsfächer. Der Misburger ist gern mit Freunden in der Stadt unterwegs, bevorzugter Treff-

punkt ist Linden. Lamin Gibba würde sich nebenbei gern ein wenig Geld als Filmkomparse oder mit Modellen verdienen, ein ganz normaler Jugendlicher eben. Er isst gern Steak und will Fluglotse werden. Und wo will er beim Fechten landen? „Im nächsten Jahr unter den besten 32 in Deutschland“, sagt der frühere Bochumer, dessen Lieblingsverein im Fußball noch der VfL ist.

Einige Clubs unterstützten die Fechter bei ihren Fünfkampf-Ambitionen, unter anderem der VfL Uetze in Sachen Leichtathletik und die Schützenvereine aus Uetze und Groß-Buchholz. „Ich bin begeistert, wie spontan und umstandslos sie uns geholfen haben“, so Bode, „denn Schießen geht nicht einfach so. Da steckt schon mehr dahinter.“

Für den ältesten Fechtverein Deutschlands probierten sich sechs weitere Athleten erstmals in den ungewohnten Disziplinen aus, zwei nahmen Bronze mit: Eva Göttert und Konstantin Auer. „Dass wir als Verein mit historischer Fechttradition nun auch im klassischen Mehrkampf erfolgreich sind, zeigt die Vielseitigkeit und das Engagement unserer Sportlerinnen und Sportler“, betont Bode. Er ist zuversichtlich, den klassischen Fünfkampf im Fechtklub zu etablieren. Weil er so abwechslungsreich ist. Wenn die Athleten mit ihren Leistungen obendrein herausstechen, um so besser.



Meister im traditionellen Fünfkampf: Lamin Gibba vom Fechtklub Hannover von 1862.

Foto: Debbie Jayne Kinsey

Wie wollen Sie die Region verändern, Frau Bender?



Will einen neuen Politikstil etablieren: Hannovers Bildungs- und Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) möchte Regionspräsidentin werden. Foto: Katrin Kutter

Im Interview spricht die kürzlich nominierte **SPD-KANDIDATIN FÜR DIE REGIONSPRÄSIDENTENWAHL**, Eva Bender, über ihren Politikstil, die medizinische Versorgung im Umland, ihre Verbundenheit mit der Region und die richtige Atemtechnik.

Frau Bender, die Ereignisse überschlagen sich: Regionspräsident Steffen Krach (SPD) wechselt nach Berlin und will dort Regierender Bürgermeister werden. Die SPD musste auf die Schnelle eine Kandidatin für die Regionspräsidentenwahl im Herbst 2026 finden – und hat Sie jetzt nominiert. Was macht der Wirbel mit Ihnen? Es ist für mich tatsächlich alles recht schnell gegangen, innerhalb von eineinhalb Wochen. Die Aufgabe, jetzt fürs Amt der Regionspräsidentin zu kandidieren, ist herausfordernd und zugleich sehr reizvoll. Ich bin sehr gespannt und freue mich riesig.

Ist die SPD auf Sie zugekommen und hat Sie um die Kandidatur gebeten, oder haben Sie den Finger gehoben? Es gab mit den Vorsitzenden meiner Partei sehr gute, vertrauensvolle Gespräche. Letztlich sind wir aufeinander zugekommen, wie in diesen romantischen Filmen, in denen die Partner aufeinander zueilen und sich in die Arme fallen.

Der scheidende Regionspräsident Steffen Krach erklmmt nun eine weitere Sprosse auf der Karriereleiter und nimmt ein Angebot der Berliner SPD an, dass man vermutlich nur einmal im Leben bekommt. Ist das bei Ihnen ähnlich? Immerhin würden Sie von der Schul- und Kulturdezernentin der Stadt Hannover zur Chefin der gesamten Region aufsteigen? Ich kann nichts dazu sagen, was Herrn Krach zu seinem Wechsel nach Berlin motiviert hat, aber ich kann Ihnen sagen, was mich jetzt antreibt, Regionspräsidentin werden zu wollen. Mir geht es nicht um Karriere, sondern um Verantwortung.

die Sichtweise der Stadt Hannover und die des Umlands. Ich habe als Dezernentin und Erste Stadträtin in Langenhagen gearbeitet und weiß, was es bedeutet, sich als Kommune neben einer Großstadt wie Hannover zu behaupten. Und ich kenne als Bildungs- und Kulturdezernentin die Problemlagen und Vorzüge Hannovers. Zudem favorisiere ich einen Politikstil, der den Austausch in den Mittelpunkt stellt, der verbindet und nicht entzweit.

Wollen Sie sich damit von Regionspräsident Krach absetzen? Dem wird nachgesagt, dass er bisweilen seine Fachleute nicht genügend in Entscheidungen einbindet. Herr Krach hat viele kluge Entscheidungen getroffen, aber wie er zu diesen gekommen ist, kann ich nicht beurteilen. Es geht mir um meinen eigenen Stil. Es ist doch so: Die Region Hannover besteht aus 21 Kommunen, die jeweils ihren eigenen Bürgermeister oder Bürgermeisterin haben. Zusammenarbeit bedeutet für mich nicht, mich einmal im Jahr mit den Kolleginnen und Kollegen bei einer Klausurtagung zu treffen. Gute Gedanken für die Region Hannover entstehen nicht in einem einzigen Kopf, sondern in vielen Köpfen zusammen. Ich will den Zusammenhalt stärken und dazu beitragen, dass die Kommunen der Region eine gemeinsame Haltung entwickeln.

Wenn Sie aber fortwährend das Gespräch mit Bürgermeistern suchen, könnte Ihnen das auch als Schwäche ausgelegt werden. Irgendwann muss auch mal entschieden werden.

Ich bin durchaus entscheidungsfreudig. Das habe ich auf meinen vorhergehenden Posten bewiesen. Ich habe aber Respekt vor der fachlichen Expertise anderer und lasse mich gerne beraten. Einsame Entscheidungen sind oft leicht. Ob sie immer klug sind, bezweifle ich.

Ist das ein weiblicher Politikstil, den Sie einführen möchten, sollten Sie Regionspräsidentin werden? Den Ansatz kann man weiblich nennen oder auch nicht. Es ist auf jeden Fall an der Zeit, bei politischen Entscheidungen viel stärker auf Kooperation zu setzen.

Kommen wir auf inhaltliche Themen zu sprechen. Die Regionsverwaltung kümmert sich unter anderem um die kommunalen Krankenhäuser. Da sind die Probleme nicht gering. Wollen Sie die Medizinstrategie fortsetzen, etwa an der umstrittenen Schließung der Klinik in Lehrte festhalten? Die Medizinstrategie ist klug. Da werde ich nicht groß dran drehen. Schließlich sollten Entscheidungen verlässlich bleiben. Aber ich nehme die Diskussionen in Lehrte durchaus ernst. Dort entsteht der Eindruck, zu kurz zu kommen, während in Burgwedel ein neues Krankenhaus entsteht. Damit müssen wir uns beschäftigen. Wir müssen uns fragen: Was braucht Lehrte?

Auch im öffentlichen Nahverkehr läuft nicht alles rund. S-Bahnen sind unpünktlich, der Ruf-Bus Sprint ist zwar beliebt, aber sehr teuer. Wie gehen Sie mit solchen Problemen um?

Konkrete Wahlversprechen möchte ich zu diesem Zeitpunkt nicht geben. Wir stehen noch ganz am Anfang mit unserem Programm, und die Wahl findet erst in einem Jahr statt. Nur so viel zum Verkehr: Maßgabe für die Organisation des öffentlichen Nahverkehrs sollte sein, wie schnell ich als Umland- oder Stadtbewohnerin wichtige Orte erreichen kann, etwa Arbeitsplatz, Schule, Kita und Kulturstätten. Ich möchte den öffentlichen Nahverkehr vom Alltag her denken.

Demnächst werden drei Führungskräfte der hannoverschen Stadtverwaltung vorwiegend mit Wahlkampf beschäftigt sein. Oberbürgermeister Belit Onay (Güne) und Stadtkämmerer Axel von der Ohe (SPD) konkurrieren um den Chefposten im Rathaus, und Sie gehen ins Rennen um das Regionspräsidentenamt. Stillstand bei der Stadt Hannover? Nein. Zu einem Stillstand der Stadtverwaltung wird es nicht kommen. In meinem Bereich habe ich bereits wichtige Vorhaben angeschoben, etwa den Sozialindex umzusetzen (Zuschüsse für Brennpunktschulen zu beantragen, Anmerkung der Redaktion). Die heiße Wahlkampfphase wird zudem erst im Frühsommer 2026 beginnen. Wichtig ist, dass wir uns innerhalb der Verwaltung gut abstimmen.

Sollten Sie als Regionspräsidentin gewählt werden, können Sie nicht durchregieren, sondern sind auf Mehrheiten in der Regionsversammlung angewiesen. Welche Koalition würden Sie präferieren? Ich arbeite gut mit allen demokratischen Parteien zusammen. Derzeit haben wir im hannoverschen Rat wechselnde Mehrheiten. Ich muss folglich viele Parteien an einen Tisch holen. Der Vorteil liegt darin, dass sich alle stärker an Fakten halten. Das heißt aber nicht, dass ich mit festen Koalitionen ungerne zusammenarbeite.

Frau Bender, vor Ihnen liegt eine stressige Zeit. Was hilft Ihnen zur Entspannung? Wir

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 15.09. bis 20.09.2025

Schon mal vormerken: Tag der offenen Tür
Am 12. Oktober von 11 bis 17 Uhr laden wir Sie herzlich auf unser Produktionsgelände an der Wilhelm-Hasselmann-Str. 29 in Westercelle ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Köstlichkeiten aus eigener Produktion, Süßem, Kaffee und Kuchen.
Lernen Sie außerdem die Fleischerei Zimmermann als modernen Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber kennen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag bis Mittwoch:
Hähnchen-Gemüsepfanne mit Zuckerschote 100 g **1,39 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 2 Frikadellen gebraten
- 2 Wiener + 200 g Hausmacher Kartoffelsalat
- 400 g Hähnchen-Gemüsepfanne **Tüte nur 11,90 €**

Montag bis Samstag
Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:
Schweinerücken, Lachsbraten 100 g **1,29 €**

Zimmermanns Bayerische Wochen
deffiger Obazda 100 g **1,99 €**
feiner Weißwurstsalat abgeschmeckt mit süßem Senf 100 g **1,79 €**
4 Leberknödel Packung **4,25 €** – einfach in Brühe erwärmen, lecker
Münchner Weißwurst vom Strohschwein 5x 60 g Packung... Pack **4,44 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Suppe im Becher: Minestrone 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Oreo Schichtdessert Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag
Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein, Sous Vide vorgegart für 2-3 Personen 100 g **1,69 €**
Spare Ribs für den Grill mariniert oder natur 100 g **0,89 €**

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo
wochenende

Wurst-Basar
Bayerische Wochen
10.09. – 20.09.2025

10 Stück **7,90**
Stk. à 60g **0,90**

% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 15.09. – 20.09.2025

Nacken frisch
ohne Knochen **100g 0,79** mit Knochen **100g 0,69**

Schinken-Krustenbraten **100g 0,89**

Hubertus-Pfanne **100g 0,99**

Cordon bleu vom Schweinerücken **100g 1,39**

Schmorfleisch oder Rindergulasch **100g 1,69**

Leberkäs bayerische Art **100g 1,19**

weitere Angebote unter: www.wurst-basar.de

MIX Markt
Angebote gültig ab Montag 15.09. bis Samstag 20.09.2025*

Schweinenacken ohne Knochen 1 kg **6.49**

Schweineschulter wie gewachsen 1 kg **3.59**

Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg **3.59**

Schärippen vom Schwein 1 kg **3.79**

Hähnchenflügel ohne Spitze 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **3.59**

Hähnchenschelke ohne Knochen mit Haut 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **5.99**

Putenunterkeule 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **3.99**

Putenoberkeule mit Haut und mit Knochen 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **6.59**

Einlegegurken 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **1.99**

Kürbis 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **0.99**

Birnen „Lucas“ 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **1.59**

Bergpflirsche 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung **2.49**

Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl, 1 kg = 4,49 **3.59**

Schwarz- oder Lachskaviar „Tsarskaya Kaviar“ Imitat aus Fischfond und Alginathuelle je 220 g Gl, 1 kg = 9,96 **2.19**

Gezuckerte Kondensmilch „Sguschönka“ 8% Fett 397 g Dose, 1 kg = 3,25 **1.29**

Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 5,09 **2.29**

„Smietana Polska Naturalna“ Saure Sahne, 18% Fett, 200 g Pack, 1 kg = 4,95 **0.99**

Akazienhonig mit Wabenstück 500 g Gl, 1 kg = 13,98 **6.99**

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

Mo-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mo-Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover
Inhaber: Dmitri Kaschjko
Schlierholzstr. 128
30655 Hannover

Das ist Eva Bender

Eva Bender ist in Bremen geboren und hat Sozialwissenschaften in Göttingen und Córdoba studiert. Sie hat zunächst für die SPD-Ratsfraktion in Hannover gearbeitet und wechselte dann in den Verwaltungsbereich. Zunächst war sie in der Schulverwaltung in Hannover tätig, später ging sie nach Braunschweig und übernahm dort

die Leitung des Fachbereichs Schule. Anschließend kehrte sie in die Region Hannover zurück und wurde Sozialdezernentin und Erste Stadträtin in Langenhagen. Im März vergangenen Jahres wählte sie der Rat Hannovers zur Bildungs- und Kulturdezernentin. Die 43-Jährige lebt mit ihrem Mann in Hannover.

Was macht Sie da so sicher? Ich kenne beide Perspektiven:



Drei E-Stromer gespendet: Im vergangenen Jahr unterstützte die Hannoversche Volksbank zum Beispiel die Initiative „Kleine Herzen“ von Ira Thorsting (Mitte). Foto: Tobias Woelki

Volksbank spendet E-Autos an Vereine

Bewerbungsfrist endet am 3. Oktober

REGION HANNOVER. Die Hannoversche Volksbank möchte auch in diesem Jahr soziale, karitative und kulturelle Vereine und Einrichtungen unterstützen. Dazu spendet das Team drei sogenannte eVRmobile vom Typ Volkswagen ID.3. Jedes Auto hat einen Wert von etwa 35.000 Euro. „Wir engagieren uns für die Menschen in unserer Region“, sagt Jürgen Wache, Vorstandsvorsitzender der Hannoverschen Volksbank.

Um einen ID.3 bewerben können sich gemeinnützige Institutionen im Geschäftsgebiet der Bank – neben Hannover und weiten Teilen des Umlands umfasst es auch Celle und die Hildesheimer

Börde – bis zum 3. Oktober 2025. Die Bewerber sollen ihre Institution kurz formlos vorstellen und erläutern, wofür das Fahrzeug benötigt wird, und die geschätzte jährliche Kilometerleistung mitteilen. „Wir wollen damit für noch mehr Mobilität in der Region sorgen und die Flotte der von uns gespendeten Fahrzeuge auf insgesamt 96 ausweiten“, sagt Wache.

Bewerben können sich alle nach Abgabenordnung förderungswürdigen Vereine und Institutionen. Die Bewerbungen gehen mit dem Stichwort: VRmobil an folgende Anschrift: Hannoversche Volksbank eG, Marko Volck, Kurt-Schumacher-Straße 19, 30159 Hannover.

