

hallo HANNOVER OST
wochenende



8 ❖ 32. Jahrgang · 21. Februar 2026 www.wochenblaetter.de

Heinrichs große Super-
SPARWOCHE
INKLUSIVE HIGHLIGHT ZUM WOCHENABSCHLUSS

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
23	24	25	26	27	28
bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 18 Uhr

Verkaufsoffener SONNTAG
So 1 bis 18 Uhr
in Bad Nenndorf.
Erleben Sie **Live-Kochen & Fachberatung** und besondere Angebote direkt vor Ort in der Filiale.

UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH







WEBER LIVE ERLEBEN.
Der Grillprofi zaubert exklusiv für Sie vor der Filiale vielfältige Gerichte **auf dem Weber-Grill!**



EXKLUSIV FÜR SIE NUR AN DIESEM WOCHENENDE

MÖBEL + KÜCHEN
Bis zu **45%** [1] **SPAREN!**
+ KOSTENLOSE LIEFERUNG [2]

MÖBEL & KÜCHEN
Bis zu **500 €** [3] **EINKAUFSGUTSCHEIN**
NUR GÜLTIG VOM MO. 23.02. BIS SO. 01.03.2026

EINKAUFSGUTSCHEIN
20% [4] **SPAREN**
0996 1045
HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN



Gültig von Mo. 23.02. bis So. 01.03.2026 I 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. **I 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000. **I 4) 20%-Gutschein:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 17.02.2026, 2680 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 17.02.2026, 392 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**
Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH
clevva VON MÖBEL HEINRICH

5657001_002626

HEINRICHS

POLSTER SUPER-SPARWOCHE

STARKE MÖBEL, BESTER PREIS - JETZT ENTDECKEN!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
23	24	25	26	27	28
bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 18 Uhr

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF

Verkaufsoffener **SONNTAG**

So 1 bis 18 Uhr

in Bad Nenndorf.

Erleben Sie **Live-Kochen & Fachberatung** und besondere Angebote direkt vor Ort in der Filiale.

BEZUGSTOFF CORD | BODENFREI | VIELE FARBEN ERHÄLTLICH

ECKSOFA,
Stellmaß ca. 169x320 cm. 3636 0002 11

vito®

KOSTENLOSE Lieferung

1999.- ~~4381.-~~ *

WERBEPREIS

POLSTER

Bis zu **45%** 1) +

KOSTENLOSE LIEFERUNG 2)

AB 1000€ EINKAUFSWERT
100€ 3)
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig vom Mo. 23.02. – So. 01.03.2026

AB 2000€ EINKAUFSWERT
200€ 3)
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig vom Mo. 23.02. – So. 01.03.2026

AB 3000€ EINKAUFSWERT
300€ 3)
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig vom Mo. 23.02. – So. 01.03.2026

AB 4000€ EINKAUFSWERT
400€ 3)
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig vom Mo. 23.02. – So. 01.03.2026

AB 5000€ EINKAUFSWERT
500€ 3)
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig vom Mo. 23.02. – So. 01.03.2026

BESTER SERVICE
FÜR IHR NEUES POLSTER

UNSERE TOP-MARKEN FÜR SIE:
vito · MONDO · KOINOR · HUKLA art of living · himolla · Musterring · planoFORM · Stressless

GROSSE NEUERÖFFNUNG

SELBST ABHOLEN | LIEFERN LASSEN | ONLINE-SHOP

UNSERER GARTENWELT AUF ÜBER 1000 M²

HEINRICHS Gartenwelt

GARTEN-MÖBEL mit System

SITZMÖGLICHKEITEN

GRILLMÖGLICHKEITEN

höhenverstellbar

LOUNGEMÖBEL

TISCHMODELLE

7573701_002626

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
Mo 23.02.2026 14.00 – 18.30 Uhr Hannover 30625 - Groß-Buchholz, Blutspende-Spot in der MHH - Gebäude K3, Carl-Neuberg-Straße 1
Mo 09.03.2026 16.00 – 19.30 Uhr Hannover 30161 - Vahrenwald, Gemeindesaal der Lukaskirche, Dessauerstraße 2
Mo 02.03.2026 14.00 – 18.30 Uhr Hannover 30625 - Groß-Buchholz, Blutspende-Spot in der MHH - Gebäude K3, Carl-Neuberg-Straße 1
Mo 09.03.2026 14.00 – 18.30 Uhr Hannover 30625 - Groß-Buchholz, Blutspende-Spot in der MHH - Gebäude K3, Carl-Neuberg-Straße 1

Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
blutspendenet Deutsches Rotes Kreuz Blutspendedienste
TERMINE IM UMKREIS
5168501_002626

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

hallo HANNOVER OST wochenende

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

Ab März: Neue Abholtermine

HANNOVER. Ab März 2026 stellt der Zweckverband Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) die Touren der Müllabfuhr in Teilen der Stadt Hannover um. Ziel ist eine effizientere, ressourcenschonende Organisation der Abholung. Grundlage sind regelmäßige Analysen von Ladungsvolumen, Fahrzeugauslastung und Routenführung, um Wege zu verkürzen und den CO2-Ausstoß zu senken. Für einzelne Haushalte ändern sich dadurch die Abholtage der Tonnen, Art und Häufigkeit der Leerung bleiben jedoch unverändert. Aha bittet alle betroffenen Bürgerinnen und Bürger, ihre Tonnen künftig zu den neuen Abholterminen bereitzustellen und bedankt sich für das Verständnis und die Unterstützung einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft. Die neuen Termine sind im digitalen Abfuhrkalender unter aha-region.de abrufbar.

Das Servicecenter ist unter 0800 / 9991199 erreichbar. **RED**



„Katrinchen" macht den Garten schön

Seite 7

Foto: Franzi Schädel

Tag der offenen Tür bei Polonia

HANNOVER. Die Polnische Folkloretanzgruppe Polonia e.V. Hannover veranstaltet am Sonntag, 22. Februar, von 10 bis 15 Uhr einen Tag der offenen Tür im Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6 in Hannover. Von 10 bis 13 Uhr werden Grundschritte polnischer Tänze vermittelt, von 13 bis 14 Uhr ist eine Pause mit Gesprächen und Fragerunde geplant. Ab 14 Uhr präsentieren Mitglieder des Vereins polnische Tänze.

Besucher erhalten Einblicke in die Vereinsarbeit und können die Tanzgruppe kennenlernen. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an hallo.polonia@gmail.com oder telefonisch unter 0160/1709373 beziehungsweise 0171/5410303. **RED**

Musikschule lädt ein

HANNOVER. Alle Musikfans können sich den Sonnabend, 7. März, im Kalender markieren. An diesem Tag lädt die Musikschule der Landeshauptstadt Hannover von 11 bis 17 Uhr zum großen Musikschultag in ihr Haupthaus in der Maschstraße 22-24 ein. Familien und generell musikbegeisterte Menschen sind eingeladen zum Zuhören, Ausprobieren und Mitmachen. Im Angebot sind zahlreiche Mitmachaktionen, Instrumentenbasteln und interaktive Konzerte. Außerdem können verschiedene Instrumente ausprobiert werden. Besonders im Fokus: Das Akkordeon als Instrument des Jahres 2026. Der Eintritt ist frei. **RED**

➲ **Alle Informationen und das Tagesprogramm stehen online: hannover.de/musikschultag2026**

Rückenwind für den Radverkehr

5 Prozent mehr Radfahrer als im Vorjahr haben 2025 die Messstationen der Stadt passiert

HANNOVER. Die Halbjahresbilanz ließ dieses Ergebnis nicht erwarten: 10.088.837 Radfahrerinnen und Radfahrer hat die Stadt 2025 an ihren Messstationen erfasst. Das entspricht einem Plus von gut 5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr – obwohl die ersten sechs Monate noch auf eine Stagnation des Radverkehrs hingedeutet hatten.

Der Radfahrerclub ADFC hatte deshalb deutliche Kritik geäußert und einen schnelleren Ausbau der Infrastruktur für den Radverkehr gefordert. Im zweiten Halbjahr 2025 verzeichnete die Stadt jedoch an ihren Zählstellen ein spürbares Plus, sodass die Jahresbilanz unter dem Strich deutlich positiv ausfiel.

Zwar sind die Bilanzen der Zählstellen zu wackelig, um statistisch belastbare Aussagen zur Entwicklung des Radverkehrs in Hannover zu treffen. Vor allem das Wetter wirkt sich klar erkennbar auf diese Zahlen aus. Sie geben allerdings wichtige Hinweise. Zumal bereits die 2025 veröffentlichten Daten der großen Studie „Mobilität in Deutschland" verdeutlicht haben, dass der Radverkehr wächst.

Aus diesen ging hervor, dass der Anteil des Radverkehrs an den zurückgelegten Wegen in Hannover zwischen 2017 und 2024 um 4 Prozentpunkte von 19 auf 23 Prozent zugenommen hat. Das entspricht einem Plus von immerhin 21 Prozent. Im selben Zeitraum sank der Anteil des Autoverkehrs an den zurückgelegten Wegen um 5 Prozentpunkte – von 36 auf 31 Prozent. Das entspricht einem Minus von 14 Prozent.

Zwar dauern viele Projekte für den Radverkehr in Hannover tatsächlich sehr lange, von der Planung über den Beschluss der Politik bis zur Fertigstellung vergehen oft Jahre. Die bereits umgesetzten Vorhaben scheinen aber einen Effekt auf den Radverkehr zu haben. Zuwächse im Radverkehr verspricht sich die Stadt vor allem durch den Bau von Velorouten, die breiter und komfortabler als übliche Radwege sind.

Mit der Strecke nach Anderten ist die erste Veloroute zwar erst seit 2024 auf ganzer Länge in Betrieb. Größere Abschnitte können jedoch schon deutlich länger genutzt werden. Das gilt auch für die Veloroute nach Laatzen, für die die Stadt unter anderem den Radweg am Maschsee-Ostufer deutlich verbreitert hat.

Auch abseits der Velorouten hat sich etwas getan. Massiv ausgebaut hat die Stadt schon vor einigen Jahren den Radweg an der Ihme, der den Maschsee mit Linden-Mitte und Linden-Nord verbindet. Zudem setzt sie Schritt für Schritt einen neuen Standard in Hannovers Fahrradstraßen um – unter anderem mit dem Ziel, den Durchgangsverkehr zu reduzieren. Leuchtend rote Markierungen an Kreuzungen und Einmündungen sollen die Sicherheit für den Radverkehr erhöhen, Vorfahrtsregeln in Fahrradstraßen das Vorankommen beschleunigen.

2026 soll die Veloroute 2 nach Langenhagen fertig werden. Entlang der Veloroute 9 nach Ricklingen sind nur noch Restarbeiten in der Stammestraße notwendig. Weitergehen soll in diesem Jahr auch der Ausbau der Veloroute 3 nach Bothfeld, Isernhagen-Süd und Lahe entlang der Eilenriede. Auf der Veloroute 6 nach Bemerode plant die Stadt, die Arbeiten in der Bemeroder Straße und Alten Bemeroder Straße abzuschließen. Der Großteil der Verbindung ist fertig.

Dennoch bleibt fraglich, ob die Stadt am Ende auch für 2026 neue Zuwächse im Radverkehr präsentieren können wird. Der bisher kalte Winter hält viele vom Radfahren ab. Auch, weil die Velorouten und viele andere Radwege nur lückenhaft von Schnee und Eis geräumt werden. Zwischen der Stadt und Aha fehlt auch zwei Jahre nach der Einweihung der ersten fertigen Verbindung nach Anderten noch immer eine Vereinbarung für einen verlässlichen Winterdienst auf sämtlichen Veloroutenabschnitten.

Ohne Abzüge:
Feingold 133,85 €/g
750 Gold 99,41 €/g
585 Gold 77,54 €/g
333 Gold 44,14 €/g
Zahngold 83,63 €/g
Silber 1,77 €/g
Versilbert 40,00 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
7108901_002626

Seien Sie dabei: DAIKIN Handball-Bundesliga
Die Recken vs. FRISCH AUF! Göppingen
Sonntag, 01. März 2026
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover
4603101_002626

GoldAnkauf GoldSchmidt
www.goldundsilberankauf.de
999er Gold 130,55 €/g
999er Silber 1,54 €/g
750er Gold 97,91 €/g
925er Silber 1,42 €/g
585er Gold 76,37 €/g
333er Gold 43,47 €/g
versilbertes Besteck 40 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Zahngold 82,80 €/g
Stand 17.02.2026
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

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844001_002625

PROJEKTIL PRESENTS
ENLIGHTENMENT
ENLIGHTENMENT nimmt dich mit auf die Reise durch die 4 Jahreszeiten - immersiv und atemberaubend.
30. Januar - 22. März 2026
Kreuzkirche Hannover
JETZT TICKETS SICHERN!
6328501_002626

SILIKONFUGEN
vom Fachmann seit 35 Jahren
- im Fliesen- und Natursteinbereich
- an Badewanne und Dusche
- auf Terrasse und Balkon
- im Schwimmbad
- am Glasfalz
- an Fassade und Fenster
Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen
VORHER
NACHHER
Wir erledigen auch Kleinaufträge
der fuger GmbH
Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/7852460
Fax: 0511/7852461
www.derfuger.de
6090601_002626

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

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

BBS zieht in den ehemaligen Kaufhof

JETZT IST ES OFFIZIELL: Die Region Hannover will für eine BBS drei Etagen in der Immobilie am Rand der Altstadt anmieten.

HANNOVER. Regionspräsident Steffen Krach (SPD) sieht nur Gewinner: Die Region will ab 2027 von Eigentümer Oliver Blume drei Etagen des ehemaligen Kaufhof-Gebäudes anmieten und dort ab 2028 Teile ihrer Berufsbildenden Schulen (BBS) Cora Berliner unterbringen. „Das ist für die Schule gut, für die vielen Tausend Schülerinnen und Schüler, und trägt zur Innenstadtbelebung bei“, sagte Krach bei der offiziellen Vorstellung des Vorhabens im Regionshaus. Und er fügte hinzu: „Etwas Besseres kann einer Innenstadt nicht passieren.“

Gestern hatte der Regionsausschuss wie tags zuvor schon der Schulausschuss die Pläne einstimmig verabschiedet. Nächste Woche stimmt die Regionsversammlung darüber ab. Die Region wird rund 4 Millionen Euro Miete jährlich zahlen. Wegen eines Indexmietvertrags, wie er bei Gewerbe- und Büroräumen typisch ist, werden in 30-jähriger Laufzeit geschätzt 154,8 Millionen Euro Miete fällig. Gegenüber einem Neubau, der bis zu 226 Millionen Euro kosten könnte, ist dies eine deutliche Ersparnis.

Dies sei ein guter Tag für die Bildungspolitik, aber auch für die Stadtentwicklung, sagte Krach. Und Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) stimmte ihm zu: „Ich bin sehr froh.“ Schon zu Zeiten des Aufhofs, als sich das ehemalige Kaufhaus in ein temporäres Veranstaltungszentrum verwandelt hatte, hätten Studierende der Hochschule den Umsatz umliegender Gastronomiebetriebe um bis zu 300 Prozent gesteigert, berichtete der OB. Von der BBS erhoffe er sich ähnliche Wirkung. Onay sagte. „Das wird ein echter Leuchtturm am Übergang zwischen Altstadt und City.“



Planen ein Leuchtturmprojekt für Hannover: Unternehmer Oliver Blume (von links), Schulleiterin Christiane Fischer, Schuldezernentin Isabella Gifhorn, Regionspräsident Steffen Krach und Oberbürgermeister Belit Onay präsentieren die Umbaupläne für das ehemalige Kaufhof-Gebäude. Hier soll 2028 die BBS Cora Berliner einziehen. Foto: Tobias Woelki

In dem Gebäude will Unternehmer Blume nicht nur offene Lernlandschaften für die BBS, sondern auch 150 Wohnungen errichten. Derzeit werde das Gebäude, das seit drei Jahren leer steht, entkernt. Und bald falle auch die Entscheidung im Wettbewerb, an dem sich international bekannte Architektenbüros beteiligten. Vorher wollte Blume sich zu etwaigen Umbaukosten nicht äußern.

An der BBS Cora Berliner werden junge Menschen in den Bereichen Büro, Handel und Freizeit ausgebildet. Die Klassenräume in dem früheren Kaufhaus sollen von allen Seiten lichtdurchflutet sein. Die Fassade werde spektakulär aussehen, versprach Blume. Hier entstehe die Berufsschule der Zukunft. Die Schülerinnen und Schüler sollten gern zur Schule gehen. Die moderne Architektur soll auch neue Formen des eigenständigen Lernens ermöglichen.

