



ZUM JUBILÄUMS-ENDSPURT SENSATIONELLE ANGEBOTE SICHERN!

JETZT SPAREN MIT DER
JUBILÄUMS-TAUSCHPRÄMIE!



*Jubiläum-
Endspurt
bei Multipolster!*

2500.-*

JUBILÄUMSTAUSCHPRÄMIE

Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.

2000.-*

JUBILÄUMSTAUSCHPRÄMIE

1000.-*

JUBILÄUMSTAUSCHPRÄMIE

500.-*

JUBILÄUM



INKLUSIVE
Kopfteilverstellung



INKLUSIVE
motorischem
Sitzvortrag

~~2195.-~~
999.-
JUBILÄUMSPREIS**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 183 x 322 cm.
Inklusive motorischem Sitzvortrag
und manueller Kopfteilverstellung.
Ohne weitere Funktionen.

MP-39-25 Seite 1
*/**Erklärung siehe Seite 2

**SEIT 35 JAHREN
BESTER SERVICE
UND EXTRA
VORTEILE!***

- INDIVIDUELLE BERATUNG UND PLANUNG
- ABBAU
- MITNAHME
- UMWELTGERECHTE ENTSORGUNG AM LIEFERTAG

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist

ZUM JUBILÄUMS-ENDSPURT SENSATIONELLE ANGEBOTE SICHERN!

Jetzt online entdecken! 

INKLUSIVE Sitztiefenverstellung



ECKKOMBINATION in Stoff, Stellmaß ca. 296 x 179 cm. Inklusive 3x Sitztiefenverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~2165.-~~
1099.-
JUBILÄUMSPREIS**

INKLUSIVE 3x Sitztiefenverstellung 

Jetzt online entdecken! 

GERRY HILBERT handmade

INKLUSIVE Kopfteilverstellung



ECKKOMBINATION in Cord, Stellmaß ca. 319 x 215 cm. Inklusive Kopfteilverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~3215.-~~
1699.-
JUBILÄUMSPREIS**

INKLUSIVE Kopfteilverstellung 

RAL GÜTEZEICHEN
M MÖBEL PRODUKT QUALITÄT
H20140150

JETZT SPAREN MIT DER MULTIPOLSTER JUBILÄUMS-TAUSCHPRÄMIE!

Jubiläumstauschprämie!

2500.- JUBILÄUMSTAUSSCHPRÄMIE
2000.- JUBILÄUMSTAUSSCHPRÄMIE
1000.- JUBILÄUMSTAUSSCHPRÄMIE
500.- JUBILÄUMSTAUSSCHPRÄMIE

RAL GÜTEZEICHEN
M MÖBEL PRODUKT QUALITÄT
H20190199



ECKKOMBINATION in Leder, Stellmaß ca. 239 x 272 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~4039.-~~
1999.-
JUBILÄUMSPREIS**

EGHT LEDER!

OPTIONAL mit motorischer Relaxverstellung, Kopfteilverstellung und Stauraumfunktion



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3799.-****

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

RAL GÜTEZEICHEN
M MÖBEL PRODUKT QUALITÄT
H20190179

Jetzt online entdecken! 

sitz-concept classic



ECKKOMBINATION in Stoff, Stellmaß ca. 273 x 253 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~2335.-~~
1299.-
JUBILÄUMSPREIS**

OPTIONAL mit Querschläferfunktion und Funktion Relaxecke



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **1945.-****

FEDERKERN

RAL GÜTEZEICHEN
M MÖBEL PRODUKT QUALITÄT
H20190199

RECAMIERE in Leder, ca. 202 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~2176.-~~
1199.-
JUBILÄUMSPREIS**



OPTIONAL mit motorischer Relaxfunktion und motorischem Vorziehsitz



Gesamtpreis beider Sofas inklusive oben gezeigter Funktionen und 1x Kopfstütze **4999.-****

EGHT LEDER!

~~2148.-~~
1179.-
JUBILÄUMSPREIS**

SOFA in Leder, ca. 172 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen eine Tauschprämie beim Kauf einer neuen Garnitur. Die Prämie wird sofort beim Kauf einer neuen Garnitur, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). Ausgenommen sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS und Dauertiefpreis ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Prämien oder Aktionen und miteinander kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 01.11.2025

35 JAHRE MULTIPOLSTER®

Der Polsterspezialist

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile •
Braunschweig Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

Kastanien und Eicheln sammeln

HANNOVER. Vom 29. September bis 10. Oktober ruft die Stadt Hannover alle Kinder zum Sammeln von Kastanien und Eicheln auf, sie dienen der Winterfütterung der Tiere im Tiergarten. Abgegeben werden können die Baumfrüchte an drei Standorten:
► Wirtschaftsgelände Tiergartenstraße 149, Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
► Forsthof Am Pferdeweg, Kleestraße 101, Montag bis Donnerstag 8 bis 15.30 Uhr, Freitag 8 bis 11.30 Uhr
► Betriebshof Mecklenheide, Schulenburg Landstraße 331 (Zufahrt Kita), Montag bis Donnerstag 8 bis 15.30 Uhr, Freitag 8 bis 11.30 Uhr

An Wochenenden und am 3. Oktober bleiben die Annahmestellen geschlossen. Wichtig: Die Kastanien und Eicheln sollten nicht in Plastiktüten gelagert werden, da sie sonst schimmeln und für das Wild ungenießbar werden. Besser geeignet sind Körbe oder Kisten.

Als Dankeschön erhalten Kinder bei der Abgabe eine gestaltete Baumscheibe. Diese dient als Eintrittskarte zum Tiergartenfest am Sonnabend, 11. Oktober. Zusätzlich gibt es am Festtag ein kostenloses Getränk und ein Stück Kuchen. **RED**

Lust aufs Lesen machen

Seite 2



Foto: Rainer Schmitt Betzdorf

Müllabfuhr verschiebt sich

HANNOVER. Am „Tag der Deutschen Einheit“, Freitag, 3. Oktober, holt die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) keine Abfälle und Wertstoffe ab. Durch den Feiertag verschieben sich die Abfuhrtermine jeweils um einen Tag nach hinten. Das betrifft Rest- und Bioabfälle ebenso wie Papier oder im Stadtgebiet auch die Gelben Tonne. Die Freitagstour fährt aha am Sonnabend, 4. Oktober. aha bittet darum, die Abfälle und Wertstoffe erst am Nachhol-Abfuhrtag bis 6 Uhr an den Fahrplanrand zu stellen. Die Wertstoffhöfe und Deponien bleiben am 3. Oktober geschlossen. Auch das Servicetelefon sowie die Gebührenhotline sind nicht besetzt. **RED**

Tag der Deutschen Einheit

HANNOVER. Feiertags-Öffnungszeiten: Am 3. Oktober (Tag der Deutschen Einheit) sind Schwimmhalle und Sauna (gemischt) des Vahrenwalder Bads von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Alle anderen städtischen Bäder sind an diesem Tag geschlossen. Die Wochenmärkte Stephansplatz, Fiedelerplatz, Stöcken, Klopstockstraße, Kleiner Hillen, Bussestraße und Roderbruch werden auf Donnerstag, 2. Oktober, vorverlegt. Veränderte Öffnungszeiten städtischer Museen gibt es beim Sprengel Museum (10 bis 18 Uhr), Hannover Kiosk und Museum August Kestner (jeweils 11 bis 18 Uhr). **RED**

ABC Wäschediens GmbH
am besten clean Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...
• Textilreinigung / chem. Reinigung
• Mangelwäsche in 24 Std.
• Bettdecken / Kopfkissen
• Business-Hemden, handgeb.
• Tisch- und Bettwäsche
• Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
• Imprägnierungen
• Gardinen, Vorhänge
• Kittel und Berufsbekleidung
ABC Wäschediens GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
Wm Listholz 87 (direkt neben CleanCar) 30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

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 101,80 - Zahngold 63,32 - 750 Gold 75,23 - Silber 1,15 - 585 Gold 58,68 - Versilbert 40,00 - 333 Gold 33,40 - Zinn 16,00
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Stadt stellt 29 Bänke in der City auf

Modell „Sonni“ aus der JVA. Sie können verschoben werden und kosten 750 Euro pro Stück.

HANNOVER. In Bürgerumfragen zur Innenstadt steht der Wunsch nach mehr Sitzgelegenheiten meist ganz oben. Dem kommt die Stadt Hannover jetzt nach. Insgesamt 29 Bänke will sie in der City aufstellen. Dabei handelt es sich um sonnengelbe Modelle, die in der Justizvollzugsanstalt Hannover hergestellt wurden. Das Besondere: Die Bänke werden nicht fest am Boden verankert, sondern können verschoben werden. Die Kosten belaufen sich auf 750 Euro pro Bank.
Einige Bänke des Modells „Sonni“ hatte die Stadt bereits in der Lister Meile aufgestellt, jetzt folgt die Innenstadt. Insgesamt acht Sitzgelegenheiten



Sonnenbänke werden in der Oststadt aufgestellt. Foto: Ilona Hottmann

sind für die Georgstraße reserviert, davon sollen vier gegenüber der Oper stehen. Für den Andreas-Hermes-Platz sind vier Bänke geplant, zwei weitere „Sonnis“ sollen bei den Nanas am Leibnizufer stehen und insgesamt fünf nahe der Leineweile am Hohen Ufer. Auch für den Goldenen Winkel in der Altstadt sind Bänke geplant, ebenso auf zwei Wegen parallel zur Culemannstraße sowie in der Karmarschstraße.

Die Bänke können, je nach Vorliebe, ein paar Meter in die Sonne oder in den Schatten geschoben werden. Bei größeren Veranstaltungen in der City, etwa der Fête de la Musique, kann die Stadt die Bänke auch auf

einen Ort konzentrieren und später wieder zurückstellen.

MÖBEL **HEINRICH cleva** VON MÖBEL HEINRICH
MOONLIGHT SHOPPING
Donnerstag, 02.10.2025 bis 21 Uhr geöffnet!
in Bad Nenndorf
Bingo-Abend mit Michael Thürnau am Do. 02.10.2025 um 17 Uhr & 19 Uhr Sichern Sie sich Ihr Autogramm vom Bingobären!
Mit tollen AKTIONEN!

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER
EPHESUS est. 1995
Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft
Georgsplatz 3A | 30519 Hannover | 0511-3631177 | www.ephesus.de

-15% RABATT* **PINC** Apotheken
LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.
Gültigkeit: September/Oktober 2025
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE | EUROPA-APOTHEKE | SORIN APOTHEKE | Die Ernst-August-Apotheke

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 Nisburg · Waldstraße 1
Neu: Kronrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de Code „HERBST“

oktoberfest hannover **26.9. bis 12.10.** Mo+Di = Ruhetag
mittwochs: Familientag (bis zu 50% Rabatt) freitags: Feuerwerk ab 21:45 Uhr

Große Bühne für kleine Puckjäger

EISHOCKEY-CUP DER NEUEN PRESSE: Spielgemeinschaft der Indians und Scorpions begeistert die Legenden

HANNOVER. Er kann es kaum erwarten, wieder auf die Eisfläche zu dürfen. Schließlich ist es so weit: Der achtjährige Simon Brandrick springt über die kleine Seitenbande aus Schaumstoff und flitzt mit schnellen Schritten auf seinen Kufen Richtung Puck. Er ist beim Eishockey-Cup der Neuen Presse im Einsatz. Das U9-Turnier wurde von der gastgebenden Eishockeyspielgemeinschaft Hannover (ESGH) der Indians und Scorpions am Pferdeturm organisiert.

Zwar gelingt Simon zunächst noch kein Tor, dennoch ist er zufrieden. „Es ist sehr rutschig auf dem Eis. Aber ich komme gut zurecht“, sagt das quirlige Talent. Seine gesamte Mannschaft, das leistungsorientierte Team der ESGH, kommt an diesem Tag auf dem Eis gut zurecht. Es erreicht Platz zwei hinter den Eisbären Berlin. Die breiten-sportorientierte ESGH-Mannschaft wird Siebter.

Im stärkeren ESGH-Team ist unter anderem auch Marlen Rapp dabei. Die Siebenjährige findet den Sport zwar „ziemlich anstrengend“, betreibt ihn aber gerne. „Wenn ich die Chance bekomme, möchte ich später bei den Damen spielen“, sagt das Mädchen. Ob es ihr Freude bereitet, in der U9 auch mal Jungs in die Bande drücken zu können, möchte sie nicht kommentieren. Ihr breites Lächeln sagt allerdings viel aus.

Beim Turnier sind neben den Eisbären auch die Adler aus der Hauptstadt dabei, die Young Grizzlies Wolfsburg sowie Teams aus Bremerhaven, Duisburg und Essen. Das Turnier beginnt um 10 Uhr – zu einer humanen Uhrzeit. Das ist allerdings nicht immer so.



Gekannt unterwegs: Marlen Rapp (links) von der Eishockeyspielgemeinschaft der Indians und Scorpions führt den Puck am Schläger.

Foto: Debbie Jayne Kinsey

Aufgrund der bundesweit begrenzt vorhandenen Eiszeiten sei es keine Seltenheit, dass Jugendturniere bereits morgens um 7 Uhr beginnen. „Es kommt öfter vor, dass dann bei uns um 3 Uhr die Nacht vorbei ist“, sagt Marlen's Mutter Kathrin Rapp. Bei Wettbewerben in Rostock kämen auch noch Übernachtungskosten hinzu. „Eltern müssen schon viel Leidenschaft mitbringen“, sagt ESGH-U9-Trainer Sebastian Steller.

Dass insgesamt 45 Kinder in der Altersklasse in der ESGH aktiv sind, ist beachtlich. „Wir sind in Norddeutschland der am besten aufgestellte Club“, sagt Steller. Dazu trägt er auch selber bei. Er hat seine sechs Jahre alten Drillinge Matti, Oscar und Phil im Team. Allerdings ist Phil

aufgrund eines gebrochenen Arms zum Zuschauen verdammt.

Eltern reisen teilweise aus Salzgitter oder Bisingen zum Training an. Neben des zeit- und fahrintensiven Hobbys kommen die Kosten für ständig neue Ausrüstung hinzu. „Das ist schon teuer“, sagt Sonja Brandrick, Organisatorin des Turniers und U9-Mannschaftsleiterin. Schlittschuhe, Schutzausrüstung und Schläger können jeweils schnell dreistellige Kosten verursachen.

Doch alle scheinen ihre Zeit gerne für diese Leidenschaft der Kinder zu opfern. Brandrick kümmert sich um einen reibungslosen Ablauf. Jeweils zwei Partien – gespielt wird einmal 20 Minuten – laufen zeitgleich auf

kleinem Feld. An den jeweiligen blauen Linien enden die Spielfelder. Nach jeder Minute sind die Wechsel der festen Reihen verpflichtend. Der Stadionsprecher sagt diese jeweils mit dem Wort „Wechsel“ an. Die Aktiven lassen diszipliniert den Puck liegen, die nächste Reihe springt auf das Eis.

Kurz schaut die ECH-Legende Greg Thomson zu. „Es macht mich stolz, wenn ich mir das anschau“, sagt er. „Ich rate jedem, das mal kennenzulernen.“ Seine Nummer 15 hängt unter dem Stadionsdach. Ob er schon potenzielle Stars von morgen erkennt? „Einige haben eine gute Veranlagung.“ Auch Ingo Kreipl beobachtet das Treiben. Der inzwischen 82-Jährige hat die Anfänge am Pferdeturm miterlebt,

ist dem Verein seit mehr als vier Jahrzehnten verbunden und hilft noch immer im Nachwuchsbereich aus. „Wir haben inzwischen richtig gute Trainer, die mit Herzblut bei der Sache sind“, sagt Kreipl.

Am stärksten präsentieren sich die Eisbären. Sie gewinnen gleich doppelt – 6:1 in der Vorrunde und 3:0 im Finale – gegen das Leistungsteam aus Hannover. Dennoch sind die Hannoveraner zufrieden – auch Simon Brandrick. Er will sich nun noch mehr Videos seines Idols Matthew Tkachuk von den Florida Panthers im Internet ansehen und Tricks von ihm abgucken. „Mein großes Ziel ist es, wie Leon Draissaitl einmal in der NHL zu spielen, am liebsten aber bei den Panthers.“

„Ein Ruck zum Lesen“

Stadt Hannover und **Neue Presse** unterstützen Grundschüler mit einem neuen Projekt

HANNOVER. Die Zahlen sind alarmierend: In Deutschland kann etwa ein Viertel der Kinder in vierten Klassen nicht gut lesen. So erreichen 25 Prozent der Kinder nicht das Mindestniveau beim Textverständnis, das für die Anforderungen im weiteren Verlauf der Schulzeit nötig wäre. Das hat unter anderem die Internationale Grundschul-Lese-Untersuchung IGLU bestätigt.

