



Gemüse im  
Garten  
anbauen.  
Seite 13

Foto: Epiximages

# hallo HANNOVER OST wochenende



März  
voller  
Pointen.  
Seite 12

Foto: Ellen Schmauss

**MULTIPOLSTER! ENTDECKEN SIE JETZT AUCH UNSER NEUES BETTENSTUDIO!**

~~2165,-~~  
**999,-**  
WERBEPREIS\*\*

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

ZUSÄTZLICH  
**10%\***  
ERÖFFNUNGS-  
RABATT  
AUF  
**ALLE BETTEN**  
OHNE WENN  
UND ABER



**NUR FÜR  
KURZE ZEIT!**

# 25%

## AUF ALLES!

AUSSER WERBEWARE SIEHE\*

MP-09-26\_B Seite 1  
\*/\*\*Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist  
**MULTIPOLSTER®**

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)

# MULTIPOLSTER! 100% BERATUNG - 100% SERVICE - 100% POLSTERPROFI

**KOPFSTÜTZE** in Stoff, verstellbar.  
ca. 48 cm breit. ~~145.-~~  
Werbepreis je 75.-\*\*




~~2289.-~~  
**1199.-**  
WERBEPREIS\*\*

Große Farb- und Materialauswahl

**ECKKOMBINATION**  
in Stoff, Stellmaß ca. 306 x 197 cm. Ohne Kopfstützen, Funktionen und Kissen.

2x Sitztiefenverstellung und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **1970.-\*\***

**NUR FÜR KURZE ZEIT!**

**25%**

**AUF ALLES!**

AUSSER WERBEWARE SIEHE\*



JETZT ONLINE ENTDECKEN



~~1198.-~~  
**499.-**  
WERBEPREIS\*\*

**RELAXSESSEL**  
in Stoff, ca. 77 cm breit.  
Inklusive manueller Verstellung.





JETZT ONLINE ENTDECKEN



**WOHNLANDSCHAFT**  
in Stoff, Stellmaß ca. 235 x 313 x 167 cm.  
Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Motorische Verstellung im Canapé, Stauraum und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **2999.-\*\***



~~3145.-~~  
**1599.-**  
WERBEPREIS\*\*

Kontrastnaht in Beige

Sitzqualität Federkern

Große Farb- und Materialauswahl





~~1945.-~~  
**999.-**  
WERBEPREIS\*\*

**SOFA**  
in Stoff, ca. 207 cm breit.  
Ohne Funktionen und Kissen.

Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion **1499.-\*\***

~~1048.-~~  
je **599.-**  
WERBEPREIS\*\*

Kontrastnaht in Beige

**SESSEL**  
in Stoff, ca. 91 cm breit.  
Ohne Funktionen.

~~1698.-~~  
**599.-**  
WERBEPREIS\*\*



JETZT ONLINE ENTDECKEN




**RELAXSESSEL**  
Sitz und Rücken in Leder, ca. 76 cm breit.  
Inklusive 2-motorischer Verstellung mit Aufstehhilfe.

\*Beim Neukauf gewähren wir Ihnen einen Rabatt von 25%. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS“, „Dauertiefpreis“ und „Abverkaufspreis“ ausgezeichneten Artikel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marke VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Der Eröffnungsrabatt auf alle Betten zur Eröffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug des Aktionsrabatts abgezogen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 31.03.2026 (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). \*\*Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis.

MP-09-26\_B Seite 2

# Der Polsterspezialist

# MULTIPOLSTER®

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

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

HERZLICH WILLKOMMEN beim TESTSIEGER!

DEUTSCHLAND TEST

VON KUNDEN EMPFOHLEN HÖCHSTES WEITEREMPFEHLUNG MULTIPOLSTER

FOCUS MONEY UMFRAGE

FOCUS 32/25 | DEUTSCHLANDTEST.DE

9 JAHRE IN FOLGE

Veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2025)

Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. hueper.de

**Gemeinsames  
Sonntagsfrühstück**

**HANNOVER.** Im Ernst-Kortehaus der AWO in Linden beginnt am Sonntag, 1. März, ein gemeinsames Frühstück. Künftig lädt die Begegnungsstätte an jedem ersten Sonntag im Monat von 8.30 bis 11.30 Uhr in die Posthornstraße 27 ein. Teilnehmende bringen eine Kleinigkeit mit. Kaffee, Tee, Brötchen und Butter stehen bereit. Das Angebot ist kostenfrei, Spenden sind willkommen. Lebensmittel sollen originalverpackt sein. Eine Anmeldung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. **RED**

**Vorsingen beim  
Knabenchor**

**HANNOVER.** Der Knabenchor Hannover lädt für Sonntag, 1. März, von 11 bis 13 Uhr zum Vorsingen ein. Angesprochen sind Jungen von fünf bis neun Jahren, die ein kurzes Lied vortragen. Ergänzt wird das Vorsingen durch einfache Übungen und das Nachsingen kleiner Melodien. Ältere Bewerber sind ebenfalls willkommen, ab diesem Alter werden Notenkenntnisse erwartet. Ort ist der Campus in der Plüschowstraße 4. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**



Foto: Nancy Heusel

**Steinzeit-  
Frauen  
und  
düstere  
Poesie**

Seite 7

**Spaziergang auf  
Steffanis Spuren**

**HANNOVER.** Im Rahmen der 9. Steffani-Festwoche wird am Sonnabend, 28. Februar, ein Rundgang zu Wirkungsstätten des Komponisten in Hannover angeboten. Treffpunkt und Start der Führung ist um 14 Uhr im Eingangsbereich des Neuen Rathauses, Platz der Menschenrechte 1. Dr. Claudia Kaufold und Bernward Kalbhenn führen zur Basilika St. Clemens, die Steffani selbst initiierte und 1718 einweihte. Der Spaziergang beleuchtet Steffanis Einfluss auf Musik, Architektur und Astronomie. Die Teilnahme ist kostenlos. **RED**

**Information zu  
Brückenneubau**

**HANNOVER.** Vorstellung des Planungsstands: Zum Ersatzneubau der Brücken 246, 247 und 249 über den Stichkanal Linden informiert das Wasserstraßen-Neubauamt am Donnerstag, 5. März, ab 18 Uhr im Gymnasium Limmer, Wunstorfer Straße 14.

**Ohne Abzüge:**

Feingold	140,00 €/g
750 Gold	103,50 €/g
585 Gold	80,73 €/g
333 Gold	45,95 €/g
Zahngold	87,07 €/g
Silber	2,07 €/g
Versilbert	40,00 €/kg
Zinn	16,00 €/kg

**Goldankauf Bott**  
Bahnhofstr. 12 · 30159 Hannover  
0511/37359069

**Seien Sie dabei:**  
EHF European League

**Die Recken  
vs.  
Kadetten Schaffhausen**  
Dienstag, 03. März 2026  
Ankunft 20:45 Uhr in der Swiss Life Hall

**GOLDANKAUF**  
GOLDSCHMIDT  
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	137,93 €/g
999er Silber	1,79 €/g
750er Gold	102,55 €/g
925er Silber	1,66 €/g
585er Gold	79,99 €/g
333er Gold	45,53 €/g
versilbertes Besteck	40 €/kg
Zinn	16,00 €/kg
Zahngold	87,25 €/g

Stand 24.02.2026  
Lister Meile 50 · 30161 Hannover  
0511/328269

**Verzicht aufs Sonntags-Shopping**

City-Händler beantragen einen verkaufsoffenen Sonntag weniger – Termin im März entfällt

**HANNOVER.** Sonntagsshopping gilt im Einzelhandel eigentlich als Garant für hohe Umsätze und viele Kundenkontakte. Maximal vier verkaufsoffene Sonntage erlaubt der Gesetzgeber pro Jahr für jeden Einkaufsbereich und zugleich maximal fünf pro Kommune.

Hannovers Innenstadt verzichtet dieses Jahr auf einen Termin: Es wird nur drei verkaufsoffene Sonntage geben. Sie liegen am 10. Mai („Blaulichmeile“), am 6. September („Regionsdeckertag“) und am 8. November („Hannover hilft“ mit Martinsumzug).

Normalerweise gibt es im frühen Frühjahr noch einen Termin „Lust aufs Fahrrad“. Er hätte wegen der Abstimmung mit anderen verkaufsoffenen Sonntagen in der Stadt nur am 8. März stattfinden können. „Wir haben ihn diesmal gar nicht beantragt“, sagt Martin Prenzler von der City-Gemeinschaft. Vom Besucherzuspruch und den Umsatz-



Viele Besucher kommen zum verkaufsoffenen Sonntag in Hannover. Foto (Archiv): Christian Behrens

zen her sei der frühe Termin im Jahr ohnehin der unlukrativste gewesen, sagt Prenzler. Auch sei er vielen Fahrradinitiativen und -gruppen eigentlich zu früh gewesen: „Es ist kalt, und manchmal liegt sogar noch Schnee im März.“

Besonders bitter: Der stärkste Publikumsmagnet sei stets die Fahrradwaschanlage des Rad-

stationsbetreibers Step gewesen. Doch nachdem Step vom Paritätischen übernommen wurde, ist nicht nur die Radstation im Fernroder Tunnel geschlossen, sondern sei auch die Anlage in die Region Stuttgart verkauft worden. Sie zurückzuzumieten hätte einen mittleren vierstelligen Eurobetrag gekostet, „plus Fahrtkosten und Spe-

sen“, sagt Prenzler. Das sehr strikte Feiertagsgesetz in Niedersachsen macht zur Auflage für verkaufsoffene Sonntage, dass die Ausrichter inhaltliche Anlässe schaffen, die mehr Menschen anlocken als das Einkaufen selbst. Immer wieder kam es deshalb in der Innenstadt zu Gerichtsverfahren mit der Gewerkschaft Verdi, vereinzelt mussten verkaufsoffene Sonntage abge sagt werden.

Risiko und Aufwand scheinen den Geschäftsleuten zu hoch. „Der frühe Termin diente ohnehin eher dem Stadtmarketing“, sagt Prenzler.

Im Vorjahr hatte es ebenfalls nur drei Termine fürs Sonntagsshopping gegeben. Da aber aus anderem Grund: Damals war der Kirchentag in der Stadt und durchkreuzte den Terminplan. In diesem Jahr ist also Auftakt mit der „Blaulichmeile“. Prenzler verspricht: „Die wird in diesem Mai besonders groß und spannend.“

**BERG&TAL**  
OUTDOOR OUTLET

**50% AUF FAST ALLES**

**Premiere:**  
**NEUE GROSSE**  
**AKTIONSFLÄCHE!**

Unsere Aktionsfläche ist vollgepackt mit starken Schnäppchen!

