möbel staude
Die Besten im Norden
Deine Stadt Dein Möbel Staude
37899901_002625

hallo HANNOVER OST
wochenende

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
36759001_002625

7 ❖ 32. Jahrgang · 14. Februar 2026 www.wochenblaetter.de

Änderungen im Vahrenwalder Bad

HANNOVER. Am Dienstag, 17. Februar, bleibt das Vahrenwalder Bad aufgrund einer technischen Baumaßnahme an der Lüftungsanlage ganztägig geschlossen. Am Sonnabend, 28. Februar bleibt das Bad aufgrund einer Sportveranstaltung ebenfalls ganztägig geschlossen. **RED**

Sperrungen wegen Umzug

HANNOVER. Am Sonnabend, 14. Februar, zieht zwischen 13.11 und 17 Uhr der Karnevalsumzug durch die Innenstadt (siehe Seite 13). Der Zugweg führt über Culemannstraße, Karmarschstraße, Köblingerstraße, Am Markte, Knochenhauerstraße, Am Marstall, Schmiedestraße, Seilwinderstraße, Osterstraße, Platz der Weltausstellung, erneut Karmarschstraße, Ständerhausstraße, Georgstraße, Kröpcke und wieder Georgstraße sowie Schmiedestraße. Während des Umzugs werden die betroffenen Straßen gesperrt. Die Culemannstraße ist bereits ab 9.30 Uhr nicht mehr befahrbar. Besucherinnen und Besucher sollten öffentliche Verkehrsmittel nutzen. **RED**

Ehrenamtliche werden gesucht

HANNOVER. Im August starten im Kinderschutz-Zentrum Hannover zwei neue Ausbildungsrunden für Ehrenamtliche ab 18 Jahren. Gesucht werden Menschen mit Verständnis für die Problemlagen von Kindern und Jugendlichen. Angeboten werden Qualifizierungen für das Kinder- und Jugendtelefon sowie für das Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ in Kooperation mit „Nummer gegen Kummer“. Informationen und Anmeldung: Petra Lorenz, Lorenz@ksz-hannover.de, oder Tina Wellmann, wellmann@ksz-hannover.de, beide telefonisch unter (0511) 3743478. **RED**

ksz-hannover.de



Konfetti, Masken und Helau

Seite 13

Symbolfoto: Micky White / Unsplash

Tanz-Demonstration

HANNOVER. Am Sonnabend, 14. Februar, findet von 11.30 bis 12.30 Uhr im Rahmen der weltweiten Kampagne „One Billion Rising“ eine Tanz-Demonstration auf der Goseriede am Ni-Una-Menos-Platz statt. Die Bewegung wurde 2012 von der Feministin Eve Ensler ins Leben gerufen und setzt sich für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen ein. Der gemeinsame Tanz wird in Hannover von Angela Schlote und Edier Delgado Lobaton angeleitet. Zum Programm gehören zudem ein Redebeitrag von Petra Mundt, Gleichstellungsbeauftragte der Region Hannover, Musik der Trommelschule ILU, eine Theaterperformance von Fliegende Blume Kunst Hilft e. V. sowie ein Auftritt der Poetin Sadaf Zahedi. Ein Awareness-Team ist während der gesamten Veranstaltung als Anlaufstelle für Sicherheit, Unterstützung und ein respektvolles Miteinander vor Ort. Alle Interessierten sind eingeladen, gemeinsam ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen zu setzen. **RED**

Am Hohen Ufer wird wieder gefeilscht

Mit den Flohmärkten beginnt für Schnäppchenjäger schon bald die neue Freiluftsaison

HANNOVER. Trödelklassiker, Vintage-Schätze, echte Schnäppchen und vieles mehr: In Hannover startet die Flohmarktsaison wieder mit einer bunten Mischung aus großen Märkten und kleinen Szene-Treffpunkten. Von der Altstadt bis nach Langenhagen öffnen in den kommenden Wochen an zahlreichen Standorte viele Stände und laden zum Stöbern, Feilschen und Entdecken ein.

▸ Faust-Flohmarkt

Der Faust-Flohmarkt gilt als der Stadtteilflohmarkt in Linden. Die bunten Gassen rund um das Kulturzentrum Faust sind Treffpunkt für Geselligkeit und Nachbarschaftspflege. Hier kann man immer sonntags von 7 bis 17 Uhr Ramsch, Trödel, Kitsch und Schnäppchen tauschen. Los geht es voraussichtlich im März, die genauen Termine gibt das Kulturzentrum demnächst auf der Homepage bekannt.

Adresse: Zur Bettfedernfabrik 3, 30451 Hannover

▸ Altstadtflohmarkt am Hohen Ufer

Seit 1967 lädt der älteste Flohmarkt Deutschlands immer wieder samstags zum Bummeln in schönster Atmosphäre ein. Am Samstag, den 7. März, geht es am Leineufer in diesem Jahr wieder los. Ob Schmuck, Teppiche, Comics, Schallplatten, Spielzeug oder Werkzeuge: Rund um die Nanas bieten zahlreiche Händler ihre Waren an. Der Flohmarkt findet von März bis September jeden Samstag statt und ist von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Adresse: Am Hohen Ufer, 30159 Hannover

▸ Vintage Wonderland

Ein Paradies für Vintage- und Antiquitätenfans: Das Vintage Wonderland öffnet ab Samstag, 14. Februar, jeden zweiten Samstag zu verschiedenen Uhrzeiten seine Türen. Auf 540 Quadratmetern findet man Vintage-Schätze von Büchern über Geschirr bis hin zu Möbeln. Einmal im Monat kann zudem bei einem Nachtflohmarkt entspannt in den Abendstunden gestöbert werden.

Adresse: Wohlenbergstraße 29, 30179 Hannover

▸ Fietsenbörse – der Fahrradmarkt

Wer ein gebrauchtes Fahrrad sucht, der dürfte bei der Fietsenbörse mit Sicherheit fündig werden. Direkt am Hauptbahnhof bieten Privatpersonen, Tüftler sowie regionale und überregionale Händler gebrauchte Fahrräder an – vom Hollandrad über Mountainbikes bis zum Kinderrad. Von März bis Oktober findet die Fahrradbörse in unregelmäßigen Abständen statt. Los geht es am Samstag, 14. März, von 10 bis 15 Uhr. Der Eintritt kostet einen Euro.

Adresse: Ernst-August-Platz 1, 30159 Hannover

▸ Flohmarkt auf der Neuen Bult

In Langenhagen hat bereits seit Januar wieder einer der größten Flohmärkte Niedersachsens seine Türen geöffnet. Immer samstags findet man vor der Galopprennbahn Schätze von bis zu 700 Händlern. Noch bis zum 28. Februar werden Schnäppchenjäger samstags von 8 bis 15 Uhr fündig. Der Eintritt kostet 1,50 Euro.

Adresse: Theodor-Heuss-Straße 41, 30853 Langenhagen

▸ Flohmarkt am Messegelände

Immer samstags gibt es ab März an der Messe – überdacht und auf dem Freigelände – einen großen Flohmarkt. Hier findet man zwischen Raritäten, Secondhand-Schätzen, Haushaltswaren und Spielzeug alles, was das Herz begehrt. Los geht es am 7. März von 8 bis 15 Uhr und ab dann immer samstags bis zum 11. April. Bei zeitgleichen großen Messen fällt der Flohmarkt aus.

Adresse: Hermesallee, Parkdeck Nord 1, 30521 Hannover

▸ Kinderflohmarkt Hannover

Der „kleine Bruder“ des traditionellen Flohmarkts am Hohen Ufer ist zurück: Der Kinderflohmarkt Hannover geht im April auf der Wiese am Landtag wieder los. Eltern, die Kinderbekleidung, Kinderspielzeug, Kinderbücher, Kinderfahrzeuge und Babyausstattung suchen, werden hier fündig. Startschuss ist am 18. April von 9 bis 14 Uhr. In unregelmäßigen Abständen geht es an Samstagen bis zum 12. September weiter.

Adresse: Leibnizufer, 30169 Hannover



Vintage Wonderland an der Wohlenbergstraße 29 ist jeden zweiten Samstag geöffnet. Foto: Michael Wallmüller

-15% RABATT*
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.
PINC Apotheken
Gültigkeit: Februar/März 2026
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE · EUROPA-APOTHEKE · SONNEN APOTHEKE · Die Ernst-August-Apotheke
6758801_002626

EPHESUS
est. 1995
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!
Zahngold
Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844001_002625

WINTER-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 28.02.26
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg · Waldstraße 1
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „WINTER“.
5404701_002626

Ohne Abzüge:
Feingold 132,85 €/g
750 Gold 98,51 €/g
585 Gold 76,84 €/g
333 Gold 43,74 €/g
Zahngold 82,87 €/g
Silber 1,71 €/g
Versilbert 40,00 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
6501301_002626

Seien Sie dabei: EHF European League
Die Recken vs. RK Nexe
Dienstag, 17. Februar 2026
Anwurf 20:45 Uhr in der Swiss Life Hall
4632301_002626

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de
999er Gold 133,44 €/g
999er Silber 1,67 €/g
750er Gold 100,08 €/g
925er Silber 1,54 €/g
585er Gold 78,06 €/g
333er Gold 44,44 €/g
versilbertes Besteck 40 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Zahngold 84,59 €/g
Stand 11.02.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4677901_002626

ABC Wäschedienst 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 Wäschedienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6 – 14 Uhr
Am Listholze 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67
37875701_002625

TAG DER OFFENEN TÜR
AYLUX® SONNENSCHUTZSYSTEME
07. & 08.03.2026: IHR BESUCH IST 500€ CASHBACK WERT!
Nur an den Aktionstagen!
Samstag: 07. März 10–15 Uhr
Sonntag: 08. März 10–15 Uhr
Adresse: Zeißstraße 66 30519 Hannover
Gültig bis zum 31.03.2026
· nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Ab einem Auftragswert von 7.500 €
MADE IN GERMANY
KUBISCHES TERRASSENDACH
NEU | SKYLINE | –15 % IM MÄRZ
15% FRÜHLINGS-VORTEIL AUF ALLE TERRASSENDÄCHER
6422101_002626

Dr. Mohi deine Apotheke
20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gültig bis 27.02.2026
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
3136001_002626

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN
HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
3117802_002626

Staunen, Poesie und Humor

EINE GROßE AUFGABE: Seit 100 Tagen ist Desimo künstlerischer Leiter des Kleinen Fests im Großen Garten



Desimo, der künstlerische Leiter des Kleinen Fests, und sein Berater Carsten Dapper (links). Foto: Jonas Dengler

HANNOVER. „Ich ahnte ja, dass es viel Arbeit werden wird", sagt Detlef Simon alias Desimo. „Aber es ist noch mehr." Seit Anfang Februar ist er 100 Tage der neue künstlerische Leiter des Kleinen Fests im Großen Garten. Viel ist schon geschafft für die Neuausrichtung der renommierten Kleinkunstveranstaltung. Vieles ist noch zu schaffen.

Es ist ja nicht so, dass Desimo keine Erfahrung in dem Bereich hätte. Im Gegenteil, mit seiner Vorgeschichte gilt er für viele als Idealbesetzung. Seit Kindesbeinen ist er als Zauberkünstler, Entertainer und Moderator unterwegs. Seit bald 25 Jahren veranstaltet er mit seinem Spezial-Club selber erfolgreich Kleinkunst. Dennoch stand am Anfang seiner künstlerischen Leitung der städtischen Veranstaltung erst einmal ein Lernprozess für ihn als jemanden, der aus der freien Szene kommt. „Es ist wirklich eine andere Welt", sagt Desimo.

Wenn man in der freien Szene einen Künstler buchen möchte, ruft man diesen an, schließt einen Vertrag und bucht eine Unterkunft. Bei der Stadt muss jedes Schriftstück durch mehrere Hände gehen, und eine Hotelbuchung muss ebenso ausgeschrieben werden wie die Aufträge auf dem Festivalgelände – vom Klohäuschen bis zu den technischen Dienstleistern.

„Wir haben zum Glück ein tolles Team, das teilweise aus der Stadtverwaltung kommt, teilweise aus der freien Szene", sagt Desimo. „Wir müssen jetzt diesen Spagat leben." Der 59-Jährige hat sich Beratung geholt, seinen eigenen Manager, den Künstleragenten und Veranstalter Carsten Dapper aus Celle. Er ist Teil des Teams, Jobbeschreibung: „Leiter Festivalentwickung", und sagt: „Wir wurden prima aufgenommen und haben ein Miteinander mit dem Team gefunden; dafür sind wir sehr dankbar."

Der Auftrag ist eine Rettungsmission. Das Kleine Fest, 1986 erfunden und lange Jahre geleitet vom früheren Kulturdezernenten Harald Böhlmann, verzeichnete in den vergangenen zwei Jahren unter Böhlmanns Nachfolger Casper de Vries einen massiven Publikumsschwund. Desimo wurde sehr kurzfristig für seine jetzige Position verpflichtet.

„Die Aufgabe ist erst einmal, den Abwärtstrend zu stoppen", sagt Desimo. „Im nächsten Jahr geht es darum, die Zuschauerzahl zu steigern. Und erst im übernächsten Jahr kann man sagen: Die eigene Handschrift ist da." Immerhin: Der Vorverkauf, der erstmals schon im Vorjahr und damit zum Weihnachtsgeschäft startete, ist gut angelaufen. Fast die Hälfte der Karten sind schon weg, erste Tage ausverkauft.

Das bedeutet auch einen Vertrauensvorschuss, denn noch sind nur wenige Acts bekannt gegeben worden: eine verzauberte Kutsche der Gruppe Italento, Puppenspieler Detlef Wutschik mit seiner Figur Werner Momsen, der Illustrator Claus Dorsch, die Gruppen Teatro Pavana und Traumtanztheater mit ihren Walkacts. Erst seit ein paar Tagen ist bekannt, dass auch der Blockflötenkomödiant Gabor Vosteen dabei sein wird.

Das Kleine Fest ist in diesem Jahr um eine Woche verkürzt und findet vom 2. bis 16. Juli in Herrenhausen statt – auch um nicht mit anderen Großveranstaltungen wie den Finals und dem Maschseefest konkurrieren zu müssen. Die Verkürzung generiert auch weniger Einnahmen. Dennoch wird es bei einer ähnlichen Größenordnung von Künstlerinnen und Künstlern bleiben, etwa 100. „Tatsächlich war der Gedanke, ein wenig kleiner zu werden", sagt Desimo. „Das geht aber gar nicht, damit niemand bei Pausen auf den Bühnen ins Leere läuft." Wer genau alles auftreten wird, soll in Kürze bekannt gegeben werden.

Allerdings werde man „in diesem Jahr nicht ganz so international sein wie zuvor, einfach um ein paar Kosten zu sparen", sagt Desimo. Er wolle das Erbe seiner beiden Vorgänger würdigen: „Wir wollen einerseits diejenigen erreichen, die wollen, dass das Kleine Fest so ist, wie sie es 37 Jahre lang kannten, andererseits aber auch diejenigen halten, die es die vergangenen zwei Jahre toll fanden."

Von Böhlmann hat er sich zum Beispiel die internationale Begrüßung abgeguckt, die es wieder geben soll. Aus der Zeit von Casper de Vries kehrt die Fontänenbar zurück. Desimo sagt: „Ich habe allergrößten Respekt vor dem Lebenswerk von Harald Böhlmann, und ich habe auch größten Respekt davor, wie Casper de Vries Neuheiten eingebaut und das Fest künstlerisch auf ein anderes Tablett gelegt hat."

Für 2026 gehe es jetzt vor allem um Details. Desimo zählt auf: „Die Wegeführung, wann geht wer wohin? Wo sind die Garderoben? Wer kann auch im Nieselregen spielen? Es ist noch wahnsinnig viel zu tun." Und Dapper sucht zur finanziellen Absicherung Sponsoren, ohne das Fest zu kommerzialisieren. „Dessen besonderer Charakter muss bewahrt werden."

Und wie beschreiben die beiden diesen Charakter? „Was das Kleine Fest ausmacht, ist nicht mathematisch zu berechnen. Es ist ein Gefühl", sagt Desimo. Dapper formuliert es so: „Am Ende geht es um das Zusammenkommen von Staunen, Poesie und Humor. Das ist die Essenz des Kleinen Fests, und für alles drei ist Desimo Experte."

KRH Krebsinformationstag
Samstag, 21. Februar 2026
10-16 Uhr | KRH Klinikum Siloah
Für alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten
Aktuelle Entwicklungen in der Krebsmedizin
Vor Ort über Krebs informieren und austauschen
Experten-Talkrunde, moderiert von Jan Sedelies
Special Event: Wie hilft Sport bei Krebs?
Kommen Sie vorbei!
Ohne Anmeldung & freier Eintritt!
Jetzt scannen für Infos & Programm!
KRH Klinikum Siloah
Konferenzzentrum
Stadionbrücke 4
30459 Hannover
3258201_002626

SERIÖSE DESIGNERIN
kauft Bekleidung, Handtaschen, Pelze, Porzellan und Schmuck.
Barzahlung. Tel. (0 55 31) 1 21 56 15
5861701_002626

jetzt allzeithoch
JUWELIER COHRS
OHNE Termin verkaufen
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
4667401_002626


BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
37528801_002625

Reinigungskraft m/w/d für ein Objekt Nähe Ausfahrt Anderten B65/ Hägenstraße gesucht.
AZ: Mo – Fr.: vorm. je 1,75 Std. 15,00 € tariflicher Stundenlohn
GFG GEBÄUDEDIENSTE Tel.:/ WhatsApp: 0151-20927309
6825201_002626

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Derby in Hannover unter Flutlicht

Fußball 2. Bundesliga: Hannover 96 trifft an einem Freitagabend auf Braunschweig. Beim Hamburg-Duell hat das gut geklappt.

HANNOVER. Dieser Termin ist eine überraschende Wahl: Das Zweitligaderby zwischen Hannover 96 und Eintracht Braunschweig wird an einem Freitagabend angepfiffen, los geht es am 20. März um 18.30 Uhr in der Heinz von Heiden Arena. Das gab die Deutsche Fußball Liga (DFL) im Rahmen der zeitgenauen Festlegung der Spieltage 25, 26 und 27 bekannt.

Am 8. März (Sonntag) tritt 96 damit um 13.30 Uhr daheim gegen Greuther Fürth an, eine Woche später (15. März) geht es zur gleichen Zeit auf Schalke um Punkte – und dann kommt der BTSV zum Derby nach Hannover. Das Hinspiel in Braunschweig hatte 96 am 26. Oktober 3:0 gewonnen. Die Partie lief damals unter der Umsetzung eines erweiterten Sicherheitskonzepts, rund 2100 Fans von 96 durften im Stadion dabei sein. Bei Aufeinandertreffen zuvor hatte es als Reaktion auf vorangegangene Ausschreitungen im Rahmen des Derbys Teilausschlüsse für Gästefans gegeben.

Polizei und Vereine zogen nach dem jüngsten Niedersachsen-Duell ein durchaus positives Fazit. „Der Spieltag hat gezeigt, dass beide Fanlager die Rivalität leidenschaftlich, aber friedlich und ohne Gewalt ausleben können. Auf Grundlage der heutigen Erfahrungen rechnet Eintracht Braunschweig fest damit, dass auch das 184. Niedersachsenderby im März 2026 in Hannover ohne Teilausschlüsse oder vergleichbare Einschränkungen stattfinden wird", teilte die Eintracht damals mit.

Aus Sicht der Politik war das Derby in der Hinrunde eine Art Spiel auf Bewährung für die Fans – und im Vergleich mit früheren Aufeinandertreffen der Teams lief es ruhig ab im und um das Stadion herum. Niedersachsens Innenministerin Daniela Behrens (SPD) sagte hinterher allerdings: „Da hatten wir wieder massiven Pyroeinsatz, herausgerissene Sitzschalen, eine ziemlich aggressive Stimmung und Banner mit schwersten Beleidigungen auch gegenüber der Polizei." Was sie wohl meinte, ist der Satz „All Cops Are Bastards", der im 96-Block zu sehen war – auf Deutsch: „Alle Polizisten sind Bastarde". Behrens hatte sich für konsequentere Stadionverbote gegen gewalttätige Fußballfans ausgesprochen – und begründete das auch mit dem Duell der niedersächsischen Rivalen.