Umso wichtiger: Diese Kinder fürs Lesen zu begeistern. „Frühzeitige Leseförderung verbessert Lese- und Lernerfolge und erhöht Chancengleichheit. Lesen und Geschichten erzählen und verstehen fördert Phantasie, Empathie und kulturelles Verständnis. Mit einer guten Lesekompetenz gelingt eine selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sie ist die Grundlage für Bildung und persönliche Entwicklung“, betont Kultur- und Bildungsdezernentin Eva Bender.

Mit der Neuen Presse hat die Stadt Hannover eine Leseneinitiativestartete. „Ein Ruck zum Lesen“ heißt das Pilotprojekt, das sich an Grundschüler im Ganztags richtet und in Kooperation mit der Stadtbibliothek, den Ganztagsträgern, dem Friedrich-Bödeker-Kreis und weiteren gestartet ist.

Das Projekt ist zunächst als AG-Angebot konzipiert. Dabei sollen Kinder angesprochen werden, denen das Lesen nicht leicht fällt. Sie sollen beim Lesen lernen unterstützt und in der Lesegeschwindigkeit gestärkt werden – durch Lesespiele, Lesetraining, aber auch durch den kreativen Umgang mit Sprache und Büchern.

Alle Kinder bekommen eine Lesetasche mit Büchern, jede AG eine Bücherkiste mit Lese-

spiele, Kinder- und Sachbüchern. Die Grundschulkinder können einen Schriftsteller einladen, sie bekommen einen Lesesaal der Stadtbücherei, erhalten eine Bibliotheksführung, können am Bilderbuchkino teilnehmen und mehr.

Sie lernen den Kinderblog Hannover kennen, im Medienzentrum können sie lernen, worauf es bei Comics ankommt oder wie man einen Podcast spannend gestaltet. Für die Ganztagskräfte, die das Angebot begleiten, gibt es Fortbildungen zur Lesemotivation.

In der Neuen Presse wird es ein großes Netzwerktreffen für Lehrkräfte geben. Außerdem wird es im zweiten Schulhalbjahr eine große NP-Lesung für die Kinder mit einem prominenten Kinderbuchautor oder -autorin geben. Und im Rahmen des Projektes „NP in der Grundschule“ können die Kinder in der Redaktion der Neuen Presse erleben, wie Reporter arbeiten und eine Zeitung entsteht.



Große Auswahl: Ist der richtige Lesestoff erstmal gefunden, wird so manches Kind doch noch zum begeistertsten Bücherfan. Foto: Patrick Pleul/dpa



Restaurant Radieschen

Hier kocht der Chef!



Am: Freitag, 05. Dezember 2025

Um: Einlass von 18:15 bis 18:45 Uhr - Beginn um 19: Uhr

Ort: Restaurant Radieschen
In der Steintormasch 47

30167 Hannover
Karten für 65 € (ein Glas Sekt und ein 3-Gänge-Menü incl.)
unter Tel. 0176-3032 4905

Aktion zum 3. Oktober

Vorspeise

2 bayerische Weißwürste mit süßem Senf und krossen Bauernbrot **4,90 €**

Hauptgang

Kohlroulade in Schmorkohlsauce, dazu Petersilienkartoffeln und Salat **17,90 €**

Münchner Schweinebraten mit Dunkelbiersauce, dazu Apfelrotkohl und hausgemachten Kartoffelplätzchen **18,90 €**

Rinderschmorbraten mit Steinpilzsauce, dazu Apfelrotkohl und hausgemachten Kartoffelplätzchen **22,90 €**

Grillhaxe auf Sauerkraut mit Braunbiersauce und Semmelknödeln **18,90 €**

Dessert

Münchner Apfelstrudel mit Vanilleeis und Schlagsahne **7,90 €**

Quarkstrudel mit Vanilleeis, Erdbeersauce und Schlagsahne **7,90 €**

Münchner Oktoberfestbier 0,5l **5,90 €**



Grünkohl - Karte

(Ab 15.10.2025 bis Ende Mitte März 2026!)

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

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

„Grünkohl XL“
Portion Grünkohl mit zwei geräucherter Bregenwürsten und Salzkartoffeln **17,90 €**

„Grünkohl XXL“
Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Kasselerbraten, Bauchfleisch und Salzkartoffeln **19,90 €**

Grünkohl - Buffet!!!

(ab 10 Personen)

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

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

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

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

Preis pro Person **22,90 €**

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

In der Steintormasch 47 • 30167 Hannover-Herrenhausen • Tel. 0511/2155261
www.restaurant-radieschen.de • Öffnungszeiten von Mittwoch bis Sonntag ab 12.00 Uhr

„Das Beste, was wir haben“

Freundeskreis Hannover ruft Bildungsdialog „SCHULE MACHT DEMOKRATIE“ ins Leben. Austausch soll die Gesellschaft stärken.

HANNOVER. Sie sind jung, stehen fürs (Erwachsenen-)Leben in den Startlöchern und sollten eigentlich erwartungsvoll in die Zukunft schauen. Viele Jugendliche, die vor ihrem Schulabschluss stehen, haben allerdings auch Angst. „Aus ganz persönlichen Gründen wie der späteren Altersversorgung oder mit Blick auf die Weltpolitik“, beschreibt Britta Meurer (18) die Sorgen ihrer Generation. Der Schülerin ist bewusst, wohin das im schlimmsten Fall führen kann: „Sie driften nach rechts ab.“

„Viele checken nicht, dass Demokratie nicht einfach so da ist, selbstverständlich ist. Sie leben sie aber wie selbstverständlich. Wir müssen dafür arbeiten und uns engagieren, damit es eine Gesellschaft bleibt, in der wir uns ausdrücken können.“

Britta Meurer (18),
Schülerin

Die Abiturientin weiß allerdings auch, wie sich das verhindern lässt – durch das Einwirken von Demokratie: „Sie ist das Beste, was wir haben.“ Wer mitbestimmen, frei leben und Rechte haben will – dafür steht die Staatsform ja – muss dafür auch Verantwortung übernehmen. „Viele checken nicht, dass Demokratie nicht einfach so da ist, selbstverständlich ist. Sie leben sie aber wie selbstverständlich. Wir müssen dafür arbeiten und uns engagieren, damit es eine Gesellschaft bleibt, in der wir uns ausdrücken können.“

Deshalb war es für die 18-Jährige gesetzt, sich in ihrer Schule, sie besucht die der Ricarda-Huch-Schule in der List, abends in die Aula zu setzen. Am 17. September hatte der Freundeskreis Hannover dort die neue Veranstaltungsreihe „Schule macht Demokratie“ gestartet. Nicht in Form von Frontalunterricht, sondern als Bildungsdialog,



Britta Meurer (von links), Rocaya Mohammadi und Rieke Thomann besuchen aktuell die 13. Klasse an der Ricarda-Huch-Schule.

Foto: Ilona Hottmann

log, bei dem alle mitreden können: Schülerinnen und Schülern, Lehrkräfte, Eltern, Menschen aus dem Stadtteil sowie Vertreterinnen und Vertreter aus der Politik – in diesem Fall in Form von Regionspräsident Stefan Krach (45, SPD) und Kultusministerin Julia Willie Hamburg (39, Grüne).

Gut 150 Menschen waren der Einladung des Freundeskreisvorsitzenden Hajo Rosenbrock (45) gefolgt, das Themenspektrum in den anderthalb Stunden war groß: Es ging um Gestaltungsfreiheit an Schulen (Willie Hamburg: „Am meisten verändere ich, wenn ich Schulen machen lassen, anstatt von oben zu regeln“), Demokratieverständnis und Aufklärung (Krach: „Ich sehe, welche Schulen die Gedenkstätte in Ahlem besuchen und welche nie hingehen werden“) und um das Ernstgenommenwerden: „Ich finde nicht, dass wir gehört werden. Uns wird oft gesagt, ihr seid doch Kinder“, monierte Lena, die die 11. Klasse besucht.

Rieke Thomann (18) aus dem 13. Jahrgang pflichtete ihr bei: „Man hat oft das Gefühl, gegen eine Wand zu reden. Die Leute sind nicht immer bereit, aufgeschlossen zu diskutieren und eine andere Meinung zu hören.“ Das hat sie in der Fahrschule wie in der Familie schon erlebt, insbesondere, wenn es um den Rechtsruck im Land geht. „Ist doch alles nicht so schlimm, heißt es dann.“

Ist es sehr wohl, wie uns Mitschülerin Rocaya Mohammadi (18) schilderte: „Mir hat ein Mann beim Shoppen schon mal

gesagt ‚Verpiss dich aus unserem Land‘. Ich war 13 und sehr erschrocken darüber.“ Als Neunjährige kam sie mit ihren Eltern aus Afghanistan nach Deutschland und ist „glücklich über die Möglichkeit, mich weiterzubilden. Nur weil ich ein Kopftuch trage, heißt es noch lange nicht, dass ich nicht für Feminismus und die Rechte von Frauen stehe“. Zum Schluss präsentierten die Schülerinnen und Schüler der Medien-AG, wie sie das Thema Demokratiebildung filmisch umgesetzt haben – indem sie Pizza belegen.

Die einen mögen die nämlich mit Ananas, andere nicht. Anstatt zu streiten, gibt's die Hawaii-Variante am Ende zur Hälfte auf dem Backblech, ganz nach dem Motto: „Demokratie ist kein Fertiggericht und nicht geschmacksneutral.“ Schulleiterin Sandra Behrens warb dafür, auch in Zukunft Schule als Ort des Demokratielernens ernstzunehmen, „und zwar gerne mit Unterstützung aus der Gesellschaft“.

„Die Leute sind nicht immer bereit, aufgeschlossen zu diskutieren und eine andere Meinung zu hören.“

Rieke Thomann (18),
Schülerin

Schmalspur-Lösung soll weg

Der gefährliche Radweg in der Königstraße ist nicht breit genug und zu dicht an den parkenden Autos

HANNOVER. Seit fast 20 Jahren müssen Radfahrerinnen und Radfahrer an der Königstraße in Hannover mit 85 Zentimetern auskommen. So schmal ist der Schutzstreifen, den die Stadtverwaltung im Jahr 2006 markieren ließ – als einen der ersten bundesweit. Weil von „Schutz“ allerdings in diesem Fall kaum die Rede sein kann, hat die Politik im Bezirksrat Mitte kürzlich beschlossen: Der Schmalspurradweg muss weg. Die Verwaltung soll stattdessen eine bessere Lösung finden.

„Dort sind teilweise schwere Unfälle passiert. Wir brauchen schnelle Abhilfe“, forderte Arne Käthner, Fraktionsvorsitzender der Grünen im Bezirk Mitte. „Ich traue mich nicht, da mit dem Rad entlangzufahren. Vor allem, wenn der Bus kommt, wird es kritisch“, berichtete FDP-Mann Wilfried Engelke. Michael Werner von der „Partei“ hat in der Königstraße schon viele schlechte Erfahrungen gemacht. „Ich fahre diesen Weg fast täglich. Man wird regelmäßig eingeklemmt“, sagte er.

Schaut man in den Unfallatlas der Polizei, kommt man zu dem Schluss: Es gibt gefährlichere Ecken in Hannover. Vor Ort lassen sich jedoch täglich kritische Vorfälle beobachten. „Das Problem ist, dass der vermeintliche Schutzstreifen alle Verkehrsteilnehmer dazu verleitet, falsche Entscheidungen zu treffen“, erklärt Dirk Hillbrecht, Vorsitzender



Hier geht es eng zu: Königstraße, Richtung Hauptbahnhof. Foto: Christian Behrens

des Radfahrerclubs ADFC in Hannover.

Wer mit dem Rad etwa mittig auf dem schmalen Streifen fährt, komme den parkenden Autos zu nahe und riskiere, mit einer sich öffnenden Autotür zu kollidieren. Um sogenannte Dooring-Unfälle zu vermeiden, müssen Radfahrer eigentlich einen Abstand zu den an der Seite abgestellten Autos von einem bis 1,2 Metern halten. Sonst droht im Falle eines Unfalls eine Mitschuld, haben Gerichte geurteilt.

„Autofahrern wiederum suggeriert der schmale Radweg, sie könnten Radfahrer knapp überholen, weil es ja scheinbar eine klare Raumaufteilung gibt“, erklärt ADFC-Vertreter Hillbrecht.

Würden sich alle Verkehrsteilnehmer so verhalten, dass Sicherheit und die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung gewährleistet bleiben, müssten Radfahrer einen Meter Abstand zu den parkenden Autos einhalten. Und überholende Autos mindestens 1,5 Meter Abstand zu den Radfahrern. Die Realität in der Königstraße sieht anders aus.

„Es wird höchste Zeit, dass sich dort etwas ändert. Dass die Politik das sogar einstimmig beschlossen hat, ist eine wirklich gute Nachricht“, sagt Hillbrecht.

Kritik an der Stadt hatte es wegen des schmalen Radstreifens in der Vergangenheit immer wieder gegeben. Passiert ist wenig. Die Verwaltung argumentierte stattdessen lieber, dass der

Radweg in der Königstraße gar nicht 0,85 Meter breit sei. Sie rechnete auch die 0,25 Meter breite Gosse am Fahrbahnrand dazu. Die aber ist oft zugeparkt. Auch, weil die Autos immer breiter werden. Anstatt den früher nur durch eine gestrichelte, weiße Linie gekennzeichneten Radstreifen zu verbreitern, zementierte die Stadt 2022 die schlechte Lösung in der Königstraße sogar, indem sie rote Markierungen auftrug.

Wie es besser laufen könnte, lässt sich in der Osterstraße beobachten. Dort hat die Stadt einen breiten, roten Streifen markiert, der mehr Komfort und Sicherheit bietet. Diese Variante bringt auch der Bezirksrat als Lösung ins Spiel. Ein weiterer Vorschlag sieht vor, den Radstreifen ganz zu entfernen und stattdessen Fahrsymbole auf die Fahrbahn zu malen, um deutlich zu machen, dass Radfahrer dort fahren dürfen.

Dirk Hillbrecht vom ADFC geht noch einen Schritt weiter. Er wünscht sich, dass die Höchstgeschwindigkeit in der Königstraße auf 30 Stundenkilometer reduziert und diese ganz für den Autoverkehr gesperrt wird. Nur die Busse der Üstra sollten dort noch fahren dürfen, schlägt er vor. Bindend ist der Beschluss im Bezirksrat für die Stadtverwaltung nicht. Sie hat vier Monate Zeit für die Entscheidung, ob sie die Vorschläge der Politik umsetzen oder ablehnen wird.

Wurst-Basar

Bregenwürstchen frisch geräuchert 100g **1,69**

Grünkohl fertig gekocht 500g **4,99**

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 29.09. - 04.10.2025

Schweineschnitzel Oberschale **100g 0,79**

Kasseler im Blätterteig vom Strohschwein **100g 0,99**

Schweinefiletpfanne **100g 1,49**

Rinderrouladen **100g 2,29**

7-Pfeffer Thüringer Mett **100g 0,99**

Hausmacher Sülze **100g 1,29**

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

WERD' VEGAN FÜR DIE TIERE.

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND E.V.

WWW.EINHERZFUERNUTZTIERE.DE

MIX Markt

Gültig ab Montag 29.09. bis Samstag 04.10.2025*

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 4.99	Schweinenacken mit Knochen 1 kg 4.99	Teigtaschen „Pelmeni Stolovye“ mit Hühner- und Schweinefleischfüllung 2 kg Btl., 1 kg = 2,50 5.00	Teigtaschen mit Fleischfüllung „Chinkali“ 750 g Btl., 1 kg = 4,67 3.50
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.59 <small>Top Angebot</small>	Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.99	Wurstchen „Sosiski Doktorskie“ 1600 g Pack, 1 kg = 6,25 10,-	„Kurinaya polukoptschenaya“ Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer 350 g Pack, 1 kg = 11,43 4.00
Rinderleber 1 kg 4.00	Beinscheibe vom Rind 1 kg 7.99	Teigtaschen „I Love Pelmeni“ mit Hähnchen- und Rindfleischfüllung 1 kg 6.50	Fleischwurst „Doktorskaja“ 850 g St., 1 kg = 6,12 5.20
Hähnchenflügel ohne Spitze 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 3.50	Hähnchen-Filet 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 8.50	Halsknochen geräuchert 100 g, 1 kg = 4,00 0.40	
Putenunterkeule 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 4.00	Putenoberkeule mit Haut und ohne Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 7.00		

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in hauswirtschaftlichen 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: Dennis Bauschky Schierholzstr. 128 30655 Hannover

1.500 GRATIS Parkplätze

So chic

FASHION WEEKS IM CCL

29.9. – 11.10.