KRH-Aktionstag Demenz und Delir

GEHRDEN. Das KRH Klinikum Robert Koch Gehrden, Von-Reden-Straße 1, lädt am Dienstag, 23. September, von 13.45 bis 16.30 Uhr zu einem Informationsnachmittag zum Thema Demenz und Delir ein. Im Eingangsbereich präsentieren sich ab 14.30 Uhr an Informationsständen die Sozialen Dienste und Ergotherapeuten, die zum Beispiel Auskünfte über Hilfsmittel geben – denn Demenzerkrankte und Delirbetroffene sind oftmals sturzgefährdet. Ines Holtz, Demenzbeauftragte des KRH Klinikum Robert Koch Gehrden, gibt bei einem Vortrag ab 13.45 Uhr im Hörsaal einen Überblick über das Krankheitsbild sowie Tipps, wie ein Krankenhausaufenthalt für an Demenz erkrankte Menschen er-

leichtert werden kann. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Unterstützung und Entlastung der Angehörigen. Der richtige Umgang mit Delir ist Thema des zweiten Vortrags ab 15 Uhr. Ines Holtz gibt Einblicke in Ursachen, Symptome und präventive Maßnahmen bei der akuten Verwirrtheit, die gerade bei älteren und kritisch kranken Patienten häufig auftritt. Der Vortrag richtet sich an Angehörige und alle Interessierten, die mehr über die Bedeutung der frühzeitigen Erkennung und den richtigen Umgang mit Delir erfahren möchten. Die Veranstaltung ist Teil der Aktionen zum Welt-Alzheimerstag und der Woche der Demenz, die in diesem Jahr unter dem Motto „Demenz – zusammen leben“ stehen.

Ehrenamtliche gesucht

HANNOVER. Die gEMiDe-Selbstfahrradwerkstatt in Badenstedt sucht wegen gestiegener Anforderungen neue Helfende. Ehrenamtliche reparieren donnerstags für zwei Stunden defekte Fahrräder mit und für Menschen mit wenig Geld. Außerdem werden am Dienstag gespendete Fahrräder aufgearbeitet und verkehrssicher gemacht, damit sie

dann an gegen eine kleine Spende an Bedürftige weitergegeben werden können. Spezielle Fahrradkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, fachkundige Anleitung ist vorhanden. **RED**

☐ **Kontaktaufnahme per Mail an fahrwerkstatt@gemide.org oder telefonisch unter 0157 / 84 81 10 71.**



Solar-Pioniere (von links): Ulf Hansen-Röbbel von Corona Solar, Solarexperte Gerd Pommerien, Bauingenieur Bernhard Tokarz und der frühere Pavillon-Chef Uwe Kalwar auf dem Dach des Kulturzentrums am Weißekreuzplatz. Foto: Tobias Woelki

Ein Solardach schreibt Stadtgeschichte

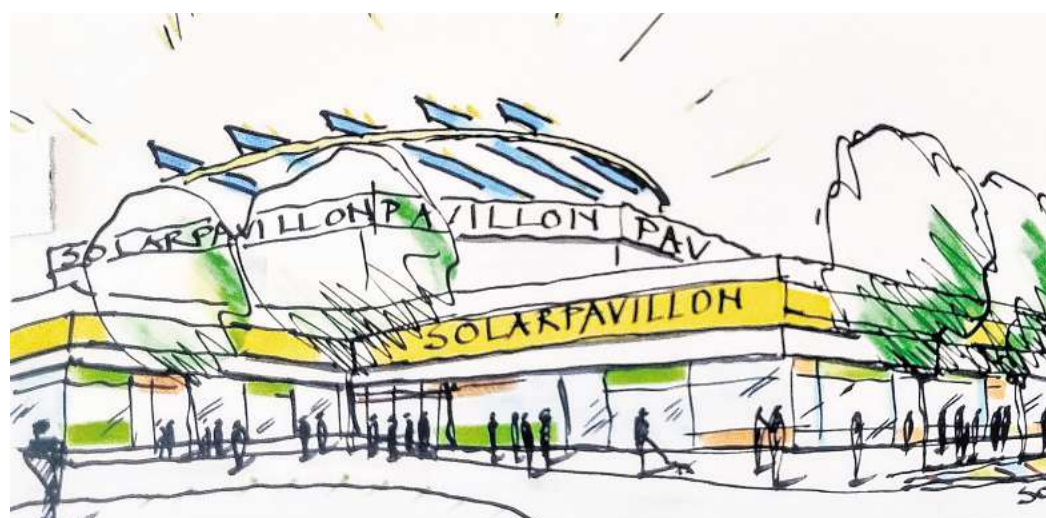
RAUMSCHIFF, NEULAND ODER KUNST? Seit 25 Jahren erhebt sich die „Sonne“ über dem Pavillon – nun geht es um die Zukunft der Photovoltaikanlage, die mal die größte in Hannover war.

HANNOVER. Es geht hoch in das verwaiste Obergeschoss des Pavillon-Kulturzentrums. Durch eine schwere Metalltür, dann führt eine Eisentreppe auf das Dach. „Was für ein starkes Symbol, das war wirklich eine geniale Idee“, sagt Hans Mönninghoff fast ehrfürchtig. Der frühere Umwelt- und Wirtschaftsdezernent der Stadt Hannover steht vor dem mächtigen Solardach, das sich mit seinen blauen Photovoltaikmodulen seit 25 Jahren der Sonne entgegenstreckt.

Auch Professor Bernhard Tokarz freut sich auf das Wiedersehen, der 94-Jährige erklimmt das Pavillondach für ein Erinnerungsfoto. Seine Firma hat damals die mächtige Stahlkonstruktion entworfen, auf dem die Solarpaneele ruhen. „Es musste auffällig sein, es sollte wie eine Fahne wirken“, erzählt der Professor, der das Bauwerk und seine Funktion in die Planungen einbezog. „Der Pavillon ist ein Theater. Die Solarmodule auf dem Flachdach sind quasi das Parkett, das runde Schild wirkt wie eine Bühne.“

RAUMSCHIFF ENTERPRISE AUF DEM PAVILLON

Architektin Marion Voltmer hatte mit schnellen Strichen die Vision entworfen, die heute den Eingang zur Oststadt prägt. „Es sah aus wie Raumschiff Enterprise“, schwärmt Uwe Kalwar, da-



Das Raumschiff ist gelandet: So sah eine der ersten Skizzen des Solardaches von Architektin Marion Voltmer aus. Visualisierung: Marion Voltmer

mals Leiter des Kulturzentrums. Er und ein Kreis von Mitsreitern brannten für das Thema. Ulf Hansen-Röbbel von der Firma Corona Solar gehörte dazu, auch Gerd Pommerien, Experte für erneuerbare Energien, der die Anlage plante.

Doch es gab dicke Bretter zu bohren. „Rechnet sich das?“ Mit dieser Frage wurden die Solar-Pioniere häufig konfrontiert. „Es war Neuland“, sagt Kalwar, „ein Thema für Klima-Enthusiasten“, erinnert sich Mönninghoff an die 1990er-Jahre. 1,1 Millionen Mark sollte die Idee des Ökostadt-Vereins kosten. 450.000 Mark waren allein für die Photovoltaik-Elemente vorgesehen, 350.000 Mark für die Stahl-

konstruktion. „Das Gebäude war ja eine Pappschachtel, es hätte nichts ausgehalten“, erzählt Hans Mönninghoff.

DIE GESCHICHTE DES RASCHPLATZ-PAVILLONS

Denn wo heute Lesungen, Theater und Konzerte stattfinden, hatte die Kaufhauskette Horten in den 1960er-Jahren einen provisorischen Verkaufspavillon betrieben. Als der markante Flachdachbau abgerissen werden sollte, setzte sich die Bürgerinitiative Raschplatz e.V. mit dem Konzept eines Kulturzentrums durch.

„Der Geist von 1976“, schmunzelt Heiner Schlote, der

als Student für diesen Plan kämpfte und heute erster Vorsitzender der Bürgerinitiative ist, die auch Trägerverein der Solaranlage ist. Diesen Geist spürt er noch immer. Deshalb verbringt er seinen 74. Geburtstag auf dem Pavillon-Dach und stößt sein Messgerät in eines der 396 Module. „Das geht nur unter solchen Bedingungen“, sagt er und deutet auf den wolkenlosen August-Himmel.

Fast liebevoll spricht er über die 25-jährige Geschichte des Solardaches auf dem Pavillon. „Wind und Wetter, Regen und Schnee. Irre, dass die Module das ausgehalten haben.“ Auf 20 Jahre war die Stromgewinnung auf dem Dach ausgelegt,

Schlote geht es nun um die Zukunft. Deshalb verschafft er sich einen Überblick darüber, welche Module noch leistungsfähig sind.

Sein Plan: „Wir kombinieren sie mit neuen Einheiten. Das könnte ein beispielhafter Weg sein, wie man mit alten Anlagen umgehen kann.“ Zumal der komplette Austausch 80.000 Euro kosten würde. Und noch eine Perspektive sieht Schlote: „Die Einspeisevergütung ist längst abgelaufen – wir müssen umstellen auf Eigenbedarf.“ Mit Ladestationen für E-Autos des Sharing-Anbieters Stadtmobil könnte das gelingen. Noch ein Ziel hat er vor Augen: „Speichertechnik, mit der abends Mezzo und Pavillon versorgt werden können.“ Wer das Lokal im Erdgeschoss kennt, wird sich vielleicht über die schrägen Eisenstelen wundern – sie tragen die Stahlkonstruktion des Solardaches.

Am Eingang zu Weißekreuzplatz und Lister Meile leuchtet gelb der „Gorlebenstein“, der an die großen Demos gegen die Castor-Transporte erinnert. „Dieser Ort hat die DNA, um über Energie nachzudenken“, findet der frühere Pavillon-Leiter Uwe Kalwar, der vom Publikum in der Anfangszeit die „Solar-mark“ als Spende erbeten hat. „Ein Solardach, das aussieht wie eine Sonne. Wir haben damit eine Menge bewirkt in der Stadtgesellschaft, die Leute sollten über Klima sprechen.“

Das sieht auch Hans Mönninghoff so, der mit der rot-grünen Mehrheit in der Ratsversammlung vor gut 25 Jahren viel bewegt und den Schwung der Expo nutzen konnte. „Es war Aufbruchstimmung.“ Und der richtige Weg: „Mit fast 50 Kilowattstunden war das damals die größte Anlage in Hannover“, rechnet Hansen-Röbbel vor. Und die markanteste.

Widerstand bei den Anwohnern? „Gab es nicht, dafür war es zu gut gemacht“, wehrt Bauingenieur Bernhard Tokarz ab. Er hat für das Wolfsburger Phaenon von Star-Architektin Zaha Hadid die Statik berechnet, doch sein Herz schlägt für das Pavillon-Solardach, das wie eine Sonne über der Oststadt schwebt. „Auf der Documenta in Kassel habe ich es in einem Vortrag als Kunst verkauft. Ich bin heute noch stolz darauf.“

Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

JOHANNITER

*Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



15.09. – 31.10.2025:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!

Sommerangebot: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle
Nur solange der Vorrat reicht

Weitere Produkte und Dienstleistungen:

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



SANITÄTSHÄUSER
Stephan Stöpel

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



Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo wochenend

Umweltgifte – schädlicher als angenommen

Studien zeigen, dass **SYNTHETISCHE CHEMIKALIEN** die Fruchtbarkeit verringern und Krebs begünstigen können

VON IRENE HABICH

BERLIN. Was, wenn eine der größten Bedrohungen für unsere Gesundheit und den Planeten unsichtbar ist, aber sich in unserer Luft, unserem Essen und Wasser befindet? Industrie-Chemikalien, die in die Umwelt gelangen, machen uns krank und zerstören Ökosysteme: Dabei richten sie viel mehr Schaden an, als vielen Menschen bewusst ist. Daher gelte es, dringend zu handeln: Zu diesem Schluss kommt jetzt ein neuer Report.

Das Unternehmen „Deep Science Ventures“ hatte im Auftrag der gemeinnützigen Grantham Stiftung Studien zu toxischen Substanzen in der Umwelt ausgewertet und Expertinnen und Experten interviewt. Daraus ist ein achtseitiger Bericht entstanden, in dem eindringlich vor den Folgen chemischer Umweltverschmutzung gewarnt wird.

Giftige Substanzen würden oft lange unentdeckt in die Umwelt gelangen, heißt es in dem Report. So seien viele Chemikalien auf dem Markt gelangt, ohne dass ausreichend Daten zu den Risiken vorlagen. Und hätten sich erst dann als toxisch herausgestellt, wenn sie seit Jahren benutzt worden und Menschen ihnen ausgesetzt gewesen seien. Oft bevorzugte die Industrie bestimmte Chemikalien gegenüber anderen, weil sie billig und einfach aus raffiniertem Erdöl herzustellen seien. Substanzen,

die sicherer, aber teurer sind, hätten es schwerer, sich auf dem Markt durchzusetzen.

Viele chemische Verunreinigungen entstehen laut Report bei der Lebensmittelproduktion: Pestizide und Düngemittel würden Wasser verschmutzen und Ökosysteme beeinträchtigen, „genauso wie die Nahrung, die wir essen“. Eines der gefährlichsten Düngemittel sei Klärschlamm aus Wasseraufbereitungsanlagen, der auf Feldern ausgebracht wird, aber viele toxische Chemikalien enthält.

Weltweit sind der Veröffentlichung zufolge bereits 3600 synthetische Chemikalien aus Lebensmittelverpackungen im menschlichen Organismus nachgewiesen worden. Der Report listet die gesundheitlichen Auswirkungen auf, die damit in Verbindung gebracht werden, etwa eine verringerte Fruchtbarkeit.

„Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass die Spermienzahl weltweit zurückgeht und synthetische Chemikalien, denen wir ausgesetzt sind, diese Zahl verringern“, heißt es dort. Problematisch in diesem Zusammenhang seien PFAS (Polyfluorierte Alkylverbindungen) – chemische Stoffe, die in vielen Alltagsprodukten stecken und sich in der Umwelt anreichern. Die Substanzen hätten „bereits die ganze Welt kontaminiert“ und befänden sich auch im Trinkwasser. Bei Männern mit einer großen Menge bestimmter

PFAS im Blut sei die Spermienzahl halbiert.

Pestizide könnten sich ähnlich stark auf die Krebsraten auswirken wie das Rauchen – sie würden mit Leukämie, dem Non-Hodgkin's Lymphom, Blasen-, Darm- und Leberkrebs in Verbindung gebracht, schreiben die Autorinnen und Autoren des Reports. Wenn Kinder vor ihrer Geburt Pestiziden ausgesetzt seien, steige dadurch das Risiko für Leukämie im Kindesalter und Lymphome um mehr als 50 Prozent.