„Wir stellen die Lernenden in den Mittelpunkt“, sagte Schulleiterin Christiane Fischer. Das spiegele sich auch in der Architektur wider. Der neue Standort drücke Wertschätzung für die Schule aus und rücke die berufliche Bildung dorthin, wo sie hingehöre, nämlich ins Zentrum der Stadt.

Gefahr durch zu viel Ablenkung in der City mit Läden und Cafés sieht Schulleiterin Fischer für ihre Schüler nicht. Auch Onay sagte augenzwinkernd: „Wenn eine Schule schön ist, sinkt auch die Gefahr des Schwänzens.“

Schuldezernentin Isabella Gifhorn, erst seit sechs Wochen im Amt, kündigte für die BBS einen Nutzungsbeginn im Laufe des Jahres 2028 an. Die dann frei werdenden beiden Standorte an der Brühlstraße (Calenberger Neustadt) und Nußriede (Roderbruch) sollen ertüchtigt und für andere Schulen genutzt werden. Ob dies eine Möglichkeit für die seit Jahren sanierungsbedürftige Heinrich-Ernst-Stötzner-Schule in Groß-Buchholz, eine Förderschule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung, sein könnte, ließ Gifhorn noch offen.

Regionspräsident Krach sagte aber, nachdem die Region zuletzt viel für ihre Berufsbildenden Schulen getan habe, werde man auch für die Förderschulen gute Lösungen finden. In den vergangenen Jahren habe die Region in puncto Neubau und Anmietungen zu wenig für ihre Schulen getan. „Wir haben viel aufzuholen.“

Eiskalt! Medaillenflut für Tina Deeken

Para-Athletin gewinnt dreimal Gold und viermal Silber bei Eisschwimm-EM in Italien

Die spektakuläre Bergkulisse war noch vertraut. Auch das malerisch am Lago di Molveno gelegene Schwimmbecken – mit der verlockenden Wassertemperatur von knackigen 1,5 Grad. Vor einem Jahr wurden hier die Eisschwimm-Weltmeisterschaften ausgetragen. Tina Deeken kam damals mit fünf Gold- und zwei Silbermedaillen nach Hause. Jetzt fanden in Molveno die Eisschwimm-Europameisterschaften statt. Und die Para-Athletin vom VfL Eintracht Hannover fischte erneut einen großen Medaillensatz aus dem Wasser.

Deeken gewann dreimal Gold und viermal Silber in den Para-Wertungen. Damit war die 49-Jährige „super zufrieden“. Mit einer Medaillenflut hatte sie nicht gerechnet, sondern gehofft, dass es für wenigstens einen Sieg reicht. Ohne Medaille nach Hause zu kommen, wäre allerdings eine kleine Enttäuschung gewesen.

Am Ende einer langen Woche merkte sie die Anstrengungen. Gern hätte sie sich über 100 Meter Freistil noch einmal Gold geschnappt. „Aber ich war echt platt“, gestand sie und begnügte sich mit Platz zwei. Erste wurde sie in den Tagen zuvor über 50 Meter Brust, 50 Meter Freistil und 100 Meter Brust. Silber gab es außerdem über 250 Meter Freistil sowie über 50 und 100 Meter Rücken.

Weltrekorde waren für Deeken dieses Mal nicht drin. Dafür waren die Wassertemperaturen zu niedrig. Höchstleistung konnte sie nicht abrufen. Zumal die Vorbereitungen auf die EM schwierig waren. Es klingt paradox: Der Winter in Hannover war zu hart. Der Silbersee in Langenhagen, Deekens Trainingsrevier, war über Wochen zugefroren. Die Athletin konnte nur durch das an einer Stelle aufgebrochene Eis ins Wasser. Schwimmen war nicht möglich, nur Eisbaden. „Das ist schon ein Unterschied“, sagt sie. So war die Gewöhnung an das Eisschwimmen im Molveno mit Kopf im Wasser schwieriger als sonst.

Auch wenn die Wassertemperatur im Laufe des Wettbewerbs auf drei bis vier Grad stieg, blieb es eine sehr kalte Angelegenheit. Für einen Abstecher zu den Olympischen Spielen, die parallel in Mailand und Cortina losgegangen sind, blieb keine Zeit. Deeken war jeden Tag im Wasser. Sonntag stand die Rückreise an. Am Montag ging sie schon wieder arbeiten. Vor der Abreise ließ sie es sich aber nicht nehmen, eine entspannte Runde im eiskalten Bergsee zu schwimmen.Die Eisschwimm-Saison ist noch nicht vorbei für die Multisport-Athletin. In knapp einer Wochen will sie bei den deutschen Meisterschaften in Neuhermsdorf bei Altenberg erneut nach Medaillen fischen.



Sie kennt den Ort: Tina Deeken nahm an der Europameisterschaft im Eisschwimmen im italienischen Molveno teil. Foto: privat


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

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER
Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!
Briefmarken und Münzen
Kunst und Antiquitäten
Experten-Schätzungen (auch vor Ort)
Online- und Saalauktionen
Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de
36264501_002625

jetzt allzeit-hoch · OHNE Termin verkaufen
JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten |
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen |
Barren | Erbschaften | Luxusuhren
2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de
4667401_002626

Tabak • Papier • Getränke
Büro- u. Schulbedarf
Lotto • Üstra • Zeitschriften
Ulbrich Kaffee • Telefonkarten
Alles in großer Auswahl vorrätig!
Hermes-Paketshop
seit 1929
Fritz Kivelitz
Inh. Oliver Döhring
Posthornstr.30
Nähe Lind. Markt
Tel. 44 53 80
30597401_002625

Haushaltsauflösungen
Entrümplungen
An- und Verkauf
Thomas Ertel
☎ 0172 5 13 03 44
7502301_002626

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

+++ 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
3117902_002626

Region plant erste U16-Wahl

Aktion soll demokratische Teilhabe bei Jugendlichen fördern

REGION HANNOVER. Kindern und Jugendlichen früh zeigen, wie Wahlen funktionieren: Das ist das Ziel der U16-Wahl. Zur Kommunalwahl in diesem Herbst plant die Region Hannover erstmals eine solche Aktion für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 15 Jahre. Sie können ihr Kreuz in der Wahlkabine ebenso machen wie Menschen, die wahlberechtigt sind – bloß fließt ihre Stimme nicht in das Wahlergebnis ein.

„Angesichts gesellschaftlicher Polarisierung und sinkender Wahlbeteiligung wird politische Bildung in jungen Jahren immer wichtiger“, erklärt Andrea Hanke, Jugenddezernentin der Region Hannover.

„Demokratie lebt davon, dass Menschen sich beteiligen und Verantwortung übernehmen.“ Die U16-Wahl solle es jungen Menschen ermöglichen, ihre Meinung sichtbar zu machen.

„Für viele Kinder und Jugendliche kann die U16-Wahl der erste konkrete Kontakt mit demokratischen Entscheidungsprozessen sein“, sagt Regionsjugendpflegerin Nina Krüger.

Doch wie ist überhaupt die politische Stimmung unter Jugendlichen? Das erforscht Simon Schnetzer, Mitautor der Studie „Jugend in Deutschland“. Die politische Meinung sei sehr stark von Sorgen geprägt, erklärt der Jugendforscher. „Da stehen ganz oben die Kriege in Europa und Nahost, gefolgt von Inflation, Spaltung der Gesellschaft, knappem Wohnraum, Klimawandel, Wirtschaftskrise und dem Erstarken von rechtsextremen Parteien“, sagt er.

Zudem dominiere das Gefühl, von der Politik nicht ernstgenommen und berücksichtigt zu werden – etwa bei Themen wie dem Wehrdienst, dem Rentenpaket oder auch dem Sondervermögen. „Das sind Schulden, die wir den Jungen auferlegen“, sagt er. Zugleich könnten junge Menschen nicht über die Investitionen entscheiden, die sie später abbezahlen müssten. Eine Folge sei, dass sich die Jugend von der politischen Mitte abwende und in Richtung der Ränder orientiere – sowohl nach links als auch nach rechts. Wie wirksam ist angesichts dieser angespannten Lage eine Wahl, bei der die Stimme der Kinder und Jugendlichen am Ende doch nicht zählt? Jugendforscher Schnetzer ist skeptisch. „Politische Selbstwirksamkeit wird damit bei jungen Menschen nicht erzeugt“, sagt er. Viel sinnvoller sei es, das Wahlalter abzusenken – am besten auf 14 Jahre, meint der Experte.

Seine Begründung: Wer erst mit 16 oder 18 wählen dürfe, sei oft schon nicht mehr Teil des Schulsystems. „Dann übernimmt Social Media, und wir überlassen es den Algorithmen von Tiktok und Instagram, welche Parteien und Politiker die Aufmerksamkeit von jungen Menschen bekommen“, sagt Schnetzer. Darin sieht er eine „Riesengefahr für die Demokratie“.

Neben einer Absenkung des Wahlalters müsse politische Bildung noch stärker im Schulsystem verankert werden, fordert Schnetzer. Und auch in anderen Bereichen wie Vereinen und Kommunen sollten Jugendliche mehr Mitbestimmung und Verantwortung erhalten.

Die Küchenarbeit ist Mareks Traum

Dem 16-Jährigen mit Down-Syndrom steht bisher direkt nach der Schulzeit aber eigentlich **NUR DIE WERKSTATT FÜR BEHINDERTE** offen – trotz des Rechts auf Inklusion. Seine Eltern und weitere Familien kämpfen für einen anderen Weg.

HANNOVER. Marek Möhle hat Pläne. Der 16-Jährige will Koch werden. „In der Küche essen machen", erklärt der Jugendliche. Damit hat er sein Ziel womöglich zu hoch gesteckt. Marek ist mit Down-Syndrom geboren, seine geistigen Fähigkeiten sind begrenzter als die vieler anderer Menschen.

Das ist seinen Eltern bewusst, sie neigen nicht zu Illusionen. Was Ina und Matthias Möhle sich aber wünschen: Dass Marek sich weiterhin in einem normalen Umfeld entwickeln kann. Auch im Arbeitsleben. Bisher ist das für Menschen mit einer geistigen Behinderung jedoch kaum möglich, trotz des Rechts auf Inklusion.

Die Möhles haben seit Mareks Geburt dafür gekämpft, dass er ein Leben auch mit Nichtbehinderten führen kann. Weil ihr älterer Sohn Jannis in eine städtische Kita ging, setzten sie durch, dass auch Marek dorthin kam. Für ihn entstand der erste integrative Platz in einer städtischen Krabbelgruppe. „Unser Leben war sowieso schon etwas mühseliger. Es hat unseren Alltag sehr erleichtert, beide Kinder in der gleichen Kita zu haben", erinnert sich Ina Möhle.

Grundschule, Gesamtschule: Immer hatte Marek andere Schüler mit und ohne Behinderung um sich. Das endete mit der zehnten Klasse. Die verbleibenden zwei Jahre Schulpflicht verbringen Menschen mit geistiger Einschränkung meist in einer Förderschule. Oder sie gehen dazu wie Marek ein Jahr Vollzeit an eine Berufsschule. Dort lernt der 16-Jährige bereits praktisch in der Schulküche, im Garten und in der Kantine. Neulich hat er selbstgemachtes Spritzgebäck mit nach Hause gebracht. Der Jugendliche kocht Kaffee im Schulkiosk, schneidet Gemüse, hilft beim Kochen, deckt ein und spült ab. Im Sommer endet seine Schulzeit. Deshalb drängt die Zeit.

„Wir wünschen uns danach für Marek einen inklusiven Weg in den Beruf", sagt Matthias Möhle. Doch das ist aktuell nicht vorgesehen. Es gibt zwar Unterstützung für die Integration von Menschen mit Behinderung auf dem Arbeitsmarkt. Über das sogenannte „Budget für Arbeit" erhalten Arbeitgeber einen Lohnkostenzuschuss, außerdem werden die Kosten für Anleitung und Begleitung bei der Arbeit finanziert.

Doch Voraussetzung dafür ist eine 27 Monate lange Berufsvorbereitung in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Mareks Eltern und auch andere Familien befürchten, dass ihre Kinder dort in eine „Parallelwelt" geraten und womöglich bleiben.

„Gefühlt geht es einen Schritt zurück. Unsere Kinder haben alle in der Schulzeit Praktika gemacht, in Hotel, Kita, Kantine, Gartenbau oder Einzelhandel. Wir wollen Wahlmöglichkeiten für sie", sagt Marten Bielefeld.



In seiner Freizeit spielt Marek Möhle Schlagzeug und Fußball: Arbeiten will der 16-Jährige mit Down-Syndrom in einem Gastronomiebetrieb.
Foto: Christian Behrens

Auch für seinen Sohn Johann endet im Sommer die Schulpflicht. „Eine klassische Ausbildung werden unsere Kinder in der Regel nicht schaffen", sagt Barbara Wierse, die sich mit ihrem Sohn Ingmar in ähnlicher Lage befindet.

Die Eltern kennen sich über den Verein Down-Syndrom Hannover, gemeinsam setzen sie sich auf politischer Ebene für eine inklusive Berufsvorbereitung ein. Auch wenn die Bundesgesetze dies bisher nicht vorsehen.

Aktuell läuft noch ein dreijähriges Modellprojekt der Region Hannover, das jungen Menschen mit Down-Syndrom einen direkteren Weg in einen Betrieb eröffnet. Seit August 2023 starten jährlich drei Teilnehmer an der BBS 2 in ein Vorbereitungsjahr. An drei Tagen in der Woche arbeiten sie in einem Praktikumsbetrieb, zwei Tage lernen sie an der Berufseinstiegsschule der BBS. Im Sommer endet der dritte Jahrgang.

Die Region bewertet das Projekt als Erfolg. Aus den beiden ersten Jahrgängen wurden je zwei von drei Teilnehmern von den Betrieben in eine reguläre Anstellung übernommen. Sie arbeiten im Einzelhandel und an einer Schule. „Unser Projekt zeigt, was möglich ist, wenn junge Menschen die für sie richtige Unterstützung bekommen", sagt Andrea Hanke, Regionsdezernentin für Soziales.

ELTERN FORDERN INKLUSIVEN BERUFSEINSTIEG

Beim Land setzt die Region sich dafür ein, aus dem Modellprojekt ein Regelangebot zu machen. Das Sozialministerium hat jetzt einer Verlängerung um ein Jahr zugestimmt. Niedersachsen will außerdem Erkenntnisse aus dem Projekt in die Reform des Bundesgesetzes zur beruflichen Bildung einbringen.

Den Eltern vom Verein Down-Syndrom Hannover reicht das nicht. „Wir wollen eine umfassende Regelung, damit nicht jedes Jahr wieder neu einzelne Eltern für ihre Kinder eine Lösung erkämpfen müssen", betont Wierse. Mit ihren Mitstreitern wünscht sie sich eine generelle Verbesserung für junge Menschen mit geistiger Behinderung, eine Lösung, die sich nicht auf Jugendliche mit Down-Syndrom beschränkt. „Es geht um junge, motivierte Menschen, die gerne in einer Spülküche arbeiten oder Regale auffüllen", sagt Bielefeld.

Marek wird im Frühjahr zum dritten Mal als Praktikant in der Rathauskantine arbeiten. Dort hat es ihm gut gefallen. Sein Vater Matthias Möhle hofft, dass später ein Einstieg in die Gastronomie gelingt. „Vielleicht entscheidet Marek eines Tages, dass ihm das doch zu viel wird. Aber diese Möglichkeit wollen wir ihm eröffnen."



ANZEIGE

Das Klinikum Region Hannover blickt auf eine langjährige Erfahrung in der Behandlung von Krebserkrankungen zurück.
Foto: KRH Klinikum Siloah

Vor Ort über Krebs informieren und austauschen

Am heutigen Sonnabend, 21. Februar, ist Krebsinformationstag im KRH Klinikum Siloah

Moderne Krebstherapien, Unterstützungsangebote und neue Erkenntnisse aus Medizin und Forschung stehen im Mittelpunkt des Krebsinformationstags im KRH Klinikum Siloah. Die Veranstaltung findet am Sonnabend, 21. Februar 2026, von 10 bis 16 Uhr im Konferenzzentrum an der Stadionbrücke 4 in Hannover statt. Eingeladen sind Krebspatientinnen und -patienten, Angehörige sowie alle Interessierten. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Krebsinformationstag bietet Einblicke in aktuelle Entwicklungen der Onkologie, informiert über diverse Behandlungsmöglichkeiten und stellt psychosoziale sowie regionale Versorgungsangebote vor. Expertinnen und Experten aus Medizin, Pflege, Patientenberatung und Selbsthilfe stehen in Vorträgen, Diskussionsrunden und an Infoständen für Fragen und persönliche Gespräche zur Verfügung.