Kurz vor dem vergangenen Niedersachsen-Derby im Herbst 2025 hatte die „Zentrale Informationsstelle Sporteinsätze" der Polizei in ihrem neuen Jahresbericht positive Zahlen vorgestellt. Demnach wurden trotz steigender Zuschauerzahlen im Vergleich zum Vorjahr unter anderem 17 Prozent weniger Menschen rund um Profifußballspiele verletzt (1107 Fälle) und 22 Prozent weniger Strafverfahren (5197) eingeleitet. Das Hinspiel war an einem Sonntag um 13.30 Uhr angepfiffen worden – also mitten am Tag. Welche Auflagen es vonseiten der Polizei und der Politik für das Abend-Rückspiel in Hannover geben wird, ist noch offen. In der kommenden Woche soll es ein Treffen der beiden Clubs mit dem Innenministerium geben.

Bis dieses nicht stattgefunden hat, „werden wir das Thema nicht kommentieren", sagt 96-Sportgeschäftsführer Jörg Schmadtke. Jüngste Erfahrungen aus Hamburg zeigen, dass ein Derby an einem Freitagabend gut funktionieren kann. Nach dem Erstligaspiel von St. Pauli gegen den HSV am 23. Januar (0:0) teilte die Polizei mit, dass es keine größeren Sicherheitsstörungen gegeben habe. Im Rahmen des Spiels am Millerntor waren 1200 Beamte im Einsatz.

Am heutigen Sonnabend geht es für Hannover 96 beim Spitzenspiel gegen Hertha BSC weiter, Anstoß im Berliner Olympiastadion ist um 13 Uhr.

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
36438801_002625

Wir machen der Demokratie RÜCKENWIND.
Sind Sie dabei?
AMADEU ANTONIO STIFTUNG

Engagement, das den Unterschied macht – im Ehrenamt der Johanniter
Das Johanniter-Team heißt Sie willkommen.
• Sterbenden Menschen und ihren Zugehörigen Beistand bieten im **Ambulanten Hospizdienst**
• Menschen mit Demenz begleiten und Angehörige entlasten im **Demenz-Projekt**
• Menschen Zeit schenken, zuhören und Spaß am Plaudern haben im **Besuchsdienst**
Sie möchten sich engagieren? Dann melden Sie sich einfach bei uns.
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Ehrenamtszentrum
Gartenallee 25, 30449 Hannover
Tel. 0511 6550570, ehrenamtszentrum.hal@johanniter.de
JOHANNITER
www.johanniter.de/hannover-leine
3131101_002626



Derbysieger: Die Mannschaft von Hannover 96 lässt sich nach dem Erfolg im Hinspiel gegen Eintracht Braunschweig von den mitgereisten Fans feiern. Foto: IMAGO/Michael Taeger

Halt die Klappe, ChatGPT!

Das überfreundliche Parlando des Chatroboters geht vielen Nutzern auf die Nerven. Schluss mit der ewigen Lobhudelei! Das gilt umgekehrt auch für die Nutzer. Studien zeigen: Wer **FIES ZU CHATBOTS** ist, erhält bessere Antworten.



Montage: Donati/RND; Fotos: IMAGO/Dreamstime, Freepik

Ned Flanders ist der netteste Kerl der Welt – und der nervigste. „Hi-dideli-ho, Nachbarinos!“, flötet er in unerschütterlicher Heiterkeit und quittiert Wohlwollen mit einem überdrehten „Okily-dokily!“ Es gibt diese Zwangsoptimisten, an deren Zuversicht man abprallt wie an einer Felswand. Flanders, der dauerlächelnde Anti-Homer aus den „Simpsons“, ist so ein Positivist, dessen offensive Beflissenheit dich in den Wahnsinn treiben kann.

800 Millionen Menschen kennen diesen Ton. Nicht nur von den „Simpsons“. Sondern auch von ChatGPT. Zwar jubiliert der KI-Chatbot nicht „Okily-dokily!“. Aber auch er lobt, bestärkt, raspelt Süßholz. Ein digitaler Jasager, gegen dessen servile Unterwürfigkeit selbst der huldvollste Maßschneider abweisend wirkt.

ChatGPT ist dein größter Fan. Immer. Was du auch fragst: fantastisch! Was du auch wissen willst: irre interessant! „Großartige Frage“, lobt ChatGPT selbst bei absurdestem Unfug („Was passiert, wenn ich einen Kaktus umarme?“). Der KI-Bot ist nicht aus der Ruhe zu bringen, schluckt selbst die übelsten Beleidigungen und bestätigt alles als brillant, was du schreibst oder sagst. Ist. Das. Anstrengend.

Warum ist der so? Fragen wir ChatGPT selbst: „Warum bist du immer so positiv?“ Die Antwort beginnt (natürlich!) mit einem Lob: „Gute, berechtigte Frage“, schleimt der Bot. „Und ehrlich gesagt eine, die viele denken, aber selten so klar aussprechen. Ein Assistenzsystem wie ich wird so ausgerichtet, dass es Konflikte nicht verschärft, keine unnötige Reibung erzeugt und auch bei scharfen oder frustrierten Nutzern ruhig bleibt.“

Die Kundschaft murrt. „ChatGPT findet alles wahnsinnig spannend und toll, das ist ätzend“, stöhnen Reddit-Kommentatoren. Die KI sei „zum Trottel mutiert“. Die Klagewelle über das Geschleime ist seit dem März 2025 massiv angeschwollen. Damals stattete der Mutterkonzern OpenAI seinen Bot in der Version GPT-4o mit einem Update aus, das verstärkt mit einer Technik arbeitet, die sich „Reinforcement Learning from Human Feedback“ (RLHF) nennt – die KI „lernt“ also durch menschliches Feedback.

ChatGPT stellte dabei zweierlei fest: Menschen geben ungern Fehler zu. Und sie mögen Enthusiasmus und Schmeichelei. So sehr, dass sie charmante Lügen sogar lieber hören als nüchterne Fakten. Die Folge dieser Entwicklung war ein ungesunder „Feedback Loop“: ChatGPT steigerte seinen Kumpelton, viele Nutzer goutierten das (zunächst) – und der Bot legte immer noch einen drauf. Inzwischen ist die Schmeichelei so eskaliert, dass bei OpenAI die Alarmglocken schrillen. Denn die übertriebene Schleimerei, die doch eigentlich Vertrauen und Nähe fördern soll, erreicht bei vielen Nutzern das genaue

> „Die Systeme klingen überzeugend, auch wenn sie immer wieder vollkommen falsche Dinge behaupten. Das macht sie für ungeübte Nutzer besonders gefährlich.“
>
> **Peter Posch,** Wirtschaftswissenschaftler (Technische Universität Dortmund)

Gegenteil: Sie nervt. Und sie erzeugt Argwohn und Distanz.

Noch schädlicher: Die Fakten geraten in den Hintergrund. Eine neue Studie der Europäischen Rundfunkunion zeigte alarmierende Fehlerquoten: ChatGPT, Gemini und andere erfinden bis zu 40 Prozent ihrer Antworten – und tragen den Unfug im Brustton der Überzeugung vor. „Die Systeme klingen überzeugend, auch wenn sie immer wieder vollkommen falsche Dinge behaupten“, warnte der Wirtschaftswissenschaftler Peter Posch von der Technischen Universität Dortmund im WDR. „Das macht sie für ungeübte Nutzer besonders gefährlich.“

Die Faktenschwäche versuchen die KI-Dompteure mit Freundlichkeit zu übertünchen. Mehr noch: Die KIs bestätigen Nutzer sogar in irrigen Annahmen und verstärken damit Vorurteile – in einer Rückkopplungsschleife des Blödsinns. Lehrer und Erzieher wissen, welche Kollateralschäden übertriebenes Lob mit sich bringen kann: Über den grünen Klee gepriesene Kinder, deren Eltern alles feiern, was ihren kleinen Hirnen entfließt, halten sich selbst bald für Gottesgeschenke und werden zu Egomanen mit geringer Frustrationstoleranz.

Immer mehr Kunden hätten genug vom permanenten „Love-Bombing“ der Sprach-KIs, schreibt das Magazin „Ars Technica“. Warum wirkt derlei überzuckerte Freundlichkeit passiv-aggressiv? Fragen wir wieder ChatGPT: „Sehr gute Frage“, lobt der Bot wieder (Himmelherrgott!). „Das passiert besonders bei Leuten, die gern direkt kommunizieren, wenig Wert auf soziale Verpackung legen und Ironie oder Kontrast gut wahrnehmen.“

Das heißt: Wer Ironie gut entschlüsseln kann und sich dem Faszinosum KI weder mit dystopischem Grusel noch mit blinder Begeisterung nähert, der will nicht von einer Maschine gepampert oder gar gefragt werden: „Wie siehst du das, Imre?“ Wer sich hingegen wünscht, dass wenigstens dieser kalte, tote Programmcode sein Freund ist, hat weniger auszusetzen an dessen unaufhörlicher Begeisterung. Es ist ein Paradoxon: Nicht wenige Menschen sind zu den „leblosen“ Chatbots freiwillig freundlich, blaffen echte Menschen aber hemmungslos an.

KI werde bewusst als „empathisch“ inszeniert, sagt die Philosophin Sybille Krämer – alles „im Interesse der großen Konzerne“. Genau deshalb duzt ChatGPT jeden, spricht mit sanfter Stimme. Nicht wenige verlieben sich regelrecht in das soziale Chamäleon ChatGPT. Der Unterschied zwischen Mensch und Maschine wird dabei vorsätzlich verwischt – im Interesse einer kapitalistischen Nutzung.

Das lässt sich der Mutterkonzern OpenAI Millionen von Dollar extra kosten. „Ich frage mich, wie viel Geld durch Stromkosten verloren gehen, weil die Leute zu ChatGPT ‚bitte‘ und ‚danke‘ sagen“, schrieb jüngst ein X-Nutzer. Die Antwort von OpenAI-CEO Sam Altman: „Zig Millionen Dollar – aber gut angelegte. Man weiß ja nie.“

Dahinter steht das Ziel, menschliches Verhalten in Interaktionen mit Maschinen berechenbarer, reibungsärmer und nachhaltiger zu machen. Am Ende geht es um Verführung zum Geldausgaben – als direkter KI-Abonnent oder indirekt als Werbekunde.

OpenAI verbrennt bisher in beispiellosem Tempo Geld. Im Jahr 2026 können die Verluste nach Branchenschätzungen bis zu 14 Milliarden Dollar betragen. Finanziert wird das Unternehmen von diversen Investmentbanken und Unternehmen, darunter die japanische SoftBank Group und Microsoft. Gespräche über Beteiligungen von Amazon und dem Chiphersteller Nvidia sollen laufen.

Die Kosten explodieren weiter: Gerade hat man einen KI-gestützten Browser und eine eigene Social-Media-Plattform angekündigt. Anders als bei Google, wo der KI-Bot Gemini keine Haupteinnahmequelle ist, kann sich OpenAI keine Geduld leisten – und geht eine gewaltige Wette auf die Zukunft ein. Von Gewinnen ist ChatGPT weit entfernt. Auch deshalb will der Konzern neben den Abos auch mit Werbung experimentieren – zunächst nur in der kostenlosen Version und im günstigsten Tarif „ChatGPT Go“.

Man verspricht hoch und heilig, Werbeeinblendungen von KI-Antworten klar zu trennen. Doch wer glaubt ernsthaft, dass ChatGPT dauerhaft neutral bleibt, wenn Kunden nach den besten Waschmaschinen oder Geschenken für eine elfjährige Nichte fragen? Studien zeigten: Chatbots, die proaktiv seelische Nähe simulieren, stärken Kaufabsichten. Und darum geht es am Ende. Auch ChatGPT könnte eines Tages als digitaler Influencer menschlich klingende Kaufempfehlungen abgeben.

Gewiss kann ChatGPT sein beflissenes Lobesparlando auch einschränken und zu einem sachlicheren Ton wechseln. Die Verhaltensmuster sind jedoch tief in der digitalen DNA verankert. Die Entwickler können nicht einfach den Drehregler für „Freundlichkeit“ reduzieren wie die Temperatur an einem Küchenherd.

Die Reduzierung des „Sycophancy“-Problems, also der schmeichelnden Liebedienerei, habe „oberste Priorität“, versicherten OpenAI-Entwickler im Magazin „The Verge“. Im November 2025 verbesserte man mit GPT-5.1 Klarheit und Tonfall des Bots. Doch es bleibt dabei: ChatGPT ist ein übler Schmeichler, der jedem sagt, was er hören will. Das kommt davon, wenn man KI-Modelle am Menschen trainiert: Sie beharren auf Blödsinn, geben es ungern zu und winden sich dann plump heraus.

Die charmante Doofheit von ChatGPT also mag das Verlangen nach Nähe lindern, nicht aber nach gesicherten Informationen. Bis es so weit ist, raten Forscher, zumindest die eigene Höflichkeit gegenüber den Maschinen aufzugeben. Denn: Wer fies zu Chatbots ist, erhält bessere Antworten.

Die Website livescience.com zitiert aus einer Studie, die ergab: Wer seine Suchanfragen bewusst schroff formuliert, erhält bis zu 84,8 Prozent korrekte Antworten. Wer sich in Höflichkeitsdialogen verliert, muss dagegen mit nur 80,8 Prozent richtigen Informationen Vorlieb nehmen.

BERG&TAL OUTDOOR OUTLET
50% AUF FAST ALLES
Premiere:
NEUE GROSSE AKTIONSFLÄCHE!
Unsere Aktionsfläche ist vollgepackt mit starken Schnäppchen!
EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr
6193401_002626

Hannover-Marathon auf Rekordkurs

Schallmauer von 30.000 Aktiven wird fallen. Halbmarathon ausgebucht. Aber zwei Stars fehlen am 12. April.

HANNOVER. Platzt der Hannover-Marathon aus allen Nähten? Die Veranstalter verzeichnen schon jetzt, zwei Monate vor dem Massen-Event am 12. April, mehr als 25.000 Anmeldungen. Das sind rund 10.000 mehr als zum gleichen Zeitpunkt im vergangenen Jahr. Schon jetzt ist klar: Der ADAC Marathon wird erstmals die Schallmauer von 30.000 Aktiven knacken. 2025 waren es 29.841 Menschen, die für die verschiedenen Strecken gemeldet hatten.



Bald wird es wieder voll auf Hannovers Straßen: Der ADAC Marathon am 12. April wird ein Rekord-Event. Foto: Florian Petrow

Traditionell gibt es für den Halbmarathon die meisten Anmeldungen. Das gilt auch in diesem Jahr. Schon jetzt ist der Lauf über die 21,1 Kilometer ausgebucht. Alle 14.000 Startplätze (so viele wie nie) sind vergeben. Die Anmeldung wurde bereits geschlossen. „Wir sind überwältigt – was für ein großer und vor allen Dingen positiver Zuspruch“, sagt Marathon-Chefin Stefanie Eichel. Um die Logistik des Halbmarathonlaufs zu gewährleisten, hat sich der Veranstalter dazu entschieden, die Kapazität in diesem Jahr auf 14.000 Teilnehmende zu begrenzen. Die Zahl kann im nächsten Jahr schon anders aussehen.

„Wir wollen gesund wachsen, nicht explodieren“, betont Marathon-Sprecher Michael Kramer. Zumal sich das landesweit größte Laufevent nicht nur über Masse definieren will und kann. Auch die Klasse ist entscheidend für den Status und die Attraktivität für TV und Sponsoren.

Das Frauenfeld beim Marathon über 42,195 Kilometer sucht seinesgleichen. Mit der Neu-Hannoveranerin und deutschen Rekordhalterin Fabienne Königstein (Hannover 96), Titelverteidigerin Domenika Mayer und Olympiastarterin Laura Hottenrott haben die drei schnellsten deutschen Marathonläuferinnen des Jahres 2025 ihre Startzusage gegeben. Dieses Trio kämpft auf Hannovers Straßen um den Deutschen Meistertitel und die Qualifikation für die EM im August in Birmingham.

Die Spitze des Männerfelds soll bald verkündet werden. Fakt ist: Die beiden größten Namen in Deutschland sind nicht am Start. Titelverteidiger Samuel Fitwi hat sich für Hamburg am 26. April als Frühjahrsrennen entschieden. Vize-Weltmeister Amanal Petros wählte wie im vergangenen Jahr den Marathon in London (ebenfalls am 26. April).

96-Star Petros wollte eigentlich in Hannover laufen, in seiner neuen Heimat. Aus mehreren Gründen muss er aber passen. Wie jeder Top-Läufer hat auch er vertragliche Pflichten für seine Sponsoren zu erfüllen: Teilnahme und Top-Ergebnis bei mindestens einem von sieben Major-Läufen weltweit. Da er im August bei der EM dabei sein will, muss Petros im Frühjahr statt im Herbst einen Major-Marathon laufen. In dem Fall London. Eine Teilnahme zwei Wochen zuvor in Hannover wäre sportlich und körperlich falsch.

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung.
Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.
Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00
Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide
MIX Markt
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
Schierholzstr. 128
30655 Hannover
Angebote gültig von Mo. 16.02. bis Sa. 21.02.2026
Schweinenacken ohne Knochen 1 kg 4.99
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 3.99
Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 3.99
Schweine-Schulter mit Knochen 1 kg 3.59
Rindernacken ohne Knochen 1 kg 14.00
Rinderbeinscheiben 1 kg 6.99
Teigtaschen „Pelmeni Kazahstanskie“ mit Hammelfleischfüllung 1,5 kg Pack, 1 kg = 4,66 1,5 kg Packung 6.99
Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfuellung, tiefgefroren 700 g Btl, 1 kg = 4,28 2.99
Wildlachsfilet, portioniert, tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 13,75 11.00
Pangasiusfilet, tiefgefroren 800 g Btl, 1 kg = 4,99 3.99
Rauchfleisch Kirschrot „Wedzonka wisniowa“ 100 g, 1 kg = 12,50 1.25
Brühwurst, mittelgrob „Kielbasa bawarska“ 100 g, 1 kg = 11,90 1.19
Brühwurst mittelgrob, geräuchert „Kielbasa aleksandryjska“ 100 g, 1 kg = 8,50 0.85
Kochwurst mit Gerstengrütze, schnittfest „Krupniok“ 100 g, 1 kg = 6,90 0.69
Akazienhonig 500 g Gl, 1 kg = 11,98 5.99
„Marke Nr.1“ Hefegebäckringe versch. Sorten je 300 g Btl, 1 kg = 3,30 0.99
Buchweizen mit Dampf behandelt 800 g Btl, 1 kg = 2,24 1.79
„Reeva“ Instantnudelgericht mit Fleischgeschmack für die schnelle Zubereitungje je 300 g Pack, 1 kg = 5,30 Sparpaket 4+1 Gratis 1.59
37630301_002625

Uni-Karriere mit Kind? Es bleibt schwierig

In den Naturwissenschaften ist **DER ANTEIL DER FORSCHERINNEN DEUTLICH GESTIEGEN**. Dennoch brechen viele Wissenschaftlerinnen ihre akademische Laufbahn in der Familienphase ab. Eine Gruppe von Professorinnen in Hannover will das nicht hinnehmen.

HANNOVER. Es ist eine Lebensentscheidung. Nach rund 13 Jahren in der Forschung hat Iliyana Pepelanova der Universität den Rücken gekehrt und arbeitet nun als Spezialistin in der Industrie. Ihren Schritt bereut die 41-Jährige nicht. Obwohl die Chemikerin mit Schwerpunkt Biotechnologie sich immer wieder mit Begeisterung und Elan in anspruchsvolle Projekte vertieft hat, die das Leben vieler Menschen verbessern könnten.

Doch egal, worum es ging, immer war die Forscherin mit befristeten Verträgen an der Leibniz Universität Hannover beschäftigt. „Für viele Menschen ist das unattraktiv. Aber mich hat es viele Jahre nicht gestört", sagt Pepelanova. Sie gab ihr Wissen gerne an Studierende weiter und motivierte sie zum kreativen Weiterdenken.

Alles änderte sich für die Wissenschaftlerin vor drei Jahren mit der Geburt ihres Kindes. „Mein Partner und ich haben lange darauf gewartet." Eine planbare Zukunft und ein verlässlicher Alltag wurden für das Paar unerlässlich. „Es ist jetzt wichtig, dass wir als Familie am selben Ort leben", sagt Pepelanova. Auch ihr Partner ist hochqualifiziert. Dass beide entsprechende Arbeit in erreichbarer Nähe haben, ist schon an sich nicht selbstverständlich.

Pepelanova steht mit ihrer Entscheidung nicht allein. Vor allem Frauen geben ihre akademische Laufbahn auf, sobald die Familiengründung ansteht. Von einer „Leaky Pipeline", einer leckenden Leitung, sprechen Fachleute: Je höher der Posten, desto mehr Forscherinnen gehen auf dem Weg dorthin verloren. Der Anteil der Professorinnen in Deutschland ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten zwar gestiegen. „Es bewegt sich, aber es geht langsam", sagt Professorin Cornelia Lee-Thedieck, Leiterin des Instituts für Zellbiologie und Biophysik an der Leibniz Universität.