Gewinne ein Herbst-Outfit im Wert von bis zu 500€

CCL CITY CENTER LANGENHAGEN

Shoppem • Parken • So einfach

UNSER PRODUKT
OKTOBER
DES MONATS

Teraskе
Ortho Reha Sanitätshäuser

AKTION:

Callusan Schaumcremes
Unser Preis: **10,95 €***

*statt 12,95 € (UVP). Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

SCHAUMPARTY BEI TERASKE!

Ob bei trockener Haut, beanspruchten Füßen oder einfach als extra Pflege nach einem langen Tag: Die pflegenden Callusan Schaumcremes sorgen für ein rundum gutes Hautgefühl. Der angenehm leichte Pflegeschaum ist ideal für die tägliche Fuß- und Hautpflege, zieht superschnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm. Ihre Füße werden Sie dafür feiern! Wählen Sie aus vier Sorten mit sorgfältig abgestimmter Pflegerezeptur - jetzt bei uns zum Aktionspreis!

- Callusan Extra – für trockene & rissige Haut
- Callusan Forte – extra stark bei sehr trockener Haut und Schunden
- Callusan Rapid – schnelle Pflege insbesondere für pilzempfindliche Füße
- Callusan Vinum – mit rotem Weinlaub, fördert die Durchblutung & Erfrischung

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover www.teraskе.de

Elektromobile & Wartungsservice

- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge

Kostenloser Akku-Check

Alt gegen Neu Rabatt !!!

Sanitätshäuser Stephan Stöppel
Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0
Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2

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

BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

NÄCHSTEN LIEBE DIE BLEIBT

missio-hilft.de **missio**
glauben, leben, geben.

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

Wir suchen Verstärkung!

Tim K. Kitaleiter

Arbeiten mit **KLEINEN MENSCHEN & GROSSEN GEFÜHLEN**

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

Wir suchen Erzieher*innen und Sozialassistent*innen für unsere Kindertagesstätten, Krippen und die Ganztagschulbetreuung in Stadt und Region Hannover.

Jetzt bewerben auf johanniter.de/paedagogikteam-hannover

JOHANNITER

Menschen in den Mittelpunkt

Mit dem „**MASTERPLAN MOBILITÄT 2035**“ treibt die Stadt die Verkehrswende voran. Mehr Platz auf den Gehwegen, Falschparker werden stärker kontrolliert. Neue Radwege zwischen den Velorouten geplant. Weniger Hauptverkehrsstraßen, Anwohnerparken wird ausgeweitet und teurer.

HANNOVER.. Die Stadt Hannover will den Umbau zum klimafreundlichen Verkehr weiter vorantreiben. Am Mittwoch, 17. September, hat sie ihren neuen „Masterplan Mobilität 2035“ vorgestellt, mit dem das Gelingen soll. „Wir wollen lebenswerte Straßenräume, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen“, erklärte Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne).

Erste Schritte sind gemacht. Laut der bundesweiten Befragung Mobilität in Deutschland ist der Anteil des Radverkehrs an den Wegen in Hannover zwischen 2017 und 2023 um vier Prozentpunkte auf 23 Prozent gestiegen, der Anteil des Autoverkehrs ging im selben Zeitraum um fünf Prozentpunkte auf 30 Prozent zurück.

Die Richtung für die Stadt ist klar: Rad- und Fußverkehr sollen weiter an Bedeutung gewinnen, der Autoverkehr in Hannover zurückgehen.

„Wenn man sich fragt, welche Verkehrsmittel platzsparend, günstig, klimafreundlich und gesund sind, dann rutscht das Auto ganz weit nach hinten“, sagte Onay, für den der Masterplan „das Steuerungsinstrument für die nächsten zehn Jahre“ ist.

Konkrete Zielvorgaben macht dieser Plan allerdings nicht, was den künftigen Anteil der Verkehrsmittel angeht – anders als der 2011 beschlossene Masterplan 2025. „Wir wollen weniger über Mengenziele reden, sondern stärker über Qualitätsziele“, erklärte Stadtplanungschef Thorsten Warnecke.

Im Vergleich zu anderen Städten fiel der Zuwachs des Fußverkehrs in Hannover von 2017 bis 2023 mit einem Plus von nur einem Prozent mager aus. Jetzt soll dessen Förderung zum Schwerpunkt werden. Baudezernent Thomas Vielhaber berichtete, dass laut Untersuchungen Fußgänger die 1,8-fache Strecke zurücklegen, wenn der Weg angenehm sei.

Ein Problem seien zugestellte Gehwege. „Dabei geht es nicht nur um parkende Autos, sondern auch um Werbeanlagen, Poller und Mülltonnen“, erklärte Vielhaber. Um die Situation für Fußgänger zu verbessern, will die Stadt Autos von Bürgersteigen verbannen, wenn diese nicht breit genug sind. Falsch-



Soll Schwerpunkt werden: Die Förderung des Fußverkehrs in Hannover. Fotos (2): Ilona Hottmann

„Wir wollen weniger über Mengenziele reden, sondern stärker über Qualitätsziele.“

Thorsten Warnecke, Stadtplanungschef



Haben den neuen Masterplan vorgelegt: Stadtplanungschef Thorsten Warnecke (von links), Oberbürgermeister Belit Onay und Baudezernent Thomas Vielhaber. Foto: Jonas Dengler

parker sollen stärker kontrolliert werden. Auf Straßen sollen mehr Mittelinseln entstehen, Ampelschaltungen zugunsten des Fußverkehrs optimiert werden. Um Konflikte zu reduzieren, sollen Rad- und Fußverkehr möglichst nicht mehr gemeinsam geführt, außerdem Beleuchtung und der Zustand von Fußwegen verbessert werden.

Den Ausbau der zwölf geplanten Velorouten will die Stadt fortführen. Ausreichen werden diese ihrer Einschätzung nach allerdings nicht. Der Masterplan sieht deshalb den Ausbau von Querverbindungen zwischen den Stadtteilen vor. „Man kommt sehr gut in die Stadtmitte, aber außerhalb wird es unkomfortabler“, sagte Vielhaber.

Stellenweise sieht die Stadt auch „zu geringe Breiten der Radverkehrsanlagen sowie mangelhafte oder ungeeignete Oberflächen“. Prüfen will die Verwaltung, ob der Radverkehr häufiger als bisher auf der Fahrbahn geführt werden kann. Sie will separate Spuren für Radler einrichten und durch Barrieren vom Autoverkehr trennen. Umgesetzt wurde das in Hannover bisher selten, zum Beispiel am Schiffgraben oder an der Hildesheimer Straße nahe der Grenze zu Laatzen.

Ausbauen will die Stadt das Netz der Fahrradstraßen in Hannover. Benötigt werden laut dem neuen Mobilitätskonzept zudem zusätzliche und sichere Abstellmöglichkeiten für Fahrräder, gerade in den Wohnvierteln.

Laut dem 2020 vom Rat beschlossenen Klimaschutzprogramm soll der Anteil des Autoverkehrs in Hannover bis 2035 um 30 Prozent sinken. Um das

zu erreichen, soll das Netz der Hauptstraßen in Hannover auf den Prüfstand. Die Stadt will ihre Zahl reduzieren, weil sie dort starken Beschränkungen unterliegt, etwa was die Reduzierung der Geschwindigkeit angeht oder andere Maßnahmen, die den Verkehr beruhigen sollen.

Falschparken soll auch in den Wohnvierteln stärker kontrolliert werden, das Anwohnerparken ausgeweitet und auch teurer als bisher werden. Eine Erhöhung der Gebühren von 30,70 Euro auf 96 Euro hat der Rat bereits beschlossen. Aus Sicht der Stadt reicht das aber nicht aus. Eine konkrete Zielsumme nennt sie nicht. Die Betriebskosten je Parkplatz schätzt die Stadt jedoch auf 260 Euro im Jahr. Sie will außerdem prüfen, ob nach Feierabend verstärkt auf Parkplätzen von Supermärkten oder Unternehmen geparkt werden könnte, um den Parkdruck zu reduzieren.

Auch die Stadtplanung spielt eine wichtige Rolle im neuen Masterplan. Supermärkte, Apotheken, Ärzte und andere wichtige Einrichtungen sollen möglichst zu Fuß oder mit dem Rad in wenigen Minuten erreichbar sein. „Es geht darum, kurze Wege zu haben, die man nicht mit dem Auto macht“, erklärt Baudezernent Vielhaber.

Flächen sollen entsiegelt werden, zusätzliche Bäume im Sommer Schatten spenden. Dort, wo Auto- und Radverkehr eine untergeordnete Rolle spielen, will die Stadt den Umbau zu verkehrsberuhigten Quartieren prüfen. Diese will sie zunächst exemplarisch in einigen Stadtteilen ausprobieren, in denen Durchgangsverkehr vermieden werden sollen.

Für den öffentlichen Nahverkehr ist vor allem die Region Hannover zuständig. Allerdings macht sich auch die Stadt für einen Ausbau stark. Sie plädiert für den Aufbau von Ringverbindungen.

Konkret fordert die Stadt erneut einen Anschluss des MHH-Neubaus an die Stadtbahn, eine neue Ustra-Linie zur Wasserstadt Limmer sowie einen Ausbau des Busnetzes.

Auch im Bauausschuss stellte die Stadt ihren Masterplan am Mittwoch vor. SPD und Grüne signalisierten Zustimmung. „In einem guten und ausgewogenen Prozess ist es allen Beteiligten gemeinsam gelungen, die für die Zukunft wichtigen Themen zu benennen und Lösungswege aufzuzeigen. Uns ist dabei besonders wichtig, dass in unserer Stadt alle Mobilitätsarten angemessen berücksichtigt werden“, sagte Philipp Schmalstieg, verkehrspolitischer Sprecher der SPD-Ratsfraktion.

Für die Grünen lobte Verkehrspolitikerin Julia Stock insbesondere den intensiven Beteiligungsprozess. „Da wurde Geld eingesteckt, das Ergebnis ist fachlich und argumentativ gut.“

„Wir werden die Pläne ausgiebig prüfen“, kündigt Patrick Hoare an, der verkehrspolitische Sprecher der CDU. „Mobilität verstehen wir als Verkehrsmix mit allen Verkehrsteilnehmern. Eine Bevorzugung einer bestimmten Gruppe ist mit uns nicht zu machen, und zudem muss der Masterplan mit dem von uns beschlossenen Innenstadtkonzept kompatibel sein“, sagt er. Die CDU werde sich „nicht unter Zeitdruck setzen lassen“.



Oft zugestellt: Bürgersteige in Hannover, hier durch E-Scooter, Fahrräder und eine Litfaßsäule.

Gesund essen trotz Stress

Diese **DREI STRATEGIEN KÖNNEN HELFEN**, um ungesundem Essen in stressigen Zeiten den Kampf anzusagen

VON RICARDA DIECKMANN

BERLIN. Schwierige Phase? Oft ist das auch der Ernährung anzumerken: Wir greifen zu zuckerhaltigen Snacks oder Fast-Food – ein Teufelskreis beginnt. Dabei können wir uns Ernährung zunutzen machen, um besser mit Stress umzugehen. Drei Strategien:

MIT ACHTSAMKEIT GEGEN DEN AUTOPILOTEN

Wer regelmäßig dem ungesunden Snacks verfällt, dem rät Lea Halm, Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, mehrmals am Tag innezuhalten. „Horchen Sie in sich hinein: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Habe ich heute genug Wasser getrunken?“ Solche Momente der Achtsamkeit können uns aus dem Autopiloten herausholen und helfen somit, ungesunde Impulse zu kontrollieren.

NÄHRSTOFFE UND LEBENSMITTEL CLEVER WÄHLEN

Die gute Nachricht: „Wir wissen heute, dass eine gesunde Ernährung die Leistungsfähigkeit in Prüfungen steigern kann und stressresistenter macht“, sagt der Ernährungsmediziner Matthias Riedl. Fokus auf Eiweiß ist bei Stress sinnvoll. „Proteine machen nicht nur satt, sondern



Empfehlung bei Stress: unverarbeitete Lebensmittel und grünes Blattgemüse.

Foto: Farhad Ibrahimzade / Unsplash

auch gelassener“, sagt Matthias Riedl. Sie sind nämlich für die Bildung bestimmter Botenstoffe notwendig. Allerdings kommt es auf die Qualität an. „Tofu, Eier, Hülsenfrüchte, Käse, Nüsse liefern hochwertiges Eiweiß, das der Körper gut aufnehmen kann.“ Entscheidend in stressigen Phasen sind für Riedl auch alle B-Vitamine und Folsäure, die in grünem Blattgemüse und tie-

rischen Produkten enthalten sind. Er rät, diesen Grundregeln zu folgen: unverarbeitete Lebensmittel, möglichst regionales, saisonales Obst und Gemüse, da diese mehr Nährstoffe enthalten.

MAHLZEITEN PLANEN UND -VORBEREITEN

Aller Anfang ist die Liste, meint Lea Halm: „Schreiben Sie alle gesunden Lebensmittel und Gerichte auf, die Sie mögen. Denken Sie auch an Mahlzeiten, die in der Kindheit geschmeckt haben und variieren Sie diese.“

Anti-Stress-Ernährung beginnt für Ernährungsmediziner Matthias Riedl immer mit einem eiweißreichen Frühstück. Das ist für ihn auch die Mahlzeit, die auf keinen Fall ausgelassen werden sollte. Sein Tipp: Overnight Oats. Am Vorabend Joghurt, Quark oder Milch mit Haferflocken, Nüssen und gefrorenen Beeren in ein Glas geben, in den Kühlschrank stellen – fertig. Und schließlich: Essen soll Freude bereiten. So hat auch der geliebte Schokoriegel seinen Platz in der Stressbewältigung. Wenn er mit allen Sinnen genossen wird.



Fleischerei B. Zimmermann GmbH
gleich 2x in Ihrer Nähe

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

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 29.09. bis 04.10.2025

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:
Gyros Geschnetzeltes vom Schwein 100 g **1,19 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Gehacktes halb + halb
- 2 Krakauer Würstchen passend für Pfanne oder Eintopf
- 400 g Gyros Geschnetzeltes vom Schwein **Tüte nur 11,90 €**

Montag bis Samstag

zarte Schnitzel von der Schweine-Kugel 100 g **1,23 €**
oder Schweine Oberschale 100 g **1,33 €**

Zimmermanns Bayerische Wochen

feiner Weißwurstsalat abgeschmeckt mit süßem Senf 100 g **1,49 €**
Retfichsalat 100 g **0,89 €**
Haxen, goldgelb vorgebraten, nur noch aufwärmen! Stück **4,99 €**
4 Leberknödel Packung 4,25 € – einfach in Brühe erwärmen, lecker

hausgemachter Zwiebelkuchen Stück **4,45 €**
dazu halten wir bereit Federweißer aus der Pfalz 1-Ltr.-Flasche **5,55 €**

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

Donnerstag bis Samstag

Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein, Sous Vide vorgegart, 2-3 Personen, 100 g **1,69 €**
Rinderrouladen Scheiben oder bereits gefüllt 100 g **1,99 €**

Basar für Kinderartikel

HANNOVER. Am Sonnabend, 27. September, veranstaltet der Kindergarten Bugenhagen seinen Secondhandbasar. Von 14 bis 17 Uhr findet der Verkauf im Gemeindehaus, Stresemannallee 34, statt. Angeboten werden Kinderkleidung. Draußen gibt es einen Deckenflohmarkt, bei dem Kinder Spielzeug verkaufen. Dazu: Kuchen, Waffeln und Getränke. **RED**

Literaturcafé und Vernissage

HANNOVER. Das „Café im Dorf“ der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde St. Johannes Davenstedt würdigt den 80. Jahrestag des Kriegsendes und gedenkt der Opfer des Zweiten Weltkrieges und der Verfolgten des NS-Regimes. Am Sonntag, 28. September öffnet das Café um 15 Uhr, ab 15.30 Uhr lädt die Kirchengemeinde zu einer Literaturandacht mit musikalischer Begleitung und Texten von Dietrich Bonhoeffer in ihre Kirche, Altes Dorf 10, ein. Im Anschluss wird die Fotoausstellung „mutig, stark, beherzt“ über Menschen im Widerstand eröffnet. **RED**

Vegetarisch kochen lernen

HANNOVER. „Eiweißreich und vegetarisch kochen: Wie geht das?“ – dieser Frage widmet sich der Kulturraum Küche in einem Kochkurs am Donnerstag, 9. Oktober, von 17 bis 20.45 Uhr in der VHS Hannover, Burgstraße 14. Gemeinsam wird gekocht und probiert und es gibt viele Informationen. Die Teilnahme kostet 59 Euro. Anmeldung bis 1. Oktober unter vhs-hannover.de/kochen oder per E-Mail an kultur.vhs@hannover-stadt.de. **RED**

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)
Do. 09.10.2025
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
0511 - 9 56 20 35

*keine Diagnostik

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

Gutschein

Bis zu 15%* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard* **10% Rabatt**
mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

*Gültig bis 31.10.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872
STANZE
Mein Gartencenter

Sonntag ist Blumentag
13 - 16 UHR GEÖFFNET*

Sonderöffnungszeiten

Wir haben auch am **Freitag, den 03.10.** von 13 - 16 Uhr geöffnet.*

Grillseminare

17.10. **Weltreise BBQ**
12.12. **Santas BBQ**

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

STANZE **GRILLSEMINARE**

Jetzt ist Pflanzzeit!