„Wir wollen mit unseren Informationsangeboten für die Menschen da sein", sagt Professor Dr. Dr. Martin Müller, Leiter des KRH Krebszentrums. Der Anspruch sei es, die gesamte Bandbreite moderner Krebstherapie darzustellen und zugleich Raum für Austausch zu schaffen.

Ein Programmhöhepunkt ist die offene Talkrunde zur Krebsversorgung in der Region Hannover von 12 bis 12.50 Uhr. Moderiert wird sie von Jan Sedelies. Um 15 Uhr spricht PD Dr. Joachim Wiskemann vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg über die Rolle von Sport und Bewegung bei Krebserkrankungen. Das vollständige Programm ist unter krh.de/events abrufbar.

KRH Klinikum Siloah,
Konferenzzentrum
Stadionbrücke 4
30459 Hannover
www.krh.de

Anreize statt Verbote?

Forschende aus Hannover untersuchen, unter welchen Bedingungen die Menschen ihr Verhalten in der Mobilität verändern

Weniger Verbote, mehr Anreize und gern auch ein Wettstreit unter Teilnehmern: So lautet nach Einschätzung von Forschenden der Leibniz Universität (LUH) die Formel für eine erfolgreiche Mobilitätswende. Denn: „Menschen reagieren eher ablehnend auf Verbote", sagt Oskar Wage, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Kartographie und Geoinformatik.

Deshalb testen Wage und ein interdisziplinäres Team von drei Hochschulen und vom Leibniz-Informationszentrum Technik und Naturwissenschaften und Universitätsbibliothek (TIB) seit zwei Jahren andere Wege. Sie befragen rund 70.000 Studierende, Forschende und Beschäftigte der Verwaltungen und analysieren Ergebnisse. Für Wage geht es vor allem um die Frage: Wie lassen sich Fahrten effektiver gestalten?

Eine Möglichkeit, sagt Stephanie Mittrach, Leiterin des Green Office in der LUH und damit zuständig für das Themengebiet Nachhaltigkeit, sei das Carsharing. Also die Nutzung eines Fahrzeugpools, damit weniger Autos vorgehalten werden müssten.

Die andere Möglichkeit sei das sogenannte Ridepooling. Das organisiert und erforscht Wage mit der Initiative Fahrgemeinschaft. „Eigentlich", sagt er, „möchte jeder Mensch nachhaltig sein." Doch äußere Zwänge wie die familiäre Situation mit Kita- und Schulkindern oder mit dem Wohnort sorgten dafür, dass längst nicht jede Familie in Stadt und Umland auf ein Auto verzichten könne.

Etwa jeder vierte Beschäftigte der vier Kooperationspartner nutze für den Arbeitsweg das eigene Fahrzeug, ergänzt Johanna Johannsen, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Soziologie. Jeder zweite kommt mit dem Fahrrad, jeder fünfte mit Bus und Bahn. Angesichts dieser Zahlen entwickelt Wage ein Konzept, wie sich Fahrgemeinschaften mit dem Ziel etablieren lassen, die Fahrten der Verwaltungsangestellten und der wissenschaftlichen Mitarbeiter mit dem eigenen Auto zu reduzieren.

Wage dockt mit seinem Projekt an eine bestehende App an, die die Fahrgemeinschaften aller Kooperationspartner filtert und organisiert. Der Verbund helfe in diesem Fall besonders: „Wir brauchen eine kritische Masse von Teilnehmenden, damit sich überhaupt Fahrgemeinschaften finden können." Je mehr Akteure, desto größer die Chance auf eine gemeinsame Tour.

Die zweite These: Mit Speck fängt man Mäuse, mit Anreizen also neue Interessierte für das Projekt. „Natürlich geht es um Nachhaltigkeit, wenn wir die Autofahrten verringern", sagt Wage. Für jeden Einzelnen gehe es aber auch um eine Entlastung im Portemonnaie, wenn sich mehrere Teilnehmende die Kosten für Sprit teilen könnten. Doch richtig interessant werde es für so manchen erst dann, wenn er sein Auto plötzlich auf einem reservierten Parkplatz an der Universität oder TIB abstellen könne – nur weil er eben eine Fahrgemeinschaft bilde.

Das Prinzip, sagt Projektkoordinator Jonas Koch, orientiere sich an bekannten Stellplätzen für E-Autos oder Carsharing. In diesem Fall signalisieren die Schilder klar, dass die Reservierung nur für die Autos gilt, in denen sich mehrere Personen für eine Fahrgemeinschaft zusammengefunden haben. Ihnen stehen ausgewählte Parkplätze exklusiv und mit kurzen Wegen zur Verfügung.



Forschen und setzen neue Erkenntnisse im Alltag um (von links): Stefanie Mittrach, Oskar Wage, Johanna Johannsen und Jonas Koch glauben an digitale und nachhaltige Mobilität.
Foto: Katrin Kutter

Und die dritte These: Menschen schätzen den Wettstreit. Deshalb wirbt Wage nicht nur mit E-Mails oder Flyern für die Fahrgemeinschaften, sondern plant auch eine Siegerehrung für die Gruppen, die bis Weihnachten die meisten Kilometer gemeinsam zurückgelegt haben. Gamification – die Integration einer Spielidee – lautet das Schlagwort der Forschenden. Sie untersuchen anhand weiterer Umfragen, inwieweit Elemente wie Punkte, Ranglisten, Belohnungen und Levels zu einer Verhaltensänderung beitragen können.

Daran beteiligt sich auch das Institut für angewandte Informatik: Forschende untersuchen, ob sich Interessierte beispielsweise eher von einem Schrittzähler auf dem Handy oder Geräuschen im Kopfhörer zu mehr Bewegung motivieren lassen. Über die App „Bike Citizens", die die Region Hannover kostenfrei zur Verfügung stellt, laufen Radfahr-Wettstreite unter wissenschaftlicher Begleitung.

Eine „Heatmap" – also eine grafische Darstellung – zeigt zudem, welche Routen die Teilnehmenden bevorzugt oder gar nicht nutzen. Laut Projektkoordinator Koch erhalten Kommunen wie Hannover so eine Übersicht darüber, an welchen Stellen sie noch mehr Anreize für den Radverkehr schaffen können.

All die Zahlen, sagt Soziologin Johannsen, würden ergänzt mit standardisierten Umfragen, aber auch mit Interviews. Dabei gehe es explizit darum, die Motivation zu erfragen, weshalb jemand sein Verhalten ändert – und diese Daten dann auszuwerten. Als „lebende Labore" bezeichnet die Green-Office-Chefin Stephanie Mittrach die Arbeit. „Letztlich", sagt sie, „bekommen nicht nur Hochschulen, sondern auch Kommunen damit die Chance, Mobilität neu zu gestalten."



vom 23.02. bis 28.02.2026

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Putenrahmpfanne mit Gemüse ... 100 g **1,39 €**

von Montag bis Samstag

Kernige Hähnchenbrust 25% gespart
natur & mariniert 100 g **1,49 €**

Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:
Hackfleisch vom Schwein, ungewürzt, vielseitig verwendbar
100 g **0,69 €**

Aus unserer Salatküche
hausgemachter Frischkäse
mit roten Zwiebeln 100 g **1,69 €**
Dattelfrischkäse 100 g **1,69 €**

Tolle Leberwurst-Sorten
Preiselbeerleberwurst mit Geflügelfleisch,
Tomate-Basilikum-Leberwurst oder
Sahneleberwurst 100 g **1,59 €**

Die letzte Woche unserer Spar-Coupons ist angebrochen:
Celler Gekochte 400 g 4,80 € oder Fleischsalat 250 g 2,99 €
und viele weitere Artikel bekommen Sie bis zum 28.02. gegen Vorlage unserer Coupons! Coupons erhalten Sie in unseren Filialen, alternativ können sie auf unserer Website heruntergeladen werden: www.fleischerei-zimmermann.de

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Kasselernacken oder **Kasseler-Lachsbraten** ... 100 g **1,09 €**
NEU! Bruzzel-Braten
in der Alu-Schale für 1-2 Personen, würziges Schweinefleisch geschichtet mit Käse, himmlisch für Backofen oder Heißluftfritteuse ... 100 g **1,59 €**

6499201_002626

KLEIN BAD-KONZEPTE GmbH
Badausstellung
Ausstellung und Verkauf auf 150 m²

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

Förder- und zuschussfähig:
- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

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



3361401_002626

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

7483201_002626

Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

10 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 07.03.2026



BDSF
TÜVRheinland ÜBERWACHT
Fachbetrieb für Bautenschutz
www.tuv.com ID 0000001510

innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

4166802_002626

„Es ist ein Paradies“

Seit mehr als 40 Jahren gibt es die **GRASDACHSIEDLUNG** in Hannover-Bothfeld: Auf den Spuren von Architektur und Bullerbü-Kindheit, Gemeinschaftssinn und Zukunftsvisionen



Blick in die Natur: Brigitte Meyer-Grube lässt den Blick über die Häuser der Grasdach-siedlung schweifen. Sie lebt seit mehr als 40 Jahren in dem Quartier in Bothfeld. Fotos: Nancy Heusel

Brigitte Meyer-Grube hat viele Worte, wenn sie versucht, ihr Zuhause zu beschreiben. „Unser Klein-Gallien“ nennt sie die Siedlung mit 80 dicht gedrängten Häusern in Bothfeld. „Mein Dorf in der Stadt“ oder auch „die grüne Oase“. Wobei man für das Grün an einem regnerischen Februarnachmittag etwas Fantasie braucht.

Der mächtige Walnussbaum im Garten ist kahl, an das Glas des Wintergartens plätschern die Regentropfen, die Grashalme und Pflanzen auf den Dächern sind braun. Doch sie sind das Markenzeichen der Grasdachsiedlung, die Mitte der 1980er-Jahre als ökologisches Pionierprojekt entstand. „Das war hier ein Kornfeld“, erinnert sich Thomas Grube (73), der wie alle Grasdachsiedler selbst mit angepackt hat.

WIR BAUEN UNS EIN HAUS

Stein, Holz, Glas. Aus diesen Materialien bestehen die Häuser, die mit ihren markanten Grasdächern an die Hobbit-Filme des Regisseurs Peter Jackson erinnern. „Es war abenteuerlich“, sagt die 63-jährige Krankenschwester, die heute im Sozialdienst arbeitet, über die Bauphase, in der das Paar Fußböden verlegt, Laibungen gemauert und das Haus verbrettert hat. „Ich bin mit jeder Holzleiste per Du.“

Gleich nebenan entstand damals eine adrette „normale“ Reihenhaussiedlung. „Wir waren der Pädagogen-Slum“, erzählt Meyer-Grube von Klischees und Vorurteilen. „Viele haben uns das nicht zugetraut.“ Karin Blüher (88) kann das bestätigen. Die frühere HAZ-Fotografin war 48 Jahre alt, als sie ohne nennenswertes Eigenkapital in das Projekt einstieg. „Ich habe die Ärmel hochgekrempelt und mit der Stichsäge gearbeitet.“ Sie lacht. „Es war alles chaotisch, aber es hat immer irgendwie geklappt.“

Weil man sich in der Bauzeit gegenseitig geholfen und unterstützt hat. Weil die „Selbsthilfelehrer“ mit Rat und Tat zur Seite standen – zu den Gründern der damals größten Ökobausiedlung gehörten die Architekten Hermann Boockhoff und Helmut Rentrop und der damalige Gundlach-Chef Peter Hansen. Dank der immensen Eigenleistung der Beteiligten lagen die Baukosten bei umgerechnet nur 950 Euro pro Quadratmeter.

Entlang der Straße Im Wiesenkampe zweigen die Grasdachhäuser in Zeilenbauweise ab. „Im Sommer sind alle Türen offen, wir sitzen dann auf den Gehwegen“, erzählt Thomas Grube. Im Zittergras stehen die kleineren Häuser – 125 Quadratmeter Wohnfläche, 200 Quadratmeter Garten. „Die Arme-Leute-Gasse“, sagt der frühere Sozialpädagoge mit einem Augenzwinkern. In anderen Ecken der Grasdachsiedlung hätten sich in der Pionierzeit Menschen aus den Bereichen Medien, Schule oder Medizin zusammengefunden. „Es lief viel über Mundpropaganda.“

Was erhoffte man sich damals? „Ein Zuhause für mein Kind“, sagt Karin Blüher offen. Ihre Tochter Caroline besuchte die Waldorfschule am Maschsee, die Grasdachsiedlung entstand als „Leben-Lernen-Arbeiten“-Konzept zusammen mit dem Schulneubau in Bothfeld. „Caroline hatte eine Bullerbü-Kindheit“, sagt die Alleinerziehende im Rückblick.

EIN BUCH ÜBER DIE GRASDACHSIEDLUNG

Seit 42 Jahren lebt Blüher in ihren vier Steinwänden mit dem Grasdach. Die Zeit hat sie in Tausenden Fotos verewigt: Menschen, die gemeinsam Schutt wegschaufeln, um einen Weg zwischen den Häusern anzulegen. Kinder, die auf dem nahegelegenen Anger spielen. Nachbarinnen und Nachbarn, die bei Festen anstoßen. Derzeit sichtet sie das Material. „Es soll ein Buch entstehen“, kündigt sie an.

Es wäre nicht die erste Publikation. Denn Hannovers Grasdachsiedlung erregte schon in den ersten Jahren große Aufmerksamkeit, war Thema in Architekturmagazinen. „Es kamen Heerscharen von Glotzern“, erzählt Thomas Grube amüsiert. „Wir waren sogar Teil einer Stadtführung. Die Leute standen in den Vorgärten, manchmal haben wir uns gefühlt wie Ausstellungsstücke.“

Was dahintersteckt? Die Sehnsucht nach Gemeinschaft, die in dieser Siedlung gelebt wird. „Man kümmert sich“, sagt Brigitte Meyer-Grube, die für das Siloah-Krankenhaus einst die Palliativstation mitaufgebaut hat. Auch in der Siedlung habe sie Weggefährten bis zum Schluss begleitet. „Es ist eine Gemeinschaft, in der man auch für sich sein kann. Aber wenn ich Menschen brauche, muss ich nur vor die Tür gehen.“

Und es gibt Rituale: An der überdachten „Markthallenplatte“ (für das eigentlich geplante „Kommunikationshaus“ fehlte 1984 das Geld) hängen die Jugendlichen ab, hier werden Kinoabende organisiert, Heiligabend um 22 Uhr stimmen die Siedlerinnen und Siedler Lieder an, am Neujahrstag gibt es einen Umtrunk.

SO ENTWICKELT SICH DIE GEMEINSCHAFT

Es ist eine Gemeinschaft, die sich in vier Jahrzehnten auch verändert hat. An etlichen Adressen hat die nächste Generation das Haus von den Eltern übernommen, zieht die eigenen Kinder groß. Oder es stoßen Neuankömmlinge dazu. Berit Lüdecke (49) würde sich so gar nicht bezeichnen. „Ich war auf der Waldorfschule, mein Schulweg führte täglich hier durch, viele Klassenkameraden wohnten hier.“ Viele Jahre lebte die Gründungsberaterin nicht in Hannover, zog später in eine große Altbauwohnung in der List. Als Sohn Luk zwei Jahre alt war, mietete sie zusammen mit ihrem Partner Heiko Büttner (51) eines der kleinen Hinterhäuser.