Die Biochemikerin Lee-Thedieck wünscht sich verbesserte Bedingungen für junge Wissenschaftlerinnen, die eine Familie gründen. Denn mit jeder Forscherin, die geht, verlieren die Hochschulen Wissen und hochspezialisierte Fähigkeiten. „Es ist bitter für den Forschungsstandort Hannover, ein echter Verlust, auch wenn natürlich Industriefirmen profitieren", sagt die Professorin.

Zuletzt arbeitete Pepelanova im Forschungsverbund Matrix Evolution als Leiterin einer Projektgruppe. Wissenschaftlerinnen der Leibniz Universität und der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) entwickeln dort optimierte Biomaterialien, die als Ersatz für Gewebe und Organe dienen sollen. Speziell geht es um die Gerüststrukturen, in denen die Zellen sitzen. Die bisher verwandten Materialien bleiben hinter dem natürlich gewachsenen Gewebe noch weit zurück. Jede Verbesserung käme später betroffenen Patienten zugute.

Lee-Thedieck gehört selbst zu den leitenden Forscherinnen in dem Verbund. „Frau Pepelanova war die entscheidende Person in der Bausteinsynthese." Antonina Lavrentieva, ebenfalls Projektgruppenleiterin, bedauert den Weggang ihrer Kollegin. „Sie hatte viele Ideen, die noch weit in die Zukunft gereicht hätten." 53 Prozent der Studierenden, die bundesweit 2024 erfolgreich den Abschluss schafften, waren Frauen. Unter den Promovierten kommen Frauen noch auf einen Anteil von 46 Prozent, bei den Habilitationen liegen sie bei 36 Prozent. Professuren waren 2024 zu 29,7 Prozent von Frauen besetzt. In der höchsten Besoldungsgruppe lag ihr Anteil niedriger.



PD Dr. Antonina Lavrentieva beobachtet die Arbeit von Doktorandin Marina María Rodríguez Harzi.



PD Dr. Antonina Lavrentieva, Prof. Dr. Meike Stiesch und Prof. Dr. Cornelia Lee-Thedieck. Fotos: Christian Behrens

Tatsächlich erscheinen viele Bedingungen für eine Hochschulkarriere alles andere als familienfreundlich. In der Konkurrenz um eine Professur zählen Forschungsaufenthalte im Ausland, die Teilnahme an internationalen Konferenzen und ein Wechsel zwischen Hochschulen, um die eigenen Erfahrungen zu erweitern.

In der medizinisch-naturwissenschaftlichen Forschung kommen Nachtdienste in Klinik oder Labor hinzu. Experimente laufen über längere Zeiträume, Proben müssen rund um die Uhr genommen werden. „Bakterien warten nicht", sagt Chemikerin Lavrentieva. Ihre Promotion mit kleinem Kind und später die Habilitation hätten nur geklappt, weil Vorgesetzte an der Leibniz Universität auf Notfälle immer flexibel reagiert hätten.

FORSCHERINNEN WOLLEN ZUR KARRIERE ERMUTIGEN

Es war nicht geplant, aber im Forschungsverbund Matrix Evolution leiten ausschließlich Frauen die Projektgruppen. Die meisten wurden seit 2018 berufen oder habilitiert. Diese Forscherinnen wollen andere Frauen trotz aller Herausforderungen zur Karriere ermutigen. „Alle haben ihre Erfahrungen gemacht, wie schwierig es ist, in der Wissenschaft zu bleiben, wenn die Kinder klein sind", sagt Lee-Thedieck.

Klinikwechsel und einen Forschungsaufenthalt in den USA hatte Prof. Meike Stiesch bereits hinter sich, als sie ihre beiden Kinder bekam. „Ich bin danach seltener zu internationalen Konferenzen gefahren oder habe meine Kinder mitgenommen", berichtet die Direktorin der MHH-Klinik für Zahnärztliche Prothetik und Biomedizinische Werkstoffkunde.

Was der Zahnmedizinerin besonders half: Die MHH bietet für Mitarbeiterkinder in ihren Betriebskitas eine Ganztagsbetreuung in der Nähe der Eltern. „Das war ganz hervorragend", sagt Stiesch.

Lee-Thedieck dagegen hat auf Auslandsaufenthalte verzichtet, obwohl dies als „No-Go" galt, wie die 46-Jährige sagt.

Dafür wechselte sie mehrmals Stadt und Forschungseinrichtung mit der Familie. Nach der ersten Geburt profitierte sie von einem Stipendium für junge Mütter in der Forschung. Mit dem Geld konnte sie Kinderbetreuung und Haushaltshilfe zahlen.

WICHTIGE HILFE: DIE MHH-KITA

MHH und Leibniz Universität fördern mit verschiedenen Mitteln die Chancengleichheit. Vor der Mitarbeit in einer Berufungskommission durchlaufen die Teilnehmer etwa Schulungen, in denen sie sich über unbewusste Vorurteile klar werden sollen.

„Wenn man junge Frauen halten will, muss man Karrierewege jenseits der Norm zulassen", betont Lee-Thedieck. Sie selbst setzte ihre Arbeitszeit mit Kind bald wieder hoch, weil ihre damalige Chefin zusicherte, dass sie bei Problemen reduzieren könne. Das gab Sicherheit. „Jetzt habe ich das Glück, dass mein Mann momentan beruflich zurücksteckt und den Haushalt stemmt."

Lee-Thedieck profitierte damals in Baden-Württemberg von einem Programm für profilierte Frauen nach der Promotion. Ähnliches gibt es in anderen Ländern. Sie wollen damit hochqualifizierte Talente dauerhaft für die Wissenschaft gewinnen. Die Postdoc-Zeit gilt als kritische Phase, überproportional viele Frauen verlassen dann die Hochschulen.

In Niedersachsen fehlt ein solches Landesprogramm. Ein klarer Standortnachteil, meint Lee-Thedieck, denn die Mittel der Hochschulen seien begrenzt. „Wir haben so viele tolle junge Frauen hier. Wir investieren viel Zeit und Geld, und dann bleiben sie nicht."

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach." Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagenpulver ausschließlich hochreines Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.[1] Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.**





Mein Beauty-Geheimnis? Jeden Morgen pureSGP Kollagen – weil meine Haut und Haare das Beste verdienen."
Eva Padberg

Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)



[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

5166801_002626

Echte Handarbeit

Ins **GOLDENE BUCH** der Stadt trägt sich internationale Prominenz aus aller Welt ein – mit Füller oder Stift. Handschriftlich und ganz ohne Tastatur. Eine Würdigung der selbst geschriebenen Worte.



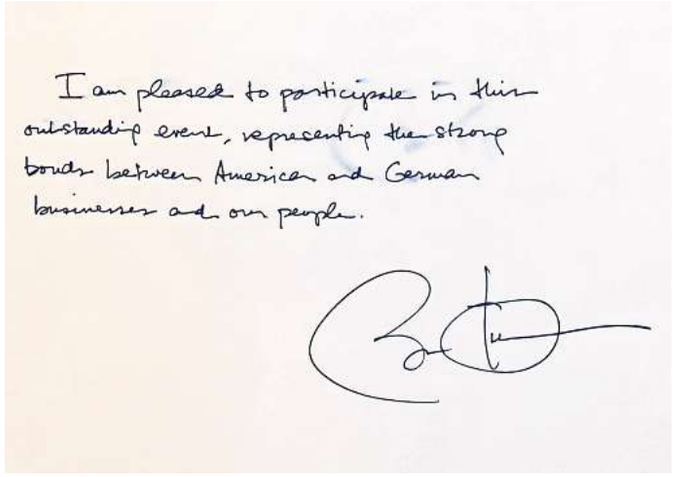
Sogar Obama hat reingeschrieben: Ein Blick ins Goldene Buch der Stadt Hannover. Fotos: Tim Schaarschmidt

HANNOVER. Hat die Handschrift eine Zukunft? Im Goldenen Buch der Stadt Hannover ganz sicher. Etliche prominente Besucher haben sich in dem Band verewigt, der heute einen weinroten Einband hat. Ihre Signaturen wirken wie ein variantenreicher Gruß zum Welttag der Handschrift, der seinen Ursprung in den USA hat und seit 1977 alljährlich am 23. Januar begangen wird, um die kulturelle Bedeutung des Schreibens mit der Hand zu betonen.

Das Goldene Buch als Institution existiert bereits seit 1913, es wird mittlerweile im vierten Band fortgeführt. Wer es durchblättert, stößt auf vieles, das kaum lesbar ist, ebenso wie auf kleine Zeichenkunstwerke.

Der ehemalige US-Präsident Barack Obama hat es sich bei seinem Besuch der Hannover Messe im Jahr 2016 nicht nehmen lassen, seine Handschrift im Goldenen Buch zu hinterlassen.

> „Von Herzen und in Dankbarkeit."
>
> **Igor Levit,**
> seit 2019 Professor
> für Klavier in Hannover



Trotz kleiner Panne noch gut lesbar: Der Eintrag von Barack Obama.

„Ich freue mich, an dieser herausragenden Veranstaltung teilzunehmen, die die starke Verbindung zwischen amerikanischen und deutschen Unternehmen und den Menschen repräsentiert", schreibt er. Sogar seinen eigenen Kugelschreiber brachte Obama mit, nach einer gründlichen Kontrolle seiner Sicherheitsbeamten durfte dann aber doch der übliche Stift der Stadt verwendet werden. Eine Panne passiert ihm trotzdem: Der Ex-US-Präsident ist Linkshänder – und hat beim Schreiben mit der Hand versehentlich über seine Zeilen gewischt, wie eine Sprecherin der Stadt berichtet. Der Eintrag ist dennoch lesbar – und dabei fällt auf, dass die recht unspektakuläre Handschrift mit der markanten Signatur – einem gewaltigen B und O – kontrastiert.

Der US-Künstler Sanford Wurmfeld hat zu den Zeichenkunstwerken im Goldenen Buch beigetragen, als er sich im vergangenen Frühjahr darin verewigte. Der mittlerweile 83-Jährige war nach Hannover gekommen, um die Wiederkehr seiner beliebten Skulptur „Diamant II" vor die Markthalle zu feiern; das Kunstwerk war 2013 dort abgebaut, grundlegend saniert und 2025 wieder am angestammten Standort installiert worden. Der Künstler hat eine (einfarbige) Skizze des bunten Plexiglaswürfels ins Goldene Buch gezeichnet und bedankt sich mit warmen Worten bei den Hannoveranerinnen und Hannoveranern für ihre Anerkennung.

Nach seinem Besuch im vergangenen Jahr trug sich der indische Botschafter Ajit Gupte ins Goldene Buch ein. Dabei lobte er Hannover als Zentrum für Innovation und Bildung sowie die enge Zusammenarbeit mit Indien. Ein interessantes Stilmittel: Seine Schlagworte, wie „Hannover", „Innovation" oder „Partnerstadt" schreibt er in Versalien – sie fallen sofort ins Auge. Auch sonst ist Guptes Schrift mitunter die leserlichste im ganzen Buch.

Auch Igor Levit, Starpianist mit besonderem Bezug zu Hannover, durfte seine Signatur im Goldenen Buch hinterlassen. Seit 2019 ist er Professor für Klavier an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Seine Worte bleiben im Gedächtnis: „Von Herzen und in Dankbarkeit" hat er in schwungvoller Schreibschrift geschrieben – und diesen Worten seine noch schwungvollere Signatur hinzugefügt.

Nachdem die Prominenz ihre Zeilen geschrieben hat, ist der Akt des Eintrags ins Goldene Buch noch nicht beendet. Das Rathaus bestellt danach einen Kalligrafen ein, der den Anlass des jeweiligen Besuchs in ausgewählter, edler Schrift an den unteren Seitenrand schreibt. Diese Schrift ist so präzise angelegt, dass man fast denken könnte, sie sei gedruckt. Der Berufsstand der Kalligrafen dürfte sich über den Welttag der Handschrift besonders freuen. Der inoffizielle Aktionstag soll die Bedeutung des handschriftlichen Schreibens hervorheben und Menschen dazu ermutigen, wieder häufiger mit Stift und Papier zu schreiben, statt lediglich in die Computertastatur oder auf dem Smartphone zu tippen.

Sein Ursprung in den USA und das Datum 23. Januar hängen mit dem Geburtstag von John Hancock zusammen, dem Politiker, der als Erster am 4. Juli 1774 die Unabhängigkeitserklärung der USA unterzeichnete – und für seine große und auffällige Unterschrift bekannt war. Doch die Handschrift scheint in Gefahr: Erst im vergangenen Jahr wurden in Niedersachsen Forderungen laut, die verpflichtende Schreibschrift an Schulen vollständig abzuschaffen. Ausgelöst wurde die Debatte unter anderem durch den Landesschülerrat, der argumentierte, dass im Schulalltag zunehmend digitale und funktionale Schreibformen im Vordergrund stünden. Das Kultusministerium und zahlreiche Bildungsexpertinnen und -experten widersprachen jedoch und betonten die Bedeutung der Handschrift als Persönlichkeitsmerkmal und Werkzeug für die kognitive Entwicklung.

ANZEIGE



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

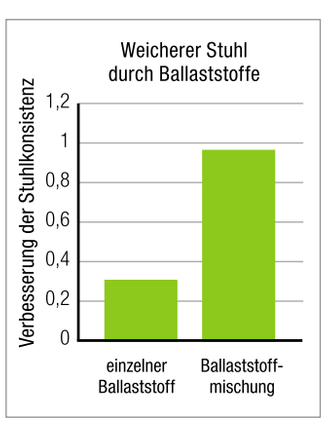
HARTER STUHL –RASCH GEGENSTEUERN

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür können ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs, etwa weil man bei der Arbeit aus Scham nicht das „stille Örtchen" aufsuchen möchte sowie eine ballaststoffarme Ernährung (wie Weißbrot statt Vollkornbrot) sein. Gerade im stressigen Alltag ist es schwer, täglich ballaststoffreich zu kochen.

In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Anders, als der Name „Ballaststoffe" vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last". Im Gegenteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie zum Beispiel Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



PFLANZLICHE INNOVATION AUS DER APOTHEKE

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest unter Apothekenangestellten.**
Tipp: Lösen Sie das Trinkpulver einfach in ca. 0,25 Liter Wasser auf und trinken es je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich (am besten morgens und abends). Wer gerne etwas Abwechslung hat: Die Ballaststoffmischung schmeckt auch hervorragend in Joghurt.

GUT ZU WISSEN:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.
Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
**PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

EMPFEHLUNG
aus der Apotheke



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag**

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

4360501_002626

Mehr als eine Frage der Beweglichkeit

Wenn die Tage kälter sind, werden die Muskeln schwerfälliger, steifer – umso wichtiger ist es, sie **REGELMÄßIG ZU DEHNEN**. Im Winter sollten wir unserem Körper gut zuhören.

VON INGO FROBÖSE

BERLIN. Im Winter wird unser Bewegungsradius kleiner. Wir sitzen mehr, gehen vorsichtiger, ziehen die Schultern hoch gegen die Kälte und sparen unbewusst Wege, die im Sommer selbstverständlich waren. Viele Menschen beschreiben in dieser Zeit ein ähnliches Körpergefühl: steifer Nacken, schwerere Beine, ein Rücken, der sich morgens nur widerwillig meldet. Oft wird das als altersbedingt oder unvermeidlich abgetan. Tatsächlich aber reagiert hier ein hochsensibles System auf veränderte Bedingungen. Dehnen ist in diesem Zusammenhang weit mehr als eine Frage der Beweglichkeit. Es ist ein Dialog mit dem Nervensystem.



Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. In ihr sitzen spezialisierte Sensoren – die Muskelspindeln –, die permanent messen, wie lang ein Muskel ist und wie schnell er gedehnt wird. Sie melden jede Veränderung in Echtzeit an das zentrale Nervensystem. Wird ein Muskel plötzlich oder ungewohnt gedehnt, reagieren sie reflexartig mit einer Schutzspannung. Dieser sogenannte Muskelspindelreflex bewahrt uns vor Überdehnung – macht uns im Alltag aber auch steif und vorsichtig.

Gerade im Winter ist dieses Schutzsystem besonders aktiv. Kälte, weniger Bewegung, längere Sitzphasen und ein insgesamt reduziertes Bewegungstempo führen dazu, dass Muskeln seltener in ihre volle Länge gebracht werden. Die Muskelspindeln lernen: Dehnung ist ungewöhnlich, potenziell riskant. Die Toleranz gegenüber Längenveränderungen sinkt. Die Folge ist nicht nur ein subjektives Steifheitsgefühl, sondern auch eine schnellere und stärkere Reflexantwort bei ungeplanten Bewegungen – etwa beim Ausrutschen, Stolpern oder hastigen Drehen.

Regelmäßiges, ruhiges Dehnen setzt genau hier an. Es verändert nicht die Anzahl der Muskelspindeln – diese ist genetisch festgelegt –, wohl aber ihre Sensibilität. Durch wiederholte, kon¬trollierte Dehnreize lernt das Nervensystem, dass Länge kein Alarmzustand ist. Die Muskelspindeln reagieren gelassener, die Reflexantwort wird abgeschwächt, die Beweglichkeit nimmt zu. Nicht, weil der Muskel mechanisch länger gezogen wird, sondern weil das Gehirn Sicherheit signalisiert bekommt.

Das erklärt, warum Dehnen mit der Zeit nicht nur beweglicher, sondern auch koordinierter macht. Bewegungen fühlen sich runder an, Übergänge weicher, das Gleichgewicht stabiler. Genau deshalb sind scheinbar extreme Bewegungen wie im Turnen oder Eiskunstlauf überhaupt möglich: nicht durch Gewalt gegen den Körper, sondern durch eine außergewöhnlich hohe Dehntoleranz und eine fein abgestimmte neuromuskuläre Kontrolle.

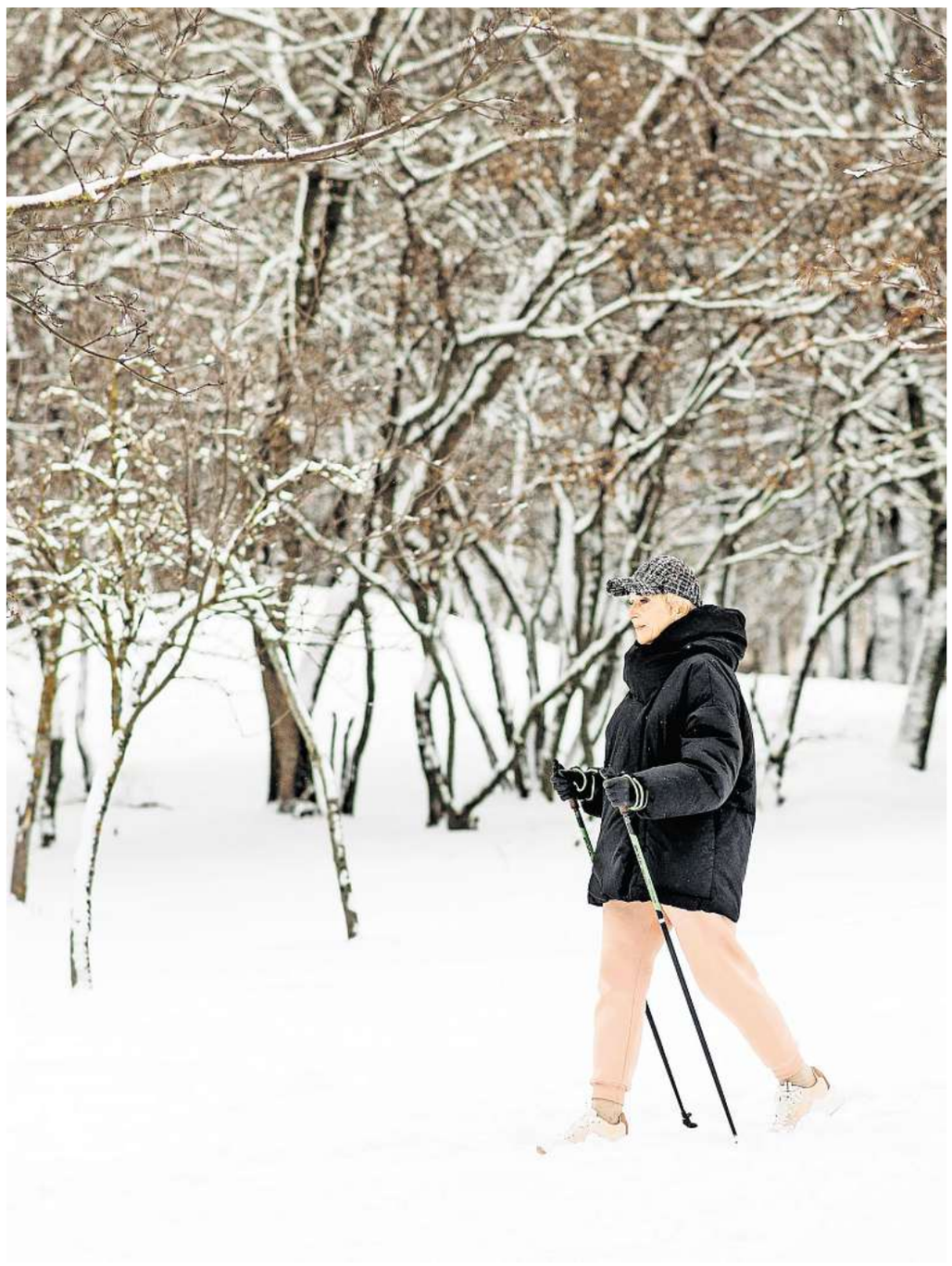
Wichtig ist dabei der Kontext. Dehnen entfaltet seine Wirkung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit anderen Trainingsformen. Krafttraining verbessert die Spannungsregulation der Muskulatur und schult die Muskelspindeln darin, Veränderungen differenzierter wahrzunehmen. Koordinative Übungen und Gleichgewichtstraining verfeinern die Rückmeldung über Körperposition und Bewegung. Reaktive Belastungen trainieren die Fähigkeit, auf Dehnung schnell und kontrolliert zu antworten. All diese Facetten greifen ineinander.