Phthalate, eine weitere große Gruppe von Chemikalien und als Weichmacher bekannt, können laut Report sowohl die kindliche Entwicklung als auch die Gesundheit Erwachsener beeinträchtigen. So kann der Kontakt mit Weichmachern bei männlichen Babys die Anlage der Genitalien und die Fruchtbarkeit beeinflussen. Erwachsene, die höheren Konzentrationen des Weichmachers Bisphenol A ausgesetzt sind, haben demnach ein 49 Prozent höheres Risiko für Adipositas. Als weitere mögliche Folgen nennt der Report Demenz, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Die Autorinnen und Autoren des Reports fordern eine stärkere globale Kontrolle der chemischen Substanzen, die in die Umwelt gelangen können, und die Anwendung modernerer Testverfahren, ehe diese zugelassen werden. Ein Versagen bei der Regulierung werde zu „irreversiblen Konsequenzen für die menschliche Gesundheit und das empfindliche Gleichgewicht des Ökosystems unseres Planeten führen.“

Die Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation Chem-



trust betont, dass Klimakrise und Chemikalienbelastung der Umwelt zusammenhängen, sich gegenseitig verschlimmern und gemeinsam zum Verlust der Artenvielfalt führen. „Die Forschung zeigt, dass der Klimawandel Tiere, Pflanzen und Ökosysteme anfälliger gegenüber der Umweltverschmutzung durch Chemikalien machen kann.“

Für Lebewesen, die schon jetzt stark vom Klimawandel betroffen seien, wie die in den Polarregionen, sei der Kontakt mit giftigen Chemikalien ein weiterer, kritischer Stressfaktor, der ihre Überlebenschancen beeinflusse, heißt es bei Chemtrust. Ein Beispiel dafür sei der Eisbär: Durch den Rückgang des Eises finden Eisbären weniger Nah-

trung. Bei durch Hunger geschwächten Tieren lagern sich mehr chemische Schadstoffe im Fettgewebe ab – und beeinträchtigen ihren Stoffwechsel. Auch in den Ozeanen zeigt sich ein ungünstiges Zusammenspiel: Durch den Anstieg von Salzgehalt und Meerestemperatur als Folge des Klimawandels kann sich die schädliche Wirkung von Chemikalien verstärken. So waren bestimmte Pestizide bei einem erhöhten Salzgehalt im Wasser 30-mal tödlicher für Silberlachse als bei niedrigem Salzgehalt.

In Gletschern und im Polareis sind laut Chemtrust die gefährlichsten chemischen Schadstoffe des vergangenen Jahrhunderts gespeichert. „PFAS strömen aus den schmelzenden

Gletschern des tibetischen Plateaus und verunreinigen flussabwärts gelegene Seen und Bäche, Quecksilber entkommt aus den tauenden Permafrostböden“, warnen die Umweltschützer.

Einige Modelle sähen aufgrund der Eisschmelze durch den Klimawandel einen bis zu vierfachen Anstieg verbotener persistenter organischer Schadstoffe („persistent organic pollutants“ auf Englisch, kurz POPs) in arktischen Gewässern voraus. Höhere Temperaturen und geringere Niederschlagsmengen würden zudem die Verflüchtigung von POPs und Pestiziden in die Atmosphäre verstärken, mit einer erhöhten Luftverschmutzung als Folge. Zudem würden häufigere, intensivere Stürme zu

Industrie-Chemikalien, die in die Umwelt gelangen, machen uns krank und zerstören Ökosysteme
Symbolfoto: Talha Hassan / Unsplash

schwerwiegenderen industriellen Chemieunfällen führen. So seien nach dem Hurrikan Ida, der im August 2021 den US-Bundesstaat Louisiana verwüstete, mehr als 350 Öl- und Chemieunfälle gemeldet worden, die den Golf von Mexiko und den Mississippi verunreinigten. Und durch die Zunahme von Waldbränden gelangen mehr Löschchemikalien in die Umwelt.

Umgekehrt trage auch die Chemieindustrie „in erheblichem Maße direkt zur Klimakrise bei“. Sie nutzt laut Chemtrust von allen Industrien die meisten fossilen Brennstoffe und stößt von allen Industrien die drittgrößte Menge an Kohlendioxid aus.

Um „die Krisen zu lösen, mit denen der Planet und die Menschheit derzeit konfrontiert werden“, brauche es „Maßnahmen in allen Bereichen“, schreibt Chemtrust. Der Chemiesektor spiele dabei eine wichtige Rolle und müsse „sowohl seine eigenen Treibhausgasemissionen reduzieren als auch umwelt- und gesundheits-schädliche Chemikalien“. Regulierungsbehörden müssten „ebenfalls dringend sicherstellen, dass die gefährlichsten Chemikalien schrittweise aus dem Verkehr gezogen werden“. Andernfalls bestehe die Gefahr, „dass sich die Auswirkungen des Klimawandels auf Menschen, Tiere und Pflanzen weiter verschärfen“.

Berliner Thema



ANZEIGE

Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter brüchigen Nägeln steckt meist mehr als

bloß mangelnde Pflege – ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

URSACHEN FÜR SPRÖDE NÄGEL

Der Erhalt schöner Nägel kann oftmals zur Herausforderung werden. Speziell dann, wenn äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter. Konkrete geht es dabei um folgende Nährstoffe:

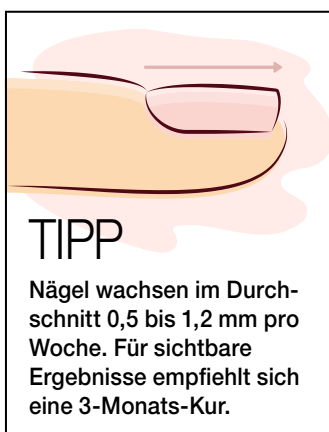
- **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.

- **Zink und Selen** zum Erhalt normaler Nägel.

- **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den



meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den

Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenswürdiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.*

Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

UNSER TIPP: GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, braucht es einige Monate Zeit, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Deshalb sollte die Anwendung mindestens 8 bis 16 Wochen konsequent durchgeführt werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025



„Seit ich Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® nehme, sind meine Nägel viel widerstandsfähiger geworden und reißen nicht so schnell ein – ein wahrer Zugewinn für meinen Alltag!“

Barbara Feldmann, 42

APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist auch als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €



„Sehr liebevoll gemacht“: Alicia Bruns (26) und Victor Weitling (27) mit Hündin Bella. Foto: Betty Einhaus

Einfach wau?

Anfang August hat der erste überdachte Hundefreizeitpark in Hannover eröffnet

HANNOVER. Die hellgrün bezogene Rampe mit den bunten Sprossen flitzt Bella hinauf. Die Stäbe des Klettergerüsts sind gepolstert, dazwischen sind Netze gespannt, damit Bella nicht von gut einem Meter Höhe hinunterfallen kann. Nach der Linkskurve auf den federnden Matten läuft die Zweijährige die gelbe Plastikrutsche hinunter, hinein ins Bällebad.

Die Szene, die sich so auch in einem Kinderspielparadies abspielen könnte, ist Teil des ersten überdachten Funparks für Hunde in Hannover. Bella ist eine zweijährige Mischlingshündin. Peter und seine Frau Sandra Gaschko haben in einer Halle im Industriegebiet von Hainholz eine Spielhalle für Hunde – und deren Halterinnen und Halter – geschaffen. Auf rund 400 Quadratmetern finden sich Hindernisse, Tunnel oder Slalomstangen für Hundesport, auch Agility genannt, Minigolf für den Hund – oder eben das Klettergerüst.

„Meine Frau hatte ein Spielparadies mit einem Klettergerüst für Hunde in England auf Tiktok gesehen“, sagt Peter Gaschko. Und so entstand die Idee, ein ähnliches Angebot in Hannover aufzubauen. Doch es gestaltete sich gar nicht so leicht, ein Klettergerüst für einen Hund zusammenzustellen. „Wir haben nach der vierten

Anfrage ein Gebrauchttes gekauft“, so der 57-Jährige. Das Gerüst ist ursprünglich für Kinder gebaut worden.

Wichtig sei dem Ehepaar bei der Zusammenstellung unter anderem das Bällebad, die Rampen und die Erhöhung gewesen, so dass die Hunde hinunterschauen können. „Das ist schon einzigartig“, sagt Gaschko, der ausgebildeter Hundetrainer ist. Noch ein Vorteil: Die Halle ist vor Wind und Wetter geschützt. Und davon profitieren vor allem die Hundehalterinnen und -halter.

Rund 50.000 Euro hat das Ehepaar in die Einrichtung der ehemaligen Autowerkstatt gesteckt. Zwei Monate dauerte es von der Idee bis zur Umsetzung. Peter Gaschko möchte sich mit der Halle für Hunde seinen Traum erfüllen: nach mehr als 30 Jahren im Sicherheitsbereich seinen gut bezahlten Job zu kündigen und neu anzufangen. „Wir schauen mal, wie es läuft. Aber bislang ist die Resonanz super.“

Bereits seit dreieinhalb Jahren betreibt seine Frau einen Hundeshop in der Lavesstraße, einige ihrer Kundinnen und Kunden besuchten schon die Halle.

Maximal acht Hunde können gleichzeitig im Funpark spielen – die Bereiche rund um das Klettergerüst und der Agilityparcours mit Minigolfanlage sind jeweils separat eingezäunt. Bei

Letzterem sollen die Hunde den Ball mit ihrer Schnauze durch die Hindernisse ins Loch stupfen.

Und das Angebot scheint bei Hund und Mensch anzukommen. An diesem Tag sind Alicia Bruns (26) und Victor Weitling (27) mit ihrer Mischlingshündin Bella zum ersten Mal dort. „Bella findet es super“, sagt Bruns, während ihre braune Hündin durch die Halle tobt. „Es ist auch ein Vorteil: Die Halle ist vor Wind und Wetter geschützt. Und davon profitieren vor allem die Hundehalterinnen und -halter.“

Auch Annelie Bertram (28) und Chris Neubert (26) sind begeistert. Ihr holländischer Schäferhundwelpen Ice ist gerade mal 17 Wochen alt. „Hier lernt er neue Eindrücke kennen, wie die Rutsche oder das Bällebad“, sagt Bertram, „es ist ein schönes Angebot.“

Der „Hunde Fun Park“, Voltmerstraße 73b, hat mittwochs bis freitags von 15 bis 19 Uhr, samstags von 11 bis 18 Uhr und sonntags von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Stunde Benutzung kostet 25 Euro, eine halbe Stunde 16 Euro. Interessierte können während der Öffnungszeiten vorbeikommen oder Termine auch unter hunde.funpark@gmail.com anfragen.

Hannovers erste Tiertafel hilft Bedürftigen

FUTTER FÜR DIE VIERBEINER: Am 21. September wird in der List verteilt. Die Lager sind voll.

HANNOVER. An zwei Leinen in der linken Hand zerren Fiby und Ares, in das Walkie-Talkie in der rechten Hand spricht Tanja Baar knappe Sätze: „Möhre wird gebracht“, „Kümmert sich bitte jemand um Snickers?“ Sieben Uhr morgens in der Huta List. Prime Time wie zur selben Zeit in den Kitas der Stadt. Nur werden hier Vierbeiner in die Obhut von Tiermedizin-Studenten, Minijobbern und Tanja Baar selbst gegeben. Huta steht für Hundetagesstätte, die Huta List ist die größte in der Region. Auf 3500 Quadratmetern werden auf dem ehemaligen Gelände einer Spedition bis zu 80 Hunde gleichzeitig betreut, damit Besitzerinnen und Besitzer beruhigt zur Arbeit gehen können.

GRÜNDERIN BAAR HAT SELBST FÜNF HUNDE

Seit 2017 gibt es dieses Angebot, „wir haben in den letzten Jahren kräftig erweitert“, sagt Baar, entstanden ist ein Hundeparadies. Mit Schlafräumen, Trainings-Parcours, Freiflächen, dem Salon einer Hundefriseurin (Krallen schneiden ab 10, Trimmen ab 50 Euro), gegenüber hat sich eine Physiotherapiepraxis für Hunde etabliert. „Auch unsere Gäste haben Verspannungen und Blockaden“, sagt Tanja Baar, die sich erstklassig ausgebildet hat für „meinen Traumjob“. Sie ist studierte Tierpsychologin, Ausbilderin für Rettungshunde, vor allem aber: „Hundenärrin. Darf ich vorstellen: Odin, Pinu'u, Cody, Fly, Tuula. Meine fünf“, sagt die zweifache Mutter.

Das Geschäft funktioniert, so gut, dass Baar „was zurückgeben will an Menschen, die es nicht so gut getroffen haben“. Zwei Jahre arbeitete Baar mit ihrer Nichte Janine und Anna-Natascha Gaedeke vom Cookies-Laden an Hannovers erster reinen Tiertafel, nun ist sie ins Vereinsregister eingetragen. Ge-



Passt auf: Shaffordshire Terrier Cookie hat ein Auge auf die Tiertafel-Lager-Ware. Fotos: Florian Petrow

nutzt wird für die „Tafel für Tiere Hannover e.V.“ ein Gebäude auf Baars Gelände, in dem Futter und Zubehör wie Körbchen, Näpfe, Leinen und Halsbänder gesammelt und einmal im Monat ausgegeben werden. Dafür gibt es Lob vom Sozialverband Deutschland (SoVD) in Berlin. „Jüngste Zahlen zeigen, dass rund 60 Prozent der Menschen unter Einsamkeit leiden. Für viele dieser Menschen ist ein Haustier der einzige Lebensbegleiter und damit das wichtigste Mittel gegen Einsamkeit. Zudem sind besonders Bedürftige und Einkommensschwache davon betroffen. Darum ist es toll, dass gerade hier die Tiertafel hilft“, sagt die SoVD-Vorsitzende Michaela Engelmeier.

Schnell fanden sich Helfer aus der Tier-Szene. „Wir feiern immer ein Sommerfest und bitten um Spenden statt Geschenke“, sagt Tierärztin Dr. Melanie Borchers (48) von der Kleintierpraxis Herrenhausen, „dieses Mal kamen 1000 Euro für die Tiertafel zusammen. Wir begrüßen diese Initiative sehr. Nicht nur bedürftige Menschen müssen unterstützt werden, sondern auch deren Tiere, weil die Tiere gerade für solche Menschen unglaublich wichtig sind.“

Anke Forenthail ist stellvertretende Leiterin des Tierheimes in Krähenwinkel, das sich mit 50 Mitarbeitenden um die Unterbringung von bis zu 400 Tieren kümmert: „Diese Tiertafel ist eine großartige Idee. Es ist wichtig zu wissen für Tierhalter, dass es da eine Anlaufstelle für Notfälle gibt, damit das Tier nicht Hunger leiden muss, wenn es dem Menschen finanziell schlecht geht.“

Die 61-Jährige muss im Alltag sehen, dass „da draußen mitunter große Not herrscht. Bei uns werden Tiere unter Tränen abgegeben, weil sich die Halter Futter, Medikamente oder die gestiegenen Tierarztkosten nicht mehr leisten können.“ So gibt das Tierheim, das selbst auf Unterstützung angewiesen ist, „gerne an die Tiertafel ab, wenn wir etwas übrig haben. In der Tierbranche hilft einer dem anderen, es geht menschlich zu.“

AM 21. SEPTEMBER GROßER AUSGABETAG

Damit beim ersten großen Ausgabetag am 21. September zwischen 11 und 15 Uhr im Gusindeweg 6 in der List „unsere Unterstützung denen gewährt wird, die sie nötig haben“, sagt Baar,

„gibt es klare Kriterien“. Sie sind auf der Homepage der Tiertafel (tafel-fuer-tiere-hannover.de) veröffentlicht. Menschen aus Hannover oder der Region, die Bürgergeld oder Sozialrente beziehen, Grundsicherung oder Mini-Rente erhalten, in Ausbildung oder von einer Insolvenz betroffen sind, sollen sich angesprochen fühlen und müssen dieses mit Ausweis oder Unterlagen belegen. „Das Tier muss bereits vor Beginn einer finanziellen Notlage bei unserem Kunden gelebt haben“, erklärt Baar, um Missbrauch zu vermeiden. Für alle, die spenden wollen, gibt es ein Konto und sind Abgabeweisen eingerichtet worden. Baar freut sich „über fantastische Hilfe rund um unsere Gründung. Unsere Lager sind komplett voll.“

Gut 100 Euro gibt Erzieherin Anke Renner für ihre siebenjährige Luna im Monat aus, „wie soll sich das ein Obdachloser leisten können?“, fragt sie rhetorisch. Mit 19 Jahren hat sie ihren ersten Hund angeschafft, „da war es knapp mit dem Geld. Wenn das mal nicht gereicht hätte, hätte ich das Angebot so einer Tiertafel angenommen. Aber damals gab es keine.“ Nun hat sie ein Kreis von zehn Ehrenamtlichen ins Leben gerufen.