Größte Pflanzenauswahl in der Region!

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

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

stanze-gartencenter.de

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

PREMIUM-PARTNER
VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER
AUSGEZEICHNET 2025/26
44. Meining-Medaille
KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

Stauden als farbenfrohe Beet-Begleiter

Nicht nur **DAS LAUB DER BÄUME FÄRBT SICH** im Herbst bunt. Schauen Sie ruhig mal nach unten.

Wer im Herbst einen rundum farbenfrohen Garten haben möchte, sollte ruhig auf mehreren Ebenen denken. Denn Stauden können die bunten Blätter der Bäume wunderbar ergänzen. Es lohnt sich, diese weitgehend unbeachtete Seite der vergleichsweise kleinen Pflanzen zu entdecken.

Bei Bäumen und Sträuchern ist es üblich, auf eine attraktive Herbstfärbung zu achten. Dabei bieten auch einige Stauden im

Herbst ein furioses Finale bunter Blätter. Bei einem Besuch in Schaugärten oder gut sortierten Gärtnereien können Sie die Vielfalt der Stauden mit Herbstfärbung entdecken und nach Hause in den Garten holen.

STORCHSCHNABEL ALS SPÄTZÜNDER

Ob als Pflanzpartner zu Rosen oder flächig gepflanzt: Geranium, wie die Gattung Storch-

schnabel botanisch heißt, bietet eine große Vielfalt an Arten und Sorten für verschiedene Standorte.

Das Hauptkriterium beim Kauf ist meist die Blütenfarbe. Und die Blätter? Sie sind grün, monatelang. Einige Blätter wechseln die Farbe, sobald die Temperaturen im Herbst sinken. Zu diesen Hinguckern gehört der Sibirische Storchschnabel (*Geranium wlassovianum*). Sein Laub leuchtet im Herbst rot, und auch sonst lohnt sich diese Art für sonnige Beete. Seine violett-blaue Blüte zeigt er von Juli bis September.

Etwas früher, von Juni bis August, blüht der Blut-Storchschnabel (*Geranium sanguineum*), der an sonnigen Standorten je nach Sorte eine gelbe bis rote Herbstfärbung bietet. Die Blütenfarbe der Sorten reicht von Weiß bei *Album* über Zartrosa bei *Apfelblüte* bis zu leuchtendem Pink bei der Sorte *Elsbeth*.

Als unkomplizierter Bodendecker für sonnige bis halbschattige Standorte bietet sich der Cambridge-Storchschnabel (*Geranium x cantabrigiense*) Berggarten an. Er blüht zwischen Mai und Juli in Rosa und wandelt seine Laubfarbe im Herbst von grün nach rot.

Die Sorte *Inspector Lavergne* zeigt nach der roten Blüte im Herbst kupferfarbenes Laub, ebenso wie die weiß und mit rötlicher Mitte blühende Sorte *Festiva Maxima*. Die Gattung *Paeonia* bietet noch viele weitere Sorten, die ihr Laub im Herbst intensiv färben. Da dieser Pluspunkt bislang häufig nur Kennern bekannt ist, lohnt es sich, in einer gut sortierten Stauden-Gärtnerei danach zu fragen.

Mit dem Geißbart (*Aranthus*) gibt es auch einen Herbstfärbler für halbschattige bis schattige Lagen, der vor allem für seine weißen Blütenkerzen im Frühsommer bekannt ist. Die Sorte *Horatio* leuchtet im Herbst goldgelb und schmückt den Garten mit ihren Samenständen den ganzen Winter über.

Während Pfingstrose und Geißbart zu den hoch aufragenden Stauden gehören, rollt die Chinesische Bleiwurz (*Cerastium plumbaginoides*) einen dichten Teppich auf sonnigen Beeten aus. Sie wird als Bodendecker verwendet. Wo sie sich etabliert, hat Unkraut kaum eine Chance. Über diesen rein praktischen Aspekt hinaus ist sie vor allem schön: Ihre blauen Blüten öffnet sie von August bis Oktober. Damit vollbringt sie das Kunststück, Blüten und rötliche Blattfärbung gleichzeitig zu zeigen.



Eine schöne Kombination: Pfingstrose zusammen mit Asten.

Foto: Stefanie Syren



Die Chinesische Bleiwurz verbreitet sich als Bodendecker wie ein hübscher Teppich und lässt Unkraut keinen Platz. Foto: Stefanie Syren

Aquaristik-Kurs für Kinder

ANZEIGE

HEMMINGEN. Die Aquaristik-Abteilung des Stanze Gartencenters in Hemmingen lädt am Freitag, 7. November, Kinder und Jugendliche von acht bis 14 Jahren zu einem besonderen Erlebnis ein: Beim Kinder-Aquaristik-Kurs können die jungen Teilnehmer gemeinsam mit ihren Eltern unter fachkundiger Anleitung ihr erstes Aquarium einrichten.

Begleitet werden sie dabei von den Aquaristik-Experten Rene Gummert (Stanze Gartencenter), Marcel Moore (Tetra) und Thomas Meyer (Sera). „Neben unserem komplett ausgestatteten 54-Liter-Start-Aquarium erhalten die Kinder auch Bodengrund, Dekoration, Wasserpflanzen und weiteres Zubehör – alles zusammen für nur 49,99 Euro“, erklärt Marcel Moore von

Tetra. Thomas Meyer von Sera ergänzt: „Der Warenwert liegt bei über 150 Euro. Außerdem vermitteln wir alle wichtigen Tipps für die Pflege des ersten eigenen Aquariums.“

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Kinder begrenzt, eine vorherige Anmeldung in der Aquaristikabteilung ist daher erforderlich. Der Kurs beginnt um 16.30 Uhr im Bistro des Gartencenters. Nach einem spannenden Nachmittag gehen die Kinder mit ihrem eigenen Aquarium nach Hause – und schon wenige Tage später können die ersten Fische einziehen. „Auch nach dem Kurs stehen wir den jungen Aquarianern und ihren Eltern mit Rat und Tat zur Seite“, betont Rene Gummert, der das Hobby auch privat mit Begeisterung betreibt.

PFINGSTROSE IM HERBST

Die Blüte der Pfingstrosen (*Paeonia lactiflora*) im Mai und Juni gehört zu den unübersehbaren Höhepunkten der Saison. Dass auch seine Blätter die Blicke auf sich ziehen, beweist der Klassiker schon im Frühjahr: Wenn die meist rötlich gefärbten Austriebe von der Frühlingssonne angeleuchtet aus der Erde spitzen. Viele Monate später überraschen die Blätter einiger Sorten erneut und leuchten in Gelb- und Rottönen.

DIE KLASSIKER VON MORGEN

Einige der besonders attraktiven Herbstfärbler werden noch relativ selten gepflanzt. Und das, obwohl sie völlig unkompliziert sind. Das dürfte vor allem daran liegen, dass man sie bislang noch nicht überall kaufen kann. In vielen Staudengärtnereien sind sie aber problemlos erhältlich. Zu den besonders lohnenden Entdeckungen zählt die Dreiblattspiere (*Gillenia trifoliata*).

Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio



4.999,00 €
inklusive Montage

Alu-Terrassendach

Maße: 4000 x 3000 mm

inkl. 10 mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

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

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

28539401_002625

Der Herbst ist da – und damit der perfekte Zeitpunkt, um mit gezielten Gartenarbeiten die Grundlage für bunte Beete und lebendige Hecken im kommenden Jahr zu schaffen. Dafür setzen Gärtnerinnen und Gärtner jetzt Blumenzwiebeln, erneuern ihre Staudenbestände und pflanzen Gehölze.

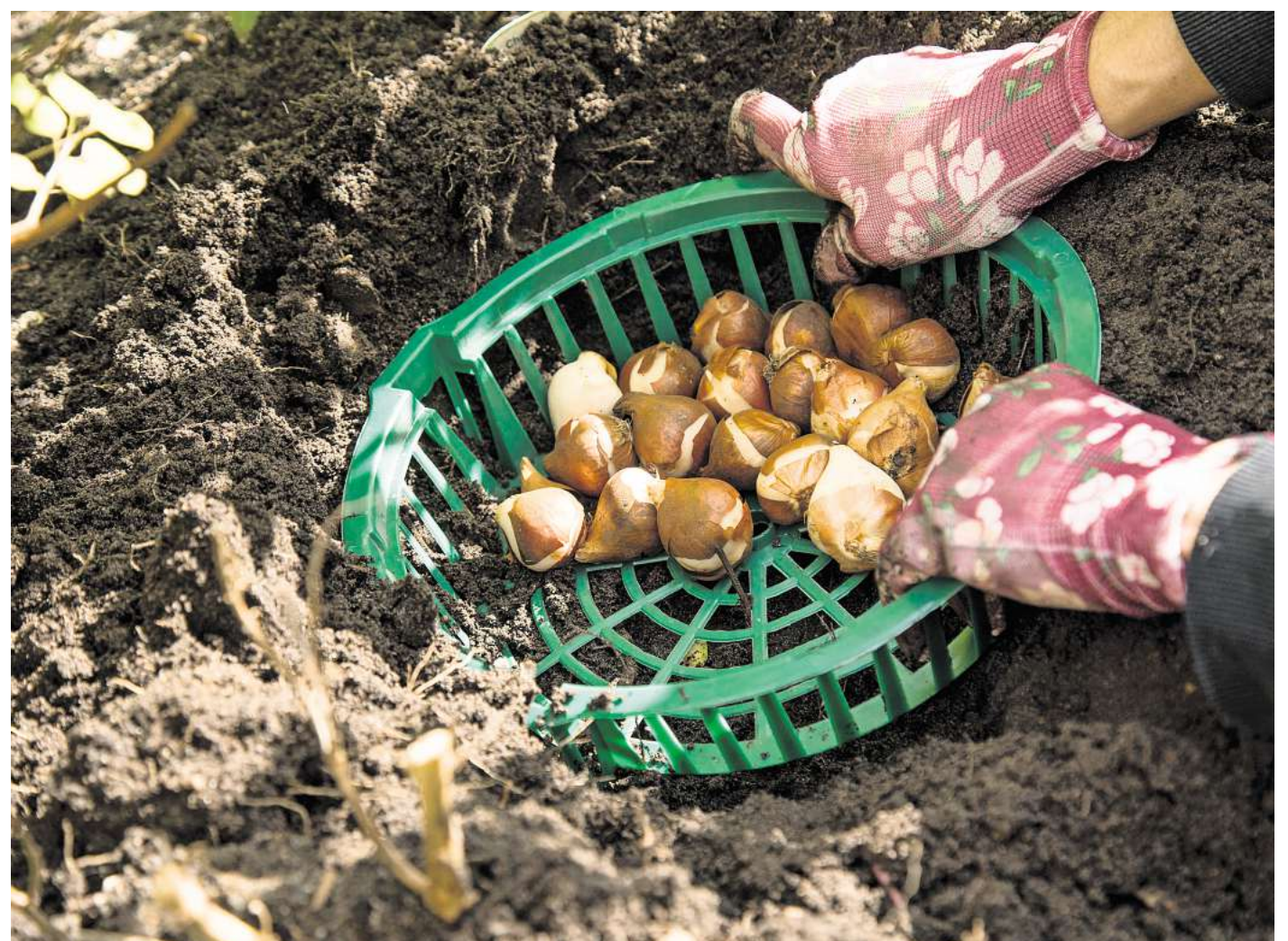
Loslegen können sie damit sofort. „Der September ist ein idealer Monat für Neupflanzungen: Der Boden ist noch warm, die Verdunstung nimmt ab, und das feuchte Klima sorgt für gute Bedingungen. So können neue Pflanzen leichter Wurzeln schlagen“, sagt Lutz Popp, Gartenbauexperte des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege (BLGL).

BLUMENZWIEBELN SETZEN

Er empfiehlt, im September zur Blumenzwiebel zu greifen und Frühblüher wie etwa Krokusse und Narzissen zu setzen. Laut dem Experten gilt beim Pflanzen von Blumenzwiebeln die einfache Regel: „Die Zwiebeln etwa doppelt so tief setzen, wie sie hoch sind.“

Kleine Arten pflanzt man dabei in dichten Gruppen, größere in lockereren. Idealerweise platziert man die Blumenzwiebeln zwischen Stauden, denn sie ergänzen sich sehr gut, so Popp.

Für Blühfreude zum Saisonende sollte man auch Herbstblüher nicht außer Acht lassen. Kommen Herbstkrokus und Co. bis spätestens Mitte September in die Erde und stimmen die Bedingungen, kann man sich bereits einige Wochen später über Blüten freuen. Auch Hecken, Sträu-



Die Gartenaufgabe ab September: Zwiebeln von Frühblüher setzen.

Foto (Archiv): Christin Klose

cher und Bäume werden im Herbst gepflanzt – aber bitte mit einer durchdachten Planung. Hecken, die artenreich sind und frei wachsen, brauchen Platz.

Je nach Größe sollte man genug Abstand einhalten und die Gehölze in leichter Zickzacklinie pflanzen. Bei Formschnitthecken

ta) Sie gedeiht an sonnigen bis halbschattigen Standorten und leuchtet im Herbst in Kupferrot bis Orange. Die aus Nordamerika stammende Staude zeigt im Frühsommer weiße Blüten, die auf langen Stielen wie Sterne zu schweben scheinen und den Staudenbeeten natürliche Leichtigkeit verleihen.

Ebenfalls aus Nordamerika stammt der Blausternbusch (*Amsonia tabernaemontana*),

der zwar dicht und buschig wächst, aber ebenfalls zu den Stauden zählt. Während die rund 80 Zentimeter hohe Art im Herbst goldgelb leuchtet, zeigt sie im Juni himmelblaue Blüten. Obwohl die Pflanze am besten auf frischen Böden gedeiht, trägt sie vorübergehende Trockenheit.

Wenn Sie Ihre Favoriten in einer Gärtnerei entdeckt haben, könnten Sie diese noch in die-

sem Jahr einpflanzen. Solange der Boden nicht gefroren ist, wachsen die Stauden gut an. Derzeit gepflanzte Stauden starten mit einem Vorsprung in das nächste Gartenjahr. Zur Blütezeit im Frühsommer und Sommer sind sie schon gut verwurzelt und haben sich entsprechend kräftig entwickelt. Die leuchtende Farbe ihrer Blätter kommt als später Pluspunkt nach der Blüte hinzu.

Jetzt läuft die Zeit der Grundlagen

Blühende und lebendige Beete im Frühjahr erfordern richtiges Gärtnern im September – mit Blumenzwiebeln, Hecken und Mulchen

gilt: Sie mögen es enger. „Hecken aus heimischen Blüten- und Wildgehölzen verbinden Schutz, Struktur und Nahrung – und sie bleiben über das Jahr hinweg lebendig“, erklärt Popp.