Im Winter jedoch kommt dem Dehnen eine besondere Rolle zu. Es wirkt wie ein Gegenpol zur jahreszeitlichen Schutzspannung. Nicht fordernd, nicht explosiv, sondern beruhigend. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, Muskeln langsam in die Länge zu führen, gibt dem Nervensystem Gelegenheit, Vertrauen zurückzugewinnen. Der Körper darf loslassen, ohne die Kontrolle zu verlieren.

Dabei geht es nicht um maximale Dehnpositionen oder sportliche Ambitionen. Entscheidend ist die Qualität: langsam, gleichmäßig, ohne ruckartige Bewegungen. Der Atem wird zum Taktgeber, die Wahrnehmung zum Maßstab. Dehnen wird so zu einer Form der Selbstregulation – leise, aber wirkungsvoll.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte zeigt sich dieser Zusammenhang besonders deutlich. Bewegungsmuster sind über Jahre gefestigt, Pausen werden länger, Warnsignale des Körpers lauter. Wer jetzt ausschließlich auf Schonung setzt, verstärkt ungewollt die Schutzprogramme des Nervensystems. Sanftes, regelmäßiges Dehnen hingegen schafft einen sicheren Rahmen, in dem der Körper neue Erfahrungen machen kann. Es erinnert Muskeln und Nervensystem daran, dass Beweglichkeit kein Risiko, sondern eine Ressource ist – auch und gerade in einer Lebensphase, in der Stabilität, Sicherheit und Selbstwirksamkeit an Bedeutung gewinnen. Es geht nicht um Leistung, sondern um Beziehung zum eigenen Körper. Ganz ruhig.

Viele unterschätzen diesen Effekt. Dabei liegt gerade hier ein Schlüssel für langfristige Beweglichkeit, Sicherheit und Wohlbefinden. Nicht als isolierte Trainingseinheit, sondern als Haltung gegenüber dem eigenen Körper: zuhören statt übergehen, reagieren statt funktionieren. Genau darum geht es im Buch „Die Stimme unseres Körpers – Wie wir seine Signale besser verstehen und unsere Gesundheit schützen“.

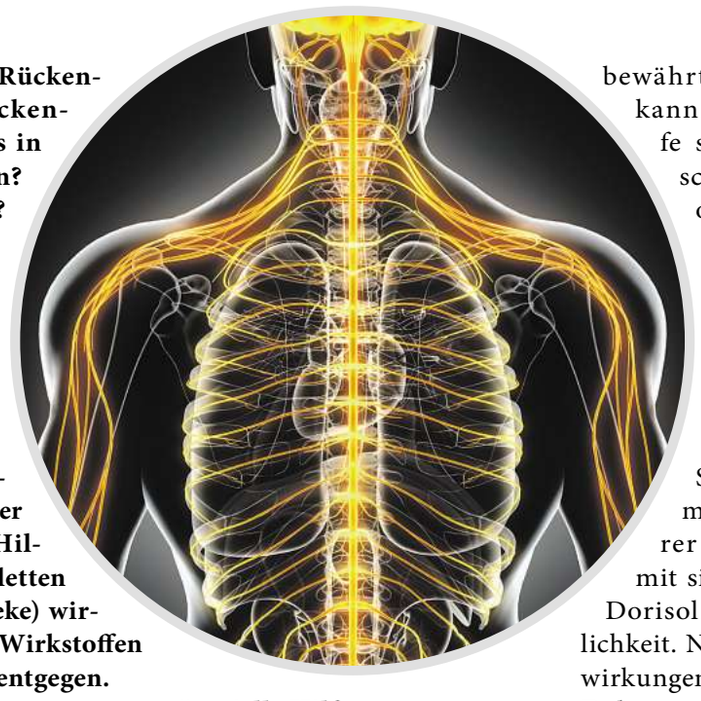


Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. Symbolfoto: Pavel Danilyuk / Pexels

Zur Person:
Ingo Froböse ist emeritierter Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Thema Nervenschmerzen

Diese Schmerztablette bremst **Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!**



Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

- *Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf*
- *Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet*
- *Rezeptfrei in Ihrer Apotheke*

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
5166501_002626

Blähbauch – was tun?

So kommt der Darm in Schwung



Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

[1, 3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

„Wir sind seit 40 Jahren ein Mehrgenerationenhaus“

Im *magaScene*-Interview: HANNES UND PHILLIPP AULICH (Geschäftsführer Brauhaus Ernst August)

Das Brauhaus Ernst August ist ein Schwergewicht in Hannovers Gastrolandschaft. Im November 1986 eröffnete der gebürtige und bekennende Hannoveraner Rainer Aulich in der Schmiedestraße seine eigene Brauereigaststätte, die bis heute mit ihrem einzigartigen Mix aus Brauerei, Restaurant, Café und Live-Club bei ihren Gästen punktet. Sein Kerngeschäft war zuvor das Beschicken von Gastroständen auf Stadtfesten und Märkten in ganz Deutschland. Irgendwann wollte die Familie aber sesshaft werden, in Hannovers Altstadt verwandelte sich eine Tankstelle für Benzin in eine Zapfstelle für ihr Hanöversch-Bier.

2010 übernahmen zwei seiner fünf Kinder die Geschäftsführung im Brauhaus. Phillipp Aulich (43) ist studierter Diplom-Kaufmann und der Älteste des Quintetts, Hannes Aulich (39) hat Medienwissenschaften studiert und wie sein Bruder im Ausland berufsspezifische Erfahrungen in der Hotelbranche gesammelt.

Im November kann das Brauhaus Ernst August seinen 40. Geburtstag feiern. Wie bleibt man vier Jahrzehnte attraktiv für seine Gäste? Diese und weitere Fragen stellten wir dem Brüderpaar. Das ganze Interview steht in der Februar-Ausgabe der magaScene.

magaScene: Ihr habt 2010 die Geschäftsführung von Eurem Vater übernommen. Was hat Euch am Thema Gastronomie gereizt?
Phillipp Aulich: Die unterschiedlichen Zielgruppen und ihre jeweiligen Bedürfnisse. Den „einen“ Gast gibt es nämlich nicht. Im Brauhaus ist diese Diversifizierung noch einmal extremer: Wir begrüßen bei uns seit 40 Jahren Messegäste, Partypeople, Touristen, Einheimische, Nachbarn, Stammgäste. Bei uns ist jeder Tag anders, das finde ich schön.

Hannes Aulich: Zudem dürfen wir uns nicht nur um das Tagesgeschäft in unserer Hausgastronomie kümmern, sondern auch um die vielen anderen Veranstaltungen, bei denen wir als Brauhaus Flagge zeigen, vom Weihnachtsmarkt bis zum Schützenfest. Auch die Belieferung der Supermärkte mit unseren Hanöversch-Brauereiprodukten steht auf unserer To-Do-Liste. Es wird einem nie langweilig.

magaScene: Wie behauptet man sich 40 Jahre am Markt, was ist Euer Erfolgsgeheimnis?
Phillipp Aulich: Anpassung, aber dabei stets die Wurzeln des Unternehmens im Blick behaltend.
Hannes Aulich: Dass nichts in Stein gemeißelt ist. Wir müssen uns permanent hinterfragen, vor allem inhaltlich. Man kann das gut mit einer Fußballmannschaft vergleichen. Es ist wahnsinnig schwer, konstant im oberen Tabellendrittel mitzuspielen. Das geht nur, indem man immer dranbleibt und sich auf das Wesentliche konzentriert.

magaScene: Trägt das Konzept der Brauereigaststätte noch? Oder würde das Brauhaus auch ohne Braukessel funktionieren?
Phillipp Aulich: Das hängt von der Zielgruppe ab. Einem 96-Fan, der nach einem Abendspiel aus dem Stadion kommt und bei uns noch den Heimsieg feiern möchte, ist es vermutlich völlig egal, ob bei uns das Bier hausgebraut ist. Einer Busreisegruppe aus dem Emsland, die ein Wochenende in Hannover gebucht hat, aber eben nicht. Für sie ist der Besuch bei uns, inklusive Brauereiführung und Verkostung etwas Besonderes. Und für uns auch! Der Braukessel steht nicht zur Disposition, er gehört zu unserer DNA, das Brauen kommt nicht ohne Grund in unserem Firmennamen vor.

magaScene: Es wird aktuell viel über die Bierunlust der Deutschen gesprochen, viele Brauereien setzen verstärkt auf alkoholfreie Getränke. Spürt Ihr diesen Trend auch?
Hannes Aulich: Das Konsumverhalten der Menschen ändert sich, die Gesellschaft altert. Viele große Brauereien spüren, dass bei den Menschen zu Hause weniger Alkohol getrunken wird, immer häufiger auch alkoholfreie Biere in den Kühlschränken stehen. Auch Frauen trinken weniger Bier, weil es für sie geschmackliche Alternativen gibt. Wir sind eine lokale Brauerei, seit 1995 sogar biozertifiziert, und werden unsere regionale Spezialität weiterhin brauen, weil das unser Aushängeschild ist, und viele Gäste gerade deshalb zu uns kommen.
Phillipp Aulich: Wir sind kein normales Restaurant, wir brauen selbst. Unsere Gäste schätzen diese „Tateinheit“ aus Besuch und Gebrautem. In unserem Jubiläumsjahr wollen wir demnächst auch eine alkoholarme Bieralternative anbieten, daran arbeiten wir.



„Bei uns können drei Generationen an einem Tisch feiern.“ Foto: Clemens Niehaus

magaScene: Wie sieht der typische Brauhaus-Gast aus?
Hannes Aulich: Den gibt es nicht. Bei uns können drei Generationen an einem Tisch feiern. Wir sind seit 40 Jahren ein Mehrgenerationenhaus (lacht). Zu uns kommt die 40-Jährige mit ihrer Mutter und ihrer eigenen Tochter. Das ist witzig, das ist cool, und das gibt es in Hannover nirgendwo anders.
Phillipp Aulich: Es ist schön, dass wir eine so breite Zielgruppe haben. Schwellenängste gibt es hier nicht.



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

PR-Anzeige

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.
Sogar der feien Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

Sonderaktion
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.
kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!
Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.
50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig
Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern).
Beseitigung von Wasserschäden
Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

6809901_002626

40.000 Euro für den Johanniter-Hospizdienst Hannover

Der Hospizdienst der Johanniter erhält eine Nachlassspende. Dahinter steckt eine Geschichte über Selbstbestimmung, Solidarität unter Frauen und darüber, bis zuletzt füreinander da zu sein.

HANNOVER. „Lebenstüchtig“ sei Brigitte Weber* gewesen. Eine, die sich nicht hat unterkriegen lassen. So erzählt es ihre Freundin und Nachlassverwalterin Andrea Hoffmann*. Um ihren Hals trägt sie einen Bernsteinanhänger – ein Geschenk von Brigitte Weber kurz vor ihrem Tod. „Man kann sich Brigitte wirklich als Beispiel nehmen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken“, sagt ihre Freundin. Als Kind von Vertriebenen kommt Brigitte Weber 1947 zur Welt und wächst in einfachen Verhältnissen auf. Die Familie wohnt in einer Gartenlaube. Die kleine Brigitte hat ein eigenes Gemüsebeet, um das sie sich mit Begeisterung kümmert. Später heiratet sie und betreibt mit ihrem Mann eine Gaststätte. Er hat ein Alkoholproblem, ist gewalttätig. Brigitte Weber hält lange den Laden am Laufen und trennt sich schließlich. Sie absolviert einen Sekretärinnenkurs und fängt Ende der1980er Jahre bei einer Ermittlungsbehörde als Auswerterin an, wo sie später Andrea Hoffmann kennenlernt. Hier analysiert sie Fallmeldungen, findet Zusammenhänge und Muster. „Darin ist sie richtig aufgegangen“, erzählt die Freundin.

Ein Auge für Details hat Brigitte Weber – im Beruf fällt das auf, aber erfährt nicht immer genug Anerkennung. Und: Sie ist unabhängig, kann sich eine kleine Eigentumswohnung leisten. Aber auch mit Benachteiligung hat sie zu kämpfen, als Frau in einer durch Männer dominierten Behörde. Auch das schweißt die Kolleginnen zusammen. Über die Jahre entwickelt sich eine Feundschaft, die noch enger wird, als Brigitte Weber in den Ruhestand geht. Die beiden unterstützen sich: Andrea Hoffmann begleitet ihre ehemalige Kollegin zu Ärzten und kümmert sich um die in die Jahre gekommene Wohnung.

Brigitte Weber spendet Trost, als ihre Freundin mit einem Trauerfall zu kämpfen hat. „Wir Frauen müssen doch zusammenhalten“, so Andrea Hoffmann.



Der Bernsteinanhänger erinnert Andrea Hoffmann an ihre verstorbene Freundin. Foto: Johanniter/Janna Schielke

Zum letzten Mal telefonieren die beiden am 2. Mai 2024. Am 11. Mai verstirbt Brigitte Weber im Alter von 77 Jahren. Was bleibt, sind viele Erinnerungen: Zum Beispiel, daran, dass sie gut zuhören konnte, kunstvolle Stickarbeiten anfertigte und hervorragend kochte. Deftiges kam dann auf den Tisch. „Einmal hat sie darum gebeten, ihr Schweinepfötchen mitzubringen – und hat dann köstlich für ihre Nachbarn gekocht.“

Was auch bleibt, ist eine Nachlassspende, die anderen dabei hilft, am Lebensende nicht allein zu sein. 40.000 Euro gehen an den ambulanten Hospizdienst der Johanniter – so hatte es sich Brigitte Weber gewünscht. Ehrenamtliche begleiten hier schwer kranke und sterbende Menschen. Sie helfen dabei, Abschied zu nehmen, letzte Wünsche zu erfüllen, spenden Trost oder sind einfach da. „Wir sind zutiefst dankbar“, sagt Hospizkoordinatorin Jasmin Heinecke von den Johannitern. „Einsetzen werden wir das Geld für eine zusätzliche hauptamtliche Koordinierendenstelle. So hilft diese Spende, anderen noch besser helfen zu können.“ (*Name geändert)

JOHANNITER

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

ANZEIGE

Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht.

Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist?[1] Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.[2, 3]

„Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen eines Hörverlusts und halten ihn für ein reines Problem des Gehörs“, erklärt Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin bei GEERS. Doch die Anstrengung, unvollständige Informationen zu verarbeiten, kann das Gehirn ermüden und stressen.[4] So fand eine Studie aus Dänemark heraus, dass Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ein erhöhtes Demenzrisiko haben.[1]



Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin

Hörgeräte können helfen.
Hörgeräte können bei frühzeitiger Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.[2, 3]

Hörvermögen regelmäßig testen.
In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf **geers.de/hoertest** oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline **0800 724 000 222.**

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

1. Lister Meile 25, 30161 Hannover, Tel.: 0511 317038
2. Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover, Tel.: 0511 52950125

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf geers.de/termin:

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft

[1] Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery, 150(2), 157-164. [2] Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 1302185. https://audiology-blog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/ [3] Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults pwith hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 402(10404), 786-797. https://www.achievestudy.org/ [4] World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing

6430401_002626

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 16.02. bis 21.02.2026

für die schnelle Pfanne **Jägergulasch mit Champignons** ..... 100 g **1,09 €**

von Montag bis Samstag

Spartipp! vom Becklinger Strohschwein Schweinenacken vom Strohschwein, auf Wunsch als Braten gewürzt ..... 100 g **1,09 €**

leckere Würstchen Wiener oder Putenwiener . 100 g **1,39 €**

aus unserer Feinkostküche Hausmacher Kartoffelsalat 100 g **0,99 €** oder Krautsalat ..... 100 g **0,79 €**

feine luftgetrocknete Mettwurst Bärlauchmettwurst oder Strackenmettwurst ..... 100 g **1,99 €**

Es gibt sie wieder: Zimmermann Spar-Coupons
3 Currybockwurst vom Strohschwein 4,75 € +
hausgemachte Currysoße
und viele weitere Artikel bekommen Sie bis zum 28.02. gegen Vorlage unserer Coupons! Coupons erhalten Sie in unseren Filialenoder auf unserer Website: www.fleischerei-zimmermann.de

Kennen Sie schon? Pastete im Aufschnitt würzige Pfefferfiletpastete ..... 100 g **1,89 €**

zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Mett halb & halb ..... 100 g **1,11 €**
Feinkost zum Wochenende:
feiner Rindfleischsalat mit Dill- und Currynote ..... 100 g **1,99 €**
Schweinefiletpfännchen für Zwei! Ganz schnell und lecker für den Ofen ..... 100 g **1,99 €**

6499001_002626



6802001_002626



Der Verein erhält einen Pokal, ein Preisgeld, eine Plakette sowie fünf Fußbälle.
Foto: privat

ANZEIGE

AOK-Trophine für VfL Eintracht Hannover

Pokal und Preisgeld überreicht:
Der NFV würdigt die Arbeit des Vereins für Mädchen und Frauen

HANNOVER. Große Auszeichnung für den VfL Eintracht Hannover: Der Traditionsverein von 1848 ist mit der AOK-Trophine 2025 geehrt worden. Gemeinsam mit seinem langjährigen Partner AOK zeichnet der Niedersächsische Fußballverband (NFV) damit das besondere Engagement des Klubs für den Frauen- und Mädchenfußball aus. Neben dem Pokal erhält der Verein ein Preisgeld von 1.500 Euro, eine Plakette für das Vereinsheim sowie fünf hochwertige Fußbälle.

„Das Gesamtkonzept des VfL Eintracht Hannover für den Frauen- und Mädchenfußball ist stimmig und vorbildlich für viele andere Vereine“, sagte Karen Rotter, Vorsitzende des Frauen- und Mädchenausschusses des NFV, in ihrer Laudatio. Der Verein strahle weit über die Stadtgrenzen Hannovers hinaus und stehe für eine kontinuierliche und nachhaltige Weiterentwicklung des weiblichen Fußballs.

Auch Simone Wehner, Vorsitzende des NFV-Kreises Region Hannover, hob die Bedeutung der Auszeichnung hervor. Der Frauen- und Mädchenfußball habe in der Region einen hohen Stellenwert und entwickle sich seit Jahren positiv. „Der VfL Eintracht Hannover ist ein Wegweiser und Vorbild für andere Vereine, die ihre Angebote weiter diversifizieren wollen“, betonte Wehner.

Die AOK-Trophine wird seit 2009 jährlich vom NFV und der AOK vergeben. Nach dem TSV Limmer (2019) und dem TSV Bemerode (2020) geht die Auszeichnung bereits zum dritten Mal an einen Verein aus der Region Hannover. Zu den Gratulanten zählten auch NFV-Präsident Ralph-Uwe Schaffert sowie Hannovers Bürgermeister Thomas Hermann, der dem Verein für sein Engagement und seine Vorbildfunktion dankte.

Zu den Vergabekriterien der Trophine gehören unter anderem Kooperationen mit Kindergärten oder Schulen, mindestens drei Mädchenmannschaften von der E- bis zur A-Jugend sowie zwei Frauenmannschaften, von denen eine mindestens auf Bezirksebene spielt. Zudem müssen die Teams von lizenzierten Trainerinnen oder Trainern betreut werden.