MULTICYCLE

Saisonfinale

20%

2025ER BIKES
UND E-BIKES

BIS 50%

2024ER MODELLE
UND BEKLEIDUNG

2x in Hannover für dich da:
An der Wollebahn 3 + Varrelheide 202

Aktion gültig bis einschließlich Sonntag, 28. September 2025, in allen Multicycle-Filialen und im Onlineshop solange der Vorrat reicht. Rabatte werden vom UVP berechnet, nicht von bereits vorher rabattierten Preisen. Lesung: Buchbelegungsgebühr 100,- €! und Finanzierungsmöglichkeit: Einzel- und Dreifachkredit vorbehalten. Anbieter und inhaltlich verantwortlich: Multicycle Fahrrad-Service GmbH & Co. KG, Komplementär: Multicycle Fahrradhandels-Verwaltungs-GmbH, Zentralverwaltung, Am Braubach 15, 37133 Walsdorf, Geschäftsführer Martin Schmidt.

Wo Mensch und Hund ein Rudel bilden

Bin ich mit meinem Tier willkommen? Seit 2021 liefert Rebecca Pletschmüller (42) Antworten – sie hat das Netzwerk „Dein Hannoverrudel“ gegründet.

HANNOVER. Seit vier Jahren gibt es das Netzwerk „Dein Hannoverrudel“, in dem sich Hundebesitzer und -besitzerinnen zusammengeschlossen haben. Genug Grund für eine Feier: Am Samstag, 23. August, steigt ein Sommerfest in Altwarmbüchen auf dem Hof des Feinkostmarkts „Difonzo Eat & Market“. „Wir möchten unseren Rudelmitgliedern, Followern, Kooperationspartnern für ihre Treue etwas zurückgeben“, kündigt Rebecca Pletschmüller (42) an.

Die Idee, das Rudel zu gründen, hatte die Reiseverkehrskauffrau während der Coronapandemie. „Damals habe ich mich mit der Frage auseinandergesetzt, was ich mache, sollte ich meinen Beruf im Reisebüro verlieren. Also habe ich einfach die Begriffe ‚Animation‘, ‚Veranstaltung‘, ‚Hunde‘ und ‚Tourismus‘ gegoogelt“, erinnert sie sich heute. „Herausgekommen ist: Hundetourismus-Management.“ Auf dem Bau verdiente Pletschmüller nebenbei Geld und gründete von ihrem Ersparnis schließlich „Dein Hannoverrudel“.

Die Idee dahinter: Mensch und Hund bilden ein Rudel, es entsteht eine Gruppe Gleichgesinnter, die sich immer wieder für eine bestimmte Zeit zusammenschließt und ein Stück gemeinsam geht. Und zwar durch die Region Hannover – ganz gleich ob durch die Natur, in Restaurants, zum Gin-Tasting oder zu Kinoabenden. Pletschmüllers Ehefrau Jacqui Franke-Pletschmüller kennt die Kernkom-

petenz ihrer Partnerin, Leute zusammenzubringen, natürlich bestens. „Also habe ich zusammengebracht, was zusammengehört. Die Unternehmen waren auf Gäste angewiesen, und wir kannten die potenziellen Gäste, die aber nicht wussten, wo sie willkommen sind“, erklärt Rebecca Pletschmüller das Konzept.

Die 42-Jährige hatte zudem das Ziel, eine Zertifizierung ins Leben zu rufen, die Geschäfte und gastronomische Betriebe im Hinblick auf deren Hundefreundlichkeit auszeichnet. Heute, vier Jahre später, sind viele der weißen „Dein Hannoverrudel – approved“-Sticker in hannoverschen Geschäften und Restaurants zu finden. Auch die Vorteilskarte „Rudel Card“ mit mehr als 30 Kooperationspartnern floriert.

Der Geschäftssinn kommt nicht von ungefähr, Pletschmüllers Eltern waren Unternehmer. Sie sagt: „Wir hatten ein Sägewerk, und ich wollte auch immer Unternehmerin sein. Visionen haben und einfach machen, dann entwickelt sich auch etwas. Inzwischen sind wir nicht nur eine tolle Community, sondern haben auch unsere eigene Hot-Dog-Sauce. Wie geil ist das denn?“

Hauptsächlich plant die Rudel-Macherin Events und Walks für Hunde mit ihren Frauchen und Herrchen. Demnächst stehen etwa ein Spaziergang durch die Heideblüte an und einer über den Kronsberg mit anschließendem Dinner im „Funky Kit-

Rebecca Pletschmüller (links) mit ihrer Ehefrau Jacqui und Dackeldame Lucy, die heimliche Rudelchefin. Tobias Wölki

chen“. Am 5. September gibt es ein „After Work“-Event im Burgwedeler Malcafé, am 25. Oktober einen Shooting-Walk mit Fotografin rund um das Schloss Marienburg. Und für alle, die sich gern gruseln, sogar einen „Tatort Eilenriede – Krimi-Walk“ Anfang November.

Vergleichbares hat Hannover kaum aufzuweisen. „Es gibt Hundeschulen, die Social Walks anbieten. Aber wir wollen Hundeschulen nichts wegnehmen, wir sozialisieren ja mehr den Menschen als den Hund. Wir bringen Leute zusammen und zeigen ihnen schöne Orte, wo sie mit Hund willkommen und nicht nur geduldet sind.“

Pletschmüller und ihre Frau wollen zudem erreichen, dass Menschen auch ohne Hund zu ihren Veranstaltungen kom-

men. „Hunde tun der Seele einfach gut. Wir sind keine Therapeuten, gehen aber mit Menschenverstand ran. Wer Hunde liebt, aus welchen Gründen auch immer, aber keinen eigenen haben kann, ist bei uns ebenfalls herzlich willkommen.“

Das Feedback, das Pletschmüller nach Walks mit Hund von Teilnehmerinnen und Teilnehmern bekommt, überwältigt sie: „Viele haben mit Mobbing, Bodyshaming oder Angststörungen zu kämpfen – und bei uns finden sie einen sicheren Platz, an dem nicht getieret wird. Wie reich oder arm du bist, interessiert bei uns niemanden.“ Wer einmal bei einem Spaziergang dabei war, wolle den Spirit nicht missen. „Das ‚Hannoverrudel‘ ist für viele eine Familie geworden.“

2622001_00265

Zwei Tage Familienfest mit Live-Musik

Der **magaScene** Ausflugstipp: Der **28. BOTHFELDER HERBSTMARKT**

Am 20. und 21. September verwandelt sich die Kurze-Kamp-Straße in Bothfeld wieder in den Schauplatz eines der größten Stadtteilfeste in Hannover. Rund 30.000 Besucher waren 2024 dabei - und das aus gutem Grund! Das familienaugliche Event hat viel zu bieten für seine großen und kleinen Besucher. Die Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute e.V. hat gemeinsam mit ihrem Partner, der Firma Eggers Event GmbH, ein großartiges Programm organisiert.

Es präsentieren sich an etwa 150 Ständen diverse Aussteller. Das Angebot reicht hier vom Kunsthandwerker bis zum örtlichen Gewerbetreibenden, jeder Stand wird eine kleine Mitmach-Aktion anbieten. Es gibt spannende Fahr- und Aktionsgeschäfte und natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Unter anderem sind hierfür mehrere Foodtrucks vorgesehen. Ein Highlight des Bothfelder Herbstmarktes ist immer die traditionelle Tombola mit Preisen im Gesamtwert von rund 30.000 Euro. Jedes fünfte Los ist hier ein Gewinn. Wenn der Stadteil feiert, darf Live-Musik natürlich nicht fehlen, und die gibt es auf den beiden Bühnen an beiden Tagen reichlich. Da sollte für jeden etwas dabei sein.



Ein Highlight: Die KKS Bigband.
Foto: Arne Gehrmann

Am Sonnabend, 20. September, liegt der Schwerpunkt auf Rock und Pop. Mit dabei sind unter anderem Martin & Sloba. Das Duo singt leidenschaftlich die Popsongs der letzten Jahrzehnte. Etwas rockiger wird es

mit Hart-Berg alias Herbert Hartmann & Ferdy Doernberg. Charly & The Labs nehmen Euch mit auf eine musikalische Zeitreise durch Jahrzehnte der Rock-, Blues- und Country-Musik. Eisbrecher, die Band der Hannoverschen Werkstätten, sind ebenfalls mit dabei. Mit einer Besetzung aus derzeit sechs Musikern mit Behinderung vereinen die Eisbrecher nicht nur musikalisches Können, sondern auch gelebte Inklusion, Teamgeist und echte Bühnenleidenschaft. Infinity bieten feinsten Stadion-Rock mit modernem Sound, und R.O.C.K. die Partybänd verrocken fast alles: Classic Rock, NDW, Schlager, Pop, Funk und Soul.

Am Sonntag, 21. September, geht es mehr in Richtung Jazz und Swing. Ein Highlight ist hier

sicherlich die KKS-Bigband, die vor kurzem erst zur drittbesten Bigband Deutschlands gekürt wurde. Der Bothfelder Entertainer Marc Masconi bringt echtes Las Vegas-Feeling mit. Wer die Augen schließt, hört Frank Sinatra, Tom Jones und Tony Christie fast originalgetreu! The Sterls nehmen Euch mit auf eine Reise in die 1950er Jahre und die Swinging Oldtimers spielen Musik der großen Dixieland- und Swing-Bands wie Louis Armstrong, Chris Barber oder Benny Goodman. Das ist natürlich nur ein Auszug des umfangreichen Musik-Programms.

Los geht es rund um die Kurze-Kamp-Straße in Bothfeld an beiden Tagen um 11 Uhr. Freut Euch auf zwei Tage voller Spaß, Unterhaltung und

Musik für die ganze Familie.

Das volle Programm findet sich hier: www.bothfeld-und-mehr.de



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.

„Es ist wichtig, einfach da zu sein“

Seit 40 Jahren bietet der Johanniter-Hausnotruf Sicherheit. Pionier Gerd Rauhut erinnert sich an die Anfangszeit, Lara Hagedorn berichtet über ihre Arbeit im Einsatzdienst.

HANNOVER. Im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen fühlen sich viele Menschen unsicher. „Wie lange kann ich wohl noch in meinem Zuhause bleiben?“, ist ihre drängende Frage. Mit einigen Hilfsmaßnahmen lässt sich die Sicherheit erhöhen und damit die Zeit im gewohnten Umfeld verlängern. Eine dieser Maßnahmen ist seit 40 Jahren der Johanniter-Hausnotruf.

Als der Hausnotruf (HNR) 1985 in seinen Anfängen stand, gehörte Gerd Rauhut zu denjenigen, die an das Potenzial des neuen Projekts glaubten. Bis heute unterstützt der mittlerweile 76-Jährige diesen Service und hat seine Entwicklung über Jahrzehnte maßgeblich mitgestaltet. Inzwischen ist er Rentner und trotzdem weiterhin mit 60 Monatsstunden als Techniker für den HNR-Service tätig. Südlich von Hannover sorgt er bei den Kunden vor Ort für die Reparatur und zuverlässige Funktion von Basisstation und Handsender. Den Austausch mit der Kundenschaft schätzt er sehr: „Man erlebt viel Dankbarkeit. Es geht nicht nur um eine technische Dienstleistung. Man erfährt auch zahlreiche Lebensgeschichten und versteht, wie wichtig es ist, einfach da zu sein und was die Menschen im Alltag brauchen, um sich sicher zu fühlen.“

Als junger Rettungsassistent der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. in Hannover lernte Gerd Rauhut den Hausnotruf kennen. „Mein Chef fragte mich, ob ich Interesse habe, diesen Service mit aufzubauen und zu betreuen.“ Damals standen drei Kunden auf der Liste, die eine klobige, graue Apparatur in ihrem Zuhause hatten. „In den ersten Jahren erschien in meinem Melder die Nummer des HNR-Geräts, dann musste ich auf einer ausgedruckten Liste den entsprechenden Kunden und die Adresse su-



Lara Hagedorn (21): Ihr Weg zu den Johannitern begann vor vier Jahren als ehrenamtliche Helferin.

Foto: Heun/JUH

chen“, erinnert sich Gerd Rauhut. Vierzig Jahre später hat sich vieles verändert. Die Technik ist digital geworden, die Zahl der Kundinnen und Kunden in Niedersachsen ist auf mehr als 50.000 gestiegen. Und eine neue Generation wächst in die Arbeit mit dem Hausnotruf hinein.

Eine von ihnen ist Lara Hagedorn (21). Ihr Weg zu den Johannitern begann vor vier Jahren als ehrenamtliche Helferin im Katastrophenschutz in Langenhagen. 2023 absolvierte sie dort einen Bundesfreiwilligendienst im Rettungsdienst und ließ sich dabei zur Rettungsassistentin ausbilden. Inzwischen studiert sie Medizin. Schichten im Hausnotruf übernimmt sie meist am Standort Burgdorf. Dort sieht es fast aus wie in einer normalen Wohnung mit einem Sofa, einem Fernseher und einer kleinen Küche. Der Unterschied: An einer Wand hängen, gut geschützt durch ein zweifaches Sicherungssystem, die Schlüssell

er Kunden. Ist jemand in Not und drückt bei sich zu Hause auf den Knopf, wird sie von der Zentrale alarmiert und fährt sofort los.

Wenn sie ankommt, sichtet Lara Hagedorn die Situation, hilft den Menschen, prüft die Vitalparameter. Wenn etwas auffällig ist oder jemand, etwa nach einem Sturz, starke Schmerzen hat, ruft sie den Rettungsdienst. „In solchen Momenten sind zwischenmenschliche Fähigkeiten von großem Wert“, sagt sie. Neben diesen bringt sie als Rettungsassistentin inzwischen auch schon viel Erfahrung mit. So kann sie gut erklären, was als nächstes im Rettungswagen und Krankenhaus passiert und dadurch beruhigen.

Für den 76-jährigen Gerd Rauhut gehört der Hausnotruf-Einsatzdienst über seine eigene Arbeit längst zur Familiengeschichte. Er hat seine 101-jährige Mutter mit einem Gerät ausgestattet, seine Ehefrau arbeitet

seit zwanzig Jahren in der Kundenberatung des Hausnotrufs in Holzminde. „Für mich ist zum Jahresende wirklich Schluss“, versichert Rauhut. Der Dienstwagen sei schon abgemeldet, „aber wenn man mich fragt, helfe ich natürlich gern.“

Vom 15. September bis zum 31. Oktober 2025 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen und die Vorteile des Systems zu erleben.

Weitere Informationen gibt es unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter www.johanniter.de/hausnotruf

JOHANNITER

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

Ist Ihr Teppich sauber?



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

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

PR-Anzeige

Sonderaktion
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



26. September 2025, Einlass 13:30 Uhr – Ende 17:30 Uhr

EINFACH GRÜNDEN!