Zwei Zimmer, 75 Quadratmeter. Wenig Platz. „Aber man wohnt ja nicht nur im Haus“, sagt die 49-Jährige, die durchgezählt hat, dass der inzwischen zwölfjährige Luk in der Nachbarschaft 19 Kinder im selben Alter als Spielkameraden hat. „Es ist ein Paradies.“

Vor Weihnachten ist die Familie umgezogen innerhalb der Grasdachsiedlung. „Wir haben lange Ausschau nach etwas Passendem gehalten. Die Häuser sind ja alle komplett unterschiedlich. Und begehrt.“

Zwei Monate Umbauzeit haben sie in das Eigentum im Gieseckeweg investiert. Eine Wand zur Küche haben sie herausgenommen, die Terrakottafliesen aufgearbeitet. Andere Dinge haben sie so gelassen, wie es die Architekten einst geplant hatten: „Die Sichtachse vom Wintergarten-Eingang in unseren Garten steht für die Idee der Offenheit in diesem Viertel.“

DIE PFLEGE DER DÄCHER

Wenn sie im Obergeschoss die Fenster öffnen, breiten sich die Grasdächer der Nachbarschaft wellenförmig bis zum Horizont aus. „Das soll an die Dünen auf Sylt erinnern“, glaubt Lüdecke. Macht das Gründach eigentlich Arbeit? Die 49-Jährige schüttelt den Kopf. Nur gelegentlich müsse man die Wurzeln von Haselnussbäumchen ausbuddeln – Eichhörnchen verstecken gerne ihre Beute in der 45 Zentimeter dicken Erdschicht.

Den Frühling kann man sich hier gut vorstellen, Sommer und Herbst ebenso. Brigitte Meyer-Grube und Thomas Grube haben wie jeden Mittwoch Besuch von Enkel Mika. „Er fühlt sich wie ein Siedlungskind und genießt es. Wenn er mit den anderen Fußball spielt, sind wir hier nur die Versorgungsstation“, sagt seine Großmutter vergnügt.

Das meint die 88-jährige Karin Blüher wohl, wenn man sie nach der Zukunft der Grasdachsiedlung fragt: „Der Geist dieser Gemeinschaft wird weitergegeben.“



Das Haus im Haus: Auch Brigitte Meyer-Grube und ihr Mann Thomas Grube haben einen Wintergarten als Eingang. Foto: Nancy Heusel



Bewohnerin der Grasdachsiedlung seit 42 Jahren: Karin Blüher hat die Geschichte der Siedlung auf etlichen Bildern festgehalten. Foto: Ilona Hottmann



7154601_002626

Zertifikate für neue „A-Teams“

Junge Leute übernehmen an 18 Bildungseinrichtungen Verantwortung in der Antidiskriminierungsarbeit

HANNOVER. Mehr als dreißig junge Menschen haben in Hannover ihre Zertifikate als Mitglieder neuer Antidiskriminierungs-Teams erhalten. Oberbürgermeister Belit Onay und die Dezernentin für Soziales und Integration, Sylvia Bruns, überreichten die Auszeichnungen im Rahmen einer Feierstunde. Die geschulten Schülerinnen und Studierenden stehen künftig an ihren Schulen und Hochschulen als Ansprechpersonen für Betroffene von Diskriminierung zur Verfügung.

Das Projekt „A-Teams“ – kurz für Antidiskriminierungs-Teams – verfolgt das Ziel, Strukturen zu schaffen, um Antidiskriminierungsarbeit langfristig im Bildungsbereich zu verankern und weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt stehen der Abbau von Zugangsbarrieren, die Förderung von Diversität sowie eine größere Sichtbarkeit unterschiedlicher Lebensrealitäten. Koordiniert wird das Projekt seit 2023 von der städtischen Antidiskriminierungsstelle, die im Sozialdezernat der Landeshauptstadt Hannover angesiedelt ist.

Im Herbst 2025 hatten die Teilnehmenden mehrere Schulungen durchlaufen. Externe Expertinnen und Experten vermittelten ihnen Kenntnisse zu unterschiedlichen Diskriminierungsmerkmalen, zu Fragen der Jugendarbeit sowie zu Gewaltfreier Kommunikation. In der Regel werden jeweils drei junge Menschen pro Einrichtung geschult. Sie fungieren anschließend als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die ihr Wissen an Mitschülerinnen, Kommilitonen und Lehrkräfte weitergeben.

Oberbürgermeister Onay, Schirmherr des Projekts, betonte bei der Übergabe die Bedeutung der Initiative. Die A-Teams leisteten einen wichtigen Beitrag, um an Schulen und Hochschulen eine Kultur zu etablieren, in der offen über Diskriminierungserfahrungen gesprochen werden könne und Betroffene wüssten, an wen sie sich wenden können. Zugleich sei es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Diskriminierung im Alltag abzubauen. Dazu gehöre auch, eigene Denkmuster zu erkennen und kritisch zu hinterfragen. Onay dankte den jungen Engagierten für ihre Bereitschaft, sich mit Diskriminierung auseinanderzusetzen und neue Umgangsweisen zu erlernen. Sein Dank richtete sich ebenso an Lehrkräfte, Schulleitungen, Ansprechpersonen in den Einrichtungen sowie an die städtische Antidiskriminierungsstelle als koordinierende Stelle.

Das A-Team-Projekt wurde 2020 mit Unterstützung des Gesellschaftsfonds Zusammenleben der Landeshauptstadt Hannover ins Leben gerufen. Beteiligt waren die Arbeitsgemeinschaft WIR 2.0 Postmigrantisch und das Netzwerk Generation Postmigration. Ende 2021 startete die Maßnahme als Projekt der WIR 2.0 Arbeitsgemeinschaft Jugend. Mit der Übertragung der Koordination an die Antidiskriminierungsstelle im Jahr 2023 waren zunächst neun Bildungseinrichtungen beteiligt.

Inzwischen ist das Netzwerk gewachsen: Aktuell nehmen achtzehn Einrichtungen aus unterschiedlichen Bildungsbereichen als Kooperationspartner an dem Projekt teil. Die A-Teams werden jeweils von einer Koordinatorin oder einem Koordinator an der Einrichtung begleitet, häufig Lehrkräfte oder Sozialarbeiterinnen. Die Antidiskriminierungsstelle steht mit allen Beteiligten im regelmäßigen Austausch und unterstützt die Teams während der gesamten Projektdauer.

Ziel bleibt es, jungen Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu Unterstützung vor Ort zu ermöglichen und Diskriminierung im schulischen und studentischen Alltag frühzeitig zu thematisieren. Mit den neu zertifizierten A-Teams soll dieses Angebot in Hannover weiter ausgebaut und dauerhaft verankert werden.



Die neuen Antidiskriminierungs-Teams mit Oberbürgermeister Belit Onay sowie Sozial- und Integrationsdezernentin Sylvia Bruns auf der Treppe in der Halle des Neuen Rathauses. Foto: LHH

Diese Influencerin gärtnert ohne Geschiss

KATRIN ISKAM (52) hat aus einem Acker einen Traumgarten geschaffen – und aus ihrer Leidenschaft eine Bühne. Am 27. Februar tritt sie im Theater am Aegi auf.

Frau Iskam, trotz Frost, Schnee und Matsch: Was könnte man gerade im Garten tun?
Eigentlich heißt es jetzt: Füße stillhalten und auf den Frühling warten. Sollte es noch mal viel schneien, gehe ich auch schon mal mit dem Handfeger raus und befreie gerade die Eibenkugeln und immergrüne Heckenpflanzen von der Schneelast, damit die nicht auseinanderbrechen. Es wäre echt schade, wenn so teure Gehölze kaputtgehen. Außerdem bin ich natürlich jeden Tag draußen und füttere meine Vögel und erneuere immer wieder das Wasser, so lange es so eisig ist. Bei diesem Wetter finden sie nicht einmal etwas zu essen.

Ihr Garten ist also mehr als Ihre Gewächse, sondern auch die Tierwelt. Sie denken wirklich an alles.
Alles ist Garten! Auch die Nachbarn. (lacht)

Apropos: Bis vor einiger Zeit konnte man Ihren Garten ja besichtigen. Warum nicht mehr?
Ich hatte einen offenen Garten, den man einmal im Jahr besichtigen konnte. Busse kamen aus Dänemark, Polen und Österreich. Im Schnitt waren es 1000 Gäste am Tag. Manche zelteten sogar auf dem Acker, um morgens um zehn vor der Tür zu stehen. Mittlerweile habe ich eine gewisse Berühmtheit erlangt und viele vergessen, dass ich auch ein Privatleben habe. Manche denken: „Das ist Katrinchen, da fahren wir einfach mal hin." Und dann stehst du morgens am Küchenfenster und denkst: Haben wir gestern zu viel Wein getrunken oder laufen da Leute durch deinen Garten – obwohl die Schlüpper auf der Leine hängen? Das geht nicht mehr. Ich habe angefangen, mich zu schützen. Trotzdem laufen einige hinten am Zaun entlang.

Ein Fall für Tyson, Ihren Hund.
Genau, dann lasse ich immer den Dackel raus. (lacht) Aber im Ernst: Jeder hat ein Recht auf Privatsphäre. Ich bin wirklich nicht der Typ, der Menschen abwimmelt, wenn jemand klingelt und fragt, weil er gerade in der Nähe ist und sonst in München wohnt. Aber einfach so über ein fremdes Grundstück laufen? Jetzt komme ich zu den Menschen: Es gibt meine Bücher, meine Auftritte, ich bin bei RTL im Fernsehen und bei Instagram zu sehen.

Sie gärtnern gerne mal mit einer Gabel statt mit dem Unkrautstecher. Sind Ihre unkonventionellen Methoden anderen Profis ein Dorn im Auge?
Das weiß ich nicht. Meine Oma hat schon immer gesagt: Katrin, je höher du steigst, desto schwerer wird es mit der Luft zum Atmen. Natürlich begegnen mir Neid und Missgunst. Bei Instagram bin ich anders als andere Gartenkollegen und Garteninfluencer, weil ich nichts verkaufe. Bei mir gab es nie Rabattcodes, dabei bleibe ich und ziehe einfach weiter mein Ding durch: ungeschminkt, absolut authentisch. Ich stelle mich nicht wie andere im kleinen Schwarzen in den Garten, um zu zeigen, was ich mache. Mich soll da doch keiner heiraten! Diese Mischung aus Information und Humor hat mich erfolgreich gemacht, denke ich.

Außerdem sind Sie ja bereits verheiratet.
Stimmt. Noch einen würde ich gar nicht schaffen. (lacht)

Ihr Mann Waldemar ist aber mehr im Thema Gemüse, oder?
Erst, als er merkte, dass unser Kühlschrank leer blieb.

Weil Sie so viel im Garten gemacht haben?
Weil ich die ganze Kohle in den Garten gesteckt habe. Bei uns steckt wirklich ein Porsche im Garten. Andere gehen golfen oder jagen, ich habe unser Geld in den Garten gesteckt. Meine Seele erfreut sich daran. Waldemar ist die Hauptfigur in meiner Show, weil er vieles abgelehnt hat, was ich wollte. Mein Gartenweg war steinig. Deshalb nehme ich in meinem Programm Männer gern auf die Schippe. Wo kämen wir hin, wenn wir Frauen den Männern das letzte Wort überließen? Diese Zeiten sind zum Glück vorbei.

Wie lange sind Sie mit Ihrem Garten denn schon zugange?
Seit etwa 25 Jahren. Vorher war hier nur ein Acker. Und auf diesem Acker habe ich meinen Traumgarten verwirklicht, ganz alleine, ohne professionelle Hilfe. Das heißt: Jeder kann das schaffen! Ich hatte null Ahnung, aber einen Traum von einem von Februar bis zum späten Herbst üppig blühenden Garten. Blühende Staudenbeete sollten auf eine schöne, ruhige Struktur treffen. Ich mag es gerne ohne viel Geschiss. Deshalb habe ich keine Lust, jedes Frühjahr irgendwelche Gladiolen ein- und auszubuddeln. Alles, was draußen steht, kommt zuverlässig jedes Jahr wieder.

Gibt es ein Gewächs, das Ihnen am meisten Kummer bereitet?
Nein. Aber ich halte mich an drei Regeln: Auf Sandboden wächst nicht alles, also wähle ich Pflanzen passend zum Boden. Manche vertragen keine volle Sonne. Und: Das Grüne muss immer nach oben. (lacht)

Haben Sie darüber hinaus noch einen Geheimtipp?
Ich habe immer viel ausprobiert und sage: Probieren geht oft über Studieren. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen, besonders beim Rückschnitt. Da kann man nicht viel falsch machen, außer man fällt den Baum – der wächst nicht nach. Mit Stauden und Rosen ist das so wie bei uns Frauen nach dem Beinerasieren: Nach vier Wochen ist das Fell wieder da. Generell finde ich Dogmatismus in der Gartenszene nicht schön. Garten soll Spaß machen.

Wie meinen Sie das?
Ich habe nicht nur insektenfreundliche oder heimische Stauden im Garten, sondern auch Ausländer. Und diese Ausländerfeindlichkeit ist in der Szene ein großes Thema. Wenn nur noch Heimisches gepflanzt werden soll, dürften wir keine Kartoffel mehr essen, die kommt schließlich aus Südamerika. Wie bei allem gilt: Die Dosis macht das Gift. Ich habe meinen Garten nicht nur für Insekten und Vögel angelegt, sondern auch Pflanzen für mich, die meiner Seele guttun.



Ist für jedes Späßchen zuhaben: Katrin Iskam liebt einfach alles, was mit ihrem Garten zu tun hat. Foto: Nicole Müller

Zum Beispiel?
Eine gefüllte englische Rose. Die hat keinen Mehrwert für irgendjemanden, aber mir gibt sie Freude in schlechten Zeiten. Sie sieht toll aus und duftet gut. Ich unterpflanze sie insektenfreundlich, so ist die Balance im Garten wieder da. Und der Biene ist es egal, ob sie ihren Nektar vom Lavendel oder einer heimischen Glockenblume bekommt.

In Sachen Seele: Gärtnern ist Gegengewicht zu Ihrer Arbeit als Krankenschwester, oder?
Ich bin immer noch Krankenschwester, jedoch mit reduzierten Stunden. Es ist manchmal spooky, wenn ich abends vor 1000 Menschen aufgetreten bin und am nächsten Tag wieder ins Herzzentrum gehe. Da frage ich mich: Ist das gestern alles wirklich passiert (lacht)? Diese Symbiose von Herz und Garten ist toll.

Werden Sie auf Station erkannt?
Neulich hatte ich erst so einen süßen Opa, der sagte: „Wow, Schwester Katrin, das gibt es doch nicht. Ich habe sie gerade erst in Celle im Nachthemd auf der Bühne gesehen." Ich antwortete: „Das ist Karma – und Sie sehe ich heute im Pyjama im Bett."

Warum tragen Sie in den Shows eigentlich Nachthemd?
Ich habe im Jahr 65 Tourveranstaltungen! So viele Klamotten habe ich gar nicht. Außerdem mache ich im Garten und im echten Leben nicht so viel Geschiss, warum also jetzt auf der Bühne mit Geschiss anfangen? Ich gehe jeden Morgen im Nachthemd und mit einer Tasse Kaffee raus in den Garten, weil ich das liebe. Da wird keine Zeit verschwendet, sich für die Vögel zu schminken. Mittlerweile schicken mir Fans Nachthemden von ihren Omas oder Schwiegermüttern. Diese Dinger trage ich nachhaltig auf der Bühne auf.

Besser als sein Ruf

Der Maulwurf kann durchschnittlich 2,5 Kilometer lange Tunnelsysteme im Garten graben, Würmer quasi ins Koma versetzen – und hört selbst kleinste Larven in seinen Gängen trapsen.

Als reine Fleischfresser sind Maulwürfe keine Gefahr für Wurzeln und Gemüse – und dazu meist nur Gäste auf Zeit. Mit ihren Erdhaufen im Rasen machen sie sich bei Gartenbesitzerinnen und -besitzern aber schon mal ordentlich unbeliebt. Zu Unrecht, sagt Lea-Carina Hinrichs von der Deutschen Wildtier Stiftung: „Der Maulwurf ist kein Schädling – eher ein optisches Problem."


Unerwünscht: Maulwurfshügel auf dem Rasen mag kein Gärtner. Allerdings kann das gelockerte Erdreich auch nützlich sein. Foto: W. Willner/ imago-images.de

Denn von dem 70 bis 100 Gramm leichten Tier haben im Garten weder Gemüse und Wurzeln noch Blumen etwas zu befürchten, im Gegenteil: Anders als Wühlmäuse frisst der Maulwurf ausschließlich tierische Kost. Auf seinem Speiseplan stehen vor allem Regenwürmer, Insektenlarven und andere Feinde des Gärtners. „Und er hilft noch in weiterer Hinsicht", erklärt die Biologin: „Seine Gänge lockern den Boden, verbessern die Belüftung und sorgen so auch dafür, dass Wasser bei Starkregen besser abfließen kann."