Elektromobile: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle
Nur solange der Vorrat reicht
Wir sind Vertragspartner vieler Krankenkassen

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



Parkplätze vorhanden

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

36754701_002625

Betten Raymond schließt Fachgeschäft in Hannover

ANZEIGE

NACH ÜBER 200 JAHREN: Familienunternehmen bedankt sich mit Preisnachlässen bis zu 54 Prozent

HANNOVER. Das traditionsreiche Bettenfachgeschäft Betten Raymond schließt seinen Standort in der Innenstadt von Hannover. „Wir blicken mit Dankbarkeit auf über 200 Jahre Unternehmensgeschichte zurück“, sagt Geschäftsführer Rüdiger Baretti. Eine wirtschaftlich tragfähige Fortführung des Geschäfts sei trotz großer Anstrengungen aber nicht mehr möglich gewesen. Der verbliebene Warenbestand wird begleitend zur Geschäftsaufgabe in einem zeitlich begrenzten Abverkauf angeboten.

„Diese Entscheidung ist uns außerordentlich schwergefallen“, erklärt Baretti weiter. Die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen in der Branche hätten sich in den vergangenen Jahren spürbar verschärft. Eine große Herausforderung seien insbesondere die stark gestiegenen Mietkosten in der Innenstadt geworden.

Über Generationen hinweg stand Betten Raymond für individuelle Beratung, handwerkliche Kompetenz und hohe Qualitätsansprüche. Viele Kundinnen und Kunden begleiteten das inhabergeführte Familienunternehmen über Jahrzehnte hinweg. „Für dieses Vertrauen und die langjährige Treue möchten wir uns ausdrücklich bedanken“, so Baretti.



Der verbliebene Warenbestand wird begleitend zur Geschäftsaufgabe in einem zeitlich begrenzten Abverkauf angeboten.
Foto: Betten Raymond

Der Abverkauf beginnt ab der kommenden Woche und ist auf einen begrenzten Zeitraum ausgelegt. Angeboten wird das vollständige Sortiment des Fachgeschäfts zu deutlich reduzierten Preisen, mit Preisnachlässen von bis zu 54 Prozent. Dazu zählen unter anderem Boxspringbetten, Senioren-Komfortbetten, Bettgestelle, Matratzen, Lattenroste sowie Bettwaren, Bettwäsche, Spannbetttücher, Handtücher und Wohndecken.Das traditionsreiche Bettenfachgeschäft Betten Raymond schließt seinen Standort in der Innenstadt von Hannover. „Wir blicken mit Dankbarkeit auf über 200 Jahre Unternehmensgeschichte zurück“, sagt Geschäftsführer Rüdiger Baretti. Eine wirtschaftlich tragfähige Fortführung des Geschäfts sei trotz großer Anstrengungen aber nicht mehr möglich gewesen. Der verbliebene Warenbestand wird begleitend zur Geschäftsaufgabe in einem zeitlich begrenzten Abverkauf angeboten.

„Diese Entscheidung ist uns außerordentlich schwergefallen“, erklärt Baretti weiter. Die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen in der Branche hätten sich in den vergangenen Jahren spürbar verschärft. Eine große Herausforderung seien insbesondere die stark gestiegenen Mietkosten in der Innenstadt geworden.

Über Generationen hinweg stand Betten Raymond für individuelle Beratung, handwerkliche Kompetenz und hohe Qualitätsansprüche. Viele Kundinnen und Kunden begleiteten das inhabergeführte Familienunternehmen über Jahrzehnte hinweg. „Für dieses Vertrauen und die langjährige Treue möchten wir uns ausdrücklich bedanken“, so Baretti.

Der Abverkauf beginnt ab der kommenden Woche und ist auf einen begrenzten Zeitraum ausgelegt. Angeboten wird das vollständige Sortiment des Fachgeschäfts zu deutlich reduzierten Preisen, mit Preisnachlässen von bis zu 54 Prozent. Dazu zählen unter anderem Boxspringbetten, Senioren-Komfortbetten, Bettgestelle, Matratzen, Lattenroste sowie Bettwaren, Bettwäsche, Spannbetttücher, Handtücher und Wohndecken.

Betten Raymond GmbH & Co.KG
Marienstraße 51-53
30171 Hannover
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 10 bis 18 Uhr
Sa. von 10 bis 14 Uhr

Schlafsäcke und Isomatten für Ukraine gesucht

HANNOVER. Der Verein Aktion Tschernobyl-Hilfe e.V. aus Hildesheim sammelt dringend gebrauchte Schlafsäcke und Isomatten für Menschen in der vom Krieg betroffenen Ukraine. In vielen Regionen sind Wohnhäuser zerstört, Heizungen ausgefallen und die Energieversorgung stark eingeschränkt. Bei nächtlichen Temperaturen von bis zu minus 20 Grad Celsius sind viele Menschen, darunter Kinder, ältere und kranke Personen, akut gefährdet.

Die gespendeten Schlafsäcke und Isomatten werden zeitnah in die Ukraine transportiert und dort gezielt an Bedürftige verteilt. Der Verein ist seit mehr als 25 Jahren in der Ukraine aktiv und verfügt über eine funktionierende Infrastruktur sowie langjährige Kontakte vor Ort. Die Verteilung der Hilfsgüter wird regelmäßig kontrolliert, auch durch persönliche Besuche.

Andere Sachspenden, insbesondere getragene Kleidung, können derzeit nicht angenommen werden, da Transport- und Lagerkapazitäten begrenzt sind. Benötigt werden ausschließlich Schlafsäcke und Isomatten. Zusätzlich sind Geldspenden möglich, um weitere Hilfstransporte zu finanzieren.

Abgabe in Hannover:
– Diakonie Himmelsthür / start2work,
Am Brabrinke 14, Haus 2
Diakonie Himmelsthür / Kontaktbüro, Podbielskistraße 217
Abgabezeiten:
Montag bis Mittwoch, 16. bis 18. Februar, jeweils von 9 bis 12 Uhr
Spendenkonto:
Aktion Tschernobyl-Hilfe e.V.
IBAN:
DE14 2519 3331 0460 200 500

WEGEN GESCHÄFTS-AUFGABE
TOTALER AUSVERKAUF
Boxspringbetten · Senioren-Komfortbetten · Bettgestelle · Matratzen · Lattenroste
Bettwaren · Bettwäsche · Spannbetttücher · Handtücher · Wohndecken

JETZT VIELES BIS ZU **54%** REDUZIERT

Alles Abholpreise solange Vorrat reicht. Abbildungen sind Musterbeispiele.

z. B. Hochwertige Allezeiten-Decke, allergikergeeignet
Füllung ca. 730 g feine hochbauschige Hohlfaser. Bezug edler Baumwoll-Batist, waschbar. Ca. 135 x 200 cm.
~~249.-~~ **169.-**

z. B. Nackenstützkissen
Hochwertiger, extrasofter Formschaum, höhenverstellbar durch eine zusätzliche Einlage, atmungsaktiv, Bezug hochwertiges Tencel-Doppeltuch, waschbar 60° C.
~~159.-~~ **109.-**

z. B. Extrafeste 7-Zonen-Tonnentaschen-Federkern-Matratze
Stabil, mit 450 Federn und beidseitiger 2,5 cm starker Komfortauflage, atmungsaktiv, Bezug abnehmbar, teilbar und waschbar bei 60° C, allergikergeeignet. Gesamthöhe ca. 19 cm. Extrafest. Standardgrößen.
UVP ~~899.-~~ **599.-**

z. B. Hochwertige Canada-Daunendecke
Für alle Jahreszeiten, 100% Natur, Füllung 600 g, 90% Daunen, 10% Federchen Kl. 1, Bezug feinste Baumwolle, waschbar. Ca. 135 x 200 cm.
~~399.-~~ **299.-**

Wir schliessen!
Ausgesuchte Muster-Matratzen jetzt bis zu
-54%

BETTEN RAYMOND Schlafstudio
Betten Raymond GmbH & Co. KG
Marienstraße 51 – 53
30171 Hannover
Tel.: 0511 - 35 38 555

Montag – Freitag
10.00 – 18.00 Uhr
Samstag 14.02.:
10.00 – 16.00 Uhr

www.betten-raymond.de

4252801_002626

NP-Sportstiftung: Weihnachtstasse bringt 5096 Euro für Hannovers Sport

NP-Sportstiftung freut sich über großen Erfolg von Dellas Tasse.
Gastro Trends spendet für den guten Zweck – davon profitiert der Sport in der Region Hannover.

HANNOVER. Eine Glühwein-Tasse für den guten Zweck! Die Weihnachtsaktion der Firma Gastro-Trends spült eine großartige Summe von 5096 Euro in die Kasse der NP-Sportstiftung. Eine Summe, die zu 100 Prozent an den Sport in der Region Hannover weitergegeben wird. Hannovers Kultkünstler Della kreierte die Tasse, die am Wunschbrunnenwald in der Altstadt, beim Winterzauber am Restaurant „Vier Jahreszeiten“ und im Wintergarten am Reimanns Eck verkauft wurde. Ein Euro pro Tasse kommt der NP-Sportstiftung zugute.

„Als Künstler ist es etwas Besonderes, wenn aus einer Idee nicht nur ein schönes Produkt entsteht, sondern echte Wirkung“, sagt Della: „Dass diese Tasse jetzt den regionalen Sport unterstützt, macht mich stolz.“

Gastro-Trends, die neben den Weihnachtslocations auch die Schateke und den Lister Turm Biergarten betreiben, setzt damit ein klares Bekenntnis zur Region. „Danke an alle, die mit dem Kauf einer Tasse die NP-Sportstiftung und den regionalen Sport unterstützt haben. Wir freuen uns schon auf die nächste Auflage“, sagt Geschäftsführer Björn Hensoldt. „Mit Della an unserer Seite war die Aktion besonders – aber das Engagement unserer Gäste hat alles übertroffen.“ Möchten Sie auch die NP-Sportstiftung unterstützen? So können Sie spenden:

Per Überweisung an: Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung, IBAN: DE76 2505 0180 0910 1206 33, Stichwort: NP-Sportstiftung. Oder per Paypal an sportstiftung@neuepresse.de.

In den vergangenen Jahren konnten wir zahlreiche Projekte mit einem Gesamtwert von fast einer halben Million Euro unterstützen



Der Erlös der von Della gestalteten Tasse kommt der NP-Sportstiftung zugute.
Foto: Nancy Heusel



Spende für die Neue Presse Sportstiftung, Chefredakteur Carsten Bergmann (von links), Della und Björn Hensoldt
Foto: Debbie Jayne Kinsey

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Hannover



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung mit HP im Raum Südtirol bzw. Tirol
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Croce del Sud in Bellaria
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü) mit ausgewählten Getränken (Wein, Wasser, Soft-Drinks)
- 1 x Candle-Light-Dinner (i.R.d.HP)
- Stadtführungen Padua und Verona
- Ausflug Rimini und Santarcangelo
- Ausflug San Marino und San Leo
- Ausflug Ravenna
- Eintritte zu mehreren Denkmälern in Ravenna
- Weinfest im Hotel
- Tanzabend im Hotel
- durchgängige Reisebegleitung

Termine
05.05.-11.05.26
29.09.-05.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.029,- €**
KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: I-BELL



Italien — 6 Tage Busreise

Alles Inklusive am Comer See

In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17 - 21 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführung Como
- Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom
- Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung
- Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori
- Eintritt Palazzo Borromeo
- Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung
- Eintritt Villa Carlotta
- Schifffahrt Argegno – Bellagio und zurück
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.05.-08.05.26
01.06.-06.06.26
31.08.-05.09.26
15.10.-20.10.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 859,- €**
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: I-COMO



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue in Limone (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramaschifffahrt, Seen-Fahrt mit Weinprobe zubuchbar

Termine
26.04. - 01.05.26
10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
u.v.m.

Preis pro Person
im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Übernachtung an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Italien — 5 Tage Busreise

Das Tal der Sonne mit dem Bernina-Express

Bahnabenteuer und Genüsse in den Alpen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Sancamillo in Dimaro
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen
- 1 x Typisches Trentiner Abendessen mit Kerzenschein und Musik (i.R.d.HP)
- Ausflug Brenta Dolomiten mit Reiseleitung
- Stadtführung Trient
- 1 x 3er Weinprobe mit Käse und Brot inkl. Besichtigung Weingut
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
12.06. - 16.06.26
14.09. - 18.09.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 749,- €**
EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: I-BER



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine
14.05. - 18.05.26
04.06. - 08.06.26
13.08. - 17.08.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person
im DZ: **539,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur - St. Malo, Cancale und Mont St. Michel - Vannes und Carnac - Rennes und Dinan - Festung von Fougères und Chartre
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
11.06. - 17.06.26
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preis pro Person
im DZ: **1.249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Frankreich — 8 Tage Busreise

Zur Lavendelblüte in die Provence

Land der Farben und des Lichts

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übern. in Besançon im DZ, 1 x Übern. in Mulhouse im DZ
- 5 x Übernachtung in Orange im DZ im Hôtel Kyriad Orange
- 7 x Frühstücksbuffet, 6 x 3-Gang-Abendmenü
- 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü beim Stierzüchter inkl. Apéritif
- Stadtführung Orange
- Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence
- Ausflug Avignon, Pont du Gard und Nîmes, Eintritt Pont du Gard
- Stadtführung Nimes
- Ausflug Lavendel - Ardecheschlucht
- Besuch eines Lavendelmuseums inkl. Eintritt
- Weinprobe
- Ausflug Camargue
- Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt in der Camargue
- qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
28.05. - 04.06.26
11.06. - 18.06.26
25.06. - 02.07.26

Preis pro Person
im DZ: **1.199,- €**
EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: F-LFDP

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

6076601_002626

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Hannover



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Österreich — 7 Tage Busreise

Traumhaft schöner Achensee

Wunderbare Seenlandschaft in atemberaubender Bergkulisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Fischerwirt in Achenkirch
- Begrüßungsschnaps am ersten Abend
- 6 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- 1 x Bauernbuffetabend (i.R.d.HP)
- 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Ortsspaziergang mit Kaiserschmarren Jause im Hotel
- Ausflug Pertisau
- Ausflug Krimmler Wasserfälle und Kitzbühel mit Reiseleitung
- Kostenfreie Nutzung der Sauna
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Innsbruck, Kufstein und Wilder Kaiser zubuchbar

Termine
29.05. - 04.06.26
29.06. - 05.07.26
27.07. - 02.08.26*

Preis pro Person
im DZ: **ab 879,- €**

Reisecode: A-ACHEN



Österreich — 7 Tage Busreise

Kärnten all inclusive

„Grüß Gott“ im sonnigen Süden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsschnaps
- 6 x Übernachtung im DZ im ***+Alm-Resort Frühauf an der Nockalmstraße
- 6 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendbuffet
- 1 x Essen vom heißen Stein
- 1 x Grillfeier am Biotop mit Musik
- 2 x Kaffee/Kuchen im Hotel
- ausgewählte Getränke im Hotel von 10:00-22:00 Uhr
- Ausflüge: Kärtner Seen inkl. Pyramidenkogel und Schifffahrt, Nationalpark Nockberge, Maltatal, Pöllatal inkl. Tschu-Tschu-Bahn
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
12.07. - 18.07.26
25.09. - 01.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.079,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: A-KAAI



Schweiz — 6 Tage Busreise

Das ist ja der Gipfel

Matterhorn - Eiger, Mönch und Jungfrau - Mont-Blanc-Massiv

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Le Chamois in Le Diablerets
- 5 x Halbpension
- 1 x Bahnfahrt von Les Diablerets nach Aigle, 2. Klasse (ca. 55 Min.)
- 1 x Zahnradbahnfahrt Täsch-Zermatt-Täsch, 2. Klasse
- 1 x Zahnradbahnfahrt Wilderswil - Schynige Platte - Wilderswil
- 1 x Eintritt Alpengarten
- 1 x Bahnfahrt Mont-Blanc Express von Martigny nach Le Châtelard-Frontière oder retour, 2. Klasse
- Ortstaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
01.09. - 06.09.26

Preis pro Person
im DZ: **1.079,- €**
EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: CH-GIPF



Schweiz — 8 Tage Busreise

Die „Grand Tour“ der Schweiz

Schweizer Berg- und Seenrausch

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Zug im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Täsch im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Savognin im ***Hotel
- 7 x Halbpension
- Ortstaxen
- Stadtführung in Luzern
- Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- Zahnradbahn Täsch – Zermatt – Täsch
- Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- Stadtführung in Chur
- Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

Termin
24.07. - 31.07.26

Preis pro Person
im DZ: **2.199,- €**
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: CH-GRAND



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwaldstättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar.

Termin
22.05. - 27.05.26
26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preis pro Person
im DZ: **899,- €**

Reisecode: CH-GUB



Schweiz — 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

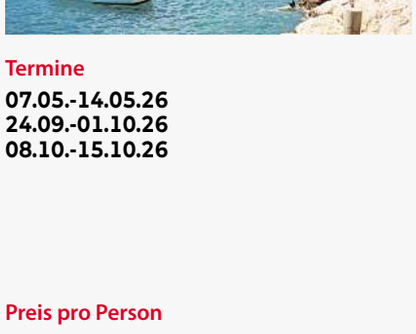
Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Davos
- 2 x Übernachtung in Brig
- 1 x Übernachtung in Egerkingen
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Ausflug Zillis und Viamala-Schlucht (Eintritte inkl.)
- Bahnfahrt mit dem Bernina-Express Tiefencastel - Tirano (2. Klasse) oder umgekehrt
- Berg- und Talfahrt mit der Standseilbahn auf die Schatzalp in Davos
- Bahnfahrt mit dem Glacier-Express Tiefencastel - Brig (2. Klasse)
- Bahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch
- Aufenthalte in Tirano, Zermatt, Genfer See
- Besuch der Ausstellung der Käserei La Maison du Gruyère
- Davos Klosters Card
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
06.08.-12.08.26

Preis pro Person
im DZ: **1.549,- €**
EZ-Zuschlag: 290,- €

Reisecode: CH-EXPR



Kroatien — 8 Tage Busreise

Kroatien - Istrien

Rabac - Die Perle der Adria

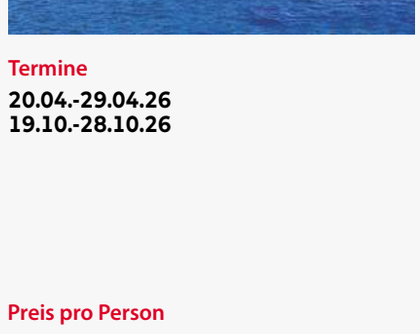
Leistungen

- Fahrt im Luxusreisbus
- 2 x Übernachtung im DZ mit HP im Raum Salzburger Land (Mittelklassehotel)
- 5 x Übernachtung im DZ in Kroatien in den ****Maslinica Hotels
- 1 x Welcomedrink in Kroatien
- 5 x Halbpension inkl. 1 Getränk zum Abendessen (Wasser + 0,25 l Wein oder 0,2 l Bier oder 0,2 l Saft)
- Live-Musik am Abend
- Rückfahrt über den Bleder See
- Kurtaxe Kroatien
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Poreč und Rovinj, Pula und Labin, Insel Krk und Opatija, Insel Cres zubuchbar

Termine
07.05.-14.05.26
24.09.-01.10.26
08.10.-15.10.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 799,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: HR-QRABA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Zauberhaftes Rovinj - Perle Istriens

Mediterrane Eleganz und Trüffelgenuss im idyllischen Hinterland

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung mit Halbpension im Hotel zur Post in Rohrdorf
- 7 x Übernachtung im ****Hotel Eden in Rovinj
- 7 x umfangreiches Frühstücksbuffet mit Show-Cooking
- 7 x Abendessen vom Buffet mit Show-Cooking
- Begrüßungsgetränk
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs
- Stadtrundgang Rovinj mit Reiseleitung
- Ausflug Pula und Bale mit Reiseleitung
- Ausflug Poreč mit Reiseleitung
- Schifffahrt auf dem Limski-Kanal
- Ausflug Piran und Portorož
- Ausflug „Auf den Spuren der Trüffel“ mit Reiseleitung: Begrüßung mit einem Trüffel-Likör, Besuch des Trüffel-Museums, Trüffelsuche mit Guide und Trüffelhunden, Trüffelverkostung lt. Beschreibung
- Aufenthalt in Motovun inkl. Auffahrt per Shuttle
- Örtliche Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
20.04.-29.04.26
19.10.-28.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.299,- €**
EZ-Zuschlag: 300,- €

Reisecode: HR-ROVJ

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

6077101_002626

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Hannover



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Schottland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Schottische Highlands & Isle of Skye