„Mit kluger Auswahl lassen sich Blütezeiten und Fruchtfolge so staffeln, dass Insekten und

Vögel lange davon profitieren.“

MULCHEN Hilft

Die neuen Pflanzungen brauchen ausreichend Wasser. Eine dünne Mulchdecke aus organischem Material hilft, den Bo-

den feucht zu halten und fördert zudem das Bodenleben. Gartenbauexperte Popp rät, die Oberfläche flach zu lockern und langfristig Humus aufzubauen. Das sorgt dafür, dass der Boden aufnahmefähig bleibt und die Gießintervalle länger werden.

Das Glück im Glas

DAS COMEBACK DES EINMACHENS: Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich die Ernte konservieren – auch ohne Einkochtopf und Vorwissen.

Viele kennen sie aus der Kindheit: süßsauer eingelegte Rote Bete, knackige Bohnen oder köstliche Gewürzgerichte im Einmachglas, die in den Wintermonaten auf ihren großen Auftritt warten. Das Haltbarmachen von Gemüse erlebt derzeit ein Comeback – mit wenigen Handgriffen lässt sich die herbstliche Ernte konservieren und der Speiseplan durch gesunde, hausgemachte Vorräte bereichern. Es muss aber nicht der große Einkoch-Aufwand sein, das „Glück im Glas“ gelingt auch ohne Einkochtopf und Vorwissen. Das Haltbarmachen ist eine nachhaltige Möglichkeit, saisonales Gartengemüse zu

nutzen und länger verfügbar zu machen. Dabei müssen es nicht immer die altbekannten Klassiker sein – moderne Rezeptideen bringen Abwechslung ins Vorratsregal. Die folgenden Rezepte sind außerdem für absolute Neulinge geeignet. Lassen Sie sich inspirieren von fernöstlichem Kimchi, aromatischer Würzpaste oder fruchtigem Kürbisketchup.

Kimchi (gesprochen: Kimtschi) ist ein Klassiker der koreanischen Küche und vergleichbar mit unserem Sauerkraut – aber deutlich würziger. In seiner Heimat wird es zu fast jedem Gericht gereicht, und auch hierzulande erfreut sich die fermentierte

Köstlichkeit wachsender Beliebtheit. Kein Wunder: Wer sie probiert, kommt schnell auf den scharf-säuerlichen Geschmack. Das Geheimnis liegt in der Fermentation. Milchsäurebakterien wandeln die natürlichen Zucker des Gemüses in Milchsäure um. Dadurch entstehen Aroma und lange Haltbarkeit.

Traditionell wird Chinakohl verwendet, aber auch heimische Kohlsorten eignen sich hervorragend. Neben dem Geschmack punktet Kimchi mit Vorteilen für die Gesundheit: Es ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt dank der enthaltenen Mikroorganismen eine gesunde Darmflora.



Kimchi (gesprochen: Kimtschi) ist ein Klassiker der koreanischen Küche.

Foto: imago stock&people

Grundrezept für Kimchi

Zutaten (für etwa einen Liter):

- ▶ 1 Kohlkopf, etwa 800 Gramm (China-, Spitz-, Rot-, Wirsingkohl)
- ▶ 1 Esslöffel Salz
- ▶ 2 Esslöffel Zwiebelringe
- ▶ 1 kleine Knoblauchzehe
- ▶ 1 Teelöffel Senfkörner
- ▶ 1-2 Esslöffel Chiliflocken, zum Beispiel koreanisches Gochugaru
- ▶ 2 Esslöffel geriebener Ingwer

Zubereitung:

Den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen, der angebrückten Knoblauchzehe und dem Salz vermengen.

Die Mischung abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit der Kohl weicher wird und eine würzige Salzlake bildet. Am nächsten Tag die restlichen Zutaten hinzufügen und alles in ein sauberes, luftdicht schließendes Glas schichten – idealerweise ein Drahtbügelglas, da sich darin kein Überdruck aufbaut. Das Kimchi mit der Hand festdrücken, sodass überschüssige Luft entweicht. Zum oberen Rand sollten zwei bis drei Zentimeter Platz bleiben, da beim Fermentieren Kohlendioxid entsteht. Das Gemüse muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein, um Schimmelbildung

zu vermeiden. Reicht die Lake nicht aus, einen Esslöffel Salz in einem halben Liter Wasser auflösen und nach Bedarf ergänzen. Das Glas verschließen, beschriften und für zwei bis drei Tage vor Sonnenlicht geschützt bei Zimmertemperatur stehen lassen. Anschließend an einen kühleren Ort stellen. Nach etwa zwei bis drei Wochen entfaltet das Kimchi sein volles Aroma. Je länger es fermentiert, desto säurehaltiger und haltbarer wird es. Im verschlossenen Glas ist Kimchi im Kühlschrank mehrere Monate haltbar; angebrochen sollte man es in wenigen Tagen verbrauchen.

WÜRZPASTE SELBST GEMACHT

Wer eine gesunde Alternative zu fertiger Gemüsebrühe sucht, liegt mit selbstgemachter Würzpaste goldrichtig. Sie kommt ohne Zusätze wie Glutamat, Hefeextrakt oder Konservierungsstoffe aus und lässt sich flexibel mit verschiedenem Gartengemüse zubereiten. Dafür etwa Möhren, Paprika, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch sowie frische oder getrocknete Kräuter grob hacken und in der Küchenmaschine pürieren.

Auf ein Kilogramm Gemüse gibt man etwa 200 Gramm Salz sowie etwas Olivenöl. Die Paste gründlich durchmischen und in sterilisierte Schraubgläser füllen. Kühl und dunkel gelagert hält sie bis zu einem Jahr. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, erhitzt sie vorab. Dosierung: Ein Esslöffel Paste entspricht etwa Würfel Brühkonzentrat.

KÜRBISKETCHUP OHNE ZUCKER

Ketchup ist der Klassiker unter

den Soßen – allerdings enthalten viele Fertigprodukte enorme Zuckermengen. Deutlich gesünder und ebenso lecker ist eine Variante aus Kürbis und Tomaten. Für etwa 1,5 Liter Kürbisketchup benötigt man:

- ▶ 800 Gramm Hokkaido-Kürbis
- ▶ 4 Fleischtomaten
- ▶ 4 Zwiebeln
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ 100 Milliliter Apfelsäure
- ▶ 100 Milliliter Wasser
- ▶ Gewürze nach Wahl (etwa

Curry, Chili, Lorbeer, Nelken, Honig, Salz)

Alles grob zerkleinern, in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze 45 bis 60 Minuten einköcheln lassen, bis die Masse eindickt. Anschließend fein pürieren, abschmecken und in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen. Das Ergebnis ist ein fruchtig-würziger Dip, der perfekt zu Pommes, Gegrilltem oder auch Käse passt. Ungeöffnet hält er mehrere Monate, angebrochen im Kühlschrank bis zu drei Wochen.

ANZEIGE

Thema Inkontinenz: Wenn die Slipeinlage zum täglichen Begleiter wird



Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Eine vielversprechende Entwicklung aus Österreich schenkt Betroffenen Hoffnung.

Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften,

Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slipeinlage zum täglichen Begleiter und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungswahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen, fühlen sich viele unwohl und thematisieren es weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil viele aus diesem Grund gar nicht erst

von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

WAS PASSIERT IM BECKENBODEN?

Aber sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert. Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Hän-gematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben

Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung – zum Beispiel ein herzhaftes Lachen, ein Niesen oder das Aufheben der schweren Einkaufstasche – kann dann schon ausreichen und es passiert. Nicht zuletzt deshalb empfehlen Gynäkologen Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren. Entsprechende Übungen finden sich im Internet – etwa unter:

www.drboehm.com/uebung

KÜRBIS ÜBERZEUGT FORSCHER & ANWENDERINNEN

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.**

HÖCHSTE QUALITÄT AUS DER APOTHEKE

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Kürbis für die Frau von Dr. Böhm® mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Das Produkt ist exklusiv in der Apotheke erhältlich und wird nach höchsten pharmazeutischen Standards sowie aus mehrfach kontrollierten Rohstoffen hergestellt.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert. Gut zu wissen: Auch bei häufigem nächtlichem Harndrang können die Tabletten beitragen, wieder gut durchzuschlafen.

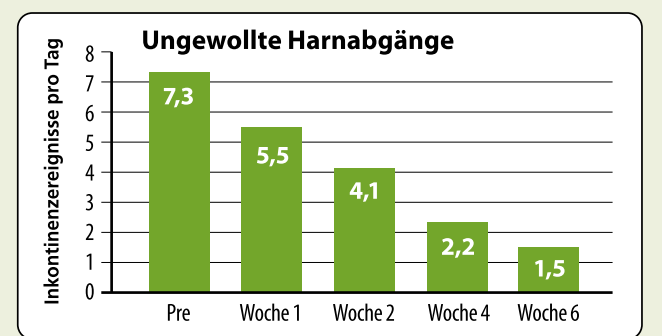
WICHTIG: Bestehen Sie auf das Original, um sich der hohen Dosierung und Qualität sicher sein zu können! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker gerne für Sie.

Durch Studien belegt



Klinische Studien belegen die positive Wirkung von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt auf die Blase:

- Genereller Rückgang des Harndrangs um knapp 50%*
- Reduktion der ungewollten Harnabgänge um ganze 80%**



*Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61
**Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

APOTHEKEN-TIPP

Nahrungsergänzungsmittel

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; PZN: 15390969



VORSORGEORDNER
Mein Pflegeratgeber mit allen Vorsorgedokumenten

Hannoversche Allgemeine
Neue Presse

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)

Johanniter-Kita Uferzeile in Misburg offiziell eröffnet

Bezirksbürgermeister Klaus Tegeder wünscht für die Zukunft „LAUTES KINDERLACHEN, WENIGE TRÄNEN UND VIELE NEUGIERIGE FRAGEN“

HANNOVER. Es riecht noch ganz neu, dabei ist das Haus von den Kindern, für die es gebaut wurde, längst erobert worden. In der vergangenen Woche wurde die neue Johanniter-Kita Uferzeile in Hannover-Misburg offiziell eröffnet. Den Betrieb aufgenommen hatte sie bereits Anfang August, da fehlte es allerdings noch an Zeit und Ruhe für ein Fest. „Aber jetzt sind wir soweit und bisher ist der Betrieb auch unfallfrei gelaufen“, freute sich Kita-Leiterin Corinna Kamp und begrüßte vor dem Haus die ersten Gäste. Gemeinsam mit Johanniter-Dienststellenleiter Michael Homann dankte sie wenig später allen Beteiligten, darunter Architekt Stephan Guder, der Firma Wallbrecht für die Bauleitung und den Handwerksbetriebern. Gemeinsam hatten sie es geschafft, das Gebäude in nur

einem Jahr von Baugenehmigung bis Bezug fertigzustellen. Großer Dank ging auch an die pädagogischen Fachkräfte und die zwei Hauswirtschafterinnen, die mit viel Engagement den Einzug und die ersten Wochen gemeistert hatten. Neben den Kindern und ihren Familien waren außerdem Regionalvorständin Katalin Soppart von den Johannitern sowie Misburgs Bezirksbürgermeister Klaus Tegeder und Hannovers Erster Stadtrat Axel von der Ohe zu der Kita-Eröffnung gekommen. „Auf diesen Tag haben wir uns alle gefreut“, sagte Klaus Tegeder und wünschte der Einrichtung „lautes Kinderlachen, wenige Tränen und viele neugierige Fragen“.

Im Garten trudelten Seifenblasen durch die Luft, Bobbycars standen zum Wettrennen bereit,

die Schaukeln luden zum Fliegen ein. Erstmals aber bekamen alle Neugierigen eine Hausführung. Die Kita Uferzeile bietet Platz für zwei Krippen- und zwei Kita-Gruppen. Während die Kleinen im Erdgeschoss logieren, haben die Großen vom ersten Stock aus alles im Blick, was draußen auf der Straße oder im Garten passiert - wenn sie nicht gerade im Handwerksraum malen, basteln oder im großen Bewegungsraum toben. Die Flure sind so geräumig, dass sie ebenfalls als Spiel- und Tobefläche genutzt werden können. Gleich rechts vom Eingang befinden sich das Büro der Kita-Leiterin und daneben die Küche.

Fast 80 Kinder haben ihr neues zweites Zuhause schon in Beschlag genommen. Zum Jahreswechsel sind nur noch vier Krippenplätze frei. Das Team ist

ebenfalls vollständig. Was fehlt, sind noch Namen für die vier Gruppen. Weil die Kita direkt am Kanal liegt und nach ihrer Adresse - Uferzeile (9) - benannt wurde, sollen sie einen Bezug zum Wasser haben. Die Kinder werden mitentscheiden, so sieht es das Kita-Konzept der Johanniter vor, in dem Selbstbestimmung und Partizipation als Ziele der pädagogischen Arbeit ausdrücklich genannt werden.

Hannovers Stadtkämmerer Axel von der Ohe besichtigte die Kita nicht nur, sondern testete sie auch. Probesitzen auf den kleinen Holzstühlen, Bälle werfen im Toberaum, Würfel stapeln auf dem Leuchttisch und: „Wow, ihr habt ja sogar eine richtige Werkbank!“ Ob im Essbereich jeden Tag frische Blumen auf den Tischen stehen würden, fragte er Kita-Leiterin Corinna



Eröffnung der Johanniter-Kita Uferzeile in Hannover-Misburg: Corinna Kamp (ganz rechts) und ihr Team. Foto: JUH/Sylke Heun

Kamp. Naja, zugegeben, die waren extra zur Eröffnung als Deko platziert worden.

Aber die Enttäuschung während der Eröffnung dürfte der

ersten Stadtrat eine von den lustigen Johanniter-Quitscheentchen mit Funkgerät, Spritze und Notfallrucksack mitnehmen, die extra überall versteckt worden waren.

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



Sandra Da Vina tritt am 2. Oktober im Pavillon auf. Foto: Marvin Ruppert

Je dunkler die Zeiten, desto heller das Lachen

Der **magaScene**-Veranstaltungstipp: Kabarett & Comedy im Pavillon

Im Kulturzentrum Pavillon haben Kabarett & Comedy schon lange einen Stammplatz. Wir stellen vier der Oktober-Acts etwas ausführlicher vor. Der Abend mit Anil Özseven (6. Oktober) ist ausverkauft, die Tickets für die 34. Komische Nacht (9. Oktober) werden langsam knapp, Maxi Gstettenbauer wird am 26. Oktober von DESIMOS spezial Club in den Pavillon geschickt und die Happy Birthday-Tour von Night Wash Live wird am 29. Oktober ins Theater am Aegi „ausgelagert“.

► **2. Oktober: Sandra da Vina „Plüsch“ (Kleiner Saal)**

Was darf man von einem Abend erwarten, der einen solchen Namen trägt? Das Wort Plüsch vereint nicht nur sechs der spannendsten Buchstaben unseres Alphabets, sondern steht auch für ein Lebensgefühl. Die Welt muss flauschiger werden, und Sandra Da Vina nimmt sich der Herausforderung an. Seit über zehn Jahren steht sie auf der Bühne und ist bekannt für ihren besonderen Mix aus Stand Up Comedy, Lyrik und Literatur. Ein Abend (Ersatztermin für die verschobene Veranstaltung am 16. Februar) für die großen Lacher und die kleinen melancholischen Momente.

► **10. Oktober: Florian Schroeder „Endlich glücklich“ (Großer Saal)**

Wenn die Wahnsinnigen Angst und Schrecken verbreiten, wenn die Apokalypse dreimal täglich kommt, dann braucht es einen wie ihn, der einfach Mut macht. „Endlich glücklich“ - das ist Schroeders Mantra. Natürlich ist die Welt aus den Fugen - aber seine eben nicht. Bei Schroeder läuft's: Alles ist in Butter, alles ist save, alles gibt es doppelt und dreifach in trockenen Tüchern: den Bausparvertrag, die Lebensversicherung, die Freundin. Aber wie lange geht das gut? Ist nicht auch das Glück endlich? Und was kommt danach? Diese Fragen wird Schroeder beantworten.

► **11. Oktober: Suchtpotenzial („S)hittroom“ (Großer Saal)**

Die neue Show von Suchtpotenzial kommt mit den größten Hits von früher und heute. Zwei Frauen, vier Programme und

zwölf Jahre Bandgeschichte an einem Abend. Vom Frühwerk „Alkopop“ über virale Videos wie „Mett-Tourette“ und große Hymnen wie „Ficken für den Frieden“ bis zur „Dumm-fickt-gut“-Oper wird das Oeuvre zelebriert und vor allem neu kommentiert. Mit den legendär albernen Dialogen von Julia und Ariane wird das rühmreiche und grandiose Werk dramaturgisch neu ins Weltgeschehen eingeordnet. Hit me Suchti one more time!