Maulwürfe stehen unter Naturschutz. Das bedeutet: Man darf sie weder töten noch verletzen. Die meisten Gärtner wollen ohnehin nicht zu so drastischen Maßnahmen greifen – freuen sich aber dennoch, wenn der Maulwurf weiterzieht.

Lässt sich das durch Hausmittel fördern? Buttermilch, stinkender Fisch oder Knoblauch sollen den Maulwurf angeblich zum Umzug bewegen. Doch belastbare Beweise für deren Wirkung gibt es kaum. Was Maulwürfe tatsächlich stört, sind Erschütterungen.

Auf diesem Prinzip basiert auch der sogenannte Maulwurfschreck. Die Geräte senden Ultraschall und Vibrationen aus. Die Tiere werden dadurch vor allem bei ihrer Nahrungssuche gestört. Mit ihren feinen Sinnen nehmen sie die kleinste Erschütterung wahr. Zum Beispiel, wenn ein Käfer oder ein Regenwurm in einen ihrer sogenannten Jagdgänge stürzt. Der Maulwurfschreck stört genau diese Sinne – allerdings liefert selbst dieses spezielle Gerät keine echte Erfolgsgarantie, um den Maulwurf zu vertreiben.

Aber muss man das überhaupt? Laut Hinrichs ist er in den meisten Fällen nur ein vorübergehender Gast.

Maulwürfe werden höchstens fünf Jahre alt und fallen immer wieder Fressfeinden wie Greifvögeln oder Füchsen zum Opfer – besonders dann, wenn sie an die Oberfläche kommen, etwa um Erde auszuwerfen. Auch der Nachwuchs bleibt nicht lange. Sobald die Jungtiere selbstständig sind, verlassen sie das Revier und suchen nach einem eigenen. Eine ganze Maulwurfsfamilie siedelt sich im Garten also nie an – immer nur ein einzelnes Tier.

Auch die Aktivität des Tieres ist nicht immer gleich. Aufmerksame Beobachter merken: Im Herbst und Winter gibt es im Garten oft mehr Maulwurfshaufen als im Sommer. In der kalten Jahreszeit finden Maulwürfe nämlich weniger Nahrung und müssen tiefere und längere Jagdtunnel graben. Im Frühling und Sommer ist das Angebot an Würmern und Larven größer – das Tier braucht nicht mehr so viele Tunnel, um satt zu werden, und wirft daher auch weniger Erde aus.

Was viele nicht wissen: Der Maulwurf muss rund 70 bis 80 Prozent seines Körpergewichts an Nahrung verzehren, denn das Tier hat einen sehr aktiven Stoffwechsel. Da Würmer und Larven zu seiner Hauptnahrungsquelle gehören – und die Nahrungssuche damit ein ordentliches Stück Arbeit ist, braucht der Maulwurf eine clevere Jagdstrategie.

Dabei wartet er im Tunnelsystem, bis er über Schwingungen wahrnimmt, dass Beute in seine Tunnel eindringt. Er schnappt und vertilgt sie – oder lagert sie ein. Neben den Jagdtunneln, einem „Wohnraum", in dem der Maulwurf ruht, und einer Kinderstube, hat jedes Tunnelsystem eine eigene Speisekammer. „Erbeutete Würmer werden durch einen gezielten Biss in den Kopf bewegungsunfähig gemacht", erklärt die Expertin. So bleiben sie frisch, bis der Maulwurf sie braucht – können aber auch nicht die Flucht ergreifen.

Trinken muss der Maulwurf übrigens nicht – die nötige Flüssigkeit nimmt er über seine Beute auf. Und wie atmen Maulwürfe? Im Tunnelsystem sind regelmäßig Lüftungsschächte angelegt. Zudem hat er eine vergrößerte Lunge. So bekommt der Maulwurf auch unterirdisch ausreichend Sauerstoff. Auch sein Fell ist perfekt angepasst: Die Haare stehen senkrecht und haben keinen Strich. So kann er sich problemlos vor- und rückwärts durch enge Gänge bewegen. „Im Gegensatz zu Mäusen, von denen wir in Deutschland viele Arten kennen, gibt es bei uns nur diese eine Art, den Europäischen Maulwurf", sagt die Expertin.

Wer Maulwürfe gänzlich loswerden möchte, müsste sein Grundstück unterirdisch eingittern – aus Artenschutzsicht rät Hinrichs davon allerdings klar ab. Besser sei es, sich mit der Existenz des unterirdischen Gastes anzufreunden – und diesen als Kompliment an den eigenen Garten zu sehen. Denn Maulwürfe fühlen sich in der Regel dort wohl, wo der Boden humusreich, nicht zu lehmig und nicht zu sandig ist.

Die ausgeworfenen Erdhaufen lassen sich dazu hervorragend für Blumen oder Pflanzen verwenden – sie sind gut aufgelockert, steinfrei und damit hervorragendes Material, um im Frühjahr Töpfe und Blumenkästen zu bepflanzen.

ANZEIGE

Judith Rakers live im Stanze Gartencenter

TV-Moderatorin und Bestseller-Autorin signiert ihr Buch, Stanze gewährt bis zu 15 Prozent Rabatt

Ein besonderer Auftakt in die Gartensaison: Am Sonnabend, 28. Februar , liest TV-Moderatorin und Bestseller-Autorin Judith Rakers im Bistro Fenzini des Stanze Gartencenters aus ihrem Bestseller „Homefarming. Selbstversorgung ohne grünen Daumen". Mit persönlichen Einblicken in ihr Leben auf ihrer kleinen Farm inspiriert sie dazu, selbst Gemüse anzubauen.

Die Lesung ist bereits ausgebucht – zur Signierstunde ab 20 Uhr sind Besucher jedoch herzlich willkommen. Die Produkte von „Homefarming Judith Rakers" sind ab sofort ebenfalls im Stanze Gartencenter erhältlich.

Passend zum Saisonstart und zur Neueröffnung der Gartenwelten bietet das Stanze Gartencenter in Hemmingen am gesamten Wochenende attraktive Vorteile: 10 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment, 15 Prozent für Greencard-Inhaber (Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel und Verlagserzeugnisse. Der Greencard-Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.) Zudem lädt am Sonnabend das Late Night Shopping zum entspannten Bummeln bis in den Abend ein.

Stanze Gartencenter
Karoline-Herschel-Straße 1
30966 Hemmingen
Telefon: (0511) 420380
www.stanze-gartencenter.de


Judith Rakers ist am 28. Februar im Bistro Fenzini des Stanze Gartencenters zu Gast. Foto: Jukers Media and More



37630401_002625

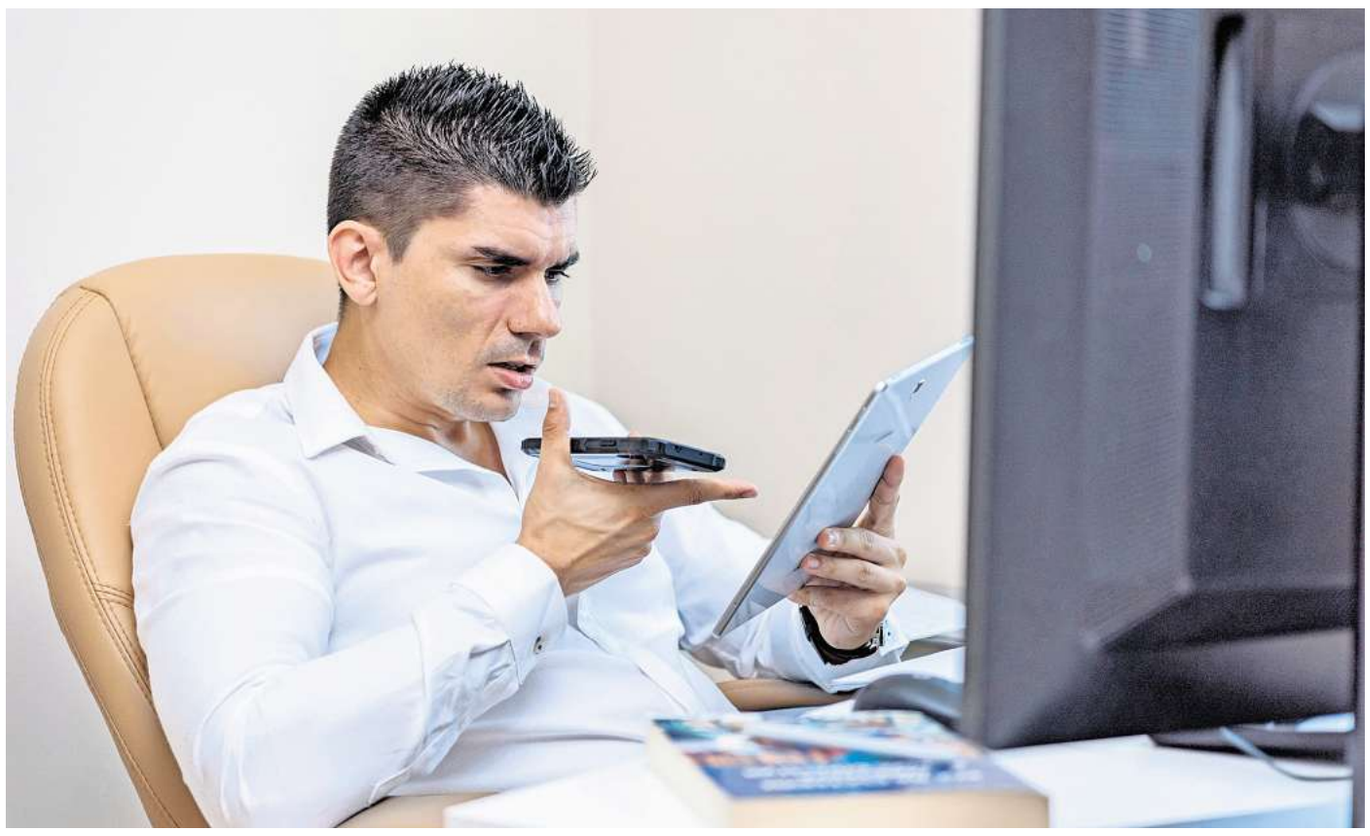
Von Multitasking zu Monotasking

Wir können uns immer schlechter **AUF EINE SACHE KONZENTRIEREN**. Wie schafft man es, wieder Filme ohne Handy in der Hand zu schauen?

VON KIRA VON DER BRELIE

BERLIN. Es ist ein Vergleich, der recht griffig klingt: Selbst ein Goldfisch kann sich länger konzentrieren als der Mensch. Diese Behauptung stammt aus einer Marketing-Studie von Microsoft (2015), in der kanadische Forschende die Effekte des digitalen Lifestyles auf die Aufmerksamkeit untersuchten. Ein Goldfisch schaffe neun Sekunden, während die menschliche Aufmerksamkeitsspanne von zwölf auf acht Sekunden gefallen sei. Klingt gut, ist aber falsch. Eine „durchschnittliche" Aufmerksamkeitsspanne existiert nicht – weder vom Goldfisch noch vom Menschen. Aufmerksamkeit ist ein aktiver Prozess und kann nicht in dieser Art und Weise erfasst werden. Wenn Forschende die Konzentrationsleistung untersuchen, messen sie die Verweildauer. Die Goldfisch-Metapher hat aber einen wahren Kern: Menschen können sich tatsächlich schlechter konzentrieren als früher. Das liegt auch daran, wie unsere Konzentration funktioniert. In der Psychologie wird gern das Bild der Cocktailparty genutzt, bei der man Umgebungsgeräusche weitgehend ausblenden muss, um sein Gegenüber zu verstehen. Denn beides geht nicht dauerhaft fehlerfrei. „Wir können nicht gleichzeitig zwei Menschen zuhören, sondern müssen uns für einen entscheiden", sagt Gesa Hartwigsen, Professorin für kognitive und biologische Psychologie an der Universität Leipzig. Wer es versucht, landet schnell beim „Attentional Switching" – oder: Multitasking. „Attentional Switching beansprucht die Kontrollfunktion unseres Gehirns sehr stark und ist deswegen unglaublich anstrengend", sagt Hartwigsen.

Unsere Umgebung ist darauf nicht ausgerichtet. „Wir leben in einer Welt, die uns ständig drängt, zu multitasken", sagt Sven Lindberg. „Man muss seine Aufmerksamkeit so stark schützen wie nie – und scheitert oft, weil die Reize extra so designt sind, dass wir uns ihnen nur ganz schwer entziehen können."



Wer mehrere Sachen gleichzeitig macht, ist in der Regel schlechter als er sein könnte. Symbolfoto: AlphaTradeZone / Pexels

WENIGER AUFMERKSAM UND IMPULSIVER

Lindberg ist Psychologieprofessor an der Universität Paderborn. Vor rund drei Jahren hat er eine Studie im Wissenschaftsmagazin „Nature" veröffentlicht. Die Kernaussage: Selbst, wenn das Smartphone ausgeschaltet ist, können wir uns schlechter konzentrieren und sind bis zu 15 Prozent langsamer. „Das ist enorm, wenn man sich überlegt, wie viel weniger man dadurch über den ganzen Tag hinweg schafft", sagt Lindberg.

Das Gefühl, sich nach zig Kurz-Videos weniger gut und lange konzentrieren zu können, ist in sozialen Medien längst als „Tiktok-Brain" verschlagwortet. Es gibt zudem viele Studien, die die Effekte der Digitalisierung auf das Gehirn untersuchen. Eine aktuelle Metaanalyse (2025) zeigt einen „moderaten Zusammenhang" zwischen einer stärkeren Nutzung sozialer Medien und einer geringeren kognitiven Leistungsfähigkeit. Eine andere Studie zeigt Zusammenhänge zwischen hoher Bildschirmzeit und ADHS-Symptomen sowie Volumenverlust in einem Teil des Hirns.

„Wir überfordern unser Gehirn damit, dass wir so viele Dinge auf einmal managen, wahrnehmen und ausblenden müssen", erklärt Lindberg. Der Dauerstress-Modus führe jedoch nicht dazu, dass man produktiver werde, sondern fördere in erster Linie Erschöpfung, Müdigkeit und Resignation. Die Herausforderungen betreffen alle Generationen gleichermaßen – vom Säugling, dessen Eltern ständig ein Handy in der Hand haben, bis zum Onlineskatsüchtigen Greis. „Viele sind unter Dauerstrom", sagt Lindberg. „Aber durch Verbote lösen wir keine Probleme. Wir müssten eigentlich viel stärker gegensteuern und unsere Umgebung so umbauen, dass unser Gehirn in Ruhe arbeiten kann."

Studien zeigen: Je weniger Reizflut, desto mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. „Auch Meetings, in denen mehr als fünf Leute sitzen, und Großraumbüros verschlechtern die Leistungsfähigkeit", sagt Lindberg. „Da setzen sich die Leute dann Noise-Cancelling-Kopfhörer auf, weil sie anders nicht arbeiten können." Es brauche dagegen Arbeits- und Lernumgebungen, die bewusst auf Monotasking ausgerichtet sind, statt ständiges Multitasking zu fordern.

Wer mehrere Sachen gleichzeitig macht, ist in der Regel schlechter als er sein könnte. „Auch die talentiertesten Multitasker wären in einer Umgebung, die auf Monotasking ausgelegt ist, leistungsfähiger", sagt Lindberg. Man unterschätze die Geschwindigkeit, in der sich die Umwelt digitalisiert habe. „Innerhalb weniger Jahre sind wir von einem Arbeitsplatz mit Stift, Zettel und Telefon zu mehreren Bildschirmen, tausend Tabs, digitalen Meetings und ständigen Push-Nachrichten übergegangen", sagt Lindberg. „Darauf ist unser Gehirn einfach nicht ausgelegt."

Statt an alten Strukturen festzuhalten, sollten sich Arbeitgeber eher fragen: Wo kann KI so helfen, dass sich Beschäftigte auf das Wesentliche fokussieren können? Wie werden ablenkungsfreie Räume möglich? „Drei Bildschirme und ein Handy auf dem Tisch sind auch für sehr disziplinierte Personen problematisch", sagt Lindberg. „Nach jedem Reiz, jeder neuen Nachricht, die aufpoppt, muss man sich immer wieder refokussieren und das kostet Kraft."