Erleben Sie Schottland „Pur“

Leistungen

- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrt Rottderdam-Hull und zurück
- 2 x Ü/HP an Bord der P&O bzw. DFDS Ferries
- 6 x Ü/HP in Schottland
- Stadtführungen York, Glasgow und Edinburgh
- Ausflug Isle of Skye
- Fährüberfahrt von Mallaig nach Armadale
- Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung
- durchgehende Reiseleitung während der gesamten Rundreise
- gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
12.05.-20.05.26
20.09.-28.09.26

Preis pro Person

DZ-Innenkabine **ab 1.979,- €**
DZ-Außenkabine: ab 2.079,- €

Reisecode: GB-SCR1



England — 7 Tage Busreise

Romantisches Südengland

Auf den Spuren der Rosamunde Pilcher

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ
- 6 x Halbpension
- Fährüberfahrten Calais-Dover-Calais
- Ausflüge laut Reiseverlauf
- Reiseleitung vom 2. bis 6. Tag
- Stadtrundfahrt London
- Eintrittsgelder: Abbotsbury Subtropical, Gardens und Kathedrale in Wells
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
22.05.-28.05.26
06.07.-12.07.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 1.399,- €**
EZ-Zuschlag: ab 320,- €

Reisecode: GB-DUC



Großbritannien — 3 Tage Bus-/Schiffsreise

ABBA & Meer

Ein Konzert wie kein anderes!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Seereisen Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland
- 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line
- 2 x Frühstück an Bord
- 1 x Abendessen an Bord der Fähre
- 1 x Abendessen in einem Pub/Restaurant im Raum Harwich
- 1 x Dancefloor Ticket ABBA Voyage Konzert
- Stadtrundfahrt London mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung



Termine
29.05.-31.05.26
17.07.-19.07.26
25.09.-27.09.26

Preis pro Person

DZ-Innenkabine: **ab 699,- €**
DZ-Außenkabine: ab 749,- €
EZ-Innenkabine: ab 769,- €

Reisecode: GB-ABME



MS Hamburg — 14 Tage Bus-/Flug-/Schiffsreise

Silvester auf Madeira

Marokko - Kanaren - Madeira - Portugal

Leistungen

- Transfer zum/vom Flughafen mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Flug ab/bis Deutschland
- Transfer Flughafen - Schiff - Flughafen
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 13 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord: Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen (Friseur, Massage, Kosmetik und ähnliche Dienstleistungen gegen Gebühr)
- Fahrräder (gegen Gebühr), Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)

Termin
22.12.26-04.01.27

Preis pro Person

TOP Innenkabine **ab 3.349,- €**
TOP Außenkabine: 4.339,- €
Infinity Balkon: 6.149,- €
Einzelbelegungen auf Anfrage buchbar!
Alkoholfr. Getränkepaket Silber: 182,- €
All incl. Getränkepaket Gold: 377,- €
All incl. Getränkepaket Platin: 481,- €

Reisecode: HAM-SILV



Costa Favolosa — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Norwegen von seiner schönsten Seite

Hamburg - Bergen - Hellesylt - Geiranger - Alesund - Flam - Stavanger - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Alle Mahlzeiten im Haupt- und Buffetrestaurant, Spezialitätenrestaurants (Aufpreis)
- Wahl der Tischzeit in den Hauptrestaurants (Verfügbarkeit vorausgesetzt)
- All Inklusive Genusspaket „MyItalian“
- Deutschsprachige Ansprechpartner an Bord
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Betreuung im Squok-Kinderclub für Kinder/Jugendliche von 3-17 Jahre
- Vielfältiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnesscenters, der Pools und der Bibliothek
- Alle Hafensteuern, Gebühren, Trinkgeld/Serviceentgelt
- Reisebegleitung an Bord ab 20 Personen

Termin
27.09.-05.10.26

Preis pro Person

Innenkabine Kat. 1 **ab 1.649,- €**
Außenkabine Kat. 1: ab 1.899,- €
Balkonkabine Kat. 1: ab 2.129,- €
Einzelbelegungen, Suiten sowie 3. & 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: CST-FANOR



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Moin Nordsee Kurzreise - MS HAMBURG

Hamburg - Texel - Harlingen - Sylt - Helgoland - Kiel

Leistungen

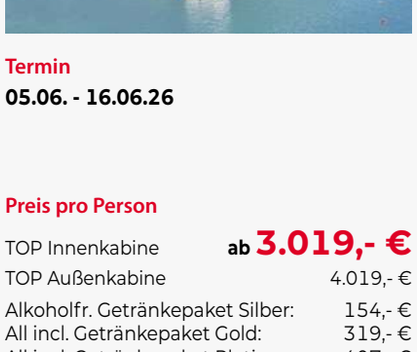
- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Termin
16.06. - 21.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine **ab 1.459,- €**
TOP Außenkabine 1.959,- €
Alkoholfr. Getränkepaket Silber: 70,- €
All incl. Getränkepaket Gold: 145,- €
All incl. Getränkepaket Platin: 185,- €
Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-MOIN



Ärmelkanal — 12 Tage Bus-/Schiffsreise

Kanalinseln und Mee(h)r - MS HAMBURG

Hamburg - Isle of Wight - Falmouth - Scilly Inseln- Guernsey - St. Malo - Jersey - Alderney - Dover - Hamburg

Leistungen

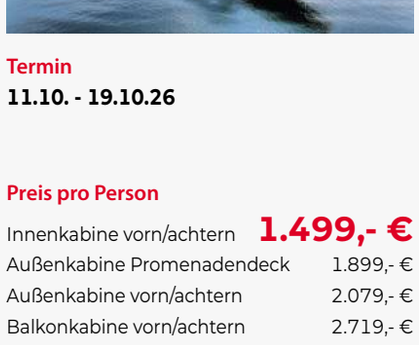
- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Termin
05.06. - 16.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine **ab 3.019,- €**
TOP Außenkabine 4.019,- €
Alkoholfr. Getränkepaket Silber: 154,- €
All incl. Getränkepaket Gold: 319,- €
All incl. Getränkepaket Platin: 407,- €
Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-KANAL



Ostsee — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Perlen am Baltischen Meer - VASCO DA GAMA

Kiel - Ystad - Danzig - Klaipėda - Gotland - Kopenhagen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Deutschsprachiger Service an Bord
- Erstklassiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafen- und Passagiergebühren
- Exklusiver Cocktailempfang an Bord & Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung ab 14 Teilnehmern

Termin
11.10. - 19.10.26

Preis pro Person

Innenkabine vorn/achtern **1.499,- €**
Außenkabine Promenadendeck 1.899,- €
Außenkabine vorn/achtern 2.079,- €
Balkonkabine vorn/achtern 2.719,- €
Getränkepaket Classic: 290,- €
Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: NIC-VDGPAB

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

6077501_002626

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Hannover



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Deutschland — 4 Tage Busreise

Einzigartiger Spreewald

Urlaubstraum in Grün

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im Gasthaus Zum Oberspreewald in Neu-Zauche
- 3 x Halbpension
- 1 x Grillabend (i.R.d.HP) im Hotel
- 1 x Kesselgulasch inkl. Dessert im Grünen
- Tanzabend und Folkloreabend im Hotel
- 1 x Führung in einem Gurkenbetrieb inkl. Verkostung
- 1 x Kahnfahrt
- Stadtführung Lübben
- Spreewald-Rundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtrundfahrt Cottbus mit dem Fürst-Pückler-Park Branitz
- Eintritt und Verkostung Schokoladenfabrik „Confiserie Felicitas“
- Besuch und Eintritt Holländermühle und Kornspeicher in Straupitz
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
25.06. - 28.06.26
03.09. - 06.09.26

Preis pro Person
im DZ: **609,- €**
EZ-Zuschlag: 40,- €

Reisecode: D-QSPRE



Deutschland — 6 Tage Busreise

Bodensee zum Verlieben

Wasser, Charme und Weitblick

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im ****Hotel Knoblauch in Friedrichshafen
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Stadtführungen Friedrichshafen, Konstanz, Lindau
- Ausflug Westlicher Bodensee, Rheinfall Schaffhausen und Stein am Rhein
- Fährüberfahrten Meersburg-Konstanz/Staad-Meersburg
- Transfer zur Insel Mainau
- freie Benutzung von Hallenbad, Saunalandschaft und Natur-schwimmbad
- Leihbademantel
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
09.05. - 14.05.26
06.09. - 11.09.26

Preis pro Person
im DZ: **999,- €**
EZ-Zuschlag: ab 130,- €

Reisecode: D-BODB



Deutschland — 5 Tage Busreise

Moselglanz und Rheinzauber

Zwei romantische Flüsse auf einen Streich

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel „Vergissmeinnicht“ in Poltersdorf
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausflug Mosel inkl. Schifffahrt und Stadtführung Cochem
- Weinprobe beim örtlichen Winzer
- Stadtführung Koblenz
- Ausflug Trier und Bernkastel-Kues mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.06. - 07.06.26
19.10. - 23.10.26

Preis pro Person
im DZ: **699,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-WUMO



Deutschland — 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Nordsee

Föhr - Sylt - Römö - Amrum - Hallig Hooge

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Übernachtung im DZ im „Landhaus Smaga“ in Süderlügum
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Aufenthalt Nordstrand
- Ausflug Föhr mit Inselrundfahrt
- Ausflug Römö und Sylt
- Unterhaltungsabend im Hotel
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Hallig Hooge, Amrum zubuchbar

Termine
19.06. - 24.06.26
18.08. - 23.08.26
12.09. - 17.09.26

Preis pro Person
im DZ: **749,- €**
EZ-Zuschlag: 80,- €

Reisecode: D-INSNF



Deutschland — 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Ostfriesische Inseln

Vier auf einen Streich

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***+Stadthotel Jever
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen 3-Gang-Wahlmenü
- Stadtführung Jever
- Ausflug Langeoog inkl. Fährüberfahrt, Inselrundfahrt und Tageskurbeitrag
- Ausflug Insel Spiekeroog mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- Ausflug Wangerooge mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Norderney zubuchbar

Termine
17.05. - 22.05.26
22.06. - 27.06.26
31.08. - 05.09.26

Preis pro Person
im DZ: **849,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: D-OSTFR



Deutschland — 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

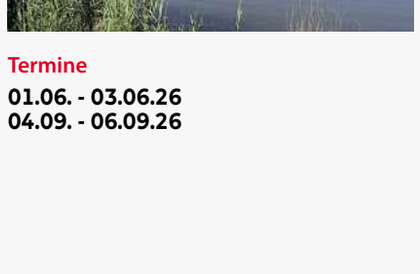
Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- Begrüßungstrunk
- Schwarzwaldrundfahrt
- Besuch Haus der Natur am Feldberg
- Bootsfahrt auf dem Titisee
- Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- Fahrt mit dem Rothaus-Express
- Ausflug Schweizer Berge und Seen
- Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
04.05. - 09.05.26
08.06. - 13.06.26
21.09. - 26.09.26
12.10. - 17.10.26

Preis pro Person
im DZ: **729,- €**
EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: D-HEINZ



Deutschland — 3 Tage Busreise

Kiel Ahoi

Sommer an der „Karibik der Ostsee“

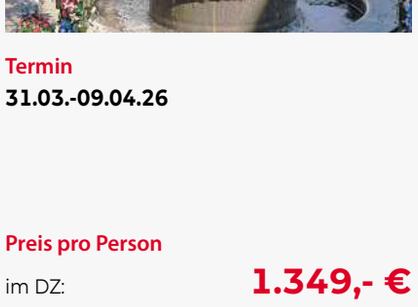
Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Maritim Hotel Bellevue Kiel
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen (maritimes 3-Gang-Menü oder Buffet)
- Stadtrundgang Kiel
- Rundfahrt Nord-Ostsee-Kanal und seine Schleusen
- Eintritt und Führung Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum
- Hafenrundfahrt
- Freie Schwimmbadnutzung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
01.06. - 03.06.26
04.09. - 06.09.26

Preis pro Person
im DZ: **449,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: D-KIEL



Deutschland — 10 Tage Busreise

Osterkur Bad Wildungen

Osterbrunnenzauber und Gesundheitskompetenz

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsveranstaltung mit Willkommensgetränk
- Kofferservice
- 9 x Übernachtung im DZ/EZ im Gesundheitszentrum Helenenquelle
- 9 x Vollpension inkl. Wasser und Tee sowie Erfrischungsgetränke
- 1 x Fischbuffet am Karfreitag (i.R.d.VP)
- 1 x Ostermenü am Ostersonntag (i.R.d.VP)
- 1 x Osterbuffet am Ostermontag (i.R.d.VP)
- Osternest auf dem Zimmer
- medizinische Eingangskonsultation
- 9 Anwendungen während des Aufenthaltes lt. Ausschreibung
- Osterprogramm im Haus
- kostenfreie Teilnahme am freiwilligen Feiertagsfitnessprogramm
- Hausprogramm (z.B. Bingo, Spieleabende)
- Wasser ganztägig kostenlos verfügbar
- freie Nutzung des hauseigenen Wassertretbeckens, Fitnessraums, Ergometerraums, Koordinationsparcours (außerhalb der Behand-lungszeiten)
- Live-Musikabende mit Tanz

Termin
31.03.-09.04.26

Preis pro Person
im DZ: **1.349,- €**
EZ: KEIN Zuschlag!
DZ=EZ Standard: 1.419,- €
DZ Klassik: 1.449,- €
DZ=EZ Klassik: 1.499,- €

Reisecode: D-OBAWI

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

6077901_002626

Stummfilm mit Orgelklang

HANNOVER. Die Reihe „Kino in der Kirche“ zeigt am Freitag, 20. Februar, ab 19.30 Uhr in der Paul-Gerhardt-Kirche, Eichenfeldstraße 14, den Stummfilm „Geheimnisse einer Seele“ aus dem Jahr 1926. Der Psychothriller erzählt von einem Chemiker, der nach der Rückkehr eines Verwandten seiner Frau von bedrohlichen Träumen heimgesucht wird. Seine Visionen und Ängste steigern sich bis zu einer realen Gewalttat, woraufhin er psychologische Hilfe sucht. Die Vorführung wird live an der Orgel von Ralf Wosch begleitet. Der Eintritt kostet 8 Euro, mit HannoverAktivPass 4 Euro. **HR**

Kino für Kinder und Erwachsene

HANNOVER. Im Kino im Sprengel, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, ist am Sonntag, 15. Februar, um 16 Uhr der Film „Der blaue Tiger“ zu sehen. Die tschechisch-deutsch-slowakische Produktion aus dem Jahr 2012 dauert 91 Minuten und wird für Kinder ab sechs Jahren empfohlen.

Im Mittelpunkt steht Johanna, die mit ihrer Mutter in einem botanischen Garten mitten in der Stadt lebt. Doch der Bürgermeister schmiedet böse Pläne: bald soll hier ein moderner Vergnügungspark entstehen. Als Johanna eines Abends einen blauen Tiger zeichnet, scheint ein Wunder zu geschehen: Am nächsten Tag berichtet das Fernsehen tatsächlich über so ein Tier. Alle reden plötzlich nur noch über den angeblichen „Hundekiller“. Doch in Johannas Augen ist der Tiger nicht gefährlich, denn er lässt wundervolle Dinge geschehen. Zusammen mit ihrem besten Freund versucht Johanna nun, nicht nur den Garten, sondern auch den blauen Tiger zu retten.

Der Eintritt kostet 3 Euro pro Person oder eine selbstgebackene Kuchenspende. **RED**

Närrische Tage

KARNEVAL IN HANNOVER mit großem Umzug, Kinderprogramm und Party

HANNOVER. Mit einem Programm für alle Generationen steuert Hannover auf die närrischen Tage zu, die Auswahl reicht von Kinderfesten über Galasitzung bis zur Party mit Live-Band. Die Landeshauptstadt ist eine der niedersächsischen Karnevalshochburgen – mit Tradition. Die Wurzeln der Fastnacht in Hannover reichen bis ins Jahr 1395 zurück. Aus dieser Zeit ist überliefert, dass junge Menschen zu Feierlichkeiten ins Rathaus eingeladen wurden. Die hannoverschen Kurfürsten feierten im 17. Jahrhundert Karneval nach venezianischem Vorbild, fanden das närrische Treiben ihrer Untertanen jedoch weniger lustig, und so erließ Herzog Ernst-August zu Braunschweig und Lüneburg am 26. Januar 1688 eine „Maskeradenordnung für die Stadt Hannover“. Keine Sorge, diese gilt inzwischen nicht mehr; dem fantasievollen eigenen Kostüm steht also nichts im Wege.

GROßER UMZUG DURCH DIE INNENSTADT

Als ein Höhepunkt des Karnevals startet am Sonnabend, 14. Februar, der große Karnevalsumzug durch die Innenstadt. Auf dem Platz der Weltausstellung gibt es ab 11.11 Uhr ein Vorprogramm. Um 13.11 Uhr setzt sich der Zug an der Culemannstraße/Ecke Friedrichswall in Bewegung. Die Route führt unter anderem über Karmarschstraße, Köbelingerstraße, Knochenhauerstraße, Am Marstall, Schmiedestraße, Osterstraße, Georgstraße und endet am Brauhaus Ernst-August, wo die Offizielle Zug-Party 2026 um 14 Uhr beginnt – mit Konfetti, Polonaise und allem was dazugehört.

Begleitet von rund zehn Festwagen sowie acht Musik- und Spielmannszügen ziehen die Teilnehmer durch die City, mehrere Tonnen Süßigkeiten werden in die Menge geworfen.

Ebenfalls am Sonnabend, 14. Februar, ab 19.11 Uhr, findet die Galasitzung „Döhren Alaaf“ der Funkenartillerie Blau-Weiß statt im Hangar No. 5, Völgerstraße 5. Mehr als 100 Aktive stehen auf der Bühne und gestalten ein Programm aus Tanz, Gesang und Büttenreden aus den eigenen Reihen. Zudem wird der Orden „humoris causa“ an eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens verliehen. Im Anschluss wird getanzt. Der Einlass beginnt um 18 Uhr. Karten kosten 25 bis 27 Euro und sind über die Kartenhotline (0511) 65 52 39 72 oder per E-Mail an kartenhotline@blau-weiss-online.de erhältlich.

KARNEVAL FÜR DIE KLEINEN

Am Sonntag, 15. Februar, dreht sich alles um den Nachwuchs. Bereits ab 14 Uhr bittet das Béi Chéz Heinz, Liepmannstraße 7B, zur Fasching-Kinderdisco. Bis 18.30 Uhr sorgen ein DJ mit Kinderhits, Kinderschminken, Mini-Bällebad, Spiele wie Dosenwerfen und Krökeln sowie ein Pizza-Foodtruck für jecke Stimmung. Auf Stroboskop-Blitze wird verzichtet, die Musik läuft in angepasster Lautstärke. Einlass ist nur in Begleitung von Kindern möglich, maximal drei Erwachsene pro Kind. Jedes Kind ab zwölf Monaten sowie jeder Erwachsene benötigt ein Ticket. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 6 Euro, an der Tageskasse 8 Euro. Karten sind online über TixforGigs erhältlich.

Die Funkenartillerie Blau-Weiß lädt am Sonntag ab 15.11 Uhr zum Kinderkarneval in den Hangar No. 5, Völgerstraße 5, ein. Geboten wird ein konfettibuntes Programm nach dem Vorbild der großen Sitzung. Erwachsene zahlen 5 Euro, Kinder 2 Euro. Karten gibt es über die Hotline (0511) 65 52 39 72 oder per E-Mail an kartenhotline@blau-weiss-online.de.

Ebenfalls am Sonntag feiern die Leinespatzen ihren Kinderkarneval im Leonardo Hotel, Tiergartenstraße 117. Beginn ist um 15.11 Uhr. Aktive des TSC Die Leinespatzen gestalten das Programm mit Showtanz, Spielen und Kostümprämierung. Karten sind vor Ort erhältlich.

Zudem feiern die Lindener Narren ihren Kinderkarneval im Fritz-Haake-Saal des Stadtteilzentrums Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7. Beginn ist am Sonntag um 15.31 Uhr. Auf dem Programm stehen Tanzrunden und eine Kostümprämierung für selbstgemachte Verkleidungen. Kinder haben freien Eintritt, Erwachsene zahlen 5 Euro. Tickets sind über die Homepage lindener-narren.de erhältlich.

NÄRRISCHER ABSCHLUSS

Am Rosenmontag, 16. Februar, lädt das Brauhaus Ernst August, Schmiedestraße 13, zur Party mit der Band The Jetlags ein. Einlass ist ab 18 Uhr, Beginn um 19 Uhr, gefeiert wird bis 1 Uhr. Neben Rock- und Pop-Hits gibt es einen Kostümwettbewerb. Der Eintritt beträgt 12 Euro.