► **21. Oktober: Vince Ebert „Vince of Change“ (Großer Saal)**

Es gibt sie noch, die guten Nachrichten: Kürzlich hat ein Mitglied der letzten Generation ein Kind bekommen. In Berlin gibt es einen Senatsbeschluss, nach dem neue Straßen nur nach weiblichen Personen benannt werden dürfen. Sackgassen inbegriffen. Wie bitte soll man das als Satiriker noch toppen? Doch Vince Ebert gibt nicht auf. Nach außen mag der Wissenschaftskabarettist ein alter, weißer Mann sein. Doch das ist nur ein soziales Konstrukt. In „Vince of Change“ outet er sich als 32-jähriger braungebrannter Surflehrer aus Kalifornien und spricht damit vollkommen neue Zielgruppen an.



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 Ausgestellten in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

porta

60 Jahre

MÖBILÄUM

DIE MÖBILÄUMS-SPAR-SHOW

AB SOFORT

25%

AUF ALLES

Ohne Wenn und Aber *1

EXKLUSIV FÜR SIE

Bitte lächeln! Halten Sie Ihre Möbiläums-Erinnerung in unserer Selfie-Box fest.

SAMSTAG 4. OKTOBER

Moonlight Shopping

IN HANNOVER + LAATZEN BIS 21 UHR

MÖBILÄUMS-PROGRAMM

Sa., 04.10. ab 13 Uhr:

Produktvorführung des Thermomix

VORWERK thermomix

MEGA MÖBILÄUMS-80.000€ GEWINNSPIEL *2

1. PREIS HURTIGRUTEN-REISE

für 2 Personen, 15 Tage im Wert von 10.000 €

... und viele weitere Preise!

So geht's: Einfach Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter porta.de/gewinnspiel ausfüllen und mit etwas Glück eine von drei Traumreisen oder andere tolle Preise gewinnen.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter www.porta.de/gewinnspiel ausfüllen. Teilnahmeabschluss ist der 30.11.2025.

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 04.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *2 Teilnahmebedingungen und Gewinnspielkarten erhalten Sie im Einrichtungshaus oder online unter www.porta.de/gewinnspiel. Mitarbeiter/-innen der porta-Unternehmensgruppe und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 21 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt und telefonisch oder per Email benachrichtigt. Gewinnspielkarte ausfüllen und in die Gewinnspielbox im Einrichtungshaus einwerfen oder Formular unter

„Das ist großer, erhellender Journalismus“

Die **MADSACK STIFTUNG** hat exzellenten Lokaljournalismus und ein herausragendes Sachbuch mit den **MADSACK AWARDS** ausgezeichnet.



Der Vorstand der Madsack Stiftung: Thomas Düffert, die Vorsitzende Sylvia Madsack, Valentin Seidenfus und Takis Würger (von links). Foto: Tim Schaarschmidt

Auf dem Weg zur Feststunde der Madsack Stiftung mussten die Gäste einige Umwege in Kauf nehmen, um in den geschmückten Festsaal zu gelangen – denn im Pressehaus wird gerade umgebaut. Den Weg nahmen die rund 60 Gäste gerne in Kauf, denn es galt, herausragende journalistische Qualität zu feiern. Bereits zum dritten Mal wurden am Donnerstag die Madsack Awards verliehen, um damit hartnäckige und kritische Berichterstattung zu ehren, die es in einer offenen demokratischen Gesellschaft unbedingt braucht.

Die Madsack Awards erfreuen sich dabei einer wachsenden Beachtung und Relevanz: In diesem Jahr konnte die Stiftung eine Rekordzahl an Bewerbungen verzeichnen.

Gastgeberin der Veranstaltung war die Verlegerin und erfolgreiche Schriftstellerin Sylvia Madsack („Enriettas Vermächtnis“), die die Madsack Stiftung 2021 ins Leben gerufen hat. Dass sich im dritten Jahr des Preises mehr als 50 Lokaljournalistinnen und -journalisten aus dem deutschen Sprachraum um die mit 5000 Euro dotierten Preise beworben haben, begrüßt die Gründerin sehr: „Wir freuen uns über dieses sehr große Interesse und sind von der Qualität der journalistischen Arbeiten beeindruckt.“

Bei der Preisverleihung, die von Moderatorin Josina Kelz souverän geleitet wurde, erhielt Christian Valek vom „Weser-Kurier“ in Bremen den Preis für eine engagierte Artikelserie zu Geschäften mit maroden Wohnun-

gen im niedersächsischen Osterholz-Scharmbeck. Die Immobilien wurden von Firma zu Firma weitergereicht, verfielen, waren Ziel von Brandstiftung – und die Bewohner waren mit ihren Problemen auf sich gestellt.

„Der Weser-Kurier zeigt in dieser herausragenden Serie über das Wohnen Einfallsreichtum, Recherchetiefe und vor allem großes Engagement für ein Thema, das uns allen täglich begegnet“, hob Takis Würger, Schriftsteller und Stiftungsvorstand, in seiner Laudatio hervor. Mittlerweile ist eine Zwangsverwaltung für die Wohnungen durchgesetzt, und es gibt wieder Hoffnung für die Mieter.

Ein weiterer Madsack Award wurde auf zwei Rechercheteams aufgeteilt: Die Lokalredaktionen

der „Braunschweiger Zeitung“ und des „Südkurier“ gewannen einen geteilten Preis für ihre gleichermaßen hartnäckige Berichterstattung zu teils skandalösen Zuständen an den jeweiligen großen Kliniken. Mit besonderem Einsatz haben die Teams um Johannes Kaufmann („Braunschweiger Zeitung“) und Katy Cuko („Südkurier“) herausgearbeitet, warum die Lage der Krankenhäuser in Braunschweig und Friedrichshafen am Bodensee besonders schlecht ist und wer dafür die Verantwortung trägt.

„Lokaljournalismus wird da herausragend und relevant, wo er Missstände aufdeckt, zur Aufklärung beiträgt – und dabei nicht vorverurteilt oder sich einer Empörungsspirale hingibt. Hierin sind die Preisträger aus Braunschweig und Konstanz mit ihrer Berichterstattung zu den Kliniken echte Vorbilder“, sagte Laudatorin Hannah Suppa, Chefredakteurin der „Leipziger Volkszeitung“.

Ebenfalls mit einem Madsack Award geehrt wurde Adrian Kaske, Volontär bei der „Frankfurter Neuen Presse“. Mit seiner Serie „Armer, reicher Taunus“ beschreibt er eindrucksvoll, dass es auch in traditionell gut situierten Gegenden im Spiegeltal Frankfurts Armut gibt.

„Adrian Kaske zeigt: Es lohnt sich, gerade auch als junger Journalist in der Redaktion für Themen zu kämpfen, die einem wichtig sind. Das Ergebnis sind vier ehrliche, berührende Geschichten über armutsbetroffe-

ne Menschen, die definitiv eine Stimme verdient haben“, lobte Laudatorin Elena Everding, Redakteurin beim „Göttinger Tagblatt“ und Mitglied im Deutschen Presserat.

Neben den Preisen für exzellenten Lokaljournalismus verleiht die Madsack Stiftung alljährlich auch einen mit 5000 Euro dotierten Preis für ein herausragendes Sachbuch. Diesen erhielt in diesem Jahr der Dokumentarfilmer Stephan Lamby für sein Buch „Dennoch sprechen wir miteinander“. In ihm schildert Lamby, wie er in die USA, nach Argentinien und Italien sowie durch Deutschland reist, um zu ergründen, warum sich immer mehr Menschen radikalisieren und damit letztlich unsere Demokratie gefährden.

„Dieses Buch lebt von der herausragenden Fähigkeit des Autors zum Fragen und Zuhören“, lobte Laudator Hendrik Brandt, Madsack-Chefredakteur und Geschäftsführer der Madsack Stiftung. Lamby beschreibe das Umfeld und den Nährboden der Demagogie distanziert, aber ohne vorschnelles Urteil. „Das ist großer, erhellender Journalismus, den man in der vielfach eskalierenden Medienwelt nur noch selten findet.“ Für die Preisträgerinnen und Preisträger gab es viel Applaus der rund 60 Gäste, darunter der Vorsitzende der Konzerngeschäftsführung der Madsack Mediengruppe, Thomas Düffert, und der Vorsitzende des Aufsichtsrats der Madsack Mediengruppe, Herbert Flecken.

möbel stau

Die Besten im Norden

TOLLE TAGE

Fr., Sa. & So.

10%
zusätzlich
auf alles!

bis zu
25%
Marken-Rabatt

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG 28.09.

26.–28. SEPTEMBER AKTIONSTAGE
MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR

AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR

VERKAUF AB 12 UHR

- Radrennen der große Preis von Hannover-Hainholz
- Der beliebte Hannover-Hainhölzer Herbstmarkt
- Fahrradcodierung mit der Polizei Hannover 12-14 Uhr
- RSG Hannover Spaß-Parcours für Kinder
- Italienische Spezialitäten von IL Capello
- Große Tombola mit tollen Gewinnen von Aktion Sonnenstrahl
- Showkochen und Vorführung von Bora bei Küchen Stau
- Olivenöl-Manufaktur Villa Oliveto

- Wein und Feinkost von Kostbar
- Saunaneuheiten von Sons of Sauna
- Bilderausstellung von Hassan Mahramzadeh
- Leckere Essensangebote wie Spezialitäten vom Grill, Schmalzkuchen, Wein, uvm.
- Kunstaustellung und neue Edelmarken-Trends im Concept Store

BORA



SONS OF SAUNA



EXKLUSIVER küchen stau
KÜCHENSale

statt UVP 8.610,- z.B.
4.920,-
Interliving Einbauküche

WEITERE KÜCHEN IM
KÜCHENSale



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



Musikalischer Abend mit Violine und Viola

ANZEIGE

DIAKOVERE lädt am 30. September zum
Benefizkonzert ins Atrium des Henriettenstifts ein

HANNOVER. Im Rahmen seiner Kultur-Veranstaltungsreihe „Diakovere Begegnungen“ lädt das Gesundheits- und Sozialunternehmen aus Hannover zu einem musikalischen Abend ein. Am Dienstag, 30. September, um 18.30 Uhr, findet ein Benefizkonzert im Atrium des Henriettenstifts an der Marienstraße statt.

Das Streicher-Duo Felicia Terpitz (Violine) und Carolin Frick (Viola) spielt Werke von Mozart, Martinu, Spohr und Halvorsen in der luftig-lichtdurchfluteten Atmosphäre des Atriums.

Das Konzert schafft einen musikalischen Rahmen für Einblicke in das Thema „Leben mit erworbener Hirnschädigung“. Mit dem Konzert möchte DIAKOVERE nicht nur musikalische Freude schenken, sondern auch auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen: das Leben mit einer erworbenen Hirnschädigung, ausgelöst zum Beispiel durch einen schweren Unfall oder einen Schlaganfall.

Im Rahmen des Konzerts beleuchten Andrea van Deursen (Betroffene und Bewohnerin der DIAKOVERE-Wohngruppe Kompass), Dr. Markus Ebke (Leitender Arzt Neurologische Frührehabilitation) sowie Ulrich Krüger (stellv. Bereichsleitung) das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Alle Spendeneinnahmen des Abends kommen gezielt DIAKOVERE-Projekten zugute, die Menschen mit erworbener Hirnschädigung auf dem oft langen Weg zurück ins Leben unterstützen – durch Rehabilitation, individuelle Begleitung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Der Eintritt ist frei – um Spenden wird gebeten.

● **Musikalischer Abend mit Violine und Viola**
Dienstag, 30. September, 18.30 Uhr, Einlass ab 18 Uhr
Wo: DIAKOVERE Henriettenstift Marienstraße 72-90 30171 Hannover
Melden Sie sich gern hier an: <https://www.diakovere.de/veranstaltungen/detail/musikalischer-abend-mit-violine-und-viola/> (siehe QR Code)



Das Streicher-Duo Felicia Terpitz (Violine) und Carolin Frick (Viola) spielt beim Benefizkonzert der Diakovere. Foto: Diakovere



Spenden Sie für DIAKOVERE

In den Wohngruppen, Tag-Werken und Krankenhäusern von DIAKOVERE werden täglich Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen begleitet und versorgt. Viele dieser Menschen sind von schweren Behinderungen betroffen. Die Durchführung spezieller Angebote und Therapien für diese Menschen kostet viel Geld und wird von den Kostenträgern teilweise nicht finanziert.

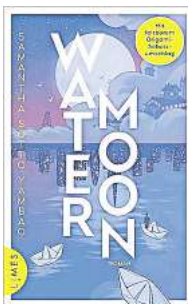
Wir bitten Sie daher: Unterstützen Sie DIAKOVERE mit einer Spende. Sie schenken damit Lebensqualität und ermöglichen die bestmögliche Unterstützung betroffener Menschen

● <https://www.diakovere.de/ueber-uns/fundraising-und-spenden/spendenprojekte/#c9092>

BUCH-TIPP

In den Gassen von Tokio, hinter der Tür eines unauffälligen Ramen-Restaurants, verbirgt sich ein besonderes Geschäft: Hier können unverwirklichte Träume gegen Seelenfrieden und exquisiten grünen Tee eingetauscht werden. Doch an dem Tag, an dem Hana den Laden von ihrem Vater Toshio übernehmen soll, ist dieser plötzlich verschwunden und der Tresor geplündert. Ein junger Wissenschaftler bietet Hana an, mit ihr nach Toshio zu suchen. Die beiden begeben sich auf eine abenteuerliche Reise und je näher sie der Wahrheit kommen, desto klarer wird Hana, dass es an der Zeit ist, ihr eigenes Geheimnis zu lüften ... Ein hinreißendes Setting und eine wunderschöne Geschichte um eine junge Frau, die durch die Kraft ihrer Träume das Schicksal ändert und die Liebe findet. Samantha Sotto Yambao schrieb ihren ersten Roman in einem Café, während sie auf den Unterrichtschluss ihres Sohnes wartete. „Water Moon“ wurde kurz nach Erscheinen zu einem Sunday Times-Bestseller.

Samantha Sotto Yambao:



„Water Moon“
Aus dem Englischen
von Sonja Hagemann.
Deutsche Erstausgabe,
Limes Verlag.
ISBN: 978-3-8090-2789-8

FILM-TIPP

Die aufregendste und dramatischste Zeit im Leben Van Goghs auf der großen Leinwand: In der Reihe „Exhibition on Screen“ zeigt das Kino Hochhaus-Lichtspiele, Goseriende 9, „Van Gogh – Dichter und Liebende“. 200 Jahre nach ihrer Eröffnung und ein Jahrhundert nach dem Erwerb der ersten Van-Gogh-Werke zeigt die National Gallery in London die bisher größte Van-Gogh-Ausstellung Großbritanniens. Van Gogh ist nicht nur einer der berühmtesten Künstler aller Zeiten, sondern vielleicht auch der am häufigsten missverstandene. Der Film beschäftigt sich mit dem außergewöhnlichen kreativen Prozess des Malers und zeigt seine Jahre in Südfrankreich, wo er seinen Stil revolutionierte. Van Goghs Leidenschaft für das Erzählen von Geschichten in seiner Kunst ließ ihn die Welt um sich herum in lebendige, idealisierte Räume und symbolische Figuren verwandeln. Dichter und Liebende beflügelten seine Fantasie – alles, was er in Südfrankreich schuf, entsprang dieser neuen Obsession. Zum Teil war es auch Ursache für seinen bekannten Zusammenbruch, doch schuf er auch ein Meisterwerk nach dem anderen. Mithilfe von Van Goghs aufschlussreichen Briefen lässt der Film den Zuschauer diesen großen Künstler besser verstehen und begleitet die Jahrhundertausstellung sowie einen der spannendsten Momente der Kunstgeschichte. Die Vorstellung findet am Sonntag, 28. September, ab 11 Uhr statt. **RED**

Neue Flügel und alte Bekannte

Oktober in **DESIMOS SPEZIALCLUB**: Kabarett, Musik, Comedy und Zauberei

HANNOVER. Auch im Oktober öffnet Desimos Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50, wieder seine Türen. Neben den traditionsreichen Clubabenden im Apollo sind in diesem Monat zwei besondere Gastspiele im Theater am Aegi sowie im Pavillon zu erleben. Das Programm reicht von politisch-satirischen Abenden über persönliche Comedy bis hin zu international gefeierter Zauberkunst – ein Monat voller Lachen, Nachdenken und Staunen mit alten Bekannten und spannenden Premieren.