DER GROSSE BERATUNGSTAG FÜR ALLE FRAGEN ZUR UNTERNEHMERISCHEN SELBSTSTÄNDIGKEIT

Haus der Wirtschaftsförderung, Vahrenwalder Straße 7, 30165 Hannover

Jetzt anmelden unter beratungstag-hannover.de

WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG

hannoverimpuls

Sponsor von hannoverimpuls: **Sparkasse Hannover**

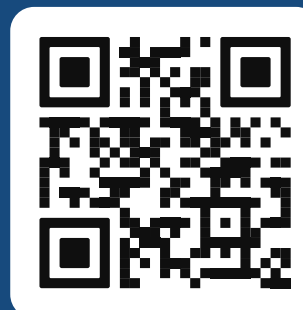


VORSORGE GEREGET. ZUKUNFT GESICHERT.

Mit dem HAZ und NP VorsorgeOrdner

**JETZT
49€**
inkl. Versand
und MwSt.

- ✓ Verfügungen, Vollmachten & Testament
- ✓ Pflegegrad, Begutachtung & Kassenleistungen
- ✓ Inklusive Schritt-für-Schritt-Erklärungen



Scannen und bestellen!

Alle Infos auf vorsorge.haz.de und telefonische Bestellung unter **0511/518 3000** (Mo.-Fr. 9-15 Uhr)

Das ist Hannovers schönster Garten

DAVID KASSAT-WILDHAGEN ist Sieger des Wettbewerbs „Garten-Lust“. Zehn Tipps für Nachahmer, die auch bei Extremwetter funktionieren.

HANNOVER. Schon der Vorgarten ist ein Augenschmaus. Wer dem schmalen Weg hinter das Haus folgt, dem öffnet sich ein Gartenparadies: David Kassat-Wildhagen hat in Oberricklingen auf einem 1000-Quadratmeter-Grundstück eine Oase geschaffen, die dem Klimawandel trotz. Trockener März, Dürre im Juni, verregneter Juli, nun wieder Hitze – mit welchen Pflanzen man gut durch das Jahr kommt, erklärt der ausgebildete Staudengärtner mit eigener Gartengestaltungsfirma bei einer Führung durch seinen Garten. „Ich will mein Wissen weitergeben.“

Kassat-Wildhagen hat den Wettbewerb „Garten-Lust“ der Stadt 2023 gleich doppelt gewonnen – er überzeugte die Jury in den Kategorien Vorgarten und Privatgarten. Wie viel Arbeit macht die Blumenpracht? „Der Garten ist so angelegt, dass er weitgehend von selber funktioniert“, verrät der Hausherr, der Hunderte Arten von Blumen und Sträuchern gepflanzt hat.

► **Tipp 1: Jede Fläche eignet sich**

Ein schmaler Keil zwischen Garagenwand, Parkbucht und Straße. Heimat für eine Felsenbirne, Asten, Kerzenknöterich, Prachtkerzen und Katzenminze, die noch vor Kurzem üppig blau geblüht hat. „Dabei ist der Boden hier sehr trocken“, sagt Kassat-Wildhagen über seinen preisgekrönten Vorgarten. „Man kann aus jedem Fleckchen etwas machen.“ Schottergärten sind für ihn ein rotes Tuch, nicht nur wegen der miesen ökologischen Bilanz. „Sie sind nur vermeintlich pflegeleicht, nach zwei Jahren kommt das Unkraut durch.“

► **Tipp 2: Vielfalt zulassen**

Kassat-Wildhagen streicht liebevoll über die gelben Blütenkel-

che einer hochgewachsenen Nachtkerze in seinem Vorgarten. „Die habe ich hier nie gesät, sie wurde angeweht.“ Sein Credo: „Vielfalt macht Gärten resilient. Die Natur ist das beste Vorbild.“ Denn Pflanzen, die sich selber ansiedelten, kämen mit den Bedingungen offenbar gut zurecht. Das sollte man zulassen.

Der 45-Jährige empfiehlt auch gebietstypische Blumenwiesen-Mixe, die auf die jeweiligen Gegebenheiten zugeschnitten sind – zum Beispiel für die norddeutsche Tiefebene. „Da stecken bis zu 80 heimische Sorten drin“. Darunter einjährige Pflanzen wie Mohn, zweijährige wie die wilde Möhre, langfristig würden sich Sorten wie Witwenblume und Johanniskraut durchsetzen. Die „Hannover-Mischung“ des Insektenbündnisses Hannover mit ihren 30 Sorten ist außerdem gut für Bienen und andere Nützlinge. Wichtig sei aber die Vorarbeit: „Der Rasen muss vorher abgetragen, der Boden aufgelockert werden.“

► **Tipp 3: Heimische Sorten wählen**

Eine Reihe von heißen Sommern macht noch kein Mittelmeerklima. Kassat-Wildhagen warnt davor, auf Pflanzen aus Südeuropa zu setzen. „Im Winter kann es in Hannover auch mal minus 15 Grad haben – Olivenbäume vertragen das nicht.“ Er rät dazu, bei heimischen Pflanzen und Stauden zu bleiben: „Die sind auch gut für heimische Insekten“, erklärt er. Man könne sich auch von der Flora der nördlichen US-Staaten oder Japan inspirieren lassen. „Da passen die Breitengrade.“

► **Tipp 4: Schatten schaffen**

Der beste Schutz für empfindliche Pflanzen: „Bäume mit ge-



Im Gemüsegarten wird Gründünger verwendet. Er wächst mit und lässt sich später kleinschneiden und unterheben.
Fotos: Tim Schaar-schmidt

schlossenen Kronen.“ Bei Kassat-Wildhagen streckt eine mächtige Walnuss ihre Äste über eine gemütliche Sitzgruppe und Teile der Blumenbeete. Wer neu pflanzt, braucht allerdings mehr Geduld als früher: „Junge Bäume muss man heute mindestens fünf Jahre intensiv wässern.“ Schattenareale kann man dann mit Funkien, Farnen oder Christrosen bepflanzen, die wenig Sonne brauchen.

► **Tipp 5: Intensiv, aber selten gießen**

Kassat-Wildhagen hat die Pflanzen in seinem Garten gut erzogen. „Ich bin im Frühjahr geizig mit Wasser“, erklärt er seine pädagogische Maßnahme, damit die Blätter nicht zu groß und saftig werden. „Masse ist nicht gleich Klasse.“ Nur einmal pro Woche gießt er bei anhaltender Trockenheit im Frühjahr, dafür aber intensiv. „Das Wasser muss in die Tiefe gehen, sonst breiten sich die Wurzeln der Pflanzen nah an der Oberfläche aus.“ Die Vorteile: Die Pflanzen

gewöhnen sich daran, und unterm Strich spare man Wasser – und Zeit. Auch im Sommer gelte: durchdringend, aber nicht zu häufig gießen. „Und möglichst in den Morgenstunden. Die Pflanzen brauchen das Wasser tagsüber. Um Pilzkrankheiten vorzubeugen, ist es gut, wenn die Blätter schnell trocknen. Und abends freut Gießwasser die Schnecken.“ Ideal sei ein System mit Tröpfchenbewässerung direkt in die Erde.

► **Tipp 6: Natürlich düngen**

Auch ein ausgebildeter Staudengärtner hat mal Pech: Die Gemüsecke im Garten ist in diesem Jahr den Maikäferlarven zum Opfer gefallen. Ansehnlich ist das Beet trotzdem, denn kniehoch blüht hier der Senf. „Mein Gründünger“. Sieht gut aus und kann man auch im September noch aussähen“, sagt Kassat-Wildhagen. Die Wurzeln der Senfpflanzen lockern den Boden und machen ihn durchlässig. Im Frühjahr kann man die verdorrten Reste einfach klein-

schneiden und dann in den Boden einarbeiten. Für mageren Boden helfen auch Klee oder Wicken – „sie bringen Nährstoffe“.

► **Tipp 7: Rasen bunt machen**

Wer sich in Kassat-Wildhagens Garten bückt, sieht einen kunterbunten Rasen: Klee wächst hier („der ist noch grün, wenn das Gras schon verdorrt“), die lila Heilpflanze Gundermann bricht an vielen Stellen durch, Günsel bringt Farbe ins Grün. „Englischen Rasen gibt es nur unter perfekten Bedingungen, wenn es viel regnet.“ Was man als Gartenbesitzer tun kann: „Lang mähen auf fünf Zentimeter, im Schatten auch sechs Zentimeter. Regelmäßig mähen, damit die Gräser im unteren Bereich nicht blass werden. Kurzes Schnittgut liegen lassen, es ist ein natürlicher Dünger und hält den Rasen feucht.“

► **Tipp 8: Die richtigen Pflanzen wählen**

Auch im schönsten Garten der Stadt gibt es eine verdorrte Pflanze – in einer Ecke steht eine

Hortensie. „Sie ist ein Säufer“, sagt Kassat-Wildhagen über den Wasserbedarf. „Sie hat keine Zukunft in unserem Land.“ Anders Lavendel oder Salbei, Katzenminze, der Zierlauch Allium oder Steinquendel. Generell gelte: „Pflanzen mit großen, grünen Blättern brauchen mehr Wasser als solche mit grauen und kleinen Blättern.“ Dickblattgewächse wie die Fette Henne speichern die Feuchtigkeit und halten drei Wochen ohne Wasser durch. „Sie ist nicht totzukriegen.“

► **Tipp 9: Das Schönheitsideal anpassen**

„Edelrosen sind oft kompliziert. Die Züchtung zielt auf große, imposante Blüten.“ Die seien dann anfälliger für Mehltau oder sogenannten Rost. In Kassat-Wildhagens Garten steht zwei Meter hoch eine Strauchrose der Sorte Mozart mit kleinen Blüten. „Sie hat gerade die zweite Blüte, ist ein Tiefwurzler und zehrt lange von Wasser.“

► **Tipp 10: Im Herbst passiv bleiben**

„Mein Tipp für faule Gärtner: Im Herbst einfach alles stehen lassen.“ Natürlich steckt auch wissenschaftliche Erkenntnis hinter diesem Aufruf zur Bequemlichkeit. „Jeder Wassertropfen ist wie eine Explosion, wenn er auf Erde trifft. Das führt zur Erosion des Bodens“, erklärt Kassat-Wildhagen. Wer bis zum Frühjahr warte, habe außerdem weniger Arbeit, weil die Blütenstände dann zusammengesunken seien – „es ist weniger Masse“. Und die könne man nach dem Schnitt auch auf dem Boden lassen und als Mulch benutzen. Oder kompostieren. „Was im Garten wächst, sollte auch im Garten bleiben.“

Kostenloses Saatgut

HANNOVER. Gemeinsam für Wildbienen, Schmetterlinge, Käfer und Co.: Damit viele Naturverbundene ihr privates Umfeld in insektenfreundliche Bereiche verwandeln können, bietet die Landeshauptstadt Hannover (LHH) wieder die Saatgutmischung „Blühende Gärten“ an. Vom 15. bis zum 19. September liegen die Tüten im Foyer des Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün (Arndtstraße 1), in den städtischen Bürgerämtern sowie im Neuen Rathaus (Platz der Menschenrechte 1) zur kostenlosen Mitnahme aus. Eine Anleitung zur Aussaat ist über den aufgedruckten QR-Code abrufbar. Die Abgabemenge ist auf eine Tüte pro Person begrenzt, damit möglichst viele Interessierte davon profitieren können.

MEHR BIOLOGISCHE VIELFALT IST DAS ZIEL

Das Saatgut – unter anderem mit Wegwarte, Flockenblumen und Lichtnelken – eignet sich besonders für den heimischen Garten und soll eine Initialzündung für mehr biologische Vielfalt vor der eigenen Haustür oder in Balkonkästen sein. Der Inhalt einer Tüte reicht für die Bepflanzung von ein bis zwei Quadratmetern. Beste Saatzeit ist im September und Oktober sowie im März und April.

Die Mischung „Blühende Gärten“ wurde 2021 vom Insektenbündnis Hannover entwickelt. Die Samentüten sind in der Aktionswoche auch bei der Region Hannover (Empfang Hildesheimer Straße 18/20), im ÜSTRA Servicecenter (Karmarschstraße 30/32) sowie in den Servicecentern und Quartierstreifen der Wohnungsbaugesellschaften hanova und KSG Hannover erhältlich.

► Mehr Infos: hannover.de/insektenbündnis-hannover

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Die Zukunft des (Ein-)Schlafens

Neuer Megatrend? Schlafexperte bringt Magnesium PLUS nach Deutschland

Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf.



Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein ist z. B. Magnesiumbisglycinat.

Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichti-

ge Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem

Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Ausstellung mit Haltung

HANNOVER. „Mach es sichtbar“ – Unter diesem Titel ist im Bürgersaal des Neuen Rathauses, Platz der Menschenrechte 1, noch bis zum 22. September eine Ausstellung der Polizeidirektion Hannover zu sehen, die sich mit sexueller Belästigung und Diskriminierung am Arbeitsplatz beschäftigt. Was verbinden Mitarbeitende der Polizei Niedersachsen mit sexueller Belästigung und Diskriminierung am Arbeitsplatz? Diese Frage stellten sich die PD-Gleichstellungsbeauftragten Simone Kellner und Anette Wolf und riefen interessierte Mitarbeitende der eigenen PD, aber auch der Polizeidirektion Braunschweig und des Landeskriminalamtes, dazu auf, sich künstlerisch zu betätigen. Die 32 Exponate sind berührend, erschreckend und teilweise erschütternd. Sie enttabuisieren, regen zum Nachdenken an und provozieren. Vor allem aber tragen sie dazu bei, Verantwortliche und Mitarbeitende zu sensibilisieren und sie zu bestärken, Haltung zu zeigen und füreinander einzustehen. Gezeigt werden Skulpturen, teilweise interaktive Installationen, Gemälde, Plakate, Texte, ein Song und Fotos. Jedes der Werke bietet einen einzigartigen Einblick in die Perspektiven und Gedanken der beteiligten Mitarbeitenden der Polizei in Niedersachsen zu diesem Thema. Die Ausstellung ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. **RED**



Teil der Ausstellung ist das Exponat „Nicht noch ein Stück“.

Foto: Polizeidirektion Hannover

Jede Menge Musik

Jazz, Hip Hop, Indie Folk und mehr: Das **FESTIVAL 30625MUSIK** zeigt sich vielfältig

HANNOVER. 30625MUSIK – das Kleefelder Musikfestival – zeigt noch bis zum 21. September die musikalische Seite des Stadtteils. Im Jahr 2011 hat der Bürgerverein Kleefeld e.V. (BVK) das Kleefelder Musikfestival 30625MUSIK ins Leben gerufen. Seitdem hat das Festival bereits sechs Mal jeweils in den ungeraden Jahren stattgefunden – mit einer Unterbrechung im Pandemiejahr 2021. Konzerte werden wieder in Schulen, Kirchen, der Stadtbibliothek, dem Seniorenzentrum vom KSH, als Hauskonzerte und natürlich im Hölderlin Eins, dem Kulturhaus in Kleefeld, Hölderlinstraße 1, stattfinden. Eine Auswahl:

► Das Ukulelen-Orchester Les Hannukies spielt heute am 13. September im Hölderlin Eins in zahlreichen musikalischen Genres: Swing, Schlager, Country, Rock'n'Roll, Pop, Filmmusik, Folk verschiedener Länder, Wiener Schrammel und vieles mehr. Als Klangfarben sind weitere Kleinstinstrumente („Schrumpfinstrumente“) zugelassen wie Mundharmonika, Kazoo, Tinwhistle, Mandoline, Dulcimer und – ganz wichtig – ein Ukulele-Bass. Los geht's um 20 Uhr.