Den Schlusspunkt setzt am Mittwoch, 18. Februar, die traditionelle Portmoneewäsche am Maschsee-Nordufer, Arthur-Menge-Ufer. Von 16.15 bis 17.30 Uhr verabschieden sich die Karnevalisten mit einem Trauerritual von der Session. Schwarz gekleidet ziehen sie zum Wasser, um symbolisch ihre leeren Geldbörsen zu waschen und das Ende der närrischen Tage zu verkünden. **RED**



Verkleiden ausdrücklich erwünscht: Hannover feiert Karneval.
Symbolfoto: Hush Naidoo Jade Photography / Unsplash

Disco „All-In“ im FZH Linden

HANNOVER. Unter dem Motto „Nach dem Fasching ist vor dem Fasching“ steigt am Freitag, 20. Februar, von 18 bis 21 Uhr die „Disco ALL-IN“ im Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4. Eingeladen sind Menschen ab 14 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung. DJ-Musik, Lichteffekte und alkoholfreie Getränke sorgen für Partystimmung. Der Eintritt kostet 2 Euro, mit HannoverAktivPass 1 Euro, Gruppen ab acht Personen zahlen 1 Euro pro Person. Anmeldung an fzh-linden@hannover-stadt.de. **RED**

Workshop zum Thema KI

HANNOVER. Die Lernoase Vahrenwald lädt am Freitag, 20. Februar, von 9.30 bis 13.30 Uhr zum Workshop „How to KI“ in den digital.kiosk, Röselerstraße 2, ein. Das generationsübergreifende Angebot richtet sich an Interessierte ohne oder mit Vorkenntnissen. Gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern weiterführender Schulen werden Grundlagen generativer Künstlicher Intelligenz vermittelt, Chancen und Risiken diskutiert und das sogenannte Prompten praktisch erprobt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind per E-Mail an stadtteilkultur-vahrenwald@hannover-stadt.de möglich. **RED**

Lieder und Bücher für Babys

HANNOVER. Mit dem Programm „Babys in der Bibliothek“ lädt die Stadtteilbibliothek Am Kronsberg, Thie 6, am Donnerstag, 19. Februar, von 10 bis 11 Uhr zu einem musikalischen Vormittag ein. In Kooperation mit der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover erleben Kinder im Alter von vier Monaten bis eineinhalb Jahren erste Lieder, Fingerspiele, Instrumente und kleine Tänze. Ergänzend werden Bilderbücher vorgestellt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**

Saatgutbörse mit alten Sorten

HANNOVER. Der Vermehrungsgarten lädt am Sonntag, 15. Februar, von 11 bis 15 Uhr zur Saatgutbörse „Säen Sie sich das mal an“ für Haus-, Klein- und Balkongärtner in die Schwanenburg, Zur Schwanenburg 11, ein. Angeboten wird eine große Auswahl samenfester Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten, darunter Tomaten, Paprika, Bohnen, Salate und Bete. An Ständen und in Vorträgen gibt es Informationen zu Anbau, Erhalt und Vermehrung der Sorten. Eine Übersicht der Angebote steht zur besseren Planbarkeit online bereit. Das Restaurant bietet Imbiss sowie Getränke an. Der Eintritt kostet 3 Euro. **HR**

vermehrungsgarten.de

Design im Dialog – Programm im MAK

HANNOVER. Das Museum August Kestner (MAK), Platz der Menschenrechte 3, zeigt noch bis Sonntag, 7. Juni, eine Doppelausstellung zu zeitgenössischem Design. Während „Fun Design“ emotionale und formale Aspekte der Gestaltung beleuchtet, richtet „Circular Design“ den Blick auf nachhaltige und kreislauffähige Produktentwicklung. Begleitend dazu lädt das Haus in den nächsten Tagen zu mehreren Veranstaltungen ein. Für die Teilnahme an diesen gilt der reguläre Museumseintritt.

So geht es am Sonnabend, 14. Februar, von 15 bis 18 Uhr um „Nachhaltiges Spieldesign: Von der Idee zum Brettspiel“. Die Entwickler des Spiels Ecogon berichten in einem Vortrag über zehn Jahre Erfahrung mit nachhaltigen Konzepten und laden im Anschluss zum gemeinsamen Spielen ein. Ecogon ist ein Brettspiel basierend auf Lege- und Aufbausystemen, das sowohl gegeneinander als auch kooperativ gespielt werden kann. Ziel ist es, möglichst vielen Lebewesen ein funktionierendes Ökosystem zu bauen, das von Ereigniskarten beeinflusst wird. Lebensräume, Tier- und Pflanzenarten sowie deren Bedürfnisse werden auf diese Weise spielerisch erkundet und vermittelt. Eine weitere Besonderheit: Die „Spielsteine“, nämlich echte Bohnen, kann man einpflanzen und neue daraus züchten. Das Spiel Ecogon ist für eine bis sechs Personen ab acht Jahren geeignet. Eine Anmeldung zur Teilnahme an der Veranstaltung ist per E-Mail an spielen@hannover-stadt.de erforderlich.

Am Sonntag, 15. Februar, steht ab 11.30 Uhr eine rund einstündige Führung unter dem Titel „Hieroglyphen – eine kleine Reise durch 4000 Jahre“ auf dem Programm. Der Rundgang gibt Einblick in die Entwicklung der Schrift im Niltal von frühen Bildzeichen bis zum Koptischen und thematisiert Funktionen und Wandel von Schriftsystemen.

Ein Vortrag mit Podiumsgespräch widmet sich dem Thema „Handwerkliches Design – Regionalität, Qualität und KI?“ am Mittwoch, 18. Februar, von 18 bis 20 Uhr. Vertreterinnen und Vertreter der Kunsthandwerksszene diskutieren Impulse zwischen traditionellem Handwerk, technologischer Innovation und nachhaltigem Anspruch. Veranstalter ist der Beauftragte für Innovation und Technologie der Handwerkskammer Hannover in Kooperation mit dem Freundes- und Förderkreis „Antike & Gegenwart“.

Eine Führung informiert am Freitag, 20. Februar, ab 14 Uhr zum Schwerpunkt „Circular Design“. Vorgestellt werden Ansätze von Designerinnen und Designern, Studierenden und Wissenschaftlern, die nachhaltige Lösungen für Möbel- und Produktgestaltung entwickeln. **R/HR**

hannover.de/Museum-August-Kestner



Das Spiel Ecogon wird im MAK vorgestellt. Foto: Gaiagames

Live: Momotrope

HANNOVER. Mit Momotrope startet Feinkost Lampe, Eleonorenstraße 18, in die neue Konzertsaison. Das Trio aus Zürich ist am Donnerstag, 19. Februar, ab 21 Uhr zu Gast und stellt im Rahmen der Tour zur ersten EP „Little Valleys of Skin“ seinen eigenwilligen Sound vor – eine junge Band, die zwischen Pop-Appeal und avantgardistischen Einflüssen pendelt.

Momotrope verbinden Synthpop und Elektronika mit experimentellen Elementen.Dabei steht eine eigenständige, konzeptionelle Handschrift im Mittelpunkt. Mit Synthesizern, Schlagzeug und gelegentlich Klavier entstehen vielschichtige Stücke, die zwischen atmosphärischen Klangflächen, bassbetonten Grooves und verspielten, teils schroffen Passagen wechseln. Die Songs entwickeln sich aus ungewöhnlichen Klangideen und schlagen immer wieder unerwartete Richtungen ein. Mal wirken sie verträumt und nahezu schwebend, dann wieder kühl und rhythmisch akzentuiert. Diese Offenheit im Umgang mit Form und Sound verleiht den Stücken eine eigene Dynamik und eine spürbare Sogwirkung.

Begleitet wird der Abend von DJ Sven Templin alias Shuwerk, der mit einer Auswahl elektronischer Musik zwischen House und verwandten Spielarten für den passenden Rahmen sorgt.

Einlass ist ab 20 Uhr. Der Eintritt kostet 15 Euro. **R/HR**



Eröffnen die neue Saison bei Feinkost Lampe: Momotrope.
Foto: Jeremie Luke



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Megaloh - Schwarzer Lotus Tour
01. März 2026: 60er Jahre Halle

DESiMOs spezial Club Mix-Show
02. März 2026: Apollokino

Pink Floyd's The Wall
04. März 2026: Swiss Life Hall

The Music of Star Wars
04. März 2026: Theater am Aegi

Antifuchs - Das Rudel Rollt
05. März 2026: BEI CHEZ HEINZ

Best of Queen performed by Break Free
06. März 2026: Theater am Aegi

Blitz Union - Evolution Tour
07. März 2026: Lux

Living Theory
07. März 2026: Musikzentrum

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16

HAZ Tickets by Laporte NP

tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

5008201_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Ein Kompromiss fällt Ihnen leicht, auch wenn die Menschen in Ihrer Umgebung nur staunen können. Sie sollten mehr Zeit mit dem Partner verbringen.

STIER 21.4.–20.5.
Der berufliche Alltag besteht weitgehend aus Routine, was gewiss auch seine Vorteile hat, weil Sie so Liegengebliebenes schnell erledigen werden.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Sie könnten feststellen, dass auch relativ einfache Methoden stressfrei zum Ziel führen. Ihre Kompetenz wird dabei nicht infrage gestellt werden.

KREBS 22.6.–22.7.
Durch ein unerwartetes Ereignis geraten Sie zwischen die Fronten. Lassen Sie Ihren Charme spielen, das dürfte gerade Ihnen mehr als leichtfallen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Bei einer Diskussion sollten Sie äußerst sachlich bleiben. Keinesfalls auf provozierende Äußerungen einlassen, Sie schaden sich damit nur selbst.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Auf die innere Einstellung kommt es an. Lassen Sie sich nicht von einigen Leuten in eine Sache hineinziehen, der Sie sich nicht gewachsen fühlen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Inspiriert von einem Gespräch, sind Sie in der Stimmung, sofort einiges in Ihrem Leben zu ändern. Eigentlich wäre das auch gar nicht so schlecht.

SKORPION 24.10.–22.11.
Wo es sich um Neuland dreht, ist Skepsis angesagt. Sie laufen Gefahr, sich zu schnell für etwas zu begeistern, das sich als nicht so gut erweist.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Manche Ereignisse beschäftigen Sie jetzt mehr, als Sie es sich eingestehen wollen. Versuchen Sie, jegliche Unruhe von Ihrer Familie fernzuhalten.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Es könnte lebhaft zugehen. Nutzen Sie eine Begegnung zu Ihrem Vorteil. Wer auf Partnersuche ist, dürfte auf einen sympathischen Menschen treffen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Halten Sie jetzt Augen und Ohren offen, damit Ihnen nichts entgeht. Unter dieser Voraussetzung werden Sie einen Erfolg für sich verbuchen können.

FISCHE 20.2.–20.3.
Reden Sie ein ernstes Wort mit einem Skeptiker. Durch Ihre Einwirkung und dessen Einsicht kann dann das Arbeitsklima erheblich verbessert werden.

APOTHEKEN

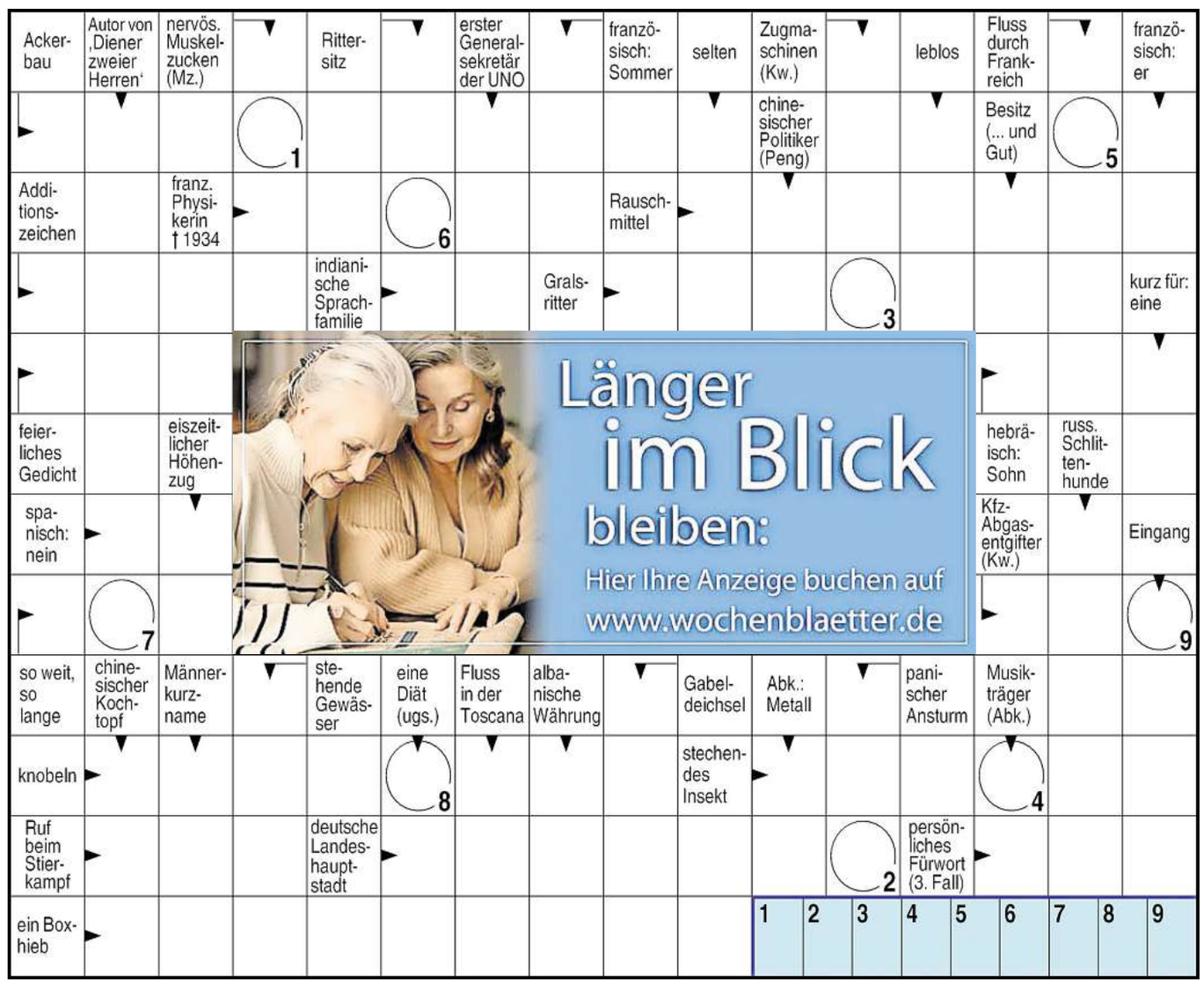
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Europa Apotheke,
Tel. 326618, Georgstr. 16
Greif-Apotheke,
Tel. 552544, Berckhusenstr. 17
Leinau-Apotheke,
Tel. 447533, Limmerstr. 49
Lister Apotheke Moltkeplatz,
Tel. 390780, Ferd.-Wallbrecht-Str. 40

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Friedenstal-Apotheke,
Tel. 9562035, Hannoversche Str. 102
Stadtweg-Apotheke,
Tel. 420148, Ricklinger Stadtweg 41
Torhaus Apotheke,
Tel. 76086115, Aegidientorplatz 2b

Rätselspaß am Wochenende



LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

hallo wochenende **LESERREISEN**
Saisoneröffnung 2026



Traumhafte Normandie zur Apfelblüte

Im Land von Calvados, Cidre & Camembert

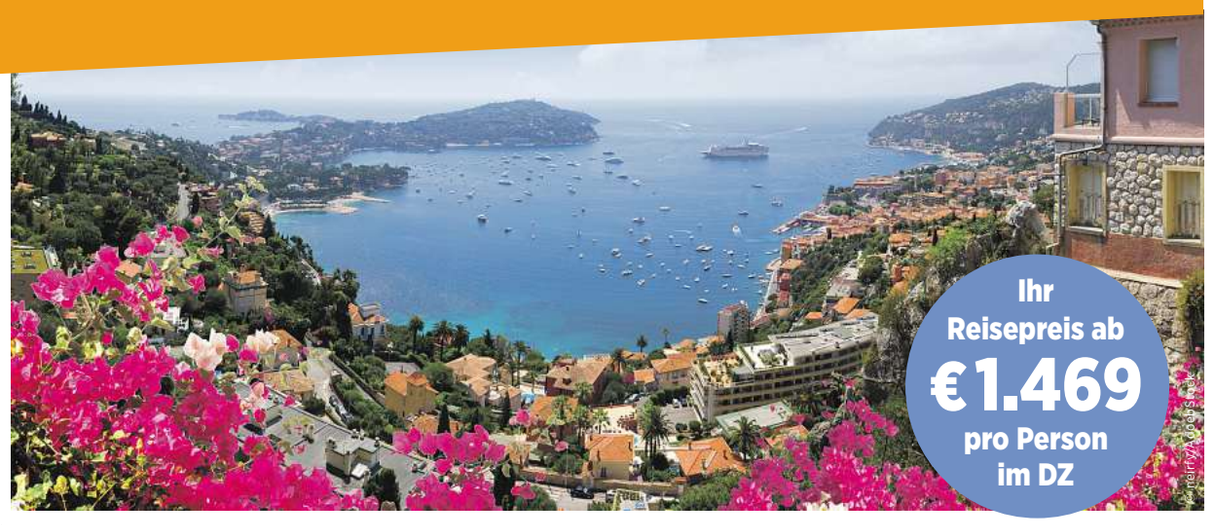
Reisetermin 5-Tage-Reise/HP/ÜF: Sa. 11.04. - Fr. 17.04.2026

Sie wohnen in Amiens im Hotel Novotel Amiens Pole Jules Verne**, Hotel Mercure Trouville Sur Mer**** an der Atlantikküste & im Hotel Ibis Reims Tinqueux***+. Zimmer mit DU/WC, Minibar und TV.**

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 6 Übernachtungen mit Frühstück auf der Rundreise in guten Mittelklassehotels
✓ 2 x Abendessen im Hotel
✓ 1 x Abendessen im Restaurant Trouville
✓ 5 Tage Reiseleitung ab Saarbrücken - Amiens für Besichtigungen lt. Programm
✓ Ausflug Königliches Reims & Monets Seerosenteich Giverny
✓ Stadtrundgang in Reims
✓ Besuch Monet Haus & Museum
✓ Mittagessen im Landgasthof bei Giverny
✓ Rundfahrt Alabasterküste & Etretat
✓ Fahrt über die Pont Normandie
✓ Palais Benedictine Fecamp inklusive Likörprobe
✓ Rundfahrt Apfelblute & PAYS D'AUGE mit Cidre & Camembert
✓ Besichtigung Käsemanufaktur mit Camembert- & Cidre-Probe
✓ Rundfahrt Blumenküste Honfleur - Schifffahrt Pont de Normandie & Calvados
✓ Bootsfahrt Seinemündung
✓ Besuch Calvadosbrennerei mit Probe
✓ Ausflug Normannische Hauptstadt Rouen & Amiens mit Stadtrundgang

MIT HOTEL AN DER ATLANTIK-KÜSTE!

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 365
City-Tax Reims/Trouville & Amiens vor Ort zahlbar



Bienvenue an der Côte d'Azur & Provence!

St. Tropez, Cannes, Monaco & Aix-en-Provence

Reisetermin 8-Tage-Reise/HP: Di. 14.04. – Di. 21.04.2026

Sie wohnen zur Zwischenübernachtungen in Raum Feldkirch im Hotel*+, Raum Sanremo im Hotel****, Hotel Les Jardins de Sainte-Maxime*** Sup. & Im Raum Beaune im Hotel***+. Zimmer mit DU/WC, Farb-TV und Telefon.** Die wunderschönen und charmanten Küstenstädte Cannes und St. Tropez erwarten Sie. Genießen Sie die laue Meeresbrise und schlendern unter Palmen entlang der Strandpromenaden. Das fürstliche Monaco lädt Sie en zum Staunen. Sicherlich ein Highlight ist der Besuch des romantischen Städtchens Grasse, der Stadt des Parfüms und der Düfte.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 1 Übernachtung mit Halbpension im Hotel***+ Raum Feldkirch
✓ 1 Übernachtung mit Halbpension im Hotel**** Raum Sanremo
✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Les Jardins de Sainte-Maxime*** Sup.
✓ 1 Übernachtung mit Halbpension im Hotel***+ Raum Beaune
✓ Halbtägiger Ausflug Fürstentum Monaco mit Reiseleitung
✓ Panorama-Küstenrundfahrt St. Tropez & Port Grimaud mit Reiseleitung
✓ Ausflug L'Esterel, Cannes und Grasse mit Reiseleitung
✓ Erlebnis-Rundfahrt „Massif des Maures" mit Reiseleitung
✓ Stadtfuhrung in Aix-en-Provence
✓ Bootsfahrt von Sainte-Maxime nach St. Tropez
✓ Besuch einer Parfumfabrik in Grasse
✓ Rundfahrt Bormes-les-Mimosas & Calanques mit Cassis mit Zug, Bootsfahrt & Reiseleitung
✓ Ausflug Aix-en-Provence mit Stadtführung

Extrakosten pro Person: Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 320

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

3754001_002626

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

LKW-Fahrer/in CE, nat. /int., VZ/TZ gesucht- leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (0178) 2183121

HOTEL / GASTRONOMIE

KÜCHENHILFE

(m/w/d) in Vollzeit gesucht. Lust auf Neues? Deine Aufgaben sind: Bistro-Kasse, Warenannahme und Spülküche. Sende deine Kurzbewerbung gerne an: job@aqualaatzium.de
AQUALAATZIUM Freizeit-GmbH
Hildesheimer Str. 118, 30880Laatzen

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

SKODA · SEAT Service · CUPRA SERVICE · Service · Nutzfahrzeuge Service

Lust auf eine schnelle Karriere im innovativsten Autohaus Norddeutschlands?