**EKZ Altwarmbüchen**  
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altarmbüchen  
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr  
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

**FRÜHLINGS-COUPON**

**15%**

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.  
Gültig bis 31.03.26

**LEINE APOTHEKE**

vor Ort:  
Leine-Center Laatzen  
Hauptbahnhof Hannover  
Ernst-August-Galerie Hannover  
Misburg · Waldstraße 1  
Kronrode · Kattenbrookstr. 163  
online: www.LeineApotheke.de  
Code „FRÜHLING“

**-15% RABATT\***

**LOKAL SHOPPEN**  
ZAHLT SICH AUS!

**PINC Apotheken**

Gültigkeit: März/April 2026  
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

**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 Berufsbeleidung

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

**clewa** **MÖBEL HEINRICH**

**Verkaufsoffener SONNTAG**

**1. März 2026 · 12 – 18 Uhr**  
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)

FILIALE BAD NENNDORF  
Weitere Infos unter  
**www.moebelheinrich.de**

**EPHESUS**

Wir kaufen Ihr **GOLD.**  
sofort **BARGELD!**

Bis zu 75€ pro 1 Gramm **ZAHNGOLD!**

Georgsplatz 3A  
30519 Hannover  
ephesus.de  
0511-3631177

Zahngold

Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.

GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD  
INDUSTRIESCHIEDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN

**Dr. Mohi** deine Apotheke

**20%**

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!

Gültig bis 13.03.2026  
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

**Apotheke im Marktkauf**  
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover

**Apotheke am Ring**  
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover

# „Wie ein Straßenhund mit Füßen getreten“

HANNOVERS JUDO-ASS WANDTKE rechnet mit Verband ab – und tritt als Athletensprecher zurück

Dreifacher Olympia-Teilnehmer, Team-Bronze bei den Spielen in Tokio, dreimal WM-Bronze mit der Mannschaft, Team-Europameister 2018, vierfacher Meister – der Hannoveraner Igor Wandtke blickt auf eine große Karriere als Judoka zurück. Mit seiner internationalen Laufbahn ist es jedoch vorbei. Aber nur, weil der Deutsche Judo-Bund (DJB) dafür gesorgt hat. „Mein größter Wunsch war immer, selbstbestimmt zu entscheiden, zu gehen“, sagt der 35-Jährige. „Das wurde mir genommen.“

Würde ihm seine Meinungsstärke zum Verhängnis? 2021 wurde er zum Athletensprecher des DJB gewählt. Als Teil des Präsidiums beaufsichtigte er unter anderem die Vorstände. Eine verantwortungsvolle Rolle, für die er im Herbst 2024 wiedergewählt wurde.

Damit ist es jetzt vorbei. Wandtke zog nach langem Abwägen die Reißleine und erklärte in einem zweiseitigen Schreiben, das dieser Redaktion vorliegt, seinen sofortigen Rücktritt als Athletensprecher im DJB-Präsidium. Er könne sein Amt „unter den bestehenden Rahmenbedingungen nicht länger im Einklang mit meinen persönlichen Werten sowie meinem Verständnis von Integrität und verantwortungsvoller Interessenvertretung ausüben“.

Im September 2025 wurde Wandtke „ohne vorherige Kommunikation“ mitgeteilt, „dass

ich zu keinen weiteren Maßnahmen der Nationalmannschaft eingeladen werde“. Erst auf Nachfrage habe er die „Information erhalten, dass meine Zeit in der Nationalmannschaft beendet ist. Gleichzeitig wurde ich aufgefordert, meinen Platz in der Sportfördergruppe bei der Bundeswehr eigenständig zum Jahresende zu kündigen, obwohl im Jahresplanungsgespräch im März 2025 – auch auf Wunsch des Verbandes – eine Verlängerung ohne Leistungsnachweispflicht bis Oktober 2026 vereinbart worden war“, schreibt Wandtke.

Tatsächlich gab es Anlass, seine sportlichen Leistungen im Jahr 2025 kritisch zu sehen. Obwohl der gebürtige Lübecker auch jetzt noch der beste deutsche Kämpfer in der Klasse bis 73 Kilo ist, hat er im vergangenen Jahr nur sehr wenig gekämpft und den Fokus wie vorgegeben aufs Training gelegt. Entsprechend sind Einzelerfolge ausgeblieben, allerdings bei fast allen männlichen Athleten der Nationalmannschaft. „Es stellt sich die Frage, wieso mich diese Entscheidung als einzigen trifft und warum nicht früher mit mir dazu kommuniziert wurde. Mir auch die Leistungsnachweispflicht nicht wie anderen mitgeteilt und mir die Möglichkeit gegeben wurde, diese dann noch zu erbringen“, klagt Wandtke im Gespräch mit dieser Redaktion.

Ist er dem DJB zu un bequem geworden? Seit seiner Wahl



Seine internationale Karriere ist vorbei: Igor Wandtke ist jetzt auch nicht mehr Athletensprecher.

Foto: imago/Laci Perenyi

zum Athletensprecher deckt er kraft seines Amtes intern kritisch strukturelle Missstände sowie individuelles oder kollektives Fehlverhalten auf. Immer wieder sei er jedoch auf Gegenwehr gestoßen, fehlende Einsicht und – selbst bei Übereinstimmung in manchen Punkten – auf ausbleibende Konsequenzen. Außerdem fühlte er sich in seinen Kompetenzen beschnitten.

„Trotz dieser Erfahrungen“ und dem erzwungenen Ende seiner internationalen Karriere „war ich weiterhin bereit, mich für die Interessen der Athletinnen und Athleten einzusetzen und Verbesserungen zu initiieren, damit andere nicht in vergleichbare Situationen geraten“ wie er selbst, schreibt Wandtke. Die jüngsten Entwicklungen führten jedoch dazu, dass sich Kollegen „aufgrund sportpolitischer Rahmenbedingungen gegen eine Fortführung ihrer aktiven Karriere entscheiden oder faktisch aus

dem System gedrängt werden“. An seinem eigenen Beispiel habe er erfahren, „welche Auswirkungen mein Verhalten als Athletenvertreter auf meine aktive Karriere im Leistungssport haben kann“. Der Judoka bringt es auf den Punkt: „Ich war ein Betriebsrat ohne Kündigungsschutz.“

„Selbst wenn es dazu kommt – Wandtkes Karriere nützt es nichts mehr. Zwar trainiert er noch fast täglich am Olympia-Stützpunkt. In der Bundesliga kämpft er weiter für Remscheid. „Meine internationale Karriere ist jedoch zwangsläufig beendet.“ Auch die Chance auf einen Abschlusswettbewerb sei ihm verwehrt worden. „Ich wurde vom Verband wie ein Straßenhund mit Füßen getreten. Unwürdiger kann man mit einem Athleten kaum umgehen, als das, was der Verband gerade zu verantworten hat.“

## Mit Herz und Leidenschaft

Cheerleaderinnen Volcanos Fire vom BSV Hannovera Gleidingen wollen in den USA auf Platz eins.

Schon das Aufwärmprogramm der Cheerleaderinnen wirkt wie eine einstudierte Choreografie. Eine Anleitung der Trainerinnen ist nicht nötig. Die Mädchen wissen, was zu tun ist. Sie springen über die Weichbodenmatten, dehnen ihre Muskeln und bringen den Kreislauf in Schwung. Zwischendurch blödeln sie ein wenig herum. Doch mit einem Mal werden die Gesichter ernst. Als die Musik einsetzt, herrscht plötzlich volle Konzentration. Dann probt die Gruppe ihre Wettkampf-Kür – die 18 Mädchen fliegen durch die Luft, gehen in einen Spagat oder setzen einen Flic-Flac an den nächsten.

Die Volcanos Fire vom BSV Hannovera Gleidingen stecken mitten in den Vorbereitungen auf die größte Herausforderung ihres Lebens. In den USA treten sie in Ontario (Los Angeles) bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft an und messen sich mit Teams aus aller Welt.

Dass es irgendwann auf die größtmögliche internationale Bühne geht, war für die Gruppe lange nicht abzusehen. Bei den

ersten beiden Turnierteilnahmen belegten sie den letzten und vorletzten Platz. „Als wir das Ganze hier angefangen haben, war unser einziges Ziel, nicht zu versagen. Das haben wir aber“, sagt Trainerin Azin Meyer. Nach den ersten Misserfolgen wechselten einige Cheerleaderinnen sogar zu etablierteren Teams. „Das hat uns Trainerinnen, aber auch den anderen Mäd-

dels ganz schön zugesetzt“, sagt Meyer. Doch die, die geblieben waren, packte der Ehrgeiz. Die Trainingszeit wurde verdoppelt, das Trainerteam aufgestockt. Und nicht nur die Umstände wurden verändert, auch die Dynamik innerhalb des Teams veränderte sich. „Die Mädels haben viel Eigeninitiative gezeigt. Nach dem Schmerz kam die klassische Jetzt-erst-

recht-Einstellung“, erklärt Meyer. Das wird auch in der Trainingsseinheit deutlich. Bei einer Figur, die nur fünf Cheerleaderinnen üben, fiebern die anderen mit. Als der Salto gelingt, applaudiert das ganze Team. Die Fünfergruppe lächelt stolz.

Bei der dritten Meisterschaftsteilnahme in Lemgo, nur zwei Jahre nach ihrer Gründung, war dann alles anders. Im Dezember 2024 qualifizierten sich die Volcanos als absolute Außenseiter für die internationale Meisterschaft in den USA in der Altersgruppe 10 bis 16 Jahre. Damals noch ohne richtige Cheer-Uniform, nur in Leggings und T-Shirts. Mit einer fehlerfreien Performance zählte das Team aus rund 200 Mannschaften zu den vier besten des Turniers. „Wir haben nie gedacht, dass so etwas dabei herauskommt“, sagt Meyer.

Seitdem die Mannschaft die Reise in die Vereinigten Staaten plant, „ist der Zusammenhalt noch größer geworden“, sagt Trainerin Sonja Förster. „Irgendwann merken die Kinder, was es bedeutet, in einem Team zu

sein“, ergänzt Meyer. Die Cheerleaderinnen haben viel Freizeit geopoert, um Geld zusammenzubekommen. Doch die benötigten 35.000 Euro sind zu viel für Kuchenverkauf und Spenden. Ein Fall für die NP-Sportstiftung! Mit 2500 Euro unterstützen wir neben vielen anderen Helfern die Volcanos auf ihrer Reise in die USA.

Bei einer der letzten Trainingseinheiten steht die Kür bereits und wird wieder und wieder trainiert. Trotzdem lassen Meyer und Förster Raum für Veränderungen. „Wir passen nochmal etwas an. Auf der drei schaut ihr nach oben“, ruft Meyer nach einem Durchgang. „Macht das mal intuitiv.“

Vor dem Wettkampf auf internationaler Bühne sind die Cheerleaderinnen aufgeregter. „Wir üben schon sehr lange dafür“, sagt Mina Lauenstein. „Die Vorfreude, in den USA auf der Matte zu stehen, ist riesig. Wir arbeiten alle für das gleiche Ziel.“ Und das ist klar formuliert: „Wir wollen ein ‚Hit Zero‘, eine fehlerfreie Performance“, sagt Meyer. „Und Platz eins.“



Gut aufgestellt: Bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft wollen die Cheerleaderinnen Platz eins.