► A' Cordes ist eine ungewöhnlich besetzte Jazzband, die am 14. September im Hölderlin Eins auf eine Reise durch ebenso ungewöhnliche Klangwelten einlädt. Markus Gehnen (Cello), Thomas Knobloch (Irish Bouzouki, Gitarre), Jean-Michel Vautrin (E-Bass), Ernst-Wilhelm Luthe (Schlagzeug) versetzen verspielte Melodien mit einer gehörigen Portion Groove.

► Bei einem Doppelkonzert treten Blue Note und das Lina Ross Trio am 15. September im Hölderlin Eins auf. Die Band Blue Note spielt smooth Jazz, Latin, Bossanova und Pop von Interpreten wie



Saije aus Australien bringen großartigen Indie-Folk mit.

Foto: saijemusic.com

Joseph Kosma, Don Henley, Lennon-McCartney und vielen anderen. Das Trio mit Andre Zahn am Klavier, Michael Eulenstein am Kontrabass und Sängerin Lina Roß entführt sein Publikum in eine Klangwelt voller Emotionen – zwischen euphorischer Leichtigkeit und melancholischer Tiefe. Mit einem Repertoire, das von mitreißendem Swing über feinfühlig Balladen bis hin zu groovigem Bossa Nova reicht, interpretiert das Ensemble sowohl bekannte als auch selten gespielte Jazzstandards. Ergänzt wird das Programm durch eigene Kompositionen.

► Das Duo Saije aus Australien spielt am 16. September im Hölderlin Eins zeitgenössischen Folk mit Einflüssen aus zahlreichen Ländern und Kulturen. Ihr Songwriting ist sehr persönlich, mitreißende Melodien verbinden sich mit anmutiger Lyrik. Mittels Multitasking-Techniken erzeugen die beiden innige Verbindungen aus Melodie und Rhythmus, die durch musikalische Einflüsse ihrer Reisen rund um den Globus bereichert werden. Die Musik entführt das Publikum an ferne Orte, wo Altes und Neues aufeinandertreffen. Shanteya und Jo wuchsen in einer kleinen

Stadt an der Ostküste Australiens zwischen Flüssen und Tälern auf und entwickelten schon als junge Menschen eine große Leidenschaft für die Natur. Aus dieser frühen Inspiration und ihren vielen Barfuß-Abenteuern sind Nachhaltigkeit und ein bewusstes Lebens der roten Faden geworden, der sich durch ihre Lieder zieht.

► Das Sextett AnotherRoom7 spielt am 17. September im Hölderlin Eins Classic Rock und Oldies. Auf dem Programm stehen Titel von Bands und Musikern wie The Beatles, The Monkees, Sam Cooke oder Eric Clapton.

► Der Rapper Jassey bringt am 19. September im Hölderlin Eins groovige Melodien, harte Bässe und gefühlvolle Texte auf die Bühne. Dabei mixt er seine Muttersprachen Englisch und Deutsch mit einem melodischen Stil und trifft damit genau den Puls des modernen Hip-Hop. **RED**

► Der Eintritt zu den Konzerten ist frei, um Spenden wird jedoch gebeten. Nähere Informationen, Platzreservierungen und das vollständige Programm sind über die Internetseite des Hölderlin Eins abrufbar. **holderlin-eins.de**

Lesung „Nebel und Feuer“

HANNOVER. Katja Riemann gehört zu den bekanntesten Schauspielerinnen in Deutschland, ist Musikerin, Unicef-Botschafterin und erhielt für ihr Engagement 2010 das Bundesverdienstkreuz am Band. Zuletzt erschienen ihre Sachbücher „Jeder hat. Niemand darf. Projektreisen“ über humanitäre Arbeit und „Zeit der Zäune“ über Orte der Flucht. Mit „Nebel und Feuer“ gibt sie nun ihr Debüt als Romanautorin und ist bei einer Lesung am Mittwoch, 17. September, ab 19.30 Uhr im Schauspielhaus, Prinzenstraße 9, zu Gast.

WURUM GEHT ES IN DEM ROMAN?

Die Musikerin Johanne steht auf ihrem Fenstersims im fünften Stock, und der Friedhof ist praktischerweise nebenan. Der Mann ist aus ihrem Leben verschwunden, aber die Liebe zu ihm ist geblieben. Sie begreift, dass sie keine Selbstmörderin

ist. Tastend setzt sie ihre Schritte in ein neues Leben.

Aber die Welt ist aus den Fugen: Ein Nebel bedeckt die halbe Welt, Feuersbrünste und Heuschreckenschwärme wüten. Aus Berlin flieht Johanne



Schauspielerin Katja Riemann liest aus ihrem Debütroman.

Foto: Tina Krohn

in ein Haus auf dem Land, abgeschnitten von allen Informationen. Hinzu stoßen ihre neuen Freundinnen Jamal und Shenmi, die Pianistin Ayo und ein Hündchen. Während der Nebel das Haus umhüllt, klären die vier Frauen für sich die Verhältnisse.

Gegen eine Welt, in der alles verschwindet, setzen sie Solidarität und Liebe, gegen die Ohnmacht den Willen, sich zu behaupten und sichtbar zu sein. Und Johanne erkennt, dass sie sich erlauben muss, glücklich zu sein. Und zu leben.

► Eintrittskarten für die Lesung „Nebel und Feuer“ von und mit Katja Riemann sind für 37,05 Euro (gegebenenfalls zuzüglich Gebühren) über eventim sowie über die Ticketshop von HAZ und NP erhältlich.

Der Roman ist im Verlag S. Fischer erschienen, die gebundene Ausgabe kostet 25 Euro. ISBN: 978-3-10-397589-5

Kriminalstück mit Humor

ANZEIGE

HANNOVER. „Hier spricht Edgar Wallace!“ Wer kennt nicht diesen Satz zu Beginn der alten Filme? Das Neue Theater bringt den Krimiklassiker auf die Bühne und zeigt bis 8. November „Das Gasthaus an der Themse“ nach dem Roman von Edgar Wallace.

In London überfällt der geheimnisvolle „Hai“ Banken und Juweliere und scheut auch nicht vor Mord zurück. Bekleidet mit einem dunklen Taucheranzug erschießt er seine Opfer hinterücks mit einer Harpune und verschwindet dann spurlos. Inspector Wade ist der Einzige, der dem „Hai“ auf der Spur ist. Die Ermittlungen von Wade führen ihn immer wieder in das berühmte „Mekka“ der Londoner Unterwelt, das alte Gasthaus an der Themse. Doch was haben die streitbare Wirtin Mrs. Oaks, der brutale Wirt Golly und die hübsche Lila Smith mit den Vorkommnissen zu tun? Alle Spuren führen immer wieder in das Wirtshaus, in dem seltsame Gestalten verkehren: Der Im- und

Exportändler Romanow, der zwielichtige Gauner Nathan Lane, die versoffene alte Mrs. Fuller und der angeberische Kapitän Brown. Inspector Wade stehen der lebensfrohe Langstreckenschwimmer Woody Wilson sowie der makabre Leichenbeschauer Doktor Smith zur Seite, um den Fall zu lösen.

Vorstellungen sind Dienstag bis Sonntag, Beginn der Abendvorstellungen um 19.30 Uhr, Nachmittagsvorstellungen am Samstag und Sonntag ab 16 Uhr. Karten sind an der Theaterkasse ab 25,90 Euro erhältlich oder online.

► **neustheater-hannover.de**



Das Neue Theater bringt ein Kriminalstück nach Edgar Wallace auf die Bühne. Foto: Oliver Vosschage

Lesung mit Dr. Thomas Reinbacher

Mittwoch, 8. Oktober 2025



Dr. Thomas Reinbacher

Die Veranstaltung wird aufgezeichnet:



Veranstalter: Selbsthilfgruppen Garbsen Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin - trotz Angst! **www.depressionen-hannover.de**



Einlass : 17.30 Uhr
Beginn : 18.00 Uhr

Pavillon

mit anschließender Gesprächsrunde u.a. mit Facharzt Dr. med. Thorsten Sueße

Tickets unter: **www.pavillon-hannover.de**

Gefördert durch: **AOK** **aok.de/leistungen**

BKK24 **Länger besser leben.**

HAB MUT zeigt Gesicht e.V.

www.habmutzeigesicht.de

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit!



„Nach Grau kommt himmelblau“

Thomas Reinbacher promovierte in Technischer Informatik und machte Karriere als Forscher und Manager. 2021 wurde er schwer depressiv. „Nach Grau kommt himmelblau“ ist seine Geschichte-für Betroffene, Angehörige und alle, die verstehen möchten, wie es sich anfühlt, wenn die eigene Psyche zum größten Gegner wird – und wie man den Weg zurück ins Leben finden kann. Es wird ein interaktiver interessanter Abend, indem es nachdenkliche, aber auch humorvolle Momente geben wird.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit in der Gesprächsrunde Fragen zu stellen u.a. an den Leiter der Selbsthilfgruppen in Garbsen Stefan Loth, sowie auch an den

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und psychosomatische Medizin, Dr. med. Thorsten Sueße und natürlich auch an Thomas Reinbacher selbst. Diese Veranstaltung ist möglich durch die Selbsthilfprojektförderung der Krankenkassen-AOK-Leistungen, sowie der BKK24. Parallel dazu wird die Veranstaltung aufgezeichnet und online per Livestream auf YouTube übertragen.

Informationen auch unter **www.depressionen-hannover.de**

Eintritt: VVK: ab 7,60 €

(zzgl. evtl. Gebühren) direkt im Pavillon oder online.

AK: 8,00 € - am Veranstaltungstag ab 16.30 Uhr.

BESSERE STIMMUNG, WENIGER STRESS – kein Wunder, dass Gärtnern viele Menschen glücklich macht. Warum ist das so?

Ob Unkraut jäten, Rasen mähen oder Beete gestalten: Gartenarbeit wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Das zeigt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Yougov – allerdings im Auftrag eines Gartengeräteherstellers.

Demnach berichten 63 Prozent der befragten Deutschen, dass sich Gartenarbeit förderlich auf ihre geistige Gesundheit auswirke. Als größter Vorteil wird dabei die Zeit im Freien genannt – 76 Prozent der deutschen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehen darin den wichtigsten positiven Aspekt. Für 42 Prozent bedeutet Gartenarbeit konkret Stressabbau und bessere Stimmung. 30 Prozent empfinden sie als eine Form der Selbstverwirklichung. Auch im europäischen Vergleich zeigt sich ein klarer Trend: In Großbritannien (73 Prozent), Spanien (70 Prozent), Italien (69 Prozent) und Polen (67 Prozent) werden die positiven Ef-

ekte der Gartenarbeit ähnlich stark wahrgenommen. Besonders häufig werden der Kontakt zur Natur und das Gefühl von Ausgeglichenheit als wichtigste Wirkungen genannt. Die Beschäftigung im Grünen motiviert außerdem viele Menschen zu mehr Bewegung: 41 Prozent der deutschen Befragten geben an, dass Gartenarbeit sie zu einem aktiveren Lebensstil anregt. Insgesamt empfinden 72 Prozent der Deutschen das Gärtnern als wohltuend. Gärtnern ist eine Ganzkörperaktivität, die alle Sinne – tasten, riechen, sehen, hören und schmecken – anregt. Wird der Körper in Bewegung gehalten und werden die Hände beschäftigt, schüttet der Körper Glückshormone wie Dopamin und Serotonin aus.

Die Pflege von Pflanzen bedeutet Verantwortung, sich um etwas Lebendiges zu kümmern, und fördert die Wertschätzung für die Natur und das Leben, erklären Wissenschaftler der Co-

lumbia University: Im Garten und beim Gärtnern schafft man sich einen „sicheren Raum, in dem man abschalten, Stress abbauen und sich beschäftigen kann“. Es sei insgesamt „eine gesunde Auszeit von den Stressfaktoren der Welt“.

Der Stressabbau, der auch von 42 Prozent der Umfrageteilnehmenden genannt wurde, sei tatsächlich einer der größten Vorteile der Gartenarbeit: Es ist erwiesen, dass Gartenarbeit den Spiegel des Stresshormons Cortisol senkt. Gärtnern kann ein Schutzfaktor sein, denn ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel trägt zu Übergewicht, Herzkrankungen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem bei. Wer keinen eigenen Garten hat, kann in Gemeinschaftsgärten mitmachen. Da kommt noch ein positiver Effekt dazu: Das Gärtnern zusammen mit anderen macht einer Studie zufolge möglicherweise noch froher und resilienter.



Happy durch Harken

Gartenarbeit macht gesund und glücklich, so das Ergebnis einer Umfrage. Foto (Archiv): Christin Klose

Bis an die Wurzeln

Regenwetter bedeutet nicht automatisch, dass Pflanzen die Wassermenge bekommen, die sie wirklich brauchen

Das Buch liegt bereit, die Liege steht auf der Terrasse – und dann das: schwarze Wolken, ein Donnergeröll, Sturmböen fegen durch den Garten. Der Juli hat sich in diesem Jahr als sehr launischer Sommermonat präsentiert. Statt Freibadwetter gab es Regengüsse, Gewitterfronten und teils sinflutartige Schauer. Im Schnitt fielen rund 114 Liter pro Quadratmeter – und damit laut Deutschem Wetterdienst (DWD) fast 50 Prozent mehr als im langjährigen Mittel. In Teilen Bayerns und im Alpenraum wurden sogar über 300 Liter gemessen. Kein Wunder, dass viele Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner denken, dass wenigstens die Gartenpflege in diesem Jahr entspannt ist und die Gießkanne im Schuppen bleiben kann. Doch dieser Eindruck kann täuschen.

Regen ist nicht gleich Regen. Auch wenn die Oberfläche der Pflanzen nass aussieht, kann es sein, dass der Boden in der Tiefe trocken ist. Und genau dort holen sich die Gartenbewohner ihr Wasser.

„Die Menge und die Verteilung geben den Ausschlag“, erklärt Thomas Kleinworth vom Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands. Pflanzen zögen Wasser in unterschiedlichen Bodenregionen. „Die Wurzeln der Graspflanzen im Rasen sind der Oberfläche sehr nah, Stauden wurzeln tiefer, Gehölze noch tiefer“, sagt Kleinworth. Die Symptome einer Trockenperiode träten daher bei den Pflanzen im Garten auch zu unterschiedlichen Zeiten auf.

Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner kennen es: Entweder es passiert tagelang gar nichts – oder binnen Minuten schüttet es so heftig, dass das Wasser über den Beetrand läuft. Von einer echten Entlastung für den Gartenboden kann bei solchem



Wer den Boden regelmäßig hackt, kann die Wasserverdunstung reduzieren. Foto (Archiv): Christin Klose / dpa

Wetter kaum die Rede sein. „Regelmäßiger Regen in ausreichender Menge verhindert ein Durchtrocknen des Bodens bis in tiefe Schichten“, erklärt Kleinworth. Das sei heute aber nicht mehr die Realität. Stattdessen folgten auf lange Trockenphasen oft Starkregenereignisse. „Hohe Niederschlagsmengen in kurzer Zeit helfen dem Boden kaum, da das Wasser oberirdisch abläuft und nicht versickern kann“, klärt der Experte auf.

Ein weiteres Problem: Viele unterschätzen, wie schwer sich ausgetrocknete Erde wieder mit Wasser vollsaugt. Das gilt besonders für verkrustete oder verdichtete Böden, etwa in Beeten, unter Sträuchern oder Hecken. „Ist der Boden erst einmal ausgetrocknet, hat er es sehr schwer, Wasser wieder aufzunehmen“, sagt Kleinworth. Das Problem: „Erste Niederschläge nach Trockenheit perlen quasi ab“. In solchen Fällen bedarf es dem Experten zufolge erst einer größeren Menge Wasser, bis überhaupt etwas an der Wurzel ankommt.

Problematisch ist es auch, dass die Verdunstungsrate im Sommer hoch ist: Selbst wenn es regnet, verdunstet viel Wasser wie-

der direkt. Umso entscheidender ist die richtige Bodenpflege. „Daher ist es wichtig, den Boden mit einer Hacke oder einem Kratzer zu lockern“, so Kleinworth. Dies leistet einen zusätzlichen Mehrwert als Verdunstungsschutz, der lockere Bodenwerke wie eine Mulchschicht und verhindere so den Aufstieg des Wassers aus dem Boden. „Niederschläge können leichter in den Boden eindringen, win-win“, meint Kleinworth. Wer weiß, worauf zu achten ist, kann Wassermangel frühzeitig erkennen – und gegensteuern, bevor es kritisch wird. Erste Anzeichen zeigen sich relativ schnell. „Dass Pflanzen ihre Blätter hängen lassen, bezeichnet man als Welke-tracht“, erklärt Kleinworth. Dies sei ein Selbstschutz der Pflanze, um die Verdunstungsfläche zu verkleinern, sodass die Sonne nicht mehr so viel Angriffsfläche habe. Hängende Blätter könnten also ein Indiz sein, dass die Pflanze nicht ausreichend Wasser bekommen hat.

„Höchste Eisenbahn“ sei vor allem dann, wenn auch schon die jungen Triebe schlapp herab hängen. „Der Zelldruck lässt aufgrund von Wassermangel nach, die äußeren Bereiche von

Blatt und Trieb werden nicht mehr versorgt, es kommt zum Absterben von Zellen“, sagt Kleinworth. Wenn die Ränder sich dann braun bis schwarz färben, ist die Pflanze stark vom Austrocknen bedroht. „Das muss verhindert werden“, hält der Experte fest. Und zwar durch gezieltes Wässern.

Aber wie funktioniert das genau? „Wer es einrichten kann, sollte in den Morgenstunden wässern. Das Wasser versickert, bevor die Sonne es direkt verdunstet, und die Pflanze hat Vorrat für den Tag“, sagt Kleinworth. Die wichtigste Regel ist dem Experten zufolge aber, lieber selten und dafür ausgiebig und tiefgründig zu gießen. „Täglich ein paar Spritzer über die Blätter sind nicht zielführend.“ Denn: „Das Wasser muss in den Boden zur Wurzel.“

Als einfache Faustregel nennt Kleinworth: „Ein Millimeter Niederschlag ist gleich ein Liter Wasser pro Quadratmeter. Dieser zieht im Durchschnitt einen Zentimeter in den Boden.“ Der Experte empfiehlt, einen Finger in den Boden zu stecken und so zu fühlen, in welchem Zustand der Boden sich befindet. Je tiefer der Boden feucht ist, desto besser sind die Pflanzen also mit Wasser versorgt.

Es lohnt sich auch ein Blick auf den Wasserverbrauch. „Gezielt wässern spart Wasser“, sagt Kleinworth. Die Gießkanne sei daher das Mittel der Wahl – sparsamer könne man dem Experten zufolge nicht gießen. Auch wenn Bewässerungssysteme, die über Zeitschaltungen geregelt seien, sehr beliebt sind, wissen diese nicht, ob es geregnet habe oder nicht. Mit einem prüfenden Griff in die Erde lässt sich dies leicht herausfinden – ganz ohne Technik oder teure Systeme.

Mysteriöses Saatgut im Briefkasten: Besser wegwerfen

Gefahr aus China: Unbestellte Saatgut-Tütchen landen vermehrt in deutschen Briefkästen. Sie können Krankheiten einschleppen oder heimische Pflanzen verdrängen.

Immer mehr Menschen in Deutschland finden plötzlich kleine Tütchen mit Saatgut in ihrem Briefkasten – ohne jemals etwas bestellt zu haben. Besonders in Hessen häufen sich solche rätselhaften Postsendungen. Woher genau sie kommen, scheint inzwischen klar. Was genau dahintersteckt und warum Experten davor warnen.

WARUM DAS SAATGUT GEFÄHRLICH SEIN KANN

Die Sendungen stammen überwiegend aus China und bergen nach Einschätzung von Experten erhebliche Risiken für Natur und Landwirtschaft. Fachleute vom Julius Kühn-Institut (JKI) in Braunschweig warnen, dass die unbekanntesten Samen invasive Arten enthalten könnten.

Diese Pflanzen breiten sich oft unkontrolliert aus und verdrängen heimische Arten. Zusätzlich besteht das Risiko, dass Krankheiten oder Schädlinge eingeschleppt werden – mit Folgen für Wälder, Gärten, Parks und die Landwirtschaft.

Das JKI rät deshalb dringend: Nicht aussäen, sondern sofort im Hausmüll entsorgen. Auf keinen Fall sollten die Tütchen auf dem Kompost oder in der Biotonne landen, da sich die Samen von dort aus weiterverbreiten könnten.

ZEHNTAUSENDE SENDUNGEN AUS DEM VERKEHR GEZOGEN

In Frankfurt tritt das Phänomen deshalb so gehäuft auf, weil sich am Frankfurter Flughafen das DHL-Postzentrum befindet, von dem aus Päckchen aus China nach ganz Deutschland weiter-



Dieses vom Julius Kühn-Institut (JKI) zur Verfügung gestellte Foto zeigt beschlagnahmte Sendungen ohne notwendige Papiere, in denen in vielen Fällen nicht bestelltes Saatgut verschickt wurde. Die Behörden fordern dazu auf, solche Samen zu entsorgen. Foto: Kaminski / dpa

verschickt werden. Andere Bundesländer seien von der „neuen Masche“ kaum betroffen, so die Behörden. In Hessen kontrollierte die Pflanzengesundheitsinspektion allein in den ersten Monaten dieses Jahres rund 65.000 illegale Sendungen. 2020 wurden vom zuständigen Regierungspräsidium Gießen mehr als 126.000 solcher Sendungen gezählt. Die Päckchen sind oft falsch deklariert – etwa als „Ohrschmuck“ oder „Grußkarten“. Fehlen die vorgeschriebenen Pflanzengesundheitszeugnisse, werden die Sendungen zurückgeschickt.

WAS HINTER DEN SAATGUT-SENDUNGEN STECKEN KÖNNTE

Die genauen Motive sind bislang unklar. Behörden und Experten vermuten jedoch folgendes: ▶ „Brushing Scam“: Mit der Methode sollen Verkaufszahlen künstlich gesteigert und gefälschte Bewertungen erzeugt werden.

▶ Test von Schwachstellen: Möglich sei auch, dass die Sendungen genutzt werden, um die Einfuhrkontrollen an EU-Grenzen zu prüfen.

Laut Experten steht fest: Verbraucherinnen und Verbraucher sollten keinesfalls unbestelltes Saatgut anpflanzen oder weitergeben.

WARNUNG VOR SAATGUT-KÄUFEN AUS DEM AUSLAND

Nicht nur unbestellte Sendungen bergen Risiken. Auch Saatgut-Bestellungen über das Internet aus Nicht-EU-Ländern gelten als problematisch. Selbst wenn Papiere und Zertifikate beiliegen, sei Vorsicht geboten, betonen die Behörden. Auch das JKI warnt ausdrücklich vor privaten Saatgutkäufen im Ausland, insbesondere aus China.

Hintergrund: In Deutschland und der EU sind zahlreiche invasive Pflanzenarten verboten, weil sie sich unkontrolliert ausbreiten und heimische Arten verdrängen können. Dazu zählen etwa der Götterbaum, die Gewöhnliche Seidenpflanze oder die Wasserhyazinthe. Wer solche Arten dennoch anbaut, muss mit empfindlichen Bußgeldern rechnen – im schlimmsten Fall drohen Strafen von bis zu 50.000 Euro.

WAS BETROFFENE TUN SOLLTEN

Wer Saatgut im Briefkasten findet, das er nicht bestellt hat, sollte folgende Punkte beachten: ▶ Nicht aussäen – Gefahr durch invasive Arten und Krankheiten. ▶ Im Hausmüll entsorgen – nicht über Kompost oder Biotonne.



Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

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

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder. Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

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



HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Sie bezaubern Ihr Umfeld nicht nur mit Ihrem Charme, es kommt auch noch Ihre Natürlichkeit hinzu, die dafür sorgt, dass man Ihnen zu Füßen liegt.

STIER 21.4.–20.5.
Nun besteht wahrhaftig Grund zur Freude. Dunkle Wolken, die den Beziehungshimmel trübten, lösen sich auf. Die gewohnte Harmonie kehrt wieder ein.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Gewohnheiten können Sicherheit vermitteln, sie können aber auch einengen. Überlegen Sie ruhig einmal, was Sie gerne in Ihrem Leben ändern würden.

KREBS 22.6.–22.7.
Eine neue Arbeit wird Ihnen viel Freude bereiten. Durch Ihre Beharrlichkeit kommen Sie nun schnell voran. Die positiven Einflüsse halten noch an.

LÖWE 23.7.–23.8.
Sie bekommen sehr gute Verhandlungsbedingungen. Aber Sie selbst sollten auch einmal ein wenig Lob verteilen. Das tut Ihrem Ansehen keinen Abbruch.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Derzeit ist nicht alles durchzusetzen, was Ihnen vorschwebt. Sie sollten erst einmal den allgemeinen Trend abwarten, bevor Sie etwas Neues planen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Wer Ihnen schmeichelt, könnte das mit einigen Hintergedanken tun. Lassen Sie daher Vorsicht walten, damit Sie nicht hinterher das Nachsehen haben.

SKORPION 24.10.–22.11.
Die Gerüchteküche brodelt. Begegnen Sie dem Menschen, der etwas über Sie in Umlauf gebracht hat, mit Gelassenheit und gehen Sie auf Distanz.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Singles hatten lange nicht so gute Chancen, einen Partner kennenzulernen oder die alte Beziehung aufzufrischen. In Sachen Liebe ist alles möglich.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Sie sind ein Workaholic und bleiben es auch. Sie haben einiges zu tun und dürfen nicht ungeduldig werden. Überschätzen Sie aber Ihre Kräfte nicht.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Die Durchsetzungskraft der Wassermann-Geborenen ist bemerkenswert. Sie wissen, wem Vertrauen geschenkt und wie Ihr Ziel erreicht werden kann.

FISCHE 20.2.–20.3.
Mancher wirkt etwas zerstreut und scheint mit seinen Gedanken ständig über den Wolken zu schweben. Urlaub antreten oder auf die Erde zurückkehren!

Rätselspaß am Wochenende

Ackerbau	venezianische Boote	ein Getränk (Kw.)	nicht nur schwarz oder weiß	Windseite des Schiffs	Mutter der Nibelungenkönige	Vorschlag zur Abhilfe	eine Farbe	zweistellige Zahl	unbeweglich	kurz für: in dem
1						8	Kosewort für Mutter		griech. Vorsilbe: Erd...	
im Jahre (latein.)	Speisenfolge		9		künstliche Zahnfüllung			2		
			Fernsehen (Abk.)		schwäb. Herrscherhaus					englisch: nach, zu
Männername	Dreifingerfaulter								Gemeinde, Dorf	Berührungsverbote
italienische Tonsilbe									Speisefisch	Vorname d. Schauspielers Ventura
südamerikanischer Kuckuck	Sonderpolizei (Abk.)	griechischer Buchstabe	belg. Chan-sonnier ↑ 1978	kl. Hohlraummaß (Abk.)	hier, ... und da	dt. Komponist ↑ 1847	Birken-gewächs	scherzhaft: US-Soldat	Abkochbrühe	japanisches Längenmaß
										6
Vortragender Redner, Ansager							nordische Sagen-gestalt			
								3		
Lebensbund			Anteilnahme						Fremdwortteil: gleich	7
Längenmaß										10
										1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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 Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

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
Privatzahnärztl. Notdienst*	(0 18 05) 30 45 05
Zahnschmerz-Notdienst	8 38 73 03
Schwangere in Not	(08 00) 6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR

- Humboldt-Apotheke**, Tel. 440188, Limmerstr. 54
- Kosmos-Apotheke**, Tel. 5498642, Läuferweg 25A
- Mediohaus-Apotheke**, Tel. 317731, Celler Str. 79
- LAATZEN: Igel-Apotheke**, Tel. 823941, Albert-Schweitzer-Str. 1

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR

- Salinen Apotheke**, Tel. 494265, Badenstedter Str. 211
- Sonnen-Apotheke**, Tel. 331479, Lister Meile 13
- Sutel-Apotheke**, Tel. 6499821, Sutelstr. 54b
- RETHEN: Adler-Apotheke**, Tel. (05102) 2301, Hildesheimer Str. 372

hallo LESERREISEN Musik & Kultur 2025

Ihr Sonderpreis ab €79
Tagesfahrt pro Person inklusive PG 5 am Sonntag

Ihr Sonderpreis ab €89
Tagesfahrt pro Person inklusive PG 5 am Samstag

BLINDED by DELIGHT
GRAND SHOW
Ihr Sonderpreis ab €189
2-Tage-Reise/ÜF pro Person im DZ inkl. PG 5

Disney DER KÖNIG DER LÖWEN

Tagesfahrt Friedrichstadt-Palast Berlin

Die grandiose neue Grand Show „BLINDED by DELIGHT“ jetzt erleben!

Termine Tagesfahrt Samstag:		Termine Tagesfahrt Samstag:	
04.10.25**	08.11.25**	06.12.25**	05.10.25
11.10.25**	15.11.25**	13.12.25**	12.10.25
25.10.25**	22.11.25**		02.11.25
01.11.25**	29.11.25**		09.11.25
			14.12.25

Die neue Grand Show „BLINDED by DELIGHT“ nimmt Sie mit auf eine bewegende Reise in die Welt der Träume und des Glücks – einfach traumhaft schön! Wie wäre es, in einer Welt des Glücks aufzuwachen? Als Luci die Augen öffnet, ist sie umgeben von ihren schönsten, ungeliebten Träumen.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Eintrittskarte Grand Show „BLINDED by DELIGHT“ Friedrichstadt-Palast PG 5 um 15.30 Uhr

Extrakosten pro Person:

- ✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 4 € 30 / PG 3 € 40 / PG 2 € 50 / PG 1 € 65 / PG Premium € 80 / PG VIP € 100

** Zuschlag Termine Tagesfahrt Samstag € 10

2-Tage-Reise Friedrichstadt-Palast Berlin

Die grandiose neue Grand Show „BLINDED by DELIGHT“ jetzt erleben!

Termine 2-Tage-Reise/ÜF:
So. 02.11. - Mo. 03.11.2025 | So. 14.12. - Mo. 15.12.2025

Die Pracht dieser Traumwelt ist atemberaubend; Ihr altes Leben ist nur noch ein fernes Echo. Und vor ihr steht der Mann ihrer Träume.

Ein Neuanfang, flüstert ihre Phantasie. Träume können zerplatzen, erinnert die Vernunft. Ihr Traummann spürt, dass Luci, geblendet von so viel Glück, ihm nicht trauen wird. Aber er weiß, dass sie nur dann eine Chance haben werden, wenn sie zulassen, dass ihre beiden Welten miteinander verschmelzen. Er kämpft mit allem, was er hat, für die Liebe seines Lebens.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Leonardo Hotel Berlin Mitte***
 - ✓ Eintrittskarte Friedrichstadt-Palast Neue Grand Show „BLINDED by DELIGHT“ in PG 5 um 15.30 Uhr (02.11.) oder 19.30 Uhr (14.12.)

Extrakosten pro Person:

- ✓ Einzelzimmer Comfort-Zuschlag € 44
- ✓ Zuschlag Aufpreis DZ Sup. 22 qm € 10 / EZ € 15
- ✓ Zuschlag Aufpreis DZ Exec. 27 qm € 20 / EZ € 40
- ✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 4 € 30 / PG 3 € 40 / PG 2 € 50 / PG 1 € 60 / PG Premium € 70 / PG VIP € 100
- ✓ City-Tax zahlbar vor Ort

Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN

Stage Theater im Hafen Hamburg

Stage Musical Geburtstags-Spezial
Ihr Sonderpreis ab €99
Tagesfahrt pro Person inklusive PG 4

Termin Tagesfahrt: Di. 02.12.2025

Auf den Tag genau 24 Jahre in Hamburg – das muss gefeiert werden – der Musical-Klassiker zum Stage-Musical Geburtstags-Spezial als Dankeschön an alle Musicalfans. Die Musical- und Filmmusik von „Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN“ ist schon für sich ein unvergessliches Erlebnis. Dafür sorgt schon die mitreißende Musik von Sir Elton John und von Lebo M aus Südafrika, der dem atemberaubenden Musical mit pulsierenden Rhythmen zusätzlich afrikanisches Leben einhaucht. Atemberaubende Masken, fantastische Kostüme und der mitreißende Mix aus Popmusik und original afrikanischen Rhythmen garantieren absolutes Gänsehaut-Feeling! Erleben Sie Gänsehautmomente und große Emotionen und tauchen Sie ein in ein spektakuläres Show-Erlebnis! Nach der Vorstellung Rückreise zum Einstiegsort.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
 - ✓ Eintrittskarte Stage Musical Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN“ im Stage Theater im Hafen Hamburg in PG 4 um 18.30 Uhr inklusive Shuttle ab/bis Landungsbrücken

Extrakosten pro Person:

- ✓ Aufpreis Eintrittskarte PG 3 bis PG Premium € 10 (Die Zuteilung der PG erfolgt durch Stage Entertainment)

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

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

STELLENMARKT

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT. ZIVILE AUSBILDUNG BEI DER AUSBILDUNGSWERKSTATT DER BUNDESWEHR IN WUNSTORF. Bewerbungsschluss: 30. September 2025

Fachwissen erwerben. In Zivil unterstützen.

Sie sind offen für Neues, arbeiten gerne im Team und haben einen mindestens befriedigenden Hauptschulabschluss? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Starten Sie am 1. September 2026 in Wunstorf Ihre Ausbildung als:

- Elektronikerin/Elektroniker für Geräte und Systeme (m/w/d)
Fluggerätmechanikerin/Fluggerätmechaniker (m/w/d)
Fluggeräteelektronikerin/Fluggeräteelektroniker (m/w/d)

EINSATZ ZEIGEN. WEITERKOMMEN.

Sie arbeiten nicht für irgendeinen Betrieb, sondern lernen für Ihre Zukunft. In einer modernen Lern- und Ausbildungsumgebung werden Sie von erfahrenem Fachpersonal ausgebildet.

STARTEN SIE JETZT IHRE KARRIERE.

Weitere Informationen erhalten Sie auf bewerbung.bundeswehr-karriere.de. Dort ist der Upload Ihrer Bewerbungsunterlagen möglich.

HABEN SIE FRAGEN ZUR AUSGESCHRIEBENEN STELLE?

Frau Willer 05031 405 2724 oder Frau Letzel 05031 405 2706

Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher fachlicher Qualifikation und Eignung bevorzugt eingestellt.

ZIVILISTIN.DE Karriere geht auch ohne Uniform. Jetzt informieren und bewerben!

oder 0800 9800880 (bundesweit kostenfrei)

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Polnische Betreuungskraft sucht neuen Wirkungskreis Polnische Betreuungskraft mit guten Referenzen...

Opi braucht regelmäßig Hilfe, gegen gute Bezahlung. Leichte Pflege und Putzen erwünscht.

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

Biete Unterstützung bei der Betreuung Ihrer hilfsbedürftigen Angehörigen und Haushalt an.

Suche eine Stelle als Reinigungskraft/ Haushaltshilfe

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Für ein Objekt in Hepsen (Bahnhofstraße) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal.

Junger Messdienst sucht erfahrenen Gas- und Wasser Installateur m/w/d, gerne im Ruhestand.

Mobiler Hausmeister Minijob 520€ mtl. in Hannover, für Fußwegreinigung/ Winterdienst FS erforderlich.

STELLENGESUCHE MINIJOBS

Suche Arbeit als Fahrer, Minijob

Gärtner su. Arbeit

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei.

Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Bungalow in Garbsen Meyenfeld, Bj. 1970, Wfl. 123m², Grdst. 607m², 4 - 5 Zi., 2 Bäder, Gäste-WC, Sauna und Grg., von privat, 375.000€, Nähe Infos unter mail.meinhaus@web.de

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2.Reihe, Resthof, o.ä.

2-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Ich suche eine Mitbewohnerin (Frau) für eine Zimmer-WG, möbliert.

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Barsing/Gr. Munzel 3 ZKB, 2. OG, 76 m², Loggia Wanne, Keller, Pkw Platz, ab 12/2025 KM 510,-, NK 130,- 3 xMS, keine Tiere.

Seeleze, zentrale Lage, 3 ZKB, 1. OG, 88m², Laminat, Bad, Gäste-WC, Keller, 795€ + NK + MS + Grg. 60€

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Suche 1-2 Zi. Whg., mit Balkon o. Terr., Duschbad, Küchenzeile, im Raum Kirchrode, Anderten, Ahlten o. Sehnde

Suche Wohnung für 1 Pers. in der List oder Oststadt. 2 Zimmer, ab 35m², Warm max. 600€ Zum 01.01.2026

max50qm@gmx.de 575€ w. mit WBS

HÄUSER GESUCHE

Fam. sucht Eigenheim Wir (Arzt, Marketingkauffrau, Kinder 7 u. 9 J) wünschen uns ein Haus mit Garten und ca. 5 Zimmern in Bothfeld, Lahe oder Isernhagen.

SUCHE HAUS

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.

0176 86 09 98 68

hallo wochenende erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG August-Madsack-Straße 1 30559 Hannover

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau

WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, Unter www.wochenblaetter.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden.

Druck: Druckzentrum Niedersachsen Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.

Für die Richtigkeit telefonisch angegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

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

ADA Aufgabenkontrolle der Anzeigenblätter BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis « bitte keine kostenlosen Zeitungen » an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Dominante Frau gesucht - von einer 36-jährigen, devoten Frau mit klarem Blick und offener Haltung.

Wenn du weißt, was du willst und Begegnungen mit Niveau schätzt, freue ich mich auf deine Nachricht.

Raum Hannover E-Mail: nass.sweetey@aol.com

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder (05121) 514583

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Lago Maggiore Seeblick Pool Strand www.ferienwohnung-lagomaggiore.de gepfl. 2-4 Pers. v. Privat T. 091294947

VERSCHIEDENES

Luftgewehr-Ankauf Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen- auch defekt sowie Wiederladezubehör

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

Ehrenamtliche Büro-Hilfe für unseren Verein Küchen-Museum gesucht. 1-2 Tag pro Woche. Mehr Infos unter 0174 7020046 Herr Möller

Sportschütze kauft Luftgewehr, Lu-Pi+Vorderl. 01525/5895651

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren 0151 1795 7706

Swarovski Kristallfiguren gesucht auch Sammlungen 01749092434

SCHÖNHEITSPFLEGE

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33

Neu Podologin für zu Hause 64694357

VERKAUF ALLGEMEIN

Waschmaschine Toplader, Privileg, 2,5 J. alt, wenig gebr. 0163/2751384

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung großer Ankauf!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel.

Dachdecker aus Ihrer Region hat aktuell Kapazitäten frei. Neukundenrabatt bis zu 35%

Dachreparatur, Dachrinnen- und Fassadensanierung, (0157) 33 37 07 99

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Rabattaktion

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

www.ihr-helferchen.de Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung.

aktasderpacktdas.de 0511/5347369

GÄRTNER

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

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt (01 73) 21 29 770

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. 0157/52461902

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

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

Für Senioren bequemes Renovieren. Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim.

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer (0511) 60 44 499

UMZÜGE

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

ANKAUF PKW

PKW ANKAUF seit 45 Jahren, Bernhardt GmbH 0172/2711056

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder (05121) 514583

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Lago Maggiore Seeblick Pool Strand www.ferienwohnung-lagomaggiore.de gepfl. 2-4 Pers. v. Privat T. 091294947

VERSCHIEDENES

Luftgewehr-Ankauf Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen- auch defekt sowie Wiederladezubehör

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

Ehrenamtliche Büro-Hilfe für unseren Verein Küchen-Museum gesucht. 1-2 Tag pro Woche. Mehr Infos unter 0174 7020046 Herr Möller

Sportschütze kauft Luftgewehr, Lu-Pi+Vorderl. 01525/5895651

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren 0151 1795 7706

Swarovski Kristallfiguren gesucht auch Sammlungen 01749092434

SCHÖNHEITSPFLEGE

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33

Neu Podologin für zu Hause 64694357

VERKAUF ALLGEMEIN

Waschmaschine Toplader, Privileg, 2,5 J. alt, wenig gebr. 0163/2751384

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung großer Ankauf!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel.

Dachdecker aus Ihrer Region hat aktuell Kapazitäten frei. Neukundenrabatt bis zu 35%

Dachreparatur, Dachrinnen- und Fassadensanierung, (0157) 33 37 07 99

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Rabattaktion

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

www.ihr-helferchen.de Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung.

aktasderpacktdas.de 0511/5347369

GÄRTNER

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

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt (01 73) 21 29 770

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. 0157/52461902

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

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

Für Senioren bequemes Renovieren. Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim.

Dein Job in Hannover & Region lokalboten.de #1 für Zustelljobs Freie Stellen in List, Lahe, Misburg, Kleefeld, Döhren Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

WERDE TEIL DES TEAMS geregelte Arbeitszeiten, interessante Vergütung, tolle Weiterbildungen

Medizinische Fachangestellte im OP-Bereich (m/w/d) Dr. med Gulshan Ahmadli

Machen Sie einen lebensverändernden Unterschied für Lakota-Kinder! Fordern Sie heute Ihr GRATIS-Magazin an!

Arbeitslos? Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit

Rufen Sie 069 / 8383 8742 an oder besuchen Sie stjosefs.de/nachlass

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

Freie Gebiete: Kleefeld, Nordstadt, Hainholz, Oberricklingen, Badenstedt, Bemerode

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit in Privathaushalt 0177/1477987

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpfll., Hecke, Zaun.- Terrasse, etc. (0177) 7067568

Maurer sucht Arbeit. Maurer und Fliesenleger 050 32 / 90 11 037

Zuverl. u. erfahrene Frau sucht Arbeit in Privathaushalt (01590) 1359933

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. (0176) 40705700

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen, können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

EINER FÜR ALLES! Ticketgutscheine gibt's hier: haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo

WERD' VEGAN FÜR DIE TIERE.

www.einherzvegantiere.de

Wir suchen KÜCHEN TESTER!

MÖBEL
HEINRICH

MONDO
NEFF
cook. create. inspire.



ZUSÄTZLICHER
STAURAUM

Jetzt **BERATUNGS-
TERMIN** vereinbaren!

Filiale Bad Nenndorf

☎ 05723 947-162

@ arn@moebel-heinrich.de



Arne Sigmund

Abteilungsleitung Küche

IHRE EXTRA VORTEILE:

- ▶ Top-Auswahl an energiesparenden E-Geräten
- ▶ Bis zu 45%¹⁾ auf Ihre frei geplante Küche sparen!
- ▶ Bis zu 500 Euro³⁾ Einkaufsgutschein geschenkt!
- ▶ Geschirrspüler geschenkt!
- ▶ 10 Jahre Garantie auf Ihre komplette Küche inkl. E-Geräte!⁴⁾
- ▶ Profitieren Sie von unseren Top-Marken!

Sichern Sie sich
**500 €
EXTRA!**

INKLUSIVE

- ✓ Einbau-Backofen
NEFF-BICCCOAK3 (EEK⁴⁾ A +)
- ✓ Induktionskochfeld + integr. Dunstabzug
NEFF-V56NBSILO
- ✓ Einbau-Kühlschrank
NEFF-KI181ISE0 (EEK⁵⁾ E +)
- ✓ Einbau-Geschirrspüler
NEFF-S153ITX01E (EEK⁶⁾ E +)
- ✓ Einbauspüle
inkl. Mischbatterie

GESCHIRrspÜLER



KÜHLSCHRANK



WOHNKÜCHE,
Küchenzeile ca. 275x255,8 cm,
Kücheninsel ca. 200x285 cm.

KOSTENLOSE Lieferung

8999.- ^{22.499.-*}
WERBEPREIS

◀ Preisgleich in verschiedenen Fronten. Auf Wunsch individuell erweiterbar. ▶

AUF MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%**¹⁾ + **500 €**³⁾
SPAREN!

KOSTENLOSE LIEFERUNG²⁾

NUR FÜR UNSERE KÜCHENTESTER!

Wir schenken Ihnen

500 €
EXTRA!

EINKAUFSGUTSCHEIN

FÜR SIE ON TOP!
Unser Küchen-Komplettschutz.

10
JAHRE GARANTIE⁶⁾

auf Ihre komplette Küche
inklusive aller Elektrogeräte.

Alle Aktionen gültig bis 22.10.2025 | 1) Dauertiefpreis: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. | 2) **Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken | 3) **Küchentester-Bonus:** Gegen Abgabe des ausgefüllten Küchentester-Fragebogens, innerhalb von zwei Wochen nach Lieferung Ihrer neuen Küche erhalten Sie einen Möbel Heinrich-Einkaufsgutschein im Wert von 500 Euro. Keine Barauszahlung. | 4) **EEK = Energieeffizienzklasse.** Spektren: Dunstabzüge, Backöfen und Herde A+++ - D | 5) **EEK = Energieeffizienzklasse.** Spektren: Kühl-/Gefrierschränke und Geschirrspüler A - G | 6) **10 Jahre Garantie** auf Küchen & E-Geräte. Ab einem Küchenkauf von 10.000 Euro. Gilt nur für Neuaufträge, mit gebuchter Lieferung und Montage. Ein Angebot in Kooperation mit unserem Partner Garantimax GmbH, Luisenstraße 1 in 32052 Herford. | *Listenpreis | Ohne Deko

BAD NENNDORF
Auf dem Wachtlande 2
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 947 - 0
nenndorf@moebel-heinrich.de

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Die Filiale **Bad Nenndorf** wurde auf Google mit 4,5 bewertet am 08.09.2024 | 2519 Rezensionen

Weitere Infos unter www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL
HEINRICH