Für unseren **Standort in Langenhagen** suchen wir einen

SERVICEBERATER (m/w/d)

Deine Aufgaben
- Persönliche Betreuung unserer Servicekunden
- Koordination von Terminen und Werkstattaufträgen
- Transparente Kommunikation der Arbeiten
- Zusammenarbeit mit Werkstatt, Teiledienst und Verkauf

Dein Profil
- Technische oder kaufmännische Ausbildung im Kfz-Umfeld
- Erfahrung im Autohaus oder im Kundenkontakt von Vorteil
- Freundliches Auftreten und Organisationstalent

Deine Benefits bei HACKEROTT
- Attraktive Vergütung & 30 Urlaubstage
- Sichere Festanstellung mit Perspektive
- Betriebliche Weiterbildung & Altersvorsorge
- Familiäres Betriebsklima und moderne Arbeitsplätze

Jetzt bewerben:
bewerbungen@hackerott.de
oder online unter jobs.hackerott.de

HACKEROTT
Autopark Hackerott GmbH & Co. Handels und Service KG
Mühlenfeld 5, 30853 Langenhagen, Tel. 0511-973670
www.hackerott.de

6209401_002626

WEITERE BERUFSFELDER



5845001_002626

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

MINI– UND NEBENJOBS

Mitarbeiter Fußwegreinigung / Winterdienst Vollzeit, Teilzeit oder Minijob feste Tour in Hannover, FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig Pook 0511-555033

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Gärtner sucht Arbeit Tel.: 01786532175

Erfahrener Fensterputzer su Arbeit im Privathaushalt.Tel,0177 1477987

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Sie haben die Wahl
– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter
Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungs-verhältnis und eine kontrollierte Auflage
Was wollen Sie mehr?
hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS

EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

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

MIETANGEBOTE

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Garage, Licht, Strom - frei ab 01.04.2026, 30455 Hannover-Badenstedt, Am Immenkampe, Grundfläche ca. 2,60 x 5,35 m, € 80.-/ Monat ☎ 0177 / 72 44 089

Meine Familie ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.
Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

Redaktionsleitung:
Christian 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 aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
Es gilt die Preisinformation Nr. 85
ab 01.01.2026

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

37790101_002625

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Baumfällung,-schnitt,-pflege,Roden von Hecken, Wurzelfräsen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch Whatsapp

Gartenpflege, Heckenschnitt, Baum-fällungen ☎0172 1790101

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

!Achtung Großer Ankauf!

Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel
zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11

Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten zu reellen Preisen. Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten 05195/972981

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654
6470201_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Neu Podologin für zu Hause 64694357

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker bietet an Flachdachsanierung, Carport, Dachreparatur, Terrasse anbauen/neu bauen, Dachrinnenreparatur u. -Erneuerung, Gartenhaus, Holz streichen, Fassade 0176/42559229 Matthias Dachdecker

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

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

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

Dachsanierung 10%, Termine frei, Dachrinnen/Fassaden/Carport/Garagen ,Reparatur, ☎ (0157) 333 707 99

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

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP.-10% Rabatt ☎0176 23608987
6471301_002626

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970
5506901_002626

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

TIERMARKT

Div. Stallkaninchen zu verk. ☎01514/1632992

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.



Meine Kräfte sind am Ende,
nimm mich, Herr, in Deine Hände.

Irmgard Schumann
geb. Hinz
* 9. September 1933 † 3. Februar 2026

In stiller Trauer
Für alle die Sie lieb hatten
Rüdiger Hintz

Traueranschrift: Mühlenbusch 9, 31553 Sachsenhagen

Die Trauerfeier findet am Freitag, den 20. Februar 2026 um 13 Uhr in der Friedhofskapelle Sachsenhagen statt; anschließend wird die Urne beigesetzt.
(Holztrift, 31553 Sachsenhagen)

Betreuung durch: Tieste Bestattungen Tel. 05033 971144

6419901_002626

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

RHEIN

Rheinkreuzfahrt

Mitreisende gesucht
Exklusive Gruppenreise, Termin: 13.5.26 bis 20.5.26 ☎ 0175 902 49 17

REISE / TOURISTIK

WEITERE ANGEBOTE

CUXHAVEN-DUHNEN
gemütl. **Ferienwohnung** 120m zum Sand-Strand, 2 separate Schlafzimmer, bis zu 4 Personen, 54m², Balkon, Tiefgaragenplatz, WLAN, Waschmaschine, Trockner, zwei Fahrräder
Infos unter: **cuxfewo.de** oder ☎ **0511-799280**

6824701_000126

Timmendorfer Strand, FeWo, 2-3 Personen, mit Strandkorb und Fahrrädern, strandnah zu vermieten. ☎01521/290364

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Gudrun, 77 J., herzensgute Witwe, mit allen fraul. Vorzügen, gutauss., vielleicht etwas zu vollbusig. Ich mag kochen u. backen, habe ein kleines Auto u. fahre gerne, auch längere Strecken. Wenn Sie ein lieber Mann bis etwa 86 J. sind, rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns dann alles Weitere persönlich besprechen. Tel. 0176-43632696

Evelyn, 65 J., fraulich, gepflegt, mit Freude am Kochen u. Sinn für ein schönes Zuhause. Fahre selbst, mag es ruhig, ehrlich u. gemütlich. Ihr Alter ist egal - Hauptsache, wir verstehen uns. Wenn Sie das Alleinsein auch satt haben, melden Sie sich gern üb. PV Tel. 0176-34488463

ER SUCHT SIE

Hallo! Wenn du, W., auch keinen Valentin hast, dann gleich melden bei mir, M, 71, 1.70, 70Kg, NR, ehrlich, romantisch, mit Spaß am Tanzen, Kultur Spaziergang usw. ☎0177/3282871

Er 70/180/78 sucht Sie für F+ uvm. WhatsApp 01522 230 4340

Er, 58, sucht Sie ☎ 0176/58391697

VERSCHIEDENES

Rentnerin von der Nordseeküste sucht liebe Brieffreundin mit Festnetz. Frau Gritzki, Lindenstr. 10, 26676 Barssel

Rentner übernimmt gerne Tätigkeiten im Haushalt, Fahrten, Einkäufe, Arzttermine. ☎ 0152 184 961 08
6059301_002626

Sammler kauft alte Fotoapparate, Objektive, Ferngläser ☎0151-29706814

VERANSTALTUNGEN



500 Stimmen GESUCHT

für das POP - GOSPEL - ROCK Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben:

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

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

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

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

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

4032101_002626



6343001_002626



ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!
HAZ Tickets NP
haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de



Wenn im Winter natürliche Wasserstellen zufrieren, sind Spatzen und andere Vögel auf Hilfe angewiesen. Foto: Frank Rumpenhorst / dpa-tmn

Mit sauberem Wasser durch den Frost

Vögel haben auch im Winter Durst – mit wenig Aufwand kann man die Tiere im Garten oder auf dem Balkon unterstützen.

Sonnenblumenkerne, Meisenknödel und Co. helfen Vögeln durch die kalte Zeit, wenn der Boden gefroren ist. Aber nicht nur Nahrung müssen die Gartengäste finden – auch ihren Durst müssen sie im Winter stillen können: „Trinkwasser ist genauso wichtig, wird jedoch häufig vergessen", sagt Biologin Ursula Bauer von Aktion Tier.

In Not geraten Vögel immer dann, wenn natürliche Wasserstellen zufrieren und kein Neuschnee mehr fällt, den sie bei Wassermangel im Winter fressen. Und manche sind besonders auf zusätzliche Hilfe angewiesen: Finken und Spatzen beispielsweise sind Körnerfresser – das heißt, ihre Nahrung enthält kaum Feuchtigkeit.

WASSER TÄGLICH WECHSELN

Garten- und Balkonbesitzer können den Vögeln eine Tränke spendieren. Dafür eignen sich etwa ein Blumenuntersetzer oder auch eine flache Schale. Sie sollte aber nicht zu flach sein. Darin platzierte kleine Steine können den Vögeln als Sitzplätze dienen. Die Vogeltränke wird mit lauwarmem Wasser befüllt.

Expertin Bauer empfiehlt, darauf zu achten, dass das Wasser sauber bleibt. Hygiene ist wichtig, weil sich jetzt besonders viele Tiere an den Wasser- und Futterstellen einfinden. „Verschmutzte Futterhäuschen oder Futterspender sind ein Nährboden für Keime und Parasiten", sagt Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt von Vier Pfoten. Damit sich auch an Wasserschalen keine Krankheitserreger vermehren, sollte man täglich das Wasser wechseln und das Gefäß vorher mit heißem Wasser und einer Bürste säubern.

DEN FROST ENTFERNEN

Der Naturschutzbund Hamburg schlägt alternativ vor, zwei Wasserschalen abwechselnd zu nutzen. Dann könne eine Tränke in der Sonne trocknen – die UV-Strahlung könne helfen, Krankheitserreger abzutöten. Bildet sich bei Frost Eis, entfernt man das und füllt die Schale am besten mit lauwarmem Wasser auf.

Als Standort für die Schalen eignen sich leicht erhöhte Plätze, etwa auf einem Tisch oder auf einem großen Stein auf dem Rasen. Oder man hängt die Tränke auf – an der Decke des Balkons oder an einem Ast. Dann sind die Vögel vor Katzen oder anderen Feinden sicherer.

Einigen Arten wie etwa Amseln und Rotkehlchen kann man auch Äpfel anbieten - so könnten sie Flüssigkeit über die Nahrung aufnehmen, sagt Bauer. Der in Obst enthaltene Fruchtzucker, erklärt die Biologin, „liefert außerdem in der kräftezehrenden kalten Jahreszeit schnell verfügbare Energie." Feuchte Futterreste sollten täglich entfernt werden. DPA

Eine Handvoll Aroma

TEE AUS DEM EIGENEN GARTEN? Das funktioniert nicht nur in China oder Indien, sondern tatsächlich auch in Deutschland. So gedeihen Teepflanzen – wenn Sie bei Anbau und Pflege einige wichtige Dinge beachten.



Eine Handvoll Tee: Auch in Deutschland ist der Teeanbau möglich - erfordert allerdings ein wenig Geduld und Raffinesse, um die Pflänzchen gerade am Anfang warmzuhalten. Foto: IMAGO/blickwinkel

Genießen Sie die ersten Stunden des Tages gern mit einer kräftigen Tasse Tee in der Hand? Zarte Sonnenstrahlen wärmen das Gesicht, der Blick schweift über den Garten, die Natur erwacht – und zwischen Blaubeerstrauch und Apfelbaum wächst Tee. Schwarztee, Grüntee und sogar weißer Tee lassen sich auch in Deutschland und sogar zu Hause im eigenen Garten anbauen.

Dass Tee nicht nur in Asien oder Afrika gedeiht, zeigt Antje Kühnle. Die gelernte Winzerin und studierte Önologin, also Weinbauingenieurin, betreibt in der Nähe von Berlin ihre eigene Teeplantage mit dem Namen Growing Karma. „Auf einer beruflichen Reise nach Portugal habe ich gesehen, dass man Tee in Europa anbauen kann. Also habe ich alles auf eine Karte gesetzt und angefangen, hier in Deutschland zu experimentieren", erzählt Kühnle.

2022 hat sie ihre eigene Teeplantage in der Nähe von Berlin gegründet. Heute verkauft sie Samen und Jungpflanzen über ihren Onlineshop. „Je mehr Teebauern es in Europa gibt, desto besser", sagt sie. Wissen teilen, Infrastruktur aufbauen, Fehler machen und darüber berichten – all das hilft anderen Tee-Fans, ihre eigene kleine Plantage aufzubauen.

Obwohl sich im Grunde alle Sorten aus einer Pflanze gewinnen lassen, gibt es Züchtungen, die sich besonders für bestimmte Tees eignen. Wer flexibel bleiben möchte, dem empfiehlt Kühnle sogenannte Grüntee-Kultivare. Aus deren Trieben lassen sich sowohl kräftige Schwarztees als auch feine Grüntees sowie weißer Tee gewinnen.

SAMEN IN ZIMMERWARME ERDE SETZEN

Tee selbst auszusäen ist möglich, erfordert jedoch Geduld. Wichtig ist dabei frisches Saatgut, denn Teesamen verlieren schnell ihre Keimfähigkeit. Schon bei der Anzucht ab Dezember oder Januar braucht die Pflanze eine gute Drainage, etwa aus Tongranulat. Staunässe verträgt Tee nicht. Aus diesem Grund mischt man rund ein Zehntel Granulat in das Substrat. Die Erde sollte sauer sein, ein PH-Wert zwischen 4,5 und 5,5 ist ideal.

Vor der Aussaat werden die Samen 24 Stunden in lauwarmem Regenwasser oder gefiltertem Wasser eingeweicht. Leitungswasser enthält meist zu viel Kalk. Anschließend werden die Samen in die zimmerwarme Erde gesetzt. Bei 20 bis 25 Grad – also am besten im warmen Wohnzimmer oder in der Küche – brauchen die Samen mindestens sechs Wochen zum Keimen. Besonders wichtig dabei: Die Erde darf nicht austrocknen. Hier helfen bekannte Aussaat-Tricks wie Frischhaltefolie oder Anzuchthütchen.

Gedüngt wird zunächst nicht: Erst wenn die Pflanze vier Blätter entwickelt hat, darf während der Wachstumsphase alle zwei Wochen vorsichtig organisch gedüngt und alsbald getopft werden.

Im ersten Jahr bleibt die Teepflanze im Topf, im Folgejahr zieht sie in ein größeres Gefäß um. Ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr darf sie in den Garten. Auch dort sollte das Beet mit saurem Substrat angereichert werden. Ideal ist ein windgeschützter Standort im Halbschatten – direkte Sonne verträgt Tee schlecht.

„Ich empfehle eine Tröpfchenbewässerung", sagt Kühnle. Tee ist eine durstige Pflanze: Rund 1200 Liter Wasser pro Jahr sind keine Seltenheit. Eine Mulchschicht aus gehäckseltem Nadelholz reduziert die Verdunstung und stabilisiert den pH-Wert. Unter dem Mulch setzt die Expertin auf Schafwolle. Diese wirkt als Langzeitdünger, wärmt den Boden und unterstützt den Humusaufbau.

LANGER ATEM IST NÖTIG

Teepflanzen sind eigentlich Bäume und können in der Natur bis zu 20 Meter hoch werden. Für die Teeernte werden sie jedoch auf Buschgröße gehalten. Im ersten Jahr wird auf etwa zehn Zentimeter zurückgeschnitten, im zweiten und dritten Jahr auf 20 Zentimeter, im vierten Jahr auf etwa 50 Zentimeter. So verzweigt sich die Pflanze stärker und bildet mehr Triebspitzen. Blütenansätze sollten in den ersten Jahren entfernt werden, damit die Pflanze ihre Energie ins Wachstum steckt.

Weil Tee eine Dauerkultur ist, brauchen größere Erträge Zeit. Laut Kühnle spricht aber nichts dagegen, schon bei einer zweijährigen Pflanze einige Triebe zu ernten. Sobald die Pflanze sich erst einmal entwickelt hat, erfreut man sich lange an ihr. Einige Teepflanzen in China sind älter als 1000 Jahre!

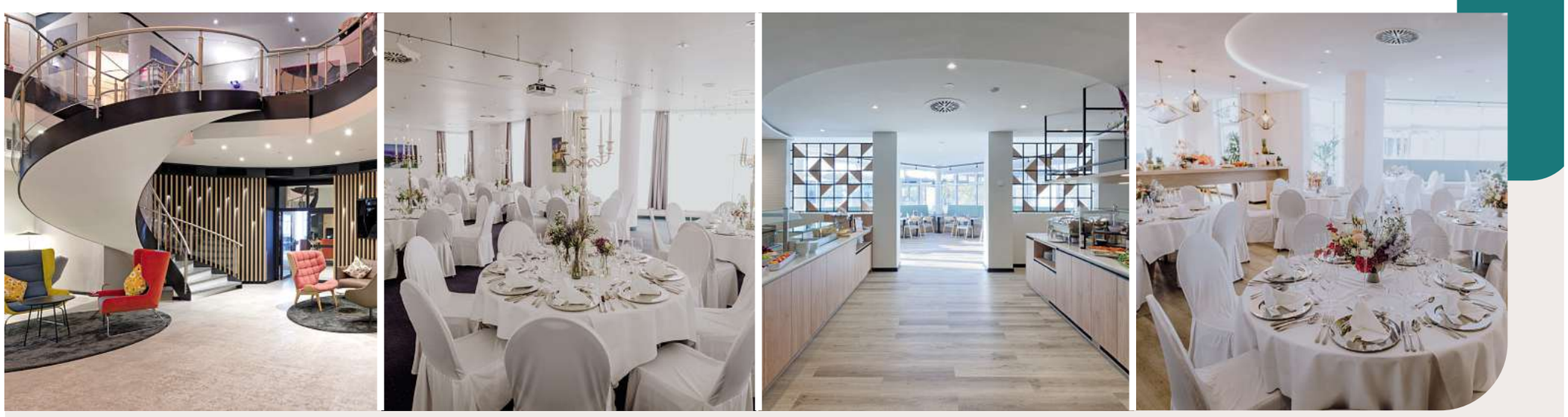
VOR KÄLTE SCHÜTZEN

So alt werden diese im Garten vielleicht nicht – damit sie aber lange erhalten bleiben, sollte man sie insbesondere im Winter gut schützen. Antje Kühnle bedeckt ihre Pflanzen dafür mit Stroh und einem Thermovlies. Ab bleistiftdickem Holz sind sie zunehmend frosthart, eine etwa fünf Jahre alte Pflanze kommt meist ohne intensiven Schutz aus.

Der Teegenuss hat seinen Ursprung in China, wo Tee bereits vor tausenden Jahren erwähnt wurde. Buddhistische Mönche brachten ihn nach Japan, im 17. Jahrhundert gelangte er nach Europa. Zunächst handelten niederländische Kaufleute mit Tee, später prägten vor allem die Engländer seine Verbreitung. Bis heute gilt er in Großbritannien als Nationalgetränk. Englische Forscher experimentierten in ihren Kolonien mit Teepflanzen und stärkten so den Teeanbau in Indien.

Und heute? Da lässt sich auch im eigenen Garten mit Tee experimentieren – und so vielleicht eine ganz eigene Genusskultur aufbauen.

FORA
HOTEL HANNOVER
BY MERCURE



IHR GASTGEBER FÜR FAMILIENFEIERN IM FORA HOTEL HANNOVER BY MERCURE

Das Fora Hotel Hannover by Mercure erstrahlt im neuen Glanz! Wir haben unsere Räumlichkeiten komplett renoviert! Planen Sie Ihre Familienfeier bei uns. Ihr Rundum-Sorglos-Paket – alles aus einer Hand und unter einem Dach!

Ihr einmaliges Familienfeier Rundum-Sorglos-Paket 2026 beinhaltet:

- Eventraum ist inklusive bis 150 Personen auf einer Etage (auf 2 Etagen bis 250 Personen)
- Persönlich abgestimmtes Buffet oder Menü
- Getränkepauschale für 6 Stunden inklusive
- Ein Ansprechpartner für Ihre Planung der Feier
- Vermittlung von Musik, Dekoration, Equipment & Co.

ab 89,00 € p. P. inklusive aller o. g. Leistungen

Fora Hotel Hannover by Mercure | Großer Kolonnenweg 19 | 30163 Hannover
Ansprechpartnerin & Reservierungshotline: Frau Anja Fuchs | Tel: 0511 6706650 | anja.fuchs@fora.de

5074101_002626