LEERE NACH 370 TIKTOK-VIDEOS

Wer jeden Tag Multitasking betreibt, kann nach Feierabend nicht einfach damit aufhören. „Viele berichten, dass sie keinen 90-minütigen Spielfilm schauen können, ohne das Handy in die Hand zu nehmen", sagt Lindberg. Einfach nur auf einen See schauen, die Gedanken schweifen lassen oder ein Buch lesen, falle vielen zunehmend schwer. „Dieser Ruhemodus, das Default Mode Network, ist sehr wichtig für unser Wohlbefinden und unser Gedächtnis", sagt Lindberg. „Wenn wir ständig im Ready-Modus sind, können wir uns nicht nur schlechter konzentrieren, sondern auch schlechter erinnern."

Aber: Man kann sich auch wieder umprogrammieren. Digitale Geräte oder soziale Medien verändern nicht unser Gehirn, sondern Erleben und Verhalten. Wer zum Beispiel wieder längere Bücher lesen will, dem empfiehlt Lindberg zum Einstieg Kurzgeschichten. Motivation gibt es genug, denn Studien zeigen auch: Immer häufiger sind auch junge Menschen unzufrieden damit, viel Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. „Das Gefühl von Leere nach zehn Netflix-Folgen oder 370 Tiktok-Videos kennen mittlerweile viele", berichtet Lindberg. „Ein Spaziergang im Wald oder ein Spieleabend mit Freunden erzeugen eine ganz andere Tiefe und Zufriedenheit als stundenlanges Doomscrolling." Auch eine Liste mit allem anzufertigen, was einen ablenkt, und diese Dinge gezielt zu eliminieren, könne helfen. „Die entscheidende Frage ist: Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz und mein Zuhause so, dass ich konzentriert arbeiten kann und Orte habe, an denen ich abschalten kann?", sagt Lindberg. Für die Arbeit sei es wichtig, sich zu fragen, wann man leistungsfähig ist – und diesen Zeitraum dann entsprechend zu schützen. „In der Regel kann niemand den ganzen Tag konzentriert arbeiten, realistisch sind 60 bis 90 Minuten am Stück fokussiertes Arbeiten, dann braucht es eine Pause", sagt Lindberg. „Wer morgens fit ist, sollte da einen Block ‚Deep Work' planen, für kreative Arbeit lohnt sich dagegen ein Walk-and-Talk, also einfach mal hinausgehen und brainstormen."

HAZ NP Reiseabend

Lassen Sie sich für Ihren nächsten Traumurlaub inspirieren und buchen Sie direkt vor Ort!

Ostküste Nordamerikas

Wo Geschichte lebendig wird

Eine eindrucksvolle Reise entlang der Ostküste Nordamerikas – von historischen Städten bis hin zu beeindruckenden Naturwundern.

Patagonien

Sehnsuchtsland am Ende der Welt

Eine überwältigende Reise durch den Süden Chiles und Argentiniens: weite Landschaften, mächtige Gletscher und türkisfarbene Seen in einer der ursprünglichsten Regionen der Erde.

26.02.2026

Nordamerika:
17:00 – 18:00 Uhr

Patagonien:
18:30 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Alte Druckerei Hannover,
August-Madsack-Str.1

Einlass jeweils 30 Minuten vor Beginn

Jetzt Platz sichern!

Tickets für Kunden von HAZ und NP zum Vorzugspreis hier buchen.

Standorte unter **tickets.haz.de/vorort**

Ein Reiseabend mit den Spezialisten von reisewelt Teise & Hüter GmbH und

Hannoversche Allgemeine HAZ
Neue Presse NP

7481601_002626

Emissionen gesenkt

Hannover halbiert Treibhausgase – Verkehrssektor trübt jedoch die Bilanz

HANNOVER. Hannover kommt beim Klimaschutz voran. Wie aus der im Umweltausschuss vorgestellten Energie- und Treibhausgasbilanz für das Jahr 2024 hervorgeht, hat die Stadt ihre Emissionen seit 1990 nahezu halbiert. Trotz wachsender Siedlungsflächen, steigender Bevölkerungszahlen und einer höheren Zahl an Arbeitsplätzen ist der Energieverbrauch insgesamt gesunken.

Nach Angaben der Verwaltung zeigt die Entwicklung, dass Maßnahmen in unterschiedlichen Bereichen Wirkung entfalten. Sowohl Unternehmen als auch Privathaushalte hätten durch effizientere Technik, einen bewussteren Umgang mit Energie und Investitionen in moderne Versorgungsstrukturen zu dieser Bilanz beigetragen. „Die Zahlen zeigen: Klimaschutz wirkt, wenn Verwaltung, Wirtschaft und Bürgerinnen und Bürger gemeinsam handeln", erklärte Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel.

Besonders deutlich fallen die Veränderungen in der Wirtschaft aus. Trotz eines Beschäftigungszuwachses sanken die Treibhausgasemissionen je Erwerbstätiger seit 1990 um rund 65 Prozent. Als Gründe nennt die Bilanz effizientere Produktionsprozesse, einen geringeren Energieeinsatz sowie den weitgehenden Abschied von Kohle und Heizöl zugunsten klimafreundlicherer Energieträger wie Fernwärme.

Auch in Privathaushalten zeigt sich ein spürbarer Rückgang. Der Wärmeverbrauch pro Quadratmeter Wohnfläche hat sich seit 1990 nahezu halbiert, zudem ging der Stromverbrauch zurück. Energetische Sanierungen, moderne Heiztechnik und verändertes Verbrauchsverhalten wirkten sich positiv aus. Die vergleichsweise milde Witterung im Jahr 2024 habe den Trend zusätzlich begünstigt, heißt es in der Vorlage.

VERKEHR: EMISSIONEN ÜBER NIVEAU VON 1990

Deutlich schwieriger stellt sich die Lage im Verkehrssektor dar. Hier liegen Energieverbrauch und Treibhausgasemissionen weiterhin über dem Niveau von 1990. Nach Einschätzung der Stadt wurde bislang kein messbarer Beitrag zum Klimaschutz erreicht. Rund die Hälfte der verkehrsbedingten Emissionen entfällt jedoch auf Autobahnabschnitte im Stadtgebiet, die stark vom Transitverkehr geprägt sind und von der Kommune nur begrenzt beeinflusst werden können.

Mit dem Verkehrsentwicklungsplan 2035+ der Region Hannover und dem vom Rat der Landeshauptstadt beschlossenen Masterplan Mobilität 2035 liegen nach Darstellung der Verwaltung strategische Leitlinien vor. Um die Klimaziele zu erreichen, sei jedoch auch eine bundesweite Trendwende im Verkehrssektor erforderlich.

Für die kommenden Jahre rechnet die Stadt mit weiteren Fortschritten. Als wichtige Bausteine gelten die schrittweise Erneuerung der Kraftwerksanlagen bei enercity, der Ausbau klimafreundlicher Fernwärme, energetische Modernisierungen im Wohnungsbestand sowie Investitionen von Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen in die Energiewende.

Ritschel betonte, die Bilanz belege den eingeschlagenen Kurs. „Entscheidend ist, dass wir jetzt nicht nachlassen", betont die Dezernentin. „Die Bilanz zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Aber Klimaschutz bleibt eine Gemeinschaftsaufgabe. Hier setze ich weiterhin auf das Engagement aller Beteiligten."

Der vollständige Bericht zur Energie- und Treibhausgasbilanz 2024 ist auf der Internetseite der Stadt Hannover abrufbar: hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Umwelt-Nachhaltigkeit/Klimaschutz-Energie/Regionale-Klimaschutzziele-und-Konzepte/CO2-Bilanz

500 Stimmen gesucht für das Pop-Gospel-Rock Projekt

ANZEIGE

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

Nach vielen erfolgreichen Projekten in ganz Deutschland, ruft das singOUT-Projekt von Silas Edwin nun wieder Sänger/innen aus Hannover und Umgebung auf, mit dabei zu sein, wenn sich 500 Stimmen vereinen, um im Kuppesaal Hannover eine Musikexplosion der Extraklasse zu präsentieren.

Die singOUT-Projekte garantieren ein unvergessliches Erlebnis mit viel Spaß, Musik und Emotionen. Von Pop bis Gospel, von Rock über Soul... viele Musikrichtungen werden in dem MassChoir vereint und mit Hits u.a. von Michael Jackson (Man In The Mirror), Bruno Mars (Just The Way You Are) und „We Are The World" wird durch die Stimmgewalt eine ganz besondere Energie versprüht.

Ab sofort können sich alle anmelden, die Freude am Singen haben, sowie Lust, auf der großen Bühne zu stehen und die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Jeder ist willkommen - erfahrene und unerfahrene Sänger aller Altersklassen. Nicht nur das Konzert, auch die gemeinsame Probezeit ist eine Zeit voller Spaß, tollen Erfahrungen, Lachen und neuer Freundschaften. Um die Proben effektiver zu gestalten, erhalten die Teilnehmenden ein Songbook sowie Übungs-Dateien.

Los geht's in Hannover mit dem Eingangsworkshop am 13. Juni 2026, der als Vorbereitung für das folgende halbe Jahr gemeinsamer Proben dient. Im 6-stündigen Workshop geht es um das gegenseitige Kennenlernen, die Vermittlung von Gesangstechniken und Stimmbildungsübungen sowie das Einstudieren erster Songs. Danach wird einmal monatlich sechs Monate lang geprobt und sich auf den großen Auftritt vorbereitet: dem singOUT-Konzert im Kuppesaal Hannover am 6. März 2027.

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



Foto: singOut

Ideen für Andreas-Hermes-Platz

Stadt stellt Vorentwurf für die **NEUGESTALTUNG** der zentralen Fläche am Hauptbahnhof vor und lädt am Mittwoch, 25. Februar, im Pavillon zur öffentlichen Beteiligung ein

HANNOVER. Der Andreas-Hermes-Platz im Umfeld des Hauptbahnhofs soll grundlegend neu gestaltet werden. Ziel der Landeshauptstadt ist es, die zentrale Fläche langfristig aufzuwerten und zu einem sicheren, lebendigen und einladenden Stadtraum weiterzuentwickeln. Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, sich an diesem Prozess zu beteiligen und eigene Vorstellungen einzubringen.

Den Auftakt bildet eine öffentliche Informations- und Beteiligungsveranstaltung am Mittwoch, 25. Februar, ab 18.30 Uhr im Pavillon, Lister Meile 4, Großer Saal. Dort stellt die Stadt den aktuellen Planungsstand sowie einen Vorentwurf vor. Interessierte erhalten die Gelegenheit, Hinweise, Anregungen und Ideen für die weitere Ausarbeitung einzubringen. Auch Oberbürgermeister Belit Onay wird an dem Termin teilnehmen.

Der Andreas-Hermes-Platz bildet gemeinsam mit Raschplatz und Weißekreuzplatz eine zentrale innerstädtische Achse von stadtweiter Bedeutung. Täglich nutzen viele Menschen das Areal als Durchgang zwischen Bahnhof und Innenstadt. Zugleich dient der Platz als Treffpunkt und Aufenthaltsort, ist jedoch stark versiegelt und in Teilen sanierungsbedürftig. Die rund 4.400 Quadratmeter große Fläche soll daher umfassend umgestaltet werden.

Vorgesehen sind klar strukturierte Wegeführungen sowie unterschiedliche Angebote für Aufenthalt, Spiel und Bewegung. Flexible Flächen sollen Raum für Begegnungen und Veranstaltungen schaffen. Geplant sind zudem neue Sitzmöglichkeiten, eine moderne Beleuchtung und eine robuste Ausstattung, die auch Vandalismus standhält. Erhaltenswerte Bäume bleiben bestehen und werden in das neue Konzept integriert. Ergänzend ist zusätzliche Begrünung vorgesehen.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Anpassung an die Folgen des Klimawandels. Durch Entsiegelung und klimaresiliente Bepflanzung soll der Platz künftig besser auf Hitzeperioden reagieren und zur Verbesserung des Stadtklimas beitragen. Ebenso fließen kriminalpräventive Gesichtspunkte in die Planung ein. Gut einsehbare Sichtachsen und eine klare Raumaufteilung sollen das Sicherheitsempfinden erhöhen.

Grundlage des Vorhabens ist die im Frühjahr 2025 beschlossene Masterplanung für das nördliche Bahnhofsviertel. Darauf aufbauend wurde ein Landschaftsarchitekturbüro mit der Entwicklung eines dauerhaften Gestaltungskonzepts beauftragt. Die bauliche Umsetzung ist nach derzeitiger Planung für das Jahr 2028 vorgesehen. Bis dahin sollen temporäre Nutzungen und Angebote zur Belebung des Platzes fortgeführt werden.

Im Anschluss an die Veranstaltung wird ergänzend eine Online-Beteiligung freigeschaltet. Über die Plattform www.mitreden-hannover.de können sich auch diejenigen einbringen, die am Mittwochabend nicht vor Ort teilnehmen können.

Emilia ist der beliebteste Vorname

Zahlen aus der Statistik des Fachbereichs Öffentliche Ordnung für 2025: Weniger Kirchenaustritte in Hannover

HANNOVER. Emilia war 2025 der beliebteste Mädchenname in Hannover. 45 Neugeborene erhielten diesen ersten Vornamen. Auf den Plätzen zwei folgen Emma und Lina mit jeweils 38 Beurkundungen. Bei den Jungen teilen sich Adam, Noah und Theo mit jeweils 42 Nennungen Rang eins. Das geht aus der aktuellen Vornamensstatistik des Fachbereichs Öffentliche Ordnung hervor .

Insgesamt wurden 2025 in Hannover 7.371 Geburten beurkundet, weniger als im Vorjahr (7.556) und 2023 (7.869). Die Zahl der Sterbefälle lag bei 7.624. Auch bei den Eheschließungen ist ein Rückgang zu verzeichnen: 1.620 Ehen wurden begründet, nach 1.783 im Jahr 2024. Die Anmeldungen zur Eheschließung gingen von 2.551 auf 2.477 zurück .

Deutlich rückläufig war die Zahl der Kirchenaustritte. 5.018 Menschen erklärten 2025 ihren Austritt, 2024 waren es noch 5.714. Der Großteil entfiel erneut auf die evangelisch-lutherische Kirche mit 3.713 Fällen, gefolgt von 1.232 Austritten aus der römisch-katholischen Kirche.

In den Bürgerämtern wurden 55.320 Personalausweise beantragt, etwas weniger als 2024 mit 56.628 Anträgen. Die Zahl der Reisepassanträge sank deutlich von 46.226 auf 37.578. Dagegen stiegen die Anträge auf Führungszeugnisse leicht auf 33.965. Insgesamt gingen die Meldevorgänge – An-, Ab- und Ummeldungen – weiter zurück und lagen bei 61.145 nach 66.213 im Vorjahr .

Bei den Fahrerlaubnissen meldeten 1.483 junge Menschen begleitetes Fahren mit 17 an, geringfügig weniger als 2024. Die Zahl der Neuzulassungen von Kraftfahrzeugen sank von 16.539 auf 15.141. Zugleich wurden 1.501 Fahrzeuge wieder zugelassen, ein Anstieg gegenüber dem Vorjahr .

Das Sachgebiet Gewerbeangelegenheiten registrierte 5.492 Gewerbeanmeldungen und damit mehr als 2024 mit 5.050. Auch die Gewerbeabmeldungen stiegen leicht auf 4.072 .

Bei den Verkehrsordnungswidrigkeiten ist nach dem Höchststand 2024 ein Rückgang zu erkennen. 326.240 Verfahren wurden 2025 insgesamt gezählt, nach 337.500 im Vorjahr. Die Einnahmen aus dem fließenden Verkehr sanken auf 7.648.052 Euro, darunter 6.361.454 Euro aus Geschwindigkeits- und Rotlichtverstößen. Auch die Zahl der Bußgeldbescheide mit Fahrverbot ging auf 2.332 zurück .

Einen Anstieg verzeichnete dagegen das Fundbüro. 10.228 Gegenstände wurden 2025 erfasst, nach 9.841 im Jahr 2024 .

Die veröffentlichte Übersicht umfasst darüber hinaus unter anderem Zahlen zu Einbürgerungen, Schulversäumnisverfahren sowie waffenrechtlichen Erlaubnissen. Bei den Einbürgerungen wurden 2.659 Urkunden ausgehändigt – ein deutlicher Anstieg gegenüber 1.957 im Vorjahr. Gleichzeitig nahm die Zahl der abgelehnten Anträge von 13 auf 41 zu .

Beliebte Vornamen

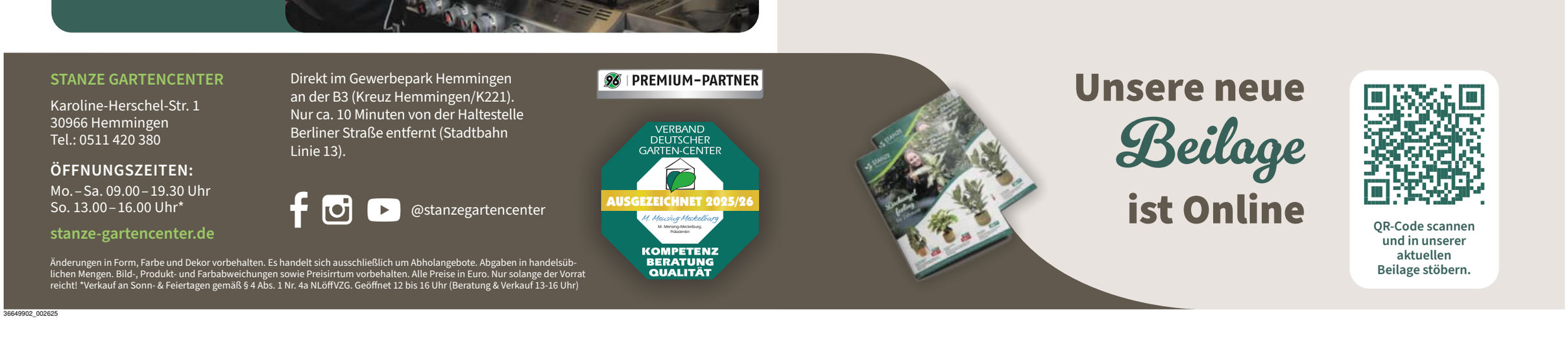
Mädchen	Jungen
1. Emilia	1. Adam
2. Emma	2. Noah
3. Lina	3. Theo
4. Ella	4. Emil
5. Mia	5. Elias











36649902_002625

BAUHAUS®

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Start in den Frühling!

Aktionspreise am 20. & 21. Februar



5,-

Pflanzen-Mix
Grünpflanzen verschiedene Sorten
17-cm-Topf, immergrüne Blattschmuckpflanzen, heller Standort, Lufterfrischer



GRATIS

Zu den aufgeführten Hochbeeten gibt es **1 X HOCHBEET-GRUNDFÜLLUNG** im Wert von 12,99 € **GRATIS** dazu!

25107676



139,-

WPC-Hochbeet
Verbundwerkstoff, Maße ca. B 160 x L 70 x H 75 cm, extra stabil durch Aluminiumstützen, wetterbeständig, pflegeleicht, elegante WPC-Paneele, Anthrazit

32080704



89,-

Hochbeet 'Cardus V2' *33072625*
Holz lasiert, Maße ca. B 150 x L 79 x H 76 cm, stabiles Nut- und Federholz, Metallstangen zur Stabilisierung, leichte Montage durch vormontierte Wandelemente, Grau



Stück 0,99

Primel
Primula acaulis
Im 10,5-cm-Topf



3,-

Orchideen
Phalaenopsis
12-cm-Topf, 1 Rispe, Höhe ca. 45 – 55 cm

Alle Angebote nur gültig am 20. & 21.02.2026 in den unten genannten BAUHAUS Fachcentren vor Ort. Solange Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.

ALT gegen NEU

TAUSCH-AKTION

Bringen Sie uns Ihren alten Rasenmäher oder Mähroboter und erhalten Sie bei Kauf eines neuen Rasenmähers oder Mähroboters:

20,-
Vergütung ab einem Warenwert von 150,- €

40,-
Vergütung ab einem Warenwert von 350,- €

100,-
Vergütung ab einem Warenwert von 950,- €

Tauschbeispiel:
Dreame Mähroboter 'A1 Pro' *32328501*

999,-	Preis
100,-	Vergütung
899,-	Tauschpreis



BAUHAUS®

3x im Großraum Hannover und einmal ganz in Ihrer Nähe

30165 Hannover, Schulenburger Landstraße 125
30159 Hannover-Stadtmitte, Otto-Brenner-Straße 5 – 9
30880 Laatzen, Erich-Panitz-Straße 1

BAUHAUS GmbH & Co. KG Mitte, Sitz: Schulenburger Landstraße 125, 30165 Hannover

„Über Grenzen“ gibt wichtige Denkanstöße

Der *magaScene*-Kulturtipp:

INTERNATIONALE FILMREIHE HANNOVER

Die Welt steht Kopf. Obwohl die Herausforderungen von Klima- und Umweltschutz, Demokratie und Frieden nur global und gemeinsam gelöst werden können, sind die Bilder unserer Zeit von Grenzen, Mauern und Konflikten geprägt. Zum zweiten Mal zeigt ein Kooperationsverbund von Vereinen und Initiativen unter dem Titel „Über Grenzen“ acht Filme und Dokumentationen, die den Einsatz von Menschen für eine friedvolle und gerechte Welt in verschiedenen Regionen der Welt in den Mittelpunkt stellen. Die Filmreisen gehen vom 25. Februar bis 18. März nach Brasilien, Sudan, Venezuela, Palästina, Malawi, Südafrika, Simbabwe, Senegal und Kolumbien. Die Vorführungen finden an unterschiedlichen Kinos in Hannover statt. Der Eintritt ist frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle sind willkommen!

Eröffnet wird die Filmreihe am 25. Februar um 18 Uhr im Kino im Künstlerhaus. Der Spielfilm Das Tiefste Blau (dt. Fassung) erzählt die Geschichte der 77-jährigen Tereza, die in einer kleinen Industriestadt im Amazonasgebiet lebt. Doch eines Tages erhält sie die Anweisung, in eine Seniorenkolonie zu ziehen. Tereza widersetzt sich.

Das Kino im Sprengel richtet am 27. Februar um 19 Uhr den Blick gen Sudan. Die Doku Heroic Bodies (Arabisch mit engl. UT) untersucht die vielfältigen Formen des Kampfes und Widerstands sudanesischer Frauen gegen brutalste Formen der Unterdrückung. Anschließend lädt ein Gespräch mit der Regisseurin Sara Suliman zum Austausch ein.

Das Kino im Künstlerhaus zeigt am 3. März um 18 Uhr Niños de Las Brisas (Spanisch mit engl. UT). Der Dokumentarfilm begleitet über zehn Jahre drei venezolanische Kinder aus dem armen Stadtteil Las Brisas auf ihrem Weg, im Rahmen des Musikprogramms „El Sistema“ professionelle Musiker zu werden. Anschließend Filmgespräch.

Auf ihrer unermüdlichen Suche nach Erinnerung und Zugehörigkeit begegnet die in den USA geborene, palästinensische Filmemacherin Areeb Zuhaiter im Internet dem Parkour-Athleten Ahmed und freundet sich mit ihm an. Die jugendlichen Parkour-Läufer erhoffen sich Aufmerksamkeit in den sozialen Medien, um Gaza verlassen zu können. Die Doku Yalla Parkour (Arabisch/Schwedisch mit engl. UT) erzählt am 4. März um 18 Uhr im Kino im Künstlerhaus ihre Geschichte. Anschließend Filmgespräch mit palästinensischen Gästen.

Die Geschichte von The Gunless Soldier (Chichewa mit engl. UT) spielt in einem Dorf in Malawi, das von Korruption und Brutalität terrorisiert wird. Die Mutter der jungen Wonani wurde getötet. Entschlossen, Gerechtigkeit zu suchen, begibt sie sich auf eine Mission der Rache. Zu sehen am 10. März um 19 Uhr im Kino im Sprengel. Anschließend Filmgespräch mit der Regisseurin Joyce Mhango Chavula.

Das Kino am Raschplatz zeigt am 11. März ab 18 Uhr zwei Dokumentationen. Transactions - Generation Africa (Ndebele mit engl. UT.) thematisiert die wirtschaftliche Misere in Simbabwe. Frank, Miles und Portia arbeiten im Ausland, ihre Schwester sucht nach einer Möglichkeit, ebenfalls auszuwandern - all dies hat Auswirkungen auf die Familiendynamik. In Nyasha. It simply means grace (Orig. mit dt. UT) erzählt die Protagonistin Nyasha an unterschiedlichen Stationen in der Grenzstadt Musina von ihrem Leben zwischen der hoffnungslosen Vergangenheit in ihrer Heimat Simbabwe und der Hoffnung auf eine Zukunft in Südafrika. Anschließend Gespräch mit Gästen der Lutheran Community Outreach Foundation in Hillbrow, Johannesburg.

Der Abschluss der Filmreihe wird am 18. März ab 19 Uhr im Kino am Raschplatz hochpolitisch. Die Aktivistin Francia Márquez fordert 2022 den Status Quo heraus und kandidiert für die Präsidentschaftswahlen in Kolumbien, einem Land, das durch Rassismus und sozio-ökonomische Ungleichheit geprägt ist. Die biografische Dokumentation Igualda (Spanisch mit engl. UT) begleitet Márquez Werdegang 15 Jahre lang aus nächster Nähe und zeigt, wie aus Unterdrückung und Wut eine unvorhergesehene Kraft entstehen kann, die die Machtdynamiken in einem Land verändert. Anschließend Filmgespräch.



Die Filmreihe startet am 25. Februar im Kino im Künstlerhaus und geht bis zum 18. März. Foto: LHH



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.

Inka Meyer live im TAK

HANNOVER. Mit „Highway to Health“ gastiert Inka Meyer am Freitag, 27. Februar, ab 20 Uhr im TAK, Am Küchengarten 3-5. Die Kabarettistin begibt sich auf eine ebenso persönliche wie humorvolle Spurensuche nach ihren familiären Wurzeln. Zwischen Erbmasse, Immunsystem und Ahnenforschung erzählt sie von einer Reise ins polnische Jasenitz – pointiert, selbstironisch und mit dem Credo: „Wer gesund sein will, muss lachen“. Der Eintritt beträgt 28,50 Euro, ermäßigt 16 Euro. Einlass ist ab 19 Uhr. **RED**

Passionskonzert für Hospiz

HANNOVER. Ein Passionskonzert des Vereins Officium e.V. erklingt am Sonntag, 22. Februar, ab 18 Uhr in der St.-Petri-Kirche, Am Lindenhofe 16. Auf dem Programm stehen Werke von Rossini und Kodaly, Deak-Bardos, Faure und Bach. Der gesamte Erlös ist für das Kinderhospiz Hermannstadt in Rumänien bestimmt. Mitwirkende sind unter anderem Adrian Marius Grandt, Anna Mallek, Taduesz Slowiak und Monika Swiechowicz sowie der St.-Petri-Kammerchor. **RED**

Traumschiff sticht in See

HANNOVER. Das Theaterensemble Weltenmacher e.V. bringt am Sonnabend, 21. Februar, ab 20 Uhr das Stück „#SSNTS – Spätsommernachtstraumschiff“ auf die Bühne im Saal der Evangelischen Jugend Hannover, Am Judenkirchhof 14. Im Mittelpunkt steht eine Kreuzfahrtgesellschaft zwischen Selbstfindung, KI-Unterstützung und unerwarteten Wendungen. Der Eintritt beträgt 12 Euro. Karten können per E-Mail an karten@die-weltenmacher.de vorbestellt werden. **RED**

Literatur im Duell

HANNOVER. Zum zweiten Mal treten Autorinnen und Autoren aus Hannover und Hildesheim beim „.docFight“ gegeneinander an. Das literarische Duell beginnt am Freitag, 27. Februar, ab 19 Uhr im Stadtteilzentrum Nordstadt / Bürgerschule, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2. Sechs Schreibende verfassen live in einem gemeinsamen Online-Dokument einen improvisierten Text und stellen sich wechselnden Vorgaben. Das Publikum entscheidet über den Gewinn des goldenen Pokals. Der Eintritt ist frei, Einlass ab 18 Uhr. Spenden sind willkommen. **RED**

Klunker aus dem 3D-Drucker

HANNOVER. Die TechnoThek lädt am Freitag, 27. Februar, alle ab 16 Jahren ab 17 Uhr zum 3D-Druck-Special „Klunker“ in die Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, ein. Der Eintritt ist frei.

Fabelhafte Figuren

HANNOVER. Das Figurentheater Buchfink gastiert am Sonntag, 22. Februar, ab 11 Uhr, sowie am Montag, 23. Februar, ab 10 Uhr, im Theatrio Figuren Theaterhaus Hannover, Großer Kolonnenweg 5. Gezeigt wird das Stück „Lykke Eira – Zwergenreise“, eine Geschichte über Mut, Verantwortung und Begegnungen mit dem Unbekannten.

Im Mittelpunkt steht das Schneezwergen-Mädchen Lykke Eira, deren Name „Glückliche Schneeflocke“ bedeutet. Ihre Heimat ist in Gefahr: Der Gletscher, auf dem die Schneezwerge leben, schmilzt. Während im Zwergenrat Angst und Panik um sich greifen, hat Lykke Eira eine Idee. Doch die Stimmen der Kinder finden kein Gehör. Aus Wut und Enttäuschung stapft sie losüber den Glescher. Dabei löst sie ein Schneebrett aus und stürzt mit einer Lawine ins Tal.

Auf der Suche nach einem Weg zurück zu ihrem Heimatgletscher gerät sie in unbekannte Gegenden. Dort begegnet sie Wesen, vor denen sie stets gewarnt wurde: Waldwichten, Wassergnomen, Schneefrettchen, Schabernöcks und Steingnömchen. Bald zeigt sich, dass auch sie unter den Folgen menschlichen Handelns leiden. Der Eintritt beträgt am Sonntag 10 Euro, am Montag 8,50 Euro, jeweils zuzüglich Gebühren. Einlass ist 30 Minuten vor Beginn. **RED**

Kartenvorverkauf: theatrio.de



Das Figurentheater Buchfink zeigt „Lykke Eira“. Foto: Figurentheater Buchfink

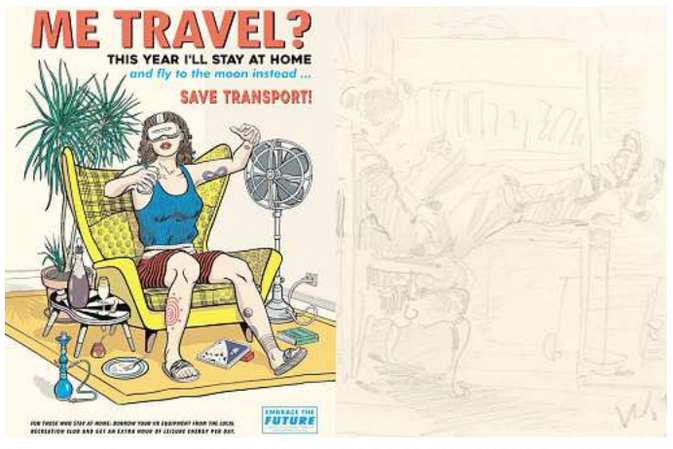
Begegnungen mit Wilhelm Busch

HANNOVER. Mit „Busch meets“ startet das Wilhelm-Busch-Museum eine neue Ausstellungsreie, in der die Bilder zeitgenössischer Kunstschaffender mit denen Wilhelm Buschs gegenübergestellt werden. Den Auftakt gestaltet die österreichische Künstlerin Michaela Konrad. Ihre Arbeiten greifen die Ästhetik klassischer Midcentury-Comics und historischer Werbekampagnen auf und übersetzen sie in plakative, ironisch gebrochene Appelle für bewussteren Konsum.

In Werkserien wie „Embrace the Future / Wir feiern den Verzicht“ verbinden sich optimistisch wirkende Zukunftsbilder mit kritischen Botschaften über Ressourcenverbrauch und Wegwerfmentalität. „Pictures of Tomorrow“ thematisiert die Folgen fortschreitender Naturausbeutung. Einige Motive werden in der Ausstellung per App digital erweitert und dadurch zusätzlich erfahrbar.

Im Dialog mit Konrads Siebdrucken stehen ausgewählte Arbeiten von Wilhelm Busch. Auch er galt als genauer Beobachter seiner Zeit, kritisierte Verschwendung und zeigte in seinem Werk eine enge Verbundenheit zur Natur. Die Gegenüberstellung macht deutlich, wie aktuell seine Haltung bis heute wirkt.

Geöffnet ist die Ausstellung vom 21. Februar, bis 17. Mai, jeweils dienstags bis sonntags sowie am Ostermontag von 11 bis 17 Uhr im Museum Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur & Zeichenkunst, Georgengarten 1. **R/HR**



Michaela Konrad: „ME TRAVEL? EMBRACE THE FUTURE“ / Wilhelm Busch: „Otto Busch in der Stube des Wiedensahler Elternhauses ein Buch lesend“. Quelle: Michaela Konrad / Museum Wilhelm Busch



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Hannover 96 - Spvgg Greuther Fürth
08. März 2026: Heinz von Heiden Arena

Scala & Kolacny Brothers
08. März 2026: Capitol

Fortuna Ehrenfeld - Live!
09. März 2026: Pavillon

102 Boyz - Asozial Allstars
11. März 2026: Capitol

V. Hapeyeva
12. März 2026: Literaturhaus Hannover

Hamlet: R2D2 or not 2B2
Diverse Termine: Schauspielhaus

Raphael Wressnig & Soul Gift
12. März 2026: Jazz Club Hannover

BEAT IT! – Die Erfolgsshow
14. März 2026: Swiss Life Hall

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

5008301_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Denken Sie auch an die eigenen Interessen, dabei aber nicht zu egoistisch vorgehen. Für eine Angelegenheit haben Sie jetzt den richtigen Riecher.

STIER 21.4.–20.5.
Die Sterne versorgen Sie mit einer Extraportion Lebensfreude und Humor. Wenn es irgendwo gesellig zugeht, sind Sie garantiert mit von der Partie.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Sie sehen sich momentan in Ihrem Tatendrang durch Verzögerungen gebremst. Sie sollten nicht resignieren, sondern etwas anderes in Angriff nehmen.

KREBS 22.6.–22.7.
Wohl wissend, dass Ihre Zeit knapp ist, lassen Sie sich von anderen verplanen. Nicht wundern, wenn sich Stresssymptome bemerkbar machen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Das Verhalten eines Menschen könnte Sie stark verunsichern. Stellen Sie sich die Frage, inwieweit Sie bereit sind, eigene Prinzipien loszulassen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Es lohnt sich, über die Worte eines nahestehenden Menschen in Ruhe nachzudenken, denn sie führen unter Umständen zur Lösung eines Ihrer Probleme.

WAAGE 24.9.–23.10.
Was andere als Wagnis betrachten dürften, ist für Sie nichts anderes als eine Herausforderung, die genau Ihre Kragenweite hat und willkommen ist.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie zeigen selbst in ungewöhnlichen Situationen ein gutes Reaktionsvermögen. Das kommt Ihnen zugute. In Herzensdingen gehen Wünsche in Erfüllung.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Sie sollten mehr Rücksicht auf Ihre Gesundheit nehmen. Auf dieser Ebene stabilisiert, werden Sie auch Ihre Probleme besser in den Griff bekommen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Auf eine Provokation reagieren Sie am besten mit einem Lächeln, oder noch besser: gar nicht. Streitigkeiten sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.

FISCHE 20.2.–20.3.
Ihr Organisationstalent wird sich wieder einmal großartig bewähren. Sie sprühen nur so vor Tatendrang und übertreffen sich damit geradezu selbst.

APOTHEKEN

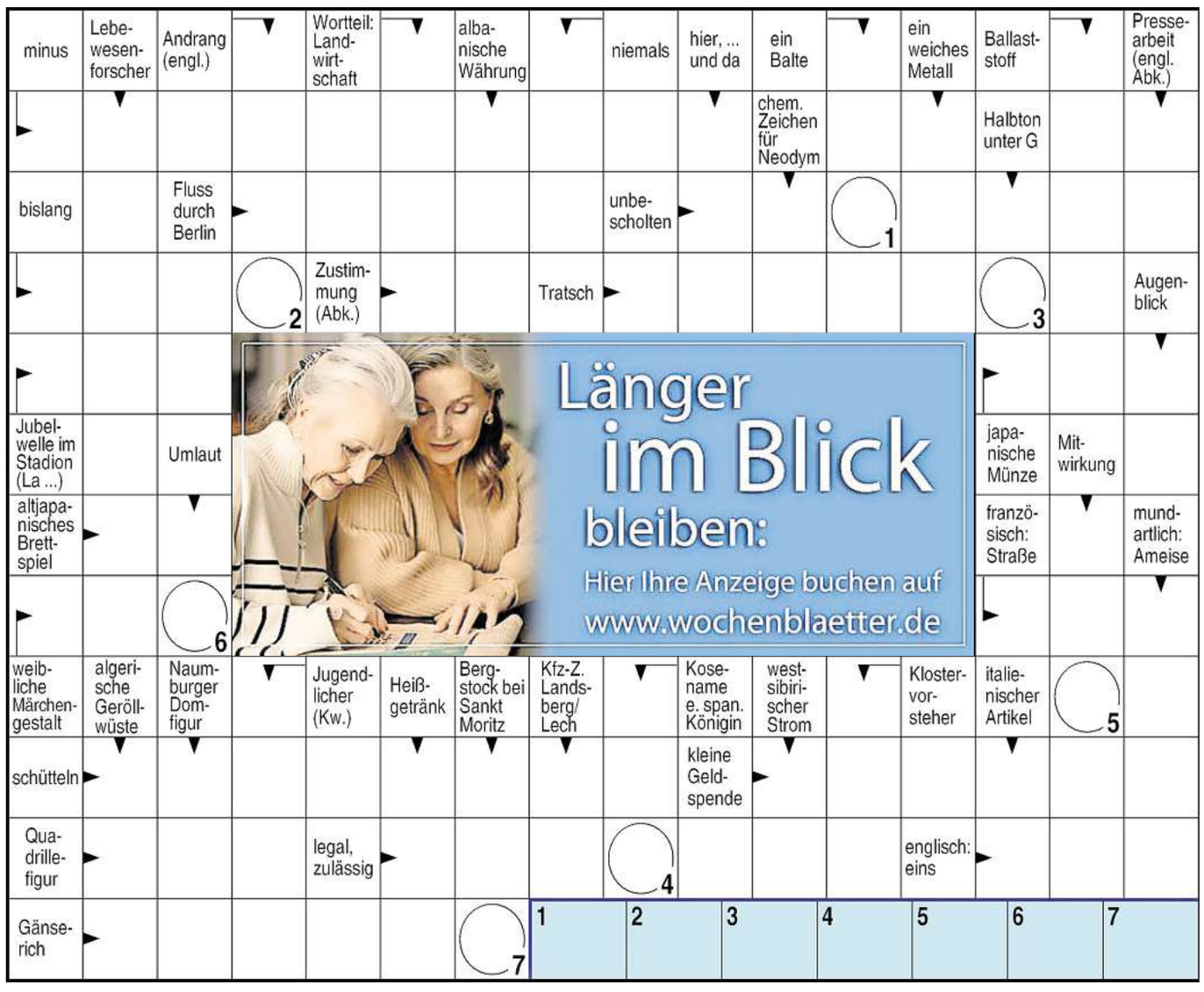
SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR

Merkur-Apotheke Vinnhorst,
Tel. 97810490, Schulenburger Landstr. 262a
Nazareth-Apotheke,
Tel. 2123423, Schwarzer Bär 8
Tiergarten-Apotheke,
Tel. 520960, Tiergartenstr. 95
LAATZEN: Leine-Apotheke,
Tel. 826282, Marktplatz 11

SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

Ernst-August-Apotheke,
Tel. 363440,
Niki-de-Saint-Phalle-Promenade 2B
Kronen-Apotheke,
Tel. 714268, Gerhardtstr. 2
Südstadt Apotheke,
Tel. 8074100, An der Weide 23-25

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

Gesundheit ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking[3] ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die **den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt.** Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

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

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • [3]DatamedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, https://newsroom.datamediq.com/chc-heroes-2025 • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
5634401_002626

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Recha Lackierzentrum GmbH

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Vollzeit

- *Fahrzeug- und Industrielackierer (m/w/d)*
- *Lackiergehilfe (m/w/d)* Vorkenntnisse nicht erforderlich
- *Auszubildende Fahrzeuglackierer (m/w/d)*

Nähere Infos unter www.recha-lack.de

05108/3184 • Elbingeröder Str. 3 • 30989 Gehrden • info@recha-lack.de

- *Fahrzeuglackierung*
- *Unfallinstandsetzung*
- *Industrielackierung*
- *Sandstrahlen*

6733801_002626

Friseurassistent/innen m,w,d zum 01.04.26 gesucht, Mini/Teilzeit Job Deutsch Kenntnisse erforderlich, www.friseurfuchs.com Tel: 576676

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen**:



Freie Gebiete:

- Davenstedt
- Badenstedt
- Oberricklingen
- Bemerode
- Nordstadt

hallo wochenende

7152101_002626

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Glasreiniger/in In Vollzeit für Hannover u. Umland gesucht FS Erforderlich, KFZ wird gestellt nähere Info unter Lucia DLS 0176 /15843622 Oder 0176 / 15843628

Biete med. Fußpflege u. mobile Wirtschaftspflege ☎ 0171 8615497 ab Mo.

MINI– UND NEBENJOBS

Fahrer/in als Aushilfe, zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. Urlaubs- und Krankheitsvertretung. FS Kl. B. Mo-Fr 7-15:30 Uhr ✉ stephan.kulz@vitesca.de ☎ 0800 8483722

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



Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum.

www.dkfz.de/testament

dkfz.
DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN



6969801_002626

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

MIETGESUCHE

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Suche Garage im Raum Ricklingen mit Strom oder Licht ☎ 01 78 23 47 47 6

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, Baumfällungen ☎0172 1790101

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

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**

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko & Salut, Karabiner, Bajonette usw. ☎ 0176 96 45 42 33

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

7058901_002626

HOBBY UND FREIZEIT



Hannover 96 Sammler sucht
alte originale Hannover 96-Sachen, insb. alte Trikots (z.B. Epon, Hanomag), orig. Pressefotos u.v.a., alt = vor 1999, Preis VB
☎ (0160) 3 66 61 16

37894501_002625

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

6704401_002626

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

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

7058001_002626

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

5506901_002626

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Dach: Kleinflick & Rinne ☎44497279

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

WOHNMOBILE / –WAGEN

Privat sucht Wohnwagen, Wohnmobil oder Transporter, auch reparaturbedürftig ☎ 0163/4331488

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Rosemarie, 73 J., mit Körper u. Geist jung geblieben, aber leider verwitwet u. das Alleinsein ist manchmal schwer. Schöner wäre es, wieder jemanden zu haben, mit dem man reden, lachen u. den Alltag teilen kann, bin ortsunabh.. Ehrlichkeit ist mir wichtig, alles andere ergibt sich. Freue mich auf Ihren Anruf üb. PV Tel. 0176-34488463

Gabriele, 67 J., mit schl.-fraul. Figur, arbeite gerne im Haus u. Garten. Stelle keine hohen Ansprü., nur ehrl. müssen Sie sein. Gibt es noch einmal e. anständ. Mann für mich? Rufen Sie üb. PV an, wir können getrennt o. am liebst. zusammen wohnen. Sie sind mein schönster Gedanke. T:0176-34498341

Sabine, 61 J., mit schöner weibl. Figur, habe FS+PKW, bin trotz schöner Whg. völlig unabhängig, mag kochen, spazieren, Natur u. Musik. Wenn wir uns gut verstehen, würde ich auch zu Dir ziehen. Kann Deinen Anruf üb. PV kaum noch erwarten. T: 0176-56848299

Nette Sie, 65 J., hübsch, schlank, habe das Alleinsein satt und wünsche mir einen lieben Partner für eine harmonische Zukunft.
✉ lonamai1960@gmail.com

ER SUCHT SIE

Hartmut, 70 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an. Den Lebensabend könnte ich in vollen Zügen genießen, doch als ich Witwer wurde, habe ich mich zurückgezogen. Mir fehlt die Wärme einer lieben Frau, schöne Unternehmungen u. das Gefühl nicht mehr allein zu sein. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

Suche Sie, für Freizeit u F + auf Augenhöhe, bin 60 +, Groß, schl., gutauss.,WhatsApp 0157 53090096

Er, 58 sucht Sie für feste Beziehung.
☎ 0152 10 160 661

VERSCHIEDENES

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

6059301_002626

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.

TRAUERANZEIGEN

Und zwischen den ganzen
Tränen,
flüstert das Herz
Danke,
dass es Dich gab.



Margrit Berkenhagen

geb. Affeld

* 20.10.1943 † 12.02.2026

In Liebe und Dankbarkeit:
Andrea
André mit Kim, Elia und Zoe
Michelle

Die Abschiedsfeier findet im engsten Familienkreis statt.

✉Traueranschrift: Mortsiefer Schillerstraße 20, 51545 Waldbröl

7397901_000126

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Eckernförde strandnah FH 2 Pers. frei 31.05.-06.06. zentrale Lage, Parkpl. 1SZ ☎ 01556 / 337 24 34 Frau Dietel

REISE / TOURISTIK

WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB 60plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU 1 Getränk zum Mecklenburgischen Buffet ***
- **NEU Ausflug Warnemünde ***
- Maritimer bzw. Mecklenburger Abend
- Tanz- bzw. musikalischer Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ...
*** nur 15.03.–19.04., außer Ostern und 7 Tage**

TERMINE 2026

15.03.–22.03. (Preissturz 50 €)	12.04.–19.04. (Preissturz 50 €)
22.03.–29.03. (Preissturz 50 €)	26.04.–03.05.
29.03.–06.04. (Ostern, 9 Tage)	03.05.–10.05.
06.04.–12.04. (7 Tage)	17.05.–24.05.
	14.06.–21.06.
	12.07.–19.07.

ab Euro **625,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person! (außer *-Sonderreisen)

SONDERREISEN

Besondere Leistungen: Themenbuffets, Ausflüge, teilweise Kaffeenachmittag oder Unterhaltungsabende

Skandinavien entdecken inkl. Kreuzfahrt
22.03.–29.03.2026 ab € 888,–
12.04.–19.04.2026 ab € 948,–

Frühlingserwachen *
01.03.–08.03.2026 ab € 495,–
08.03.–15.03.2026 ab € 495,–

Ostsee-Saisonauftakt *
19.04.–26.04.2026 ab € 648,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-1231919 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

7030301_002626

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

Deutsche Umwelthilfe

50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch



Wir machen der Demokratie **RÜCKENWIND.**

Sind Sie dabei?

AMADEU ANTONIO STIFTUNG



XXXLutz in Garbsen

Donnerstag 26. – Samstag 28. Februar

jeweils bis 19:00 geöffnet

MEGATAGE

KINDER-PROGRAMM



XXXL Unterhaltung mit tollen Aktionen

Nur am **27.02.** und **28.02.2026**

1.750€ SPAREN! MIT GUTSCHEINEN

Gutscheine nur in der Filiale gültig!

XXXL Aktion

Bis zu **25%** 2) + S)

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware.

AUF FAST ALLE

auch auf große Marken

- Gardinen
- Leuchten
- Heimtextilien
- Teppiche
- Baby-Exklusivmarken
- Haushaltswaren & Accessoires

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber, nur in unserer Filiale gültig.

F096BA000

GUTSCHEIN G)

XXXL RESTAURANT XXXLutz



XXXLutz Schnitzel „Jäger Art“

gebackenes Schweineschnitzel mit Waldpilzsauce, Speck und Pommes frites. Gültig bis 28.02.2026, in Garbsen.

Ein Berliner und eine Tasse Kaffee G)

NUR € 2,00

Gültig bis 28.02.2026, in Garbsen.



GUTSCHEIN G)

XXXL RESTAURANT XXXLutz

Rinderroulade

gefüllt mit Karotte, Speck und Gurken, dazu Butterspätzle. Gültig bis 28.02.2026, in Garbsen.

XXXLutz Gutschein

XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

250 € 3) + S) bei Kauf ab **1.000 €**

XXXLutz Gutschein bei Kauf ab **2.000 €**

500 € 3) + S)

zusätzlich **mindestens 35%** 1) + S) mit Freundschaftskarte

XXXLutz Gutschein bei Kauf ab **4.000 €**

1.000 € 3) + S)

MUSTER

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

© XXXLutz Marken GmbH

ILDE09-6-i Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 28.02.2026. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 28.02.2026, bei XXXLutz in Garbsen. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 3) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteninhabende: Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35 %-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unserer Filiale in Garbsen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis 28.02.2026. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

XXXLutz

6240001_002626