Den Auftakt macht **Christian Ehring**, der am Donnerstag, 2. Oktober, um 19.30 Uhr im Theater am Aegi mit „Versöhnung“ gastiert. Bekannt aus „extra 3“ und der „heute show“, lotet Ehring die Bruchlinien einer polarisierten Gesellschaft aus. Mit pointierter Satire und einer Portion Selbstironie zeigt er, warum Zuhörer heute vielleicht die wichtigste Form der Verständigung ist.

Nur wenige Tage später – am Montag, 6. Oktober, 20.15 Uhr, im Apollo – tritt **Serhat Dogan** erstmals im Spezialclub auf. Unter dem Titel „Glücklicher Türke aus Bodenhaltung“ präsentiert er eine rasante Abrechnung mit Fahrschulen, Bahnfahrten und Tanzkursen. Sein Blick auf das deutsch-türkische Alltagsleben liefert einen ebenso scharfen wie herzerfrischenden Kulturclash.

Ein musikalisches Highlight folgt mit **Michael Krebs** am Dienstag, 7. Oktober, 20.15 Uhr, im Apollo. Sein Programm „Optimismus – jetzt stark reduziert“ verbindet kraftvolle Piano-Songs mit bissiger Satire. Zwischen Gesellschaftskritik, Selbstzweifeln und der Suche nach Menschlichkeit ent-

wickelt er eine Show, die gleichermaßen nachdenklich wie euphorisierend wirkt.

Wenn **Jan Logemann** am Dienstag, 14. Oktober, um 20.15 Uhr im Apollo die Bühne betritt, hebt die Realität ab. „Herr Logemann hebt ab!“ ist Zauberkunst auf höchstem Niveau: Täuschungen, Illusionen und verblüffende Kartenkunst, die Grenzen zwischen Sein und Schein verwischen. Der vielfach preisgekrönte Magier verbindet technische Meisterschaft mit humorvollem Esprit.

Einen sehr persönlichen Abend gestaltet **Archie Clapp** am Dienstag, 21. Oktober, um 20.15 Uhr im Apollo. Mit „Neue Flügel“ verarbeitet er die Krankengeschichte seiner Tochter und schafft daraus eine humorvolle wie berührende Hommage an das Leben. Zwischen Familienchaos, Klinikalltag und Neuköllner Anekdoten entfaltet sich eine Stand-up-Comedy, die ehrlich und überraschend komisch bleibt.

Am Sonntag, 26. Oktober, 18.30 Uhr, im Pavillon sorgt **Maxi Gstettenbauer** für kraftvollen Humor mit „Stabil“. Der Niederbayer, längst ein Fixpunkt der deutschen Comedy-Szene, mischt Alltagsbeobachtungen mit schwarzer Gesellschaftssatire. Sein Spagat zwischen überforderter Gegenwart und der Suche nach Halt liefert scharfkantige Pointen und einen gehörigen Schuss Weltschmerz.

Tradition hat die **Mix-Show** von Gastgeber Desimo, die am Montag, 27. Oktober, um 17.30 Uhr und 20.15 Uhr im Apollo gleich zweimal stattfindet. Mit handverlesenen Gästen aus Comedy, Kabarett und Musik verwandelt sich der



Groovig mit klasse Texten: Michael Krebs.

Foto: Nina Stiller

Abend in ein kurzweiliges Kaleidoskop der Unterhaltung. Überraschungen sind garantiert – und genau das macht den Reiz dieser Clubabende aus.

Zum Abschluss des Monats tritt **Timo Wopp** am Dienstag,

28. Oktober, um 20.15 Uhr im Apollo mit seiner „Masterclass 8.0 – Work Hard. Play Hard.“ auf. Mit wechselnden „Gastschülern“ sezziert er die Absurditäten der modernen Coaching-Welt und führt sie ad ab-

surdum. Sein Prinzip „Fake it till you make it“ wird dabei zur satirischen Kunstform, die gleichermaßen scharfzüngig wie selbstironisch daherkommt.

▣ Vorverkauf: spezialclub.de

Handgemacht: Schön und schlau

HANNOVER. Design, Handwerk und Nachhaltigkeit: Noch bis zum 10. Oktober präsentiert die Handwerksform Hannover die Ausstellung „Das Gute ... liegt so nah“ in ihren Räumen an der Berliner Allee 17. Gezeigt wird eine vielfältige Auswahl zeitgenössischer Kunsthandwerksprodukte, die durch die Verwendung nachhaltiger Materialien und ressourcenschonender Herstellungsweisen überzeugen.

Die Schau stellt die Schönheit und Qualität regionaler Produkte in den Mittelpunkt und verdeutlicht die kurzen Wege zwischen Herstellung, Materialien und Konsumenten. So finden sich neben handgefertigten Schalen von Sigmund Servetti auch Arbeiten von Johannes Daniel, der seit über einem Jahrzehnt mit Getränkekartons experimentiert und daraus filigrane Skulpturen sowie Leuchtbjekte erschafft. Ergänzt wird die Ausstellung durch Werke von Studierenden der Hochschule Hannover, die innovative Ansätze

für nachhaltiges Design präsentieren. Ebenfalls zu sehen sind die fein gearbeiteten Holzlöffel von Karin Bille.

Ein Rahmenprogramm mit Workshops und Führungen lädt zusätzlich zum Austausch ein. Geplant sind unter anderem Schnupperkurse im Weben mit Dora Herrmann (4. Oktober und 11. Oktober, jeweils von 12.30 bis 16 Uhr), zu denen man sich per E-Mail an dora.herrmann@web.de anmelden kann, sowie Führungen an ausgewählten Terminen. Die nächste findet am 30. September ab 17 Uhr statt.

Die Ausstellung ist dienstags bis freitags von 12 bis 18 Uhr sowie sonnabends von 12 bis 17 Uhr geöffnet, am 3. Oktober bleibt sie geschlossen. Der Eintritt ist frei. **RED**

▣ handwerksform.de



Nachhaltig: Schalen von Sigmund Servetti sind in der Handwerksform zu sehen. Foto: Sigmund Servetti, Handwerksform

Teuflische Verführung

HANNOVER. Roman trifft Realität: Im Theater an der Glocksee, Glockseestraße 35, feiert am Freitag, 3. Oktober, ab 20 Uhr die Produktion „Mephisto. Under Pressure“ Premiere. Inspiriert von Klaus Manns „Mephisto. Roman einer Karriere“ und den historischen wie künstlerischen Kontroversen um Gustav Gründgens, eröffnet die Inszenierung einen düsteren Blick in eine mögliche Zukunft. „Wir hatten so viel Talent, für etwas zu sein. Und haben unser Leben damit verbracht, gegen etwas sein zu müssen“, heißt es in einem Interviewzeit Grundgens“, das leitmotivisch den Abend begleitet. Die Handlung ist im Jahr 2030 verortet: Nach dem Rausch der vergangenen Party treffen drei Gestalten aufeinander, um die Mechanismen politischer Umbrüche und deren Folgen für Kultur und Gesellschaft zu reflektieren. Das große, böse Erwachen. Die teuflische Verführung allzu einfacher, faschistischer Narrative. Das Projekt verbindet Auszüge aus Manns Roman mit aktuellen Perspekti-

ven und authentischen Interviews von Kulturschaffenden zu einem bitterbösen und poetischen Kommentar über Macht, Opportunismus und künstlerische Verantwortung. Weitere Aufführungen finden ab Sonnabend, 4. Oktober, statt. Der Eintritt beträgt 18 Euro, es gibt diverse Ermäßigungen. **R/H/R**

▣ Alle Termine und Vorverkauf: theater-an-der-glocksee.de



Das Theater an der Glocksee setzt den Mephisto-Stoff in einen hochaktuellen Bezug. Foto: Theater an der Glocksee

Sternstunde einer Souffleuse

HANNOVER. Das Figurentheater Weidinger zeigt am Freitag, 3. Oktober, ab 19.30 Uhr im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, „Die Zaubrerflöte – Sternstunde einer Souffleuse“. In einer Inszenierung voller Emotionen, überraschender Wendungen und natürlich Mozarts grandioser Musik tritt eine scheinbar schüchterne Souffleuse aus dem Schatten ins Rampenlicht. Sie präsentiert ihre ganz eigene „Zauberflöte“ mit drei schrillen Vögeln – verspielt, dramatisch und unwiderstehlich menschlich. Der Eintritt kostet 22 Euro. **RED**

▣ theatrio.de

Matthias Brodowj liest

HANNOVER. Satirische Spurensuche zwischen Realität und Fiktion: Der Kabarettist und Autor Matthias Brodowj liest am Donnerstag, 2. Oktober, ab 19.30 Uhr in der Buchhandlung an der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 4, aus seiner neuen Erzählung „Erinnerungen, die noch nicht stattgefunden haben, sind umgehend nachzulesen“. Es beginnt mit einem alten Kaugummiautomaten und wird zu einem nostalgischen Streifzug, etwa der Geschichte, wie Tante Irma in einem Sack verschwand und warum eine Schildkröte für einen Mafiabrand verantwortlich ist. Eintrittskarten gibt es für 15 Euro. **RED**

Konzert: Türkü Jazz Klassik

HANNOVER. Unter dem Motto „Einheit in Vielfalt“ lädt das Tessmar Studio Hannover am Freitag, 3. Oktober, ab 19 Uhr zu einem Konzert anlässlich des Tags der Deutschen Einheit. Unter dem Titel „New Horizons of an Anatolian – Türkü Jazz Klassik“ vereinen das Kammerorchester Hannover und die Band Anatolian Goes Jazz traditionelle türkische Volksmusik mit Elementen des Jazz und der Klassik. Geleitet von der in Hannover geborenen Solistin Ayda Kirca entsteht eine neuartige Fusion. Die Premiere findet im Tonstudio Tessmar, Reinhold Schleele-Straße 24, statt. Der Eintritt ist frei. **RED**

Simon Slomma live im TAK

HANNOVER. Der Comedian und Musiker Simon Slomma kommt mit seiner Hip-Hop-Show „Funny Bones MC“ am Mittwoch, 1. Oktober, ab 20 Uhr ins TAK, Am Küchengarten 3-5. Seine Shows sind interaktive Zeremonien für die ganze Patchwork-Family. „Eigentlich mag ich keinen Hip-Hop, aber das war toll“, bekommt der Bonner Bühnen-Hüne und Podcast-Kollege von Jean-Philippe Kindler oft als Rückmeldung für seine perfekte Liaison von Hintersinn und Albernheit. Der Eintritt kostet regulär 27,50 Euro, ermäßigt 15 Euro. Einlass ist ab 19 Uhr. **RED**

2.999,00 €
inkl. Montage und MwSt.

Jetzt Termine sichern, damit die Haustür vorm Winter noch kommt!

Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Fon 0 50 66 / 90 26-0
www.tischlerei-othmer.de

Bäckerstraße 3A
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr

Sonntags Schautag
von 13.00 – 17.00 Uhr

Folgen Sie uns auf

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

Alu-Haustür des Monats September
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten
in 20 verschiedenen Farben lieferbar

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Nicht alles, was in Ihrer Umgebung an Kritik geäußert wird, richtet sich an Ihre Adresse. Reagieren Sie in diesem Fall also nicht überempfindlich.

STIER 21.4.–20.5.
Sie brauchen keinen Anstoß, um aktiv zu werden. Aber Leistungen fordern womöglich einen gesundheitlichen Tribut. Darum an die Pausen denken!

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Ihnen kommen jetzt gute Ideen. Sie haben eine glückliche Hand bei Unternehmungen. Verbinden Sie das Vergnügen ruhig mit geschäftlichen Interessen.

KREBS 22.6.–22.7.
Hindernisse können durch Einfallsreichtum überwunden werden. Dabei gilt es allerdings, völlig gegensätzliche Meinungen unter einen Hut zu bringen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Was ist falsch, was ist richtig? Wenn die innere Stimme zu leise ist, könnten Sie in eine Zwickmühle geraten. Nicht unter Zeitdruck setzen lassen!

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Wenn es sich um Partnerschaftliches dreht, sollten Sie jetzt sehr überlegt handeln. Bei Ihnen dürfte momentan so einiges drunter und drüber gehen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Igeln Sie sich jetzt keinesfalls ein! Am besten sorgen Sie für Zerstreuung und Unterhaltung, wenn Sie sich zu einem spontanen Ausflug entscheiden.

SKORPION 24.10.–22.11.
Das „Wir“ wird in Ihrer Partnerschaft großgeschrieben. Sie gehen jetzt wieder mehr auf Ihren Schatz ein und sind bereit, auch einmal zu verzeihen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Manchmal ist der Abbruch eines Vorhabens tatsächlich die bessere Variante. Wägen Sie Vor- und Nachteile ab. Der Aufwand lohnt sich auf jeden Fall.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Für Sie ist jetzt ein geeigneter Zeitpunkt gekommen, sich Geltung zu verschaffen und sich auch in Rechtsangelegenheiten erfolgreich durchzusetzen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Ohne den Lebensgefährten oder gute Freunde spielt sich kaum etwas ab. Als Tüpfelchen auf dem i fehlt manchem derzeit ein Schuss Romantik.

FISCHE 20.2.–20.3.
Sie sollten sich im Augenblick nicht nur um finanzielle Angelegenheiten kümmern, stattdessen aber viel mehr um Ihre Familie und den Freundeskreis.

Rätselspaß am Wochenende

Festkleidung	Naturwissenschaftler	Riese im Alten Testament	Einheit der physikal. Leistung	ein Bundesland (Abk.)	ital. Rechtsgelehrter †1220	Teil des Hindu-Kuschs	Handrücken	griechische Unheilsgöttin	Klavier	franz., span. Fürwort: du
							Vorname der Derek		so weit, so lange	
Frauenkleidungsstück		griechische Vorsilbe: Stern		Abk.: Tankwagen		Eiweißkörper				Initialen der Pulver
das Universum		eiszeitlicher Höhenzug							Kolloid	Vermischtes
altjapanisches Brettspiel									Vorgebirge	rosafarben
rote Filzkappe	Substanz der Gene (engl.)	niederländisch: eins	englisch: Säure	englisch: Auto	Teil engl. Schiffsnamen	Initialen des Autors Ambler	Bindewort	persönliches Fürwort	Vorname des Sängers Humphries †	italienische Tonsilbe
kleine Ziertextilie auf Tischen							Meeres-säugetier			
arabische Langflöte				ein Vorname Mozarts					Rheinlastkahn	
abweichend						1	2	3	4	5

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
Hannoversche 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
Rettingsleitstelle	
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* (0 18 05) 30 45 05	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	2 61 42 10
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

- Geibel Apotheke,** Tel. 8091581, Geibelstr. 54
- Leine-Apotheke,** Tel. 1694410, Ernst-August-Platz 2
- Quendel-Apotheke,** Tel. 591853, Schierholzstr. 120
- Landwehr-Apotheke,** Tel. (05101) 4141, Göttinger Str. 67

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

- Arlberg Apotheke,** Tel. 54480920, Pumpstr. 6
- Meldau-Apotheke,** Tel. 7636200, Meldaustr. 27
- Nibelungen-Apotheke,** Tel. 810725, Lutherstr. 59
- Westerfelder Rats-Apotheke,** Tel. 425274, Rathausplatz 4

hallo LESERREISEN

Urlaubsreisen 2025

Ihr Reisepreis ab €1.219 p. P. im DZ Classic 4. & 6. Etage

Aktivurlaub Travemünde

Auszeit an der Ostsee im Maritim Strandhotel

Reisetermine 8-Tage-Reise/HP:
Fr. 10.10.- Fr. 17.10.2025 | Fr. 17.10.- Fr. 24.10.2025

Eines der mondänsten Seebäder an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins ist Travemünde. Als „Vorzimmer“ der Hansestadt Lübeck hat es sich zu einem wahren Besuchermagneten entwickelt. Im MARITIM Strandhotel Travemünde sitzen Sie in erster Reihe, um den besten Blick auf die Lübecker Bucht zu genießen. Jahr für Jahr locken der weiße Sandstrand, eine frische Meeresbrise und die vielen bunten, kleinen Fischerhäuschen zahlreiche Erholungssuchende in den bekannten Kur- und Ferienort Travemünde. Das Maritim Strandhotel Travemünde befindet sich direkt am Strand von Travemünde.