Foto: Florian Petrow

## Tresoldi glaubt an den 96-Aufstieg

Ehemaliger Hannover-Stürmer zieht erstes Brügge-Fazit und schaut noch 2. Liga

„Alte Liebe“ wurde die Champions-League-Hymne. Aus Gegnern wie Münster, Fürth und Elversberg wurden Bayern München, FC Barcelona oder Arsenal. Und aus anfänglichen 400.000 Euro Marktwert sind mittlerweile 10 Millionen geworden. Das 96-Eigenewächs Nicolò Tresoldi (21) verließ Hannover im vergangenen Sommer, wechselte nach Belgien zum Club Brügge – und schlug dort direkt voll ein. Im Interview mit transfermarkt.de zog Tresoldi eine erste Bilanz.

Rückblick: Nach acht Jahren im Trikot von Hannover 96 entschied sich Tresoldi vergangenen Sommer für einen Wechsel in die 1. belgische Liga nach Brügge. Trotz Gerüchten aus der Bundesliga von Vereinen wie Eintracht Frankfurt und dem Hamburger SV oder seiner italienischen Geburtsstadt Cagliari zog es den deutschen U21-Nationalspieler

nicht in eine Top-Liga. „Ich wollte auch heraus aus meiner Komfortzone in Hannover“, sagt er. „Es gab auch Interesse aus Deutschland, aber ich wollte bewusst nochmal neue Reize setzen, neue Strukturen kennenlernen.“

Die Umgewöhnung gelang Tresoldi schnell. Im Ligabetrieb sammelte er in 25 Spielen zehn Scorerpunkte. In der Champions League traf er bereits dreimal – netzte unter anderem beim 3:3 gegen den spanischen Giganten FC Barcelona. „Gegen Barca, Bayern oder Arsenal in der Champions League aufzulaufen, ist schon etwas anderes, als in der 2. Bundesliga zu spielen“, sagt Tresoldi. In seiner letzten Zweitligasaison war der Stürmer zwar Hannovers bester Torschütze, traf aber in 34 Partien „nur“ siebenmal.

„Die Spielweise in der Liga ist von hohem Tempo und vielen

Zweikämpfen geprägt. Das macht unheimlichen Spaß – natürlich auch, weil wir eine Mannschaft sind, die nach vorne spielt, viele Chancen kreierte und Tore erzielt“, sagt Tresoldi gegenüber transfermarkt.de über den Spielcharakter in Belgien. Die Liga läuft in Deutschland weitestgehend unter dem Radar. Dennoch machten Vereine wie Club Brügge oder Saint-Gilloise international immer wieder auf sich aufmerksam. Auf nationaler Ebene ist das Leistungsgelände etwas größer. „Auswärts spielt man ab und zu auf Kunstrasen, das ist etwas, das ich aus der 2. Bundesliga noch nicht kannte“, sagt Tresoldi. „Auch die Stadien sind im Durchschnitt sicherlich etwas kleiner als in Deutschland.“

Die „Mehrkampfanlage“, also die Trainingsplätze von 96, befindet sich direkt am Stadion. Unweit entfernt vom Maschsee.

Tresoldis neues Trainingsgelände ist allerdings auch nicht schlecht gelegen – und ebenfalls am Wasser: „In der Nähe vom Strand. Gerade im Sommer war das sehr schön“, sagt er. „Die gesamte Infrastruktur des Vereins ist schon auf dem höchsten Niveau und deutlich über dem Level, das ich aus Hannover kannte. Ich wohne nur vier Minuten vom Trainingsgelände entfernt und habe kurze Wege. Das war in Hannover anders.“

Für den Wechsel kassierte 96 eine Sockelablöse von etwa 7,5 Millionen Euro. Inklusiv Boni können es 10 Millionen werden. Das wäre Vereinsrekord. Kontakt nach Hannover hat Tresoldi noch immer, zum Beispiel zu Enzo Leopold oder Kolja Oudenne. „Ich verfolge jedes Spiel und drücke immer die Daumen. Es freut mich sehr, dass es in den letzten Wochen wieder besser läuft. Am Ende wird Hannover

hoffentlich aufsteigen, das wünsche ich nicht nur den Spielern, sondern auch einfach den Fans und dem ganzen Verein“, sagt Tresoldi.



Am Ball in Belgien: Brügges Nicolò Tresoldi (links).

Foto: IMAGO/Nico Vereecken

jetzt  
alkalic  
hoch

OHNE  
Kleber  
verkleben

**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

BIRKENSTOCK  
STOCK-SCHUHE  
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

Wir suchen  
Verkäufer (m/w/d)

Wir suchen  
Verstärkung!

**Heimann**  
Fleischerei • Partyservice

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

UNSER PRODUKT  
MÄRZ  
DES MONATS

**Teraske**  
Ortho Reha Sinitätshäuser

EINFÜHRUNGSPREIS  
Compressana Lifestyle Piqué 30  
34,50 €\*

\* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

**MODERNER LOOK FÜR NEUE PERSPEKTIVEN**

Leicht, komfortabel, zuverlässig: Die Lifestyle Piqué 30 von Compressana unterstützen Ihre Beine genau dort, wo sie es im Alltag brauchen. Die Piqué-Struktur lässt Luft optimal zirkulieren und garantiert angenehmes Tragegefühl, und die hochwertigen robusten Materialien machen die Strümpfe strapazierfähig. Zeigen Sie Stilbewusstsein mit den ansprechenden Designs unseres Produkts des Monats März!

- ✔ Klima- und feuchtigkeitsregulierend
- ✔ Strapazierfähig und langlebig
- ✔ Atmungsaktiv durch luftdurchlässige Poren
- ✔ Leicht anzuziehen

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

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

11 x in der Region Hannover [www.teraske.de](http://www.teraske.de)

# Ausgetanzt?

Der bundesweite **TREND DES CLUBSTERBENS** trifft auch Hannover. Es geht um Geld, Verdrängung und fehlendes Partypublikum. Doch hoffnungslos ist die Lage nicht.

**HANNOVER.** Mit seiner Antwort zögert Martin Polomka keine Sekunde. Würde er einem jungen Menschen raten, heute einen Club zu eröffnen? „Nein“, sagt er. „Das ist ein Selbstmordkommando.“ Ihm selbst gehe es gut, betont er, sein Geschäft laufe auch dank Agenturevents stabil. Doch für Neueinsteiger habe sich die Lage verändert. „Das ist keine Branche mit Zukunft“, sagt Polomka, Betreiber des „PaloPalo“, des „RP5“ und der „Baggi“ am Raschplatz. „Dann geh lieber ins Casino und setz auf Rot oder Schwarz.“

Seit Jahren ist in Deutschland vom Clubsterben die Rede. Ende 2024 warnte der Interessenverband Clubcommission: Rund der Hälfte der Berliner Clubs droht die Schließung. In Niedersachsen sank die Zahl der Diskotheken laut Statistischem Landesamt in den vergangenen zehn Jahren von 229 auf 148.

## HANNOVERS CLUBS: WAS VERLORENGEGANGEN IST

Soweit die abstrakten Statistiken. Doch dahinter stecken teils Abschiede für immer. In Hannover schloss der Technoclub „Pan“, einst als „Men's Factory“ zunächst ein Treffpunkt für schwule Partygänger, Ende Oktober endgültig. Der Grund: benachbarte Neubauten am Engelbosteler Damm. Zuvor verschwanden bereits das „200Ponies“, das „Agostea“ und der „Funpark“. Etablierte Clubs wie die „Baggi“ am Raschplatz oder das „Nate“ in der Goserieede haben ihr Konzept geändert und öffnen nur noch für Events. Die

ehemalige „Rockhouse“-Diskothek am Hauptbahnhof wurde zu Escape Rooms umfunktioniert. „Die Zahlen sind beängstigend“, sagt Polomka. Überrascht ist er vom Negativtrend allerdings nicht. Feiern sei eben ein Luxus geworden, den sich immer weniger Menschen leisten. Steigende Energiekosten, höhere Löhne und Nebenkosten treffen auf Gäste mit schmalen Budgets. „Eigentlich müssten wir alle Preise senken, aber das ist wirtschaftlich nicht machbar“, erklärt Polomka.

Hinzu kommt ein verändertes Ausgehverhalten, das fast alle Beteiligten beobachten. Studien zeigen, dass junge Menschen zwischen 18 und 27 seltener feiern gehen und weniger Alkohol trinken. Soziologen führen das auf verschiedene Faktoren zurück wie Konkurrenz durch soziale Medien oder wachsendes Gesundheitsbewusstsein. Ist eine ganze Generation partymüde?

Mara Lukes vom „Café Glocksee“ und Gunnar Gessner vom „Musikzentrum“ gehen dieser Frage nach. Beide arbeiten am Nachtkulturnachwuchsprojekt „Enter the Night“. In Workshops entwickeln 16- bis 21-Jährige dort Partys nach ihren Vorstellungen.

Gessner hält die These, dass junge Menschen weniger feiern, für zu simpel. „Ein großer Faktor ist, dass Deutschland älter wird. Die Jahrgänge, die ausgehen, sind kleiner als früher“, sagt er. Lukes sagt: Junge Menschen wollen feiern, aber anders. „Man merkt, dass gerade Jüngere an der Bar eher Softdrinks oder Wasser bestellen“, sagt sie. Bewusst-

ter Konsum sei keine Ausnahme mehr. Auch die Sensibilität für Übergriffe und Fehlverhalten im Nachtleben sei gestiegen.

Zudem fehle vielen die Einführung in die Clubkultur. „Die 18- bis 22-Jährigen von heute haben diese Phase verpasst“, erklärt Lukes. Das führe zu weniger Identifikation mit Clubs, weniger Club-Hopping und einer gezielteren Suche nach Events. „Viele orientieren sich an Social Media und wollen bestimmte, größere DJs sehen.“ Diese seien teuer, und Clubabende würden zum seltenen Luxus.

Auch Polomka beobachtet den Wandel. Früher sei man abends zum Raschplatz gezogen, um spontan zu schauen, wo etwas los war. Heute checken Gäste vorab Instagram, folgen DJs und vergleichen Lineups. Stammgäste, die jeden Freitag denselben Club besuchen, gebe es kaum noch.

Die Clubszene erkennt zunehmend, dass Zusammenarbeit nötig ist. Nils Donhauser und Kristin Wolter vom Nachtbüro Hannover, der Koordinationsstelle zwischen Stadtverwaltung und Clubszene, spüren das in ihrer Arbeit. „Als wir anfangen, 21-Jährige dort Partys nach ihren Vorstellungen.“

Eine zentrale Frage in der politischen Debatte: Was ist ein Club? Ein Kulturort? Ein sozio-



Nachtleben in Not: Hannovers Clubszene schlägt Alarm. Symbobild: Sophia Kembowski/dpa

kultureller Raum für Begegnung und Integration? Oder eine privatwirtschaftliche Vergnügungsstätte? In Hannover gilt Letzteres. Deshalb unterliegen Clubveranstaltungen der Vergnügungssteuer – eine Seltenheit in Deutschland. Die meisten Städte erheben diese Steuer, die auch Spielhallen und Bordelle betrifft, nicht mehr. Hannovers Clubbetreiber, darunter Polomka, fordern vehement ihre Abschaffung.

„Das Thema ist politisch bekannt und wird diskutiert“, sagt Donhauser. Er beobachtet, dass in der Verwaltung das Bewusstsein für die Bedeutung des Nachtlebens wächst. „Sicherheitspolitik, Integration, Wirtschaft und Tourismus – all das greift im Nachtleben ineinander“, betont er.

## STADTPLANUNG: CLUBS OFT ÜBERSEHEN

Ein weiteres Problem: Clubs werden bei der Stadtplanung oft ignoriert. „Wenn Clubs und Livemusikstätten nicht als Kulturorte in der Bebauungsplanung berücksichtigt werden, oder sich

die Art des Baugebietes ändert und dadurch die Immissionsrichtwerte nicht mehr erfüllt werden können, müssen diese Orte schließen“, erklärt Wolter. Sie wünscht sich ein Agent-of-Change-Prinzip: Wer Wohnungen in der Nähe eines Clubs baut, muss für den Schallschutz sorgen, nicht andersherum. Am Beispiel „Pan“ wurde deutlich, wie es ansonsten zu Verdrängung kommt: Neue Wohnungen entstehen, der Club verschwindet.

Leipzig ist hier weiter. Seit 2022 führt die Stadt Clubs und Livemusikstätten in einem Kulturkataster. Das soll sie schützen und Konflikte bei Bauvorhaben verhindern. „Wir brauchen ein Umdenken zur 24-Stunden-Stadt“, sagt Wolter. „Das Leben hört nicht auf, wenn es dunkel wird.“

Was verliert eine Stadt, wenn ihre Clubs verschwinden? Polomka hat eine klare Antwort: „Das soziale Miteinander.“ Nachtleben sei mehr als Alkohol und Bass. Es bedeute Begegnung, Reibung, Zufall. Zudem seien Clubs wichtige Arbeitgeber für Studierende und Mini-

jobber. Auch Hotels, Kioske und der Tourismus profitieren. Gessner erinnert sich außerdem an ein Schlüsselmoment während der Corona-Pandemie. „Irgendwann hat die Politik ge-

## NEUE CLUBS IN HANNOVER? EINE RARITÄT

Während viele Clubs um ihr Überleben kämpfen, öffnen immer seltener neue – und wenn, sind sie nicht lange da. In der Nordstadt versucht die Crew des ehemaligen „Pan“ den legendären Technoclub Weidendam als „Club WDM“ zurückzubringen. Betreiber David Heuer will den Nachtbetrieb durch Tagesangebote wie Kultur- und Freizeitveranstaltungen querfinanzieren.

Womöglich stirbt die klassische Diskothek irgendwann aus. Doch es gibt immer noch Menschen, die ihr Glück als Clubbetreiber versuchen – auch wenn es ein Spiel mit hohem Risiko bleibt.

**Wurst-Basar**

## ROULADENMENÜ

2 Rinderrouladen + 1 Schlauch Apfel-Rotkohl **16,99**

**% SONDERANGEBOTE %**

gültig vom 02.03. – 07.03.2026

<b>Nacken</b> frisch oder Kasseler ohne Knochen <del>1,00g 0,79</del>	mit Knochen <del>1,00g 0,69</del>
<b>Schweinefilet</b> gewürzt <del>1,00g 1,29</del>	
<b>Hähnchenpfanne</b> <del>1,00g 1,49</del>	
<b>Schmorfleisch oder Rindergulasch</b> <del>1,00g 1,89</del>	
<b>Schlesische Weißwurst</b> <del>1,00g 1,29</del>	
<b>Porree-Hackfleisch-Eintopf</b> (kg 8,88) <del>500g 4,44</del>	

weitere Angebote unter: [www.wurst-basar.de](http://www.wurst-basar.de)

# Aktion!

## Bis zu 15 % Rabatt auf den gesamten Einkauf!\*

Nur 3 Tage!

ohne Greencard\*

10 %  
Rabatt

mit Stanze Greencard\*\*

15 %  
Rabatt

\*Gültig von 27.02. bis 01.03.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine und lebende Tiere. \*\*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

## Aktionswochenende

27. FEBRUAR BIS 01. MÄRZ

NEUERÖFFNUNG

# STANZES Gartenwelten 2026

Special Guest  
**JUDITH RAKERS**  
Homefarming Lesung  
Ausverkauft

Bild: Jokers Media and More

## Grillseminare

20.03.  
**Prime BBQ**

17.04.  
**American Classic BBQ**

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

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

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

[stanze-gartencenter.de](http://stanze-gartencenter.de)

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! \*Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLOffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr)

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

@stanzegartencenter

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2025/26

48. Jahrestagung Mecklenburg

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

## Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

3677102\_002625

## 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.

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

PR-Anzeige

**Sonderaktion 30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.  
kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern).  
Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

# Neue Ideen für Hannovers Image

Kampagne der Tourismusgesellschaft soll die Landeshauptstadt bekannter machen: **„UNBOXING HANNOVER“** startet Mitte März. Der Auftrag kostet 250.000 Euro.

**HANNOVER.** Selbstverständlich geht es auch um den Keks, der aus Hannover nicht wegzudenken ist. „Hier ist alles in Butter. Sogar die Kekse“, lautet einer der Slogans der neuen Imagekampagne für Hannover. Unterlegt ist der Spruch mit einem Bild vom traditionellen Leibniz-Butterkekks auf gelbem Hintergrund. Mit solchen Werbefotos und Sprüchen soll Hannover wieder strahlen, und sich vom Graue-Maus-Image lösen. „Wir packen Hannover wieder auf die Karte“, sagt Christian Katz, neuer Chef der Hannover Marketing und Tourismus Gesellschaft (HMTG).



**Neue Impressionen: Christian Katz und Laura Bommert von der Hannover Marketing und Tourismus Gesellschaft präsentieren auf dem Telemoritz die neue Imagekampagne für Hannover.**

Foto: Florian Petrow

Den einen Stadt-Slogan mit entsprechendem Logo oder Fotomotiv gibt es nicht, sondern viele verschiedene Themen, Bilder und markante Sätze. Zum Auftakt der Kampagne Mitte März will die HMTG neun Motive ausspielen, sei es im Internet oder auf Plakaten im Straßenraum. Insgesamt sind etwa 20 Motive geplant, aber die Zahl könne auch noch erweitert werden, sagt Katz. Im Grunde spielt die neue Imagekampagne mit bekannten Hannover-Themen, etwa der Naherholung (das grüne Hannover), Großveranstaltungen (Maschseefest), Kioskkultur, Sternerestaurants und Herrenhäuser Gärten.

Eilenriede aus der Vogelperspektive. Dazu heißt es: „Stadtwald. Größer als der Central Park.“ Ein weiteres Bild zeigt das nächtliche Hannover von oben mit all seinen Straßen und Bahnliesen. Darauf prangt der Slogan: „Wir drängen uns nicht in den Mittelpunkt. Der sind wir schon.“

Im Folgenden eine kleine Auswahl der neuen Plakatsprüche: Auf einem Foto sieht man das goldene Tor im Großen Garten, dazu der Spruch: „Golden Gate. Haben wir auch. Steht im Garten.“ Ein anderes Motiv zeigt die

Entwickelt wurde die Kampagne in mehreren Schritten. So hat die HMTG in einer europaweiten Ausschreibung drei Hamburger Agenturen gefunden, die die neue Imageoffensive gestalten: Pahnke GmbH, Brandmeyer Markenberatung und Stadtmanufaktur GmbH. Parallel haben die hannoverschen Tourismusexperten sieben Workshops mit insgesamt 160 Teilnehmern aus Stadtverwaltung, Gastro- und Konzertbranche, Handel und Wirtschaft, Sport und Kultur organisiert, um Ideen und Themen zu sammeln.

Herausgekommen ist „Unboxing Hannover“ – so nennen die Werbeprofis ihren Ansatz. Der Begriff kommt aus der jugendlichen, internetaffinen Sprache und bezeichnet ein neugieriges, freudiges Entdecken von Unbekanntem. „Dass viele Menschen kein klares Bild von Hannover haben, ist auch eine Chance“, sagt Helge Hummel von der Agentur Pahnke.

250.000 Euro hat die HMTG für den Auftrag ausgegeben. Dass sich die Kosten in Grenzen halten, liege auch daran, sagt HMTG-Chef Katz, dass sich die beauftragten Agenturen nicht alles selbst ausdenken mussten,

sondern Inhalte geliefert bekommen, eben durch die Workshops.

Mit der neuen Imagekampagne wolle man verschiedene Gruppen ansprechen, heißt es vonseiten der Agenturen: Zum einen sei das Ziel, Fachkräfte zu überzeugen, dass Hannover ein lebenswerter Ort ist. Zum anderen wolle man Touristen anlocken. Und nicht zuletzt sollen auch die Stadtbewohner einen frischeren Eindruck von ihrer Stadt bekommen. „Nur 37 Prozent der Deutschen verbinden konkrete Vorstellungen mit Hannover“, sagt HMTG-Chef Katz. Das wolle man ändern. Hannover sei ein „hidden (verborgener) Champion“ und das „hidden“ wolle man streichen. Klar sei aber auch, dass der Prozess Jahre dauern werde. „Unboxing Hannover“ verstehe er als Plattform, sagt Katz, die stets offen sei für neue Ideen.

## Frühlingsfest bei Möbel Staudé!

Anzeige

Endlich kommt der Frühling! Das ist ein wunderbarer Anlass, um am **06., 07. und 08. März unser großes Aktions-Wochenende mit verkaufsoffenem Sonntag** zu feiern!

Aus diesem Anlass gibt es bis zu 25% Rabatt auf Möbel plus sensationelle 10% Extra-Rabatt. Doch das ist längst nicht alles! Ein buntes Rahmenprogramm macht den verkaufsoffenen Sonntag am 08.03. zu einem Spaß für die ganze Familie!

Am Sonntag warten ganz besondere Aktionen auf Sie: Der **kulinarische Markt** auf unserem Parkplatz bietet für alle Geschmäcker das passende Angebot – von deftiger Erbsensuppe über Schmalzkuchen bis hin zu Likören und ganz besonderen Überraschungen. Lassen Sie sich vom großen Angebot verzaubern!

### Der verkaufsoffene Sonntag und die Eröffnung der Gartensaison

Im Möbelhaus erwarten Sie besondere Angebote wie etwa unsere **große Garten-Eröffnung!** Neben besonderen Angeboten und den neuesten Trends erwartet Sie außerdem das **GOP Variété** mit tollen Aktionen, Rabatten sowie dem Glücksrad.

Ein weiterer Fokus liegt auf Kunst und Kultur: Inspirationen aus Malerei, Fotografie und Grafikdesign laden zum Verweilen ein. Im Concept Store präsentieren das Kunsthaus ARTES ihre abstrakten Werke.



Auch bei Küchen Staudé feiern wir den verkaufsoffenen Sonntag: Hier gibt es eine Dunstabzug-Vorführung von Bora und Küchenverkauf zum Meterpreis. Zusätzlich stehen Musterküchen mit bis zu 70% Rabatt zum Abverkauf.

Designliebhaber finden im Concept Store, genau zwischen Möbelhaus und Küchencenter, eine beeindruckende Auswahl an echten Designklassikern und ästhetischen Newcomern. Auch hier gibt es am Aktionswochenende ganz besondere Angebote und Aktionen. Man merkt: In der Meelbaumstraße gibt es zwischen dem 06. und 08.03. eine Menge zu entdecken - da wird garantiert jeder fündig!

Am verkaufsoffenen Sonntag: Frühstück ab 9.00 Uhr, geöffnet ab 10.00 Uhr, Verkauf ab 12.00 Uhr. Möbel Staudé, Meelbaumstr. 15, 30165 Hannover

Entdecken Sie unsere guten Seiten:

Lokales · Sport · Einkaufstipps



## Grüne Wege auf Dächern

Auf dem Parkhaus Schmiedestraße startet das Projekt „City Roofwalks“

**HANNOVER.** Mit dem ersten Spatenstich hat die Umsetzung der sogenannten „City-Roofwalks“ auf dem Parkhaus Schmiedestraße begonnen. Das Projekt soll bislang versiegelte Dachflächen in begehbare, begrünte Aufenthaltsräume verwandeln und Klimaanpassung mit neuer Aufenthaltsqualität in der Innenstadt verbinden.

Zum offiziellen Baubeginn kamen unter anderem Sören Bartol, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen, Oberbürgermeister Belit Onay sowie Karsten Klaus, Geschäftsführer der hanova Wohnen GmbH, auf dem Oberdeck des Parkhauses zusammen. Der Bund unterstützt das Vorhaben mit 2,7 Millionen Euro.

Die „City Roofwalks“ reagieren auf zentrale Herausforderungen moderner Städte. Hohe Versiegelungsgrade, zunehmende Hitzeperioden und vermehrte Starkregenereignisse stellen Kommunen vor wachsende Aufgaben. Begrünte Dächer können zur Abkühlung beitragen, Regenwasser zwischenspeichern und zeitverzögert abgeben. Dadurch wird die Kanalisation entlastet und das Mikroklima verbessert. Zugleich entstehen zusätzliche Aufenthaltsflächen, die neue Perspektiven auf die Innenstadt eröffnen und Stadtleben auf einer weiteren Ebene ermöglichen. In der aktuellen Bauphase entstehen rund



**Grüne Aufenthaltsbereiche auf den Dächern der Stadt: So soll es später aussehen.** Visualisierung: Rehwaldt Landschaftsarchitekten

550 Quadratmeter extensive und 1.300 Quadratmeter intensiv begrünte Dachflächen sowie etwa 800 Quadratmeter begehbare Bereiche. Geplant sind zudem Fassadenbegrünungen, Aufenthalts- und Spielflächen sowie barrierefreie Zugänge. Perspektivisch sollen Rundwege mehrere Gebäude miteinander verbinden.

Oberbürgermeister Belit Onay sagte, Hannover schaffe grüne Räume dort, wo bisher kaum nutzbare Flächen waren. „So verbinden wir Klimaanpassung, Aufenthaltsqualität und eine lebendige resiliente Innenstadt auf innovative Weise. Hannover

nutzt seine Chancen und denkt Stadt neu – nachhaltig, offen und für alle zugänglich“, so Onay.

Bartol war als Fördermitgelber eigens aus Berlin angereist. Er unterstrich die Bedeutung des Projekts. „Mit den „City Roofwalks“ zeigt Hannover, wie Dächer zu einem lebendigen öffentlichen Raum mitten in der Stadt werden können. Das Projekt macht erlebbar, wie Klimaanpassung ganz konkret aussieht: Dächer werden hier zu grünen Oasen, die Regenwasser speichern, Schatten spenden und für ein angenehmeres Mikroklima sorgen“, sagte Bartol.

„Ich freue mich sehr, dass der Bund dieses Modellprojekt mit 2,7 Millionen Euro unterstützt. Ich hoffe, dass Hannover damit viele andere Städte inspiriert, ihre Dächer als wertvolle Chance und als Schlüssel für urbane Klimaanpassung zu begreifen.“

Das Projekt geht aus Hannovers Bewerbung als Kulturhauptstadt hervor und wurde in mehreren Planungsphasen gemeinsam mit der hanova weiterentwickelt. Bundesweit gilt die Kombination aus Parkhausnutzung und hochwertiger Dachbegrünung als bislang einmalig. **RED**

## Fünf Jahre ZeitZentrum

**HANNOVER.** Das ZeitZentrum Zivilcourage feiert im März sein fünfjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass lädt die Einrichtung am Sonnabend, 14. März, von 11 bis 16 Uhr zu einem Tag der offenen Tür am Theodor-Lessing-Platz 1a unter dem Titel „demokratie\*fest“ ein.

Das offizielle Jubiläumsprogramm beginnt um 11 Uhr mit einer Begrüßung durch Oberbürgermeister Belit Onay. Anschließend gibt Dr. Jens Binner, Direktor des ZeitZentrums, unter der Überschrift „5 Jahre. Rückblick und Aussichten“ einen Einblick in die Entwicklung der Einrichtung und skizziert Perspektiven für die Zukunft. Es folgt ein Podiumsgespräch zum Thema „Zivilgesellschaft und kommunale Erinnerungskultur – Perspektiven für die Zukunft“. Daran beteiligen sich die Bildungs- und Kulturdezernentin Eva Bender, Tchadarou Abdoul von Generation Postmigration, Lisanne Richter von catcallsofhanover, Sebastian Wertmüller vom Netzwerk Erinnerung und Zukunft sowie eine Vertretung des Andersraum. Die Moderation übernimmt Meggy Jackstadt. Musikalische und literarische Beiträge steuern die Sängerin Joy Bogat und die Autorin Ninia LaGrande bei.

Von 12.30 bis 16 Uhr schließen sich interaktive Angebote an. Vorgesehen sind thematische Kurzführungen mit Einblicken in die Arbeit des Hauses, die interaktive Erkundung „Meine Welt“, kurze Outdoor-Stadtführungen sowie eine Fotoaktion zum Thema Demokratie. Zudem gibt es ein Glücksrad und Möglichkeiten zum Austausch.

Das ZeitZentrum Zivilcourage ist Lernort zur Geschichte der hannoverschen Stadtgesellschaft in der Zeit des Nationalsozialismus. Darüber hinaus betreut und fördert das Team lokale Erinnerungsprojekte wie die Stolpersteine, städtische Informationsforen und weitere Erinnerungsorte in Hannover. Auch regelmäßige Publikationen zur historischen Grundlagenforschung gehören zum Angebot. **RED**



**Symbolischer erster Spatenstich für die City Roofwalks (v.l.): Karsten Klaus (Geschäftsführer hanova), Justin Kirchhoff (Fachbereichsleiter Umwelt und Stadtgrün), Anja Ritschel (Wirtschafts- und Umweltdezernentin), Sören Bartol (Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesumweltministerium), Belit Onay (Oberbürgermeister).** Fotos: LHH

23.02. – 05.04.2026:  
**Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!**

## Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

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

\*Gültig vom 23.02. bis 05.04.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER

HAUSNOTRUF



## FÜR MÄDCHEN WELTWEIT

Lernen, wachsen, träumen:  
Schaffen Sie mit uns sichere Orte für Mädchen!

**JETZT SPENDEN**  
www.medicamondiale.org/spenden



# Sex in der Steinzeit

Das **WILHELM-BUSCH-MUSEUM** zeigt gleich vier Ausstellungen von Comic-Künstlerinnen – darunter Werke von Ulli Lust, deren grandioses Buch „Die Frau als Mensch“ die Steinzeit aus weiblicher Sicht neu entdeckt

**HANNOVER.** Die Idee sei ihr gekommen, als sie mit ihrem Enkel in der U-Bahn unterwegs gewesen sei. Das Kind bemerkte die Ritze zwischen Bahnsteigkante und Zug- und inspirierte die Künstlerin Anke Feuchtenberger so zu ihrem Bilderzyklus „Der Spalt“.

Eine Schlange kriecht darin bedrohlich aus einer Ritze. Menschen mit stumpfen Blicken sitzen vereinzelt an einem Tisch. Apathische Gesichter, düstere Szenarien. Der Spalt steht hier metaphorisch auch für gesellschaftliche Zerrissenheit und Entfremdung.

Das Wilhelm-Busch-Museum bietet jetzt tiefe Einblicke in den teils surrealen Kosmos von Anke Feuchtenberger, der „Grande Dame unter den Comiczeichnerinnen“, wie Museumsdirektorin Eva Jandl-Jörg sagt.

## DÜSTERE POESIE

Oft umweht eine düstere Poesie die kraftvollen Kohlezeichnungen der Künstlerin, die 1963 in Ost-Berlin geboren wurde. Teils sind ihre Werke autobiografisch geprägt – etwa „Genossin Kuckuck“, das die Enge einer Kindheit in der DDR reflektiert. Dabei scheint Unbewusstes ans Licht zu drängen. „Oft habe ich das Gefühl, die Zeichnerin ist klüger als ich“, sagte Feuchtenberger bei der Präsentation der Ausstellung „Ich sehe was, was du nicht siehst!“.

Mit Geschlechtsrollen, Körperlichkeit und gesellschaftlichen Abgründen beschäftigen sich auch die Werke von Ulli Lust. Wie Anke Feuchtenberger zählt die gebürtige Österreicherin zu



„Die Frau als Mensch“: Ulli Lust im Wilhelm-Busch-Museum vor Bildern aus ihrem preisgekrönten Comicsachbuch.  
Foto: Nancy Heusel

den prägenden Comiczeichnerinnen unserer Zeit. Dabei haben beide Künstlerinnen erst mit etwa 30 Jahren die Comicwelt für sich entdeckt.

In ihrer Graphic Novel „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ erzählt Lust, deren Werke das Busch-Museum ebenfalls in einer eigenen Ausstellung zeigt, von einer Reise, die sie als unbedarft 17-Jährige nach Italien unternahm – und die sie viel über die von Männern dominierte Welt lehrte. Eine Geschichte über Freiheit, Selbstbestimmung und Sexualität.

## DIE FRAU IN DER STEINZEIT

Zum Bestseller wurde auch Lusts Werk „Die Frau als Mensch“, das 2025 den Deutschen Sachbuchpreis erhielt. Der Band setzt ganz neue Maßstäbe, was den Comic als Medium der Wissenschaftsvermittlung anbelangt: Auf Grundlage archäologischer Erkenntnisse erzählt Lust, die als

Professorin für illustrative Gestaltung an der Hochschule Hannover lehrt, die Geschichte der frühen Menschen. Dabei hinterfragt sie die üblichen Klischees von Geschlechterrollen.

Im Nachfolgebild „Die Frau als Mensch – Schamaninnen“ geht es ebenfalls um Jagd, Sex und Naturgewalten aus weiblicher Perspektive. Quintessenz: Nicht die (oft männliche) Gewalt, sondern die (oft weibliche) Fähigkeit zur Kooperation sicherten der steinzeitlichen Bevölkerung das Überleben.

Auch zwei weitere, kleinere Ausstellungen nehmen die Welt aus weiblicher Sicht in den Blick: Im Wilhelm-Busch-Kabinett, wo das Museum Werke seines Namenspatrons zeigt, präsentiert Michaela Konrad ihre Plakate im US-Comicstil. Es geht um Konsumkritik und um eine Ethik des Verzehrs, um Landleben und Kindheitszenen. Oft ergeben sich dabei überraschende Berührungspunkte mit den Werken Buschs.

## STORYS VON MUTTER UND TOCHTER

Die Comickünstlerin Katharina Greve hat ganz wunderbare, kinderkompatible Mädchengeschichten erschaffen. Ihre „Mutter und Tochter“-Zeichnungen sind die weibliche Antwort auf die berühmten „Vater und Sohn“-Bildergeschichten von e.o. Plauen.

Ihre Comicheldin Prinzessin Petronia, die Mathe liebt und die Farbe Rosa hasst, ist die Cousine des Kleinen Prinzen. Anders als ihr Cousin setzt die rationale Prinzessin allerdings auf Logik statt auf Schwärmerie: „Mit der Lupe sieht man besser als mit dem Herzen.“ Eine sehr bodenständige Sicht der Dinge.

Das „Deutsche Museum für Karikatur und Zeichenkunst Wilhelm Busch“ zeigt die Werke von Ulli Lust und Anke Feuchtenberger bis zum 14. Juni, die von Michaela Konrad bis zum 17. Mai und die von Katharina Greve bis zum 2. August.

**MIX Markt** Gültig: Montag 02.03. - Samstag 07.03.2026\*

Schweinenacken ohne Knochen 1 kg <b>5.99</b>	Schweine-Schulter mit Knochen 1 kg <b>3.79</b>	Halbes Schwein 1 kg <b>3.99</b>
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg <b>4.44</b>	Marinierte Schälrippen vom Schwein 1 kg <b>3.99</b>	Schweine-Bauch mariniert in Scheiben 1 kg <b>4.99</b>
„I Love Pelmeni Beef“ Teiglaschen mit Rindfleischfüllung 1 kg Btl. <b>5.99</b>	„Krasnaja zena“ Teiglaschen mit Schweinefleischfüllung 1 kg Pack <b>3.99</b>	Mariniertes Schweinefleisch für Schaschlik 1 kg <b>6.99</b>
Schwarz- oder Lachs-Kaviar „Tsarskaya Kaviar“ - Imitat aus Fischfond und Alginathülle je 220 g Gl., 1 kg = 10,41 <b>2.29</b>	Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,29 <b>2.39</b>	Gärgetränk „Kwas“ vom Fass 0,5 L Flasche <b>1.79</b>

**Weltfrauentag am 8. März! Wir gratulieren allen unseren Kundinnen.**

„SOBRANIE“ Sekt versch. Sorten je 0,75 L FL., 1 L = 17,32 <b>12.99</b>	Rührkuchen mit Honig und Trockenpflaumen „Medowik“ 320 g Pack, 1 kg = 15,60 <b>4.99</b>	Torte „Bisquit“ oder Sahnefruchttorte „Damskij Kapriz“ je 700 g Pack, 1 kg = 15,70 <b>10.99</b>
„Tag und Nacht“ Torte 240 g Pack, 1 kg = 19,96 <b>4.79</b>	Schaumzuckerware „Lanesch“ versch. Sorten je 420 g Pack, 1 kg = 8,55 <b>3.59</b>	

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

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00  
 Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide  
 Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00  
 Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen  
 Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 19:00  
 Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschiy Schierholzstr. 128 30655 Hannover

Entdecken Sie unsere guten Seiten: **Lokales · Sport · Einkaufstipps** **hallo wochenende**

# WIR RÄUMEN AUF! IHR RÄUMT AB!

\*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 24.03.2026, online und in den Filialen. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.

ÜBER **50%**  
**30%** **20%**

**0%**

**Dämmung & Fußleisten**  
**kostenlos**

**Laminat Vinyl Parkett**

**Laminat Cortina Eiche (H2716)**  
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4  
• Hält starker Nutzung problemlos stand  
• Natürlicher Look, der beeindruckt  
• Schnelle und einfache Verlegung  
• Blauer Engel / Made in Germany  
anstatt **21,99**  
jetzt nur **9,99** €/m<sup>2</sup>  
inklusive PE-Dämmung und Fußleiste

**bodomoLAMINAT Cardiff Eiche (8035) Cardiff Eiche natur (8036)**  
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4  
• Hält Belastungen mühelos stand  
• Natürlicher Look im Landhausstil  
• Schnelle u. einfache Verlegung  
• Blauer Engel  
• Made in Germany  
anstatt **13,99**  
jetzt nur **9,99** €/m<sup>2</sup>  
inklusive PE-Dämmung und Fußleiste

**bodomoLAMINAT Pune Oak vintage (7508) Luna Oak creme (7509)**  
• 7 mm Stärke | NK 31 | AC3  
• Hält starker Nutzung stand  
• Zeitlose Optik für den Vintage-Style  
• Blauer Engel / Made in Germany  
• Schnelle u. einfache Verlegung  
anstatt **12,99**  
jetzt nur **9,99** €/m<sup>2</sup>  
inklusive PE-Dämmung und Fußleiste

**Bardolino Eiche Grau (H1056)**  
Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **17,99**  
PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m<sup>2</sup> **0,99**  
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **3,75**  
Alles zusammen: ~~22,73~~  
Unser Preis €/m<sup>2</sup> **17,99**

**Laminat (H1055) Dekor Bardolino Eiche**  
• 8 mm Stärke | NK 31 | AC3  
• Ideal für alle Wohnbereiche  
• Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz  
• Schnelle und einfache Verlegung  
• Blauer Engel / Made in Germany  
**Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup> 9,99**

**Cilo Roof (5856)**  
Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **24,99**  
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: ~~30,40~~  
Unser Preis €/m<sup>2</sup> **24,99**

**bodomoCLICK-VINYL (5855) Dekor Cilo Salt**  
• 4,5 mm Stärke | Nutzschiene: 0,3 mm | NK 31  
• Integrierte Dämmung  
• Echter Fliesenlook mit matter Oberfläche  
• Strapazierfähig und robust  
• 100 % Wasserfest und pflegeleicht  
**Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup> 17,99**

**Laminat DEPOT**

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



**TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT**  
AUSGABE 3/2021 Konsumentenbefragung  
★★★★★ 2021/22  
LaminatDEPOT  
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

**SONNTAG IST SCHAUTAG!**  
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung



**laminatdepot.de**

Jetzt 22x - auch in: Aachen, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Geisenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal



Walt Kracht & His Orchestra im Cavallo. Foto: privat

## Big-Band-Sounds im Cavallo

Konzert von Walt Kracht & His Orchestra

**HANNOVER.** Walt Kracht & His Orchestra sind am Sonntag, 15. März, in der Cavallo Königlichen Reithalle, Dragonerstraße 34 in Hannover, zu Gast. Das Konzert steht unter dem Motto „Swing, Hits & Evergreens“ und beginnt um 16 Uhr, Einlass ist ab 15.15 Uhr. Das Orchester unter der Leitung von Walt Kracht präsentiert ein facettenreiches Programm mit moderner internationaler Tanz- und Unterhaltungsmusik im Big-Band-Sound. Auf dem Programm stehen Melodien und Arrangements aus Musical-, Hit- und Evergreenbereich, kombiniert mit Swing von Glenn Miller, Bert Kaempfert und James Last sowie Titeln aus dem hannoverschen Traditionsbereich.

Walt Kracht & His Orchestra zählen zu den wenigen Tanz- und Unterhaltungsorten, die den Stil einer klassischen Big Band pflegen. Die Formation ist seit Jahren im In- und Ausland unterwegs und war Gast bei zahlreichen Rundfunk- und Fernsehveranstaltungen. Gesanglich wird das Programm von Inna Vysotska und Viktor Vysotski gestaltet.

Der Eintritt kostet 29 Euro inklusive einer Tasse Kaffee bei freier Platzwahl. Karten sind im Vorverkauf erhältlich bei Die Perücke, Lister Meile 28, Telefon (0511) 3480809, bei Brillen Stephan, Vahrenwalder Straße 82, Telefon (0511) 669582, sowie bei Juwelier Gold-Graeber, Sutelstraße 5, Telefon (0511) 64682751.

walkracht.de

# Eintauchen. Miterleben. Mitreden.

Der **magaScene** Kultur-Tipp: **FILMFEST SEHPFERDCHEN** vom 8. bis 18. März

Es ist das Festival, das Groß und Klein verbindet: Vom 8. bis 18. März zeigt das Filmfest Sehpferdchen wieder internationale Filme, lädt zu Gesprächen mit Filmschaffenden, präsentiert von Schulklassen gedrehte Patenfilme, hat eine Jugendfilmjury (einzigartig in Hannover) und bietet medienpädagogische Begleitung aller Vorstellungen. Für Kinder ab 4 Jahren, für Schulklassen und Gruppen, für Jugendliche, Familien und für Erwachsene gibt es ein vielfältiges Programm. Schulklassen sowie Kinder- und Jugendgruppen können sich bereits über ein Online-Formular anmelden.

Im Kino im Künstlerhaus (Hannover) und in der Neuen Schauburg (Burgdorf) versammelt das Festival internationale Kinder-



und Jugendfilme, die neugierig auf die Welt machen und junge Perspektiven ernst nehmen. In Animations-, Spiel- und Dokumentarfilmen erzählen Kinder und Jugendliche von Freundschaft, Familie, Abschied, Mut und Selbstfindung. Fantasie trifft auf Realität, leise Alltagsgeschichten auf große gesellschaftliche Fragen. Die Filme laden zum Mitfühlen, Nachdenken und Austauschen ein – altersgerecht, vielstimmig und mit einem offenen Blick auf unterschiedliche Kulturen, Lebensweisen und Zukunftsträume. Das Filmfest ist mehr als nur ein Kinobesuch. Für die Vorstellungen vormittags und nachmittags in Hannover werden Filmgespräche mit Moderatoren und teilweise mit Gästen aus der Filmbranche angeboten.

Alle (Kinder und Erwachsene) dürfen fragen, was immer sie von den Profis wissen möchten.

## 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](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.



Szene aus „Das geheime Stockwerk“.

Foto: Kevin Lee - Amour Fou

Alle dürfen erzählen, was sie beim Schauen der Geschichte empfunden haben. Damit soll ein Austausch zwischen den Generationen angeregt werden. Als Ergänzung zur Kinovorstellung gibt es nicht nur die anschließenden Filmgespräche, sondern auch die Sehpferdchen Filmfeste. Mit dem Greenscreen zaubern und den Ton an-

ab dem 3. Jahrgang selbst entdecken, was es heißt, einen Film zu drehen.

Am Sonntag, 8. März heißt es um 15 Uhr: „Klappe und Action“ für zehn Tage voller Kino, Spaß und inspirierender Gespräche. Im Kino im Künstlerhaus (Sophienstraße 2) feiert das Team des Filmfestes Sehpferdchen mit Förderern, VIPs und Kinofans die Eröffnung des Film-

festes Sehpferdchen 2026. Schon vor seinem offiziellen Kinostart zeigt das Sehpferdchen den Film „Das geheime Stockwerk“. Hier macht der zwölfjährige Karli eine Zeitreise – mit einem magischen Aufzug in einem alten Hotel. Rundherum wird es ein Überraschungsprogramm geben, aber so viel sei verraten: Auch Regisseur Norbert Lechner und weitere Mit-

glieder des Casts werden dabei sein, um nach der Filmvorführung Fragen aus dem Publikum zu beantworten. Im Anschluss gibt es in der Literaturretage nebenan die Gelegenheit, bei Getränken und Snacks die Gespräche zu vertiefen.

Das ausführliche Programm gibt es hier: [filmfest-sehpferdchen.de](http://filmfest-sehpferdchen.de)

## Der rote Knopf bietet Sicherheit für alle Fälle

Heute starten die Johanniter-Sicherheitswochen. Noch bis zum 5. April kann der Notrufdienst vier Wochen lang kostenlos getestet werden.

**HANNOVER.** Es geht manchmal so schnell. Ein Stolpern, ein Sturz und auf einmal sind die Arme zu schwach, um von alleine wieder hochzukommen. Wer einen Hausnotruf hat, trägt die Sicherheit mit sich. Dann reicht ein Knopfdruck, um Alarm zu schlagen. Über die Funkverbin-

dung kommt ein Gespräch zustande, die Zentrale informiert einen Einsatzfahrer. Mehr als 16.000 Menschen in der Region Hannover verlassen sich inzwischen auf den Notrufdienst und die schnelle Hilfe der Johanniter.

Viele der Hausnotrufkunden sind um die 80 Jahre alt und leben nach wie vor in ihrem gewohnten Zuhause. Keine Seltenheit ist, dass sie kurz vor der Anschaffung des Gerätes behauptet hatten, sie seien dafür noch zu jung. „Das ist ein grundlegender Denkfehler“, sagt Lars Lühmann, Leiter der Hausnotrufzentrale der Johanniter in Niedersachsen und Bremen: „Ein Notfall kann selbst in der eigenen Wohnung überall und jederzeit eintreten, auch bei jungen Menschen oder bei älteren, die sich noch fit fühlen. Mit zunehmendem Alter steigt natürlich das Risiko, dass man stürzt oder ein internistischer Notfall eintritt wie ein Herzinfarkt. Wenn dann niemand da ist, der es bemerkt und Hilfe holt, kann das schlimme Folgen haben. Einen Hausnotruf abzulehnen mit der Begründung, man sei ja noch fit, ist so, als lehne man eine Feuerversicherung ab, weil das Haus ja gar nicht brennt.“

Auch das Ehepaar Moro aus Uetze bei Hannover war sich



Eine Mitarbeiterin des Hausnotrufs zeigt einer Person die Bedienung des Geräts.

Foto: Kathrin Leisch

nicht sicher, ob sie den bereits installierten Hausnotruf wirklich benötigen. „Ich hatte gerade gekündigt, als es passierte“, erzählt Elke Moro (67). Ihr Mann rutschte während eines epileptischen Anfalls vom Stuhl, sie alleine bekam ihn nicht wieder hoch. Sie drückten den Alarmknopf, eine Viertelstunde später war Hilfe da. „Die junge Frau war so

freundlich und kompetent“, erinnert sich Elke Moro. Die Johanniterin kontrollierte zunächst die Vitalparameter und alarmierte dann den Rettungsdienst. Während sie zu dritt auf das Eintreffen des Wagens warteten, konnte sie Gabriele Moro (65) aufheben und das aufgeregte Ehepaar beruhigen. „Das war eine so gute Erfahrung, dass ich am nächs-

ten Tag gleich meine Kündigung zurückgezogen habe“, sagt Elke Moro.

Und dann gibt es noch Einsätze, die sich weder die Hausnotrufkunden, noch die Einsatzfahrern vorher hätten ausdenken können. Ein Beispiel aus der Region Hannover: Vor einigen Wochen wollte ein älterer Herr seine kaputte Türklinke im

Schlafzimmer reparieren. Er montierte sie abends ab und verschob alles weitere auf den nächsten Tag. Am Morgen war allerdings die Tür zugefallen. Zum Glück hatte er den Hausnotruf dabei, so konnte der Einsatzfahrer kommen und ihn aus der misslichen Lage befreien.

Noch bis zum 5. April besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen. Ob im Heidekreis, in Stadt und Region Hannover oder in den Landkreisen Nienburg und Schaumburg: Die Einsatzzentrale ist rund um die Uhr und das ganze Jahr hindurch erreichbar.

Mehr Infos zu den Sicherheitswochen gibt es unter: [www.johanniter.de/hausnotruf-testen](http://www.johanniter.de/hausnotruf-testen) oder telefonisch im KundenServiceCenter: unter 0800/0019214 (kostenfrei).



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

**Elektromobile & Wartungsservice**

- Vertragspartner vieler Krankenkassen
- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Parkplätze vorhanden

**Kostenloser Akku-Check**

**Alt gegen Neu Rabatt !!!**

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

**15.3.2026**  
SONNTAG | 17.00 Uhr

**Theater am Aegi**

**TICKETS:**  
HAZ/NP Geschäftsstellen:  
Lange Laube 10 in Hannover,  
Marktstr. 16 in Burgdorf | Ticketshop  
Theater am Aegi, Hannover  
[www.eventim.de](http://www.eventim.de)

**TAUBEN DER TRAVESTIE**

ERLEBE SIE DIE SCHNÄG-SCHNITTE ANDERE REVUE

**Lesung mit Eva Jahnen**  
„Die Gedanken sind Blei“  
**Freitag, 13. März 2026**

**Einlass : 17.30 Uhr**  
**Beginn : 18.00 Uhr**

**Pavillon**  
mit anschließender Gesprächsrunde u.a. mit Psychiatrie-Erfahrene Gäste!

**Tickets unter: [www.pavillon-hannover.de](http://www.pavillon-hannover.de)**

Gefördert durch:

**AOK** Die Gesundheitskasse.  
**BKK24** Länger besser leben.

**HAB MUT** zeig Gesicht e.V. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit!

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppen Garbsen Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin - trotz Angst! [www.depressionen-hannover.de](http://www.depressionen-hannover.de)

**Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft?**

Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen, seit sie 13 ist. Allerdings ist das alles gar nicht so leicht zu beschreiben. In den vielen Jahren, die Eva mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen. In ihrem Buch, „Die Gedanken sind Blei“, illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. „Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapie-

möglichkeiten und YEAH-Momente. Zu jedem Text finden sich verspielte, ehrliche Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen. Eva Jahnen's Buch „Die Gedanken sind Blei“ unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen. Im Anschluss gibt es wieder eine Gesprächsrunde in dieser können gerne Fragen gestellt werden. Moderation übernimmt Andreas Landmann. Die Lesung wird veranstaltet von den Selbsthilfegruppen aus Garbsen und finanziell möglich gemacht durch die Selbsthilfeprojektförderung der AOK Niedersachsen sowie der BKK24.

– PR-Anzeige –

Deine Welt der Räder.



# SAISONSTART DEALS

Aktion bis zum 19. März, nur solange der Vorrat reicht

**BIS 50 %**

**FRÜH STARTEN**

**VOLL SPAREN**

## DYNABIKE

⚡ E-Trekkingbike 28" Soul

Nabenmotor  
540 Wh



Eleganter Komfort-Rahmen | kraftvoller Hinterrad-Direktmotor | sauber integrierte Technik | Shimano Scheibenbremsen | Shimano 8 Gang Acera Schaltung | Pannenschutz-Bereifung | Art.-Nr.: 133494

400 € SPAREN UVP 1799 €

**1399 €**

## BULLS

⚡ Gravelbike 28" Daily Grinder 1

Daily Grinder 1



Vollausstattung für Pendeln oder Touring | Aufnahmen für Bikepacking-Abenteurer | Schutzblech & Gepäckträger | 16 Gang Shimano Schaltung | Scheibenbremsen | Nabendynamo-LED-Lichtanlage | Art.-Nr.: 132846

307 € SPAREN UVP 1399 €

**1092 €**

## BULLS

⚡ E-Trekkingbike 28" Cross Lite EVO SX LT

Cross Lite EVO SX LT

Neu & superleicht  
BOSCH  
Performance SX  
60 Nm | 400 Wh



Hocheffizienter Bosch SX Sportmotor | 600 Watt Spitzenleistung + 400 % Unterstützung | geringes Gesamtgewicht und agiles Handling | perfekt für Alltag, City und Shopping | extrem saubere Verarbeitung und cleane Optik | robuste Shimano Cues Schaltung | 21 kg leicht | Art.-Nr.: 133135, 133129, 133132

400 € SPAREN UVP 3399 €

**2999 €**



**+500 € WERTGUTSCHEIN**

Nach Kauf des Modells Bulls Cross Lite EVO SX LT. Einlösbar für den nächsten Einkauf in jedem Stadler Store. Pro Einkauf und Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

## i:SY

⚡ E-Kompaktrad 20" S10 CX Adventure

S10 CX Adventure

BOSCH  
Performance CX  
85 Nm | 545 Wh



Das Original | enorm praktisch | fahrstabil | Lenker werkzeuglos verstellbar | 10 Gang Schaltung | Bosch CX Smartsystem | Art.-Nr.: 133539

1807 € SPAREN UVP 4799 €

**2992 €**

**SCANNEN & DEALS ONLINE SICHERN**  
zweirad-stadler.de



**HANNOVER** Hanomag Gelände, Göttinger Straße 16 Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr

22x in Deiner Nähe.

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. \*\* ehemalige UVP \*\*\* Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison  
1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 % Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- €, Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich, Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover

# Wenn der Körper Äpfel mit Birken verwechselt

**KREUZALLERGIEN:** Zwei neue Apfelsorten sollen das Leben von Millionen Menschen in Deutschland erleichtern

VON LAURA BEIGEL

**BERLIN.** „Eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, das verspricht Werner Dierend Allergikerinnen und Allergikern. Der Leiter des Fachgebiets Obstbau an der Hochschule Osnabrück gehört zu dem Forscherteam, das zwei allergikerfreundliche Apfelsorten gezüchtet hat. „Durch gezielte Kreuzungen und die kontinuierliche Beobachtung der Pflanzen können wir Apfelsorten entwickeln, die in Geschmack, Qualität, Anbau und Widerstandsfähigkeit überzeugen“, wird der Forscher in einer Pressemitteilung der Hochschule zitiert.

Mehrere Jahre hat die Entwicklung der allergikerfreundlichen Apfelsorten gedauert. Seit Mitte November letzten Jahres sind sie nun unter dem Namen „Pompur“ im Handel erhältlich. Eine Apfelerkrankung ist gar nicht so selten: Schätzungsweise vier Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. In den meisten Fällen steckt hinter der Unverträglichkeit eine Kreuzallergie.

**Was sind Kreuzallergien – und wie entstehen sie?**

„Eine Allergie ist immer eine Fehlfunktion des Immunsystems“, sagt Sonja Lämmel, allergologische und gastroenterologische Ernährungstherapeutin vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). „Das heißt, das Immunsystem reagiert mit einer Abwehrreaktion auf eigentlich harmlose Stoffe.“ Bei einer Kreuzallergie kann das

Immunsystem nicht zwischen einem bekannten Allergen und einem strukturell ähnlichen Allergen einer anderen Quelle unterscheiden.

BerlinDer Apfel ist da ein anschauliches Beispiel: Er enthält das Protein Mal d 1, das dem Birkenpollenallergen zum Verwechseln ähnlich sieht. Es kann also bei Birkenpollenallergikern und Birkenpollenallergikern vorkommen, dass der Verzehr eines Apfels eine allergische Reaktion auslöst. Denn das Immunsystem verwechselt in diesem Moment Apfel und Birke miteinander.

**Welche Kreuzallergien gibt es?**

Eine Apfelerkrankung bei Birkenpollenallergikern und -allergikern ist nur ein Beispiel einer Kreuzallergie. Fachleute gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte der Pollenallergikerinnen und -allergiker auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren.

Die bekanntesten Kreuzallergien sind:

Ernährungstherapeutin Lämmel betont jedoch: „Nicht jede Pollenallergikerin oder jeder Pollenallergiker sollte pauschal auf irgendwelche Lebensmittel verzichten.“ Denn: Eine Pollenallergie zu haben, bedeutet nicht automatisch, auch eine Kreuzallergie zu entwickeln. Es gebe durchaus Pollenallergikerinnen und -allergiker, die überhaupt keine Probleme mit Lebensmitteln hätten. In Verzicht üben sollte man sich nur dann, wenn sich Symptome zeigen, sagt Lämmel.

**Wie äußern sich Kreuzallergien?**

Beschwerden bei Kreuzallergien treten in der Regel unmittelbar nach dem Verzehr des Nahrungsmittels auf, das vom Immunsystem fälschlicherweise als Bedrohung eingestuft wird. Die Symptome sind meist mild und lokal begrenzt – vorwiegend im Mundraum.

„Die Lippen kitzeln“, so beschreibt es Lämmel. „Man hat ein pelziges Gefühl im Mund, sodass man am liebsten einmal mit der Zahnbürste über die Zunge gehen will, weil alles juckt und empfindlich ist.“ Genauso können die Atemwege betroffen sein: Die Nase läuft, die Augen jucken oder es entwickelt sich ein Hustenreiz. Manchmal bringt eine Kreuzallergie auch das Magen-Darm-System aus dem Takt. Es kommt zu Bauchschmerzen, Durchfall oder Übelkeit.

**Nehmen Kreuzallergien wie Allergien im Allgemeinen zu?**

Tatsächlich beobachten Fachleute, dass immer mehr Menschen Kreuzallergien entwickeln. „Das liegt unter anderem daran, dass wir in einer Umwelt leben, die für uns zunehmend allergener wird“, sagt Thomas Fuchs, Allergologe von der Universitätsmedizin Göttingen und Pressesprecher des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen. Einflüsse sind dabei zum Beispiel Schadstoffe und klimawandelbedingte Trockenheit. „Durch den damit verbundenen Stress produzieren Bäume mehr Blütenpollen, die allergener sind.“

Aber auch Zuchtmethoden spielen bei Kreuzallergien eine Rolle. „Wir wollen, dass der Apfel nicht zu sauer ist, dass er nicht

braun wird, wenn wir ihn anschneiden, dass er knackig ist und schön aussieht“, sagt Lämmel. So entstünden Obstsorten, die weniger Polyphenole enthalten. Das ist deshalb von Nachteil, weil: „Je mehr Polyphenole im Apfel drin sind, desto mehr Schutzsubstanzen enthält er und desto seltener löst der Apfel Allergien aus.“

**Wie kann ich feststellen, ob ich eine Kreuzallergie habe?**

Um Allergien nachzuweisen, greifen Ärztinnen und Ärzte in der Regel auf Sensibilisierungstests zurück. Das kann ein sogenannter Pricktest sein, bei dem ein Tropfen einer Allergenlösung auf die Haut gegeben und die oberste Hautschicht leicht angegritzt wird. Oder auch eine Blutuntersuchung, bei der bestimmte Antikörper (IgE-Antikörper) untersucht werden.

Bei Kreuzallergien gebe es jedoch ein Problem, sagt Lämmel: Die Tests würden zwar Sensibilisierungen anzeigen, hätten aber oft keine klinische Relevanz. „Das heißt, das Immunsystem produziert Antikörper, weil es in dem Moment nicht zwischen Apfel und Birke unterscheiden kann, aber die Reaktion beziehungsweise die Symptome müssen sich nicht zwangsläufig zeigen“, erklärt die Expertin. „Wir müssen also über die Ernährung ausprobieren, ob es Probleme gibt oder nicht.“

Das Wichtigste sei eine gründliche Anamnese samt individuellem Pollenprofil, sagt Lämmel. Sie hält eine enge Zusammenarbeit zwischen Allergologinnen und Allergologen und Ernährungsfachkräften (am besten mit Expertise im Bereich der Allergologie) dabei für unverzichtbar. Die



**Kreuzallergie:** Es kann bei Birkenpollenallergikern vorkommen, dass der Verzehr eines Apfels eine allergische Reaktion auslöst. Symbolfoto: Jade Sandra / Pexels

passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Menschen mit Allergien etwa beim „Allergie-Wegweiser“ des DAAB.

Oftmals ist bei der Diagnose von Kreuzallergien vor allem eines gefragt: Geduld. „Schnelle, pauschale Tipps gibt es nicht“, sagt die Ernährungstherapeutin. Denn: „Jede Allergikerin und jeder Allergiker ist anders.“

**Was muss ich bei einer Kreuzallergie beachten?**

Erst einmal sei es wichtig, dass Allergikerinnen und Allergiker die Zusammenhänge zwischen einer Pollen- und Kreuzallergie kennen, meint Fuchs. Dass sie also über die möglichen Risiken Bescheid wissen. „Wenn man nicht weiterweiß, sollte man sich an ein Allergiezentrum wenden“, empfiehlt der Allergologe.

Grundsätzlich gilt: Wenn man merkt, dass der Mund anfängt zu kribbeln oder der Hals anfängt zu kratzen, sollte man aufhören zu essen. „Trinken Sie erst einmal einen großen Schluck Wasser“, rät Lämmel. „Und am besten schreiben Sie sich auf,

was Sie gegessen haben.“ Ein Ernährungssymptom-Tagebuch kann helfen, möglichen Kreuzallergien auf die Schliche zu kommen. Denn eine allergische Reaktion ist immer reproduzierbar – das heißt, sie tritt immer wieder auf, sobald ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt wird. „Es ist nicht so, dass man montags auf den Apfel reagiert und dienstags nicht“, sagt die Ernährungstherapeutin.

Mithilfe des Tagebuchs lässt sich auch feststellen, ob man Lebensmittel in anderer Zubereitungsform vielleicht besser verträgt. Beim Apfel hilft es vielen Allergikerinnen und Allergikern zum Beispiel, ihn zu kochen oder zu backen. Denn das Protein Mal d 1 ist hitzelabil. Die allergieauslösenden Eigenschaften von Äpfeln werden durch die hohen Temperaturen beim Kochen und Backen zerstört, und das Obst wird somit verträglicher.

So gut die allergikerfreundlichen Äpfel erscheinen mögen, Allergologe Fuchs mahnt dennoch zur Vorsicht. Für ihn sind die neuen Apfelsorten „eine Augenwischerei“, denn frei von

Mal d 1 sind sie nicht. Somit sollten Allergikerinnen und Allergiker, die schon auf geringe Mengen des Proteins reagieren, auch bei diesen Äpfeln vorsichtig sein. „Fühlen sie sich zu sicher und essen viele Äpfel, kann die Menge am Ende Probleme bereiten“, warnt der Experte.

**Kann Hyposensibilisierung helfen?**

Eine Hyposensibilisierung – von Fachleuten auch als allergenspezifische Immuntherapie bezeichnet – könnte indirekt bei Kreuzallergien helfen. Denn: Die Therapie kann die zugrunde liegende Pollenallergie lindern, was wiederum dazu führen könnte, dass auch die damit verbundenen Kreuzallergie-Symptome abnehmen. „Eine Garantie gibt es dafür aber nicht“, betont Fuchs. Nicht bei allen Allergikerinnen und Allergikern helfe eine Hyposensibilisierung in gleichem Maße.

Auch fehlt bislang ein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit. Daher ist die Hyposensibilisierung als Behandlung von Kreuzallergien noch nicht zugelassen.

Gesundheit

ANZEIGE

**NEU**

## Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

**1. Aktivierung der Haut**

Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch



Aktiviert die Haut

+ Kühleffekt

+ 1080 mg CBD

das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.

**2. Sofortiger Frische-Effekt**

Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt

ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

**3. Das Plus an CBD**

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken**. THC ist dabei vollständig ausgeschlos-

sen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

**Neu in der Apotheke**

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx  
CBD Gel PLUS**  
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

**NEU**

Mit dem extra **PLUS.**



Von der Nr. 1\*

**Rubaxx**



# Die Spezialisten für Antikes

Guerickestr. 5 · 30655 Hannover-Buchholz  
 Öffnungszeiten: Mo.-Sa. von 10.00 - 17.00 Uhr



Bares  
für Wahres  
vor Ort in Hannover

Inh. E. Cyrill

**Die Experten sind vor Ort!**

**!Achtung Achtung!  
große Winteraktion  
nur 6 Tage gültig**

**Sichern Sie sich  
jetzt einen Termin  
Kostenlose Expertise**

Ankaufstag Montag <b>2.</b> März	Ankaufstag Dienstag <b>3.</b> März	Ankaufstag Mittwoch <b>4.</b> März	Ankaufstag Donnerstag <b>5.</b> März	Ankaufstag Freitag <b>6.</b> März	Ankaufstag Samstag <b>7.</b> März
---	---	---	---	--	--



Hochwertiger Schmuck mit Diamanten  
besetzt wird extra geschätzt



**WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN KOSTENLOS**

**WIR KAUFEN AN:**

Wir zahlen bis zu

**165,-€**  
pro Gramm



**Auch Hausbesuche!**

Wenn Sie nicht mobil sind oder größere Mengen an Besteck oder Schmuck haben bieten wir Ihnen im Umkreis von bis zu 50 km

auch kostenlose Hausbesuche an. Ein Anruf genügt! Unsere Mitarbeiter weisen sich selbstverständlich aus. Tel.: 0163/8319119



**Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 8.500 €\***

**Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluß.  
Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.**

\*alle Ankaufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

Wir schätzen kostenlos alle Art von: Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medallions, Golduhren - auch defekt, alle Sachen in Verbindung mit Goldschmuck



**ANTIKER KORALLENSCHMUCK,  
KORALLENKETTEN, KORALLEN-  
SCHNITZEREIEN (bevorzugt in blutrot),  
ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne),  
PELZMÄNTEL  
ANTIKE MÖBEL  
SERIÖSER ANKAUF**



Gold- und Silbermünzen

**Gerne prüfen wir Ihren  
Schmuck auf Echtheit!**



**Wir kaufen Ihren  
Schmuck!**

Wir kaufen Edel-Uhren aller Art



**Schätze  
zu Geld**