Leistungen: ✓ Transferfahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 7 Hotelübernachtungen mit Frühstücksbuffet im Classic Zimmer 4. & 6. Etage Maritim Strandhotel Travemünde**** ✓ 7 x Buffet-Abendessen (Vorspeisen-, Salat- und Dessertbuffet sowie 4 Hauptgänge zur Wahl) im Hotel ✓ 1 Flasche Wasser pro Tag/ Zimmer nach Verbrauch ✓ Nutzung Schwimmbad im Hotel kostenlos

Extrakosten pro Person:

- Einzelzimmer-Zuschlag Classic € 180
- DZ zur Alleinbenutzung EZ Classic Zuschlag € 260
- Aufpreis DZ Comfort € 130/ Zuschlag EZ Comfort € 520
- Aufpreis DZ Superior € 320/ Zuschlag EZ Sup € 880
- Kurtaxe zahlbar vor Ort!

Ihr Reisepreis ab €769 pro Person im DZ

Herbstzauber Insel Rügen

Aktivurlaub in Binz - herrliche Insellandschaften

Reisetermin 8-Tage-Sonderreise/HP:
So. 09.11. - So. 16.11.2025

Aufenthalt im Strandhotel Rugard** - direkt an der Strandpromenade des bekannten Ostseebades Binz auf Rügen.** Das Rugard Royal SPA bietet auf 3.000 m- eine Badelandschaft mit Salzwasserpool, dessen fein abgestimmter Salzgehalt allein schon Wellness für die Haut ist, sowie eine traumhafte Saunalandschaft mit Saunen & Dampfbäder.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 7 Übernachtungen mit Halbpension (Schlemmerbuffet-Abendessen & Frühstücksbuffet) im Strandhotel Rugard**** in Binz ✓ Inklusive Nutzung der hoteleigenen Thermal-Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad, Gegenstromanlage und Banksprudler, Saunen, Dampfbädern und Ruheräumen ✓ Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Extrakosten pro Person:

- DZ zur Einzelnutzung Einzelzimmer € 315
- Kofferservice im Hotel (Vorstellung) in/out € 4
- Aufpreis Zimmer Meerblick/Meerseite & Balkon pro Tag ab € 60

Ausflüge vor Anreise buchbar:

- Nordrügen (Montag/Dienstag/Freitag) € 35
- Stralsund (Dienstag) € 35
- Kap Arkona/Wittow (Mittwoch) € 35
- Insel Hiddensee (Mittwoch/Freitag) € 50

Ihr Reisepreis ab €759 pro Person im DZ Classic

Aktivurlaub Ostsee

im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand****

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP:
So. 23.11. - Fr. 28.11.2025

Verbringen Sie erholsame Wohlfühltag am Timmendorfer Strand, direkt am längsten Strand von Schleswig-Holstein. Packen Sie Ihre Lieblingsbücher ein und freuen Sie sich auf entspannte Tage im mondänen Kurort Timmendorfer Strand. Das Hotel ist nur durch die Promenade vom feinsandigen Strand getrennt. Das Hotel bietet Ihnen mit dem „maritim spa & beauty care“ einen 3.000 m² großen Wellnessbereich an. Ein Erlebnis sind dort die Meerwasserbecken. Auch Dampfbad, Eisbrunnen und Saunarium stehen Ihnen zur Verfügung.

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

Extrakosten pro Person:

- Einzelzimmer-Zuschlag Classic € 120
- Aufpreis Comfort Doppelzimmer € 90
- Einzelzimmer-Zuschlag Comfort € 190
- Aufpreis Superior Doppelzimmer € 140
- EZ-Zuschlag Superior € 270
- Kurtaxe vor Ort zahlbar!

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

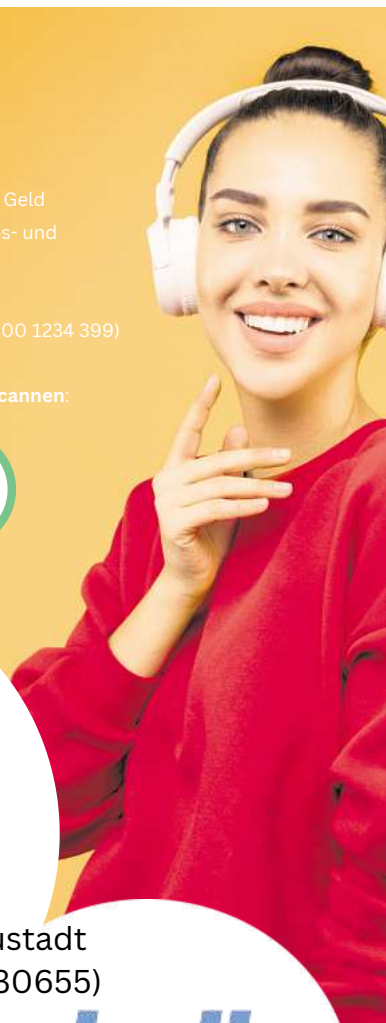
STELLENMARKT

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp

bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Stöcken
- Hainholz
- Ahlem
- Badenstedt
- Isenhagen Süd
- Calenberger Neustadt
- Groß Buchholz (30655)



29964501_002625

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Pflegefachkraft (mit Ausbildung) bis 59 Jahre für ca. 20 - 25 Std/Woche an 4 Tagen in Privathaushalt im Südwesten Hannovers gesucht. Seniorin mit Demenz, Insulinpflicht (PG5, ca. 45 kg). Vergütung nach Pflegemindestlohn ☎ 0176 / 37617969 (zw. 14 und 15 Uhr oder nach 19 Uhr)

Haushälterin f. 2 Pers. Haushalt in Hannover Südstadt gesucht. 3 x wöchentl. Reinigungskraft auf Teilzeit / versteuert. Wir bieten langfristige Tätigkeit bei großzügigem Honorar ☎ 0174/9328515

Suche für 2 Raumwohnung Reinigungskraft. Für 2 Std. 14tägig in Linden-Süd. Gerne älter und etwas Deutsch sprechend. ☎ 0511 12347056

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe Hannoveranerin mit PKW sucht Nebenjob. Ich erledige Hausarbeiten, Einkäufe und Fahrdienst. Sowie Begleitung und Gesellschaft. ☎ 0163-8116075

STELLENANGEBOTE MINIJOBS

Reinigungs- und/oder Frühstückskraft (m,w,d) Kleines, familiäres Hotel am Lister Platz sucht zuverlässige Mitarbeiter auch am Wochenende auf Minijobbasis ☎ 0511/51535188

Suche Reinigungskraft, Schlüsselstelle, Hannover Pferdeturn, auf Minijobbasis (Tarif) ☎ 0177/6462776

STELLENGESUCHE MINIJOBS

Gärtner su. Arbeit ☎(05137) 9860 390

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

Grundstück für EFH gesucht in/um Ronnenberg o. Gehrdn oder südl. von Seelze. Email bitte an ☎ baugrundfinden@gmail.com

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

Eigentumswohnung gesucht von privatem Anleger, vermietet oder Leerstand auch sanierungsbedürftig 05192 137 92 15

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2.Reihe, Resthof, o.ä. ☎ 0176 15 41 63 72

3-ZI.-WGH.-VERMIETUNG

Seelze, zentrale Lage, 3 ZKB, 1. OG, 88m², Laminat, Bad, Gäste-WC, Blk., V = 58kWh (m²a) Keller, 795€ + NK + MS + Grg. 60€, ☎ 05137 932 41 ☎01 52 58 41 81 42

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Suche Wohnung für 1 Pers. in der List oder Oststadt. 2 Zimmer, ab 35m². Warm max. 600€ Zum 01.01.2026 ☎ 01709342888

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 Isenhagen. Wir freuen uns über einen Anruf. ☎ 01575-4206511

SUCHE HAUS

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen. ☎ 0176 86 09 98 68

MESSEZIMMER GESUCHE

Für Student 1zi m. Wohnkü. und Bad, ab 01.10 frei, nahe Fachhochschule. ☎233126

HANDWERKER / BAUBEDARF

Dachdecker bietet an Flachdachsanie- rung, Carport, Dachreparatur, Terrasse anbauen/neu bauen, Dachrinnenreparatur u. -erneuerung, Gartenhaus, Holz streichen, Fassade ☎ 0176/ 42559229 Matthias Dachdecker

Mersons Garten & Gebäudereinigung Gartenpflege, Hecken schneiden, Pflaster- u. Terrassenreinigung, Fenster- u. Glasreinigung ☎ 0176 747 89 041

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Rabattaktion Firma U. Meinhardt (0178) 7887220 ☎0216201_002625

ENTRÜMPELUNG

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

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

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369 Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970 ☎2914901_002625

GÄRTNER

Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege Preisw. ☎ 0174/1844280

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP.-10% Rabatt ☎0176 23608987 ☎2996501_002625

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

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

Art gemäße Baumpflege & eleganter Strauchschnitt. T. Rentz 0171/95 99631

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

UMZÜGE

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

VERKAUF ALLGEMEIN

Zu verkaufen Fotoapparate, Karat S37108, 40€. Fahrrad zu verkaufen, 30€. ☎ 0171/4143097

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung großer Ankauf!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel. **zum fairen Preis** ☎(0152) 15 23 78 11 ☎2996501_002625

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Näh/Schreibma., Porzellan, Handtasch., Zinn, Bleikristall, Möbel, Damenbekl., Schmuck, Münzen, Schallpl., Bücher, Krüge ☎0163 6248911 Frau Kahl

England-/Indien-/China-/Kolonien- Briefmarken sowie Briefmarkensammlungen werden von privatem Sammler fachgerecht bewertet und gegen Barzahlung übernommen. 0171/8161220

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83

!Suche Uhren aller Art 01605319258!

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

Frauenflohmarkt Freitag, 03.10.2025 im Leine - Center Laatzen
Antikmarkt Sonntag, 05.10.2025 im CCL Langenhagen ab 11:00 Uhr
Tel.: 0176-23 122 855

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Ich suche Dich! Du solltest attr., mittel-schlank u. zw. 50 - 75 J. sein, kl. Behinderung kein Problem. Ich bin gut anzuschauen u. taugl. für alles, 76 J. alt u. möchte noch einmal neu anfangen-vielleicht mit Dir! Alles Weitere unter Whats App (0174) 1507148 (Trau Dich)

Sympathischer er, Mitte 50, 1,85m, NR sucht nette aufgeschlossene sie bis 60 Jahre für eine harmonische Partnerschaft. ☎ 0176/43167417

Er, M. 80, möchte bei getrenntem Wohnen miteinander reden und was unternehmen. Bitte ruf doch mal an! ☎ 0151 / 53660746

Wenn nicht jetzt wann dann? lass uns Kennenlernen Netter Er/51/1,88/schl. su.nette schl,Sie für Beziehung auch älter☎01631875130

Neuseeland, Mitreisende gesucht Gruppenreise mit 4-Sternehotels, max. 20 Pers., Nord u. Südsiln, Termin: 8.3. bis 26.3.26, nähere Info 0175 902 49 17

Nette Sie,64 J.,schlank,hübsch,habe das Alleinsein satt u. wünsche mir einen lieben Partner für eine harmonische Zukunft. anikamio@t-online.de

Er sucht Sie zwischen 50-60 Jahre für eine feste Beziehung. 0152 /071437 12

VERSCHIEDENES

Modelleisenbahn Sammler sucht: Größere Sammlungen von Lokomotiven und Wagen aller Spurweiten! Gerne auch komplette Anlagen! Tel.: 0170/1431344

Luftgewehr-Ankauf Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen-auch defekt sowie Wiederladezubehör- ☎ 0151 70130953

Hofflohmart 27.09.25 Vahrenwalder Str.93., 10 - 14 Uhr. Alles muss weg - über Pelze bis Porzellan und vieles mehr.

Ich kaufe Antiquitäten,Gemälde,Zinn,Porzellan,Schmuck,Nachlässe,Militär,Münzen,Bestecke. 015219241423

Fussball-Fan sucht alte Panini-Bilder, Autogramme, Sammelbilder, Stadionhefte, Trikots u.v.a. ☎ 0421/32257353

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren ☎ 0151 1795 7706

Swarovski Kristallfiguren gesucht auch Sammlungen ☎ 01749092434

SuMassivholzmöbelTel:0177/9037343

UNSER TIPP: Jetzt online buchen und die besten Plätze sichern!

IMMER MIT DABEI!
Kein Event mehr verpassen - mit unserem Ticket-Newsletter!

Anmeldung unter: haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- List
- Lahe
- Misburg
- Kleefeld
- Döhren

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!
Wann: 11.10.2025
Beginn: 10 Uhr.

Lust auf einen Spurwechsel?
Dann nimm die Überholspur und werde Fahrlehrer-in!

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplette Förderbarkeit durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

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

Produktionsmitarbeiter/Kommissionierer m,w,d zu sofort. Maschinen bedienen, Food-Nonfood Waren kommissionieren, teilw. Schichtdienst. Wertschöpfungsprozess. Bis 16 € brutto Std-lohn, www.teamatwork-hannover.de Tel. 0511 - 22 06 63 60

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Kfm. für Büromanagement sucht einen neuen Wirkungskreis in TZ o. VZ. Mehrj. Berufserfahrung in Front- u. Backoffice, Kommunikationsstalent mit hohem Zahlenverständnis, ehrlich, gewissenhaft u. zuverlässig. ☎ 0157 33 98 1114

Möchte mich beruflich verändern, bin in Festanstellung, suche Job in Treppenhausreinigung, Arztpraxen, Büros, habe viel Erfahrung, FS u. PKW vorhanden ☎0176/24064623 WhatsApp

Maler Handwerker sucht Arbeit Tätigkeiten, streichen, lackieren, spachteln, tapetieren, Boden, verlegen, alle Arten, Laminat bis Fliesen. 01784480398

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit in privathaushalt ☎ 0177/1477987

Rentner 65 J. su. einen Minijob in Hannover. Guter Autofahrer, Interesse an Kurierfahrer Tätigkeit ☎0173 5226821

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

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

Gelernter Gärtner Su. Arbeit (Unkraut, Heckenschnitt) TEL: 017671226091

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.
Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.
Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

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

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

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

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

ADA
Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter
BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

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

Schnell sein zahlt sich aus:

Bis Jahresende gratis lesen
+ 50 € geschenkt

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Neue Presse NP

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

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

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

hallo wochenende

MOONLIGHT SHOPPING

MÖBEL
HEINRICH
clewa
VON MÖBEL HEINRICH

Do. 02.10.2025 • bis 21 Uhr geöffnet!

in Bad Nenndorf bei 



UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH

■ **Live-Kochen**
leckere *saisonale Eintöpfe*
am Do. 02.10.2025

■ **Stressless-Fachberatung**
am Do. 02.10. + Sa. 04.10.2025

■ **TEMPUR-Fachberatung**
am Do. 02.10.2025

■ **Bingo-Abend**
mit Michael Thürnau
am Do. 02.10.2025 um
17 Uhr & 19 Uhr

Sichern Sie sich Ihr Autogramm
vom Bingobären!



NUR AM DO. 02.10.
UND SA. 04.10.2025

20%⁴⁾

Haushaltswaren
Deko-Artikel
Heimtextilien
Leuchten

EINKAUFSGUTSCHEIN

EXKLUSIV FÜR SIE:

SPAREN SIE BIS ZU 500€ EXTRA

auf Ihren Einkauf. Nur am Do, 02.10. und Sa, 04.10.2025 auf Möbel und Küchen.

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu 45%¹⁾ SPAREN!

 **KOSTENLOSE LIEFERUNG** ²⁾

EINKAUFSGUTSCHEIN

200€³⁾

Ab einem Einkaufswert von 2000€

EINKAUFSGUTSCHEIN

300€³⁾

Ab einem Einkaufswert von 3000€

EINKAUFSGUTSCHEIN

400€³⁾

Ab einem Einkaufswert von 4000€

EINKAUFSGUTSCHEIN

500€³⁾

Ab einem Einkaufswert von 5000€

Gültig am Donnerstag, 02.10. + Samstag, 04.10.2025. Gilt nur für Neuaufträge! 1) Dauertiefpreis: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) Kostenlose Lieferung: Ab einem Lieferwert von 1000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. 3) Gutschein: Sie erhalten einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Möbel Heinrich Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001 4) 20% Gutschein: Gilt auf alle Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045

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 16.09.2024 | 2527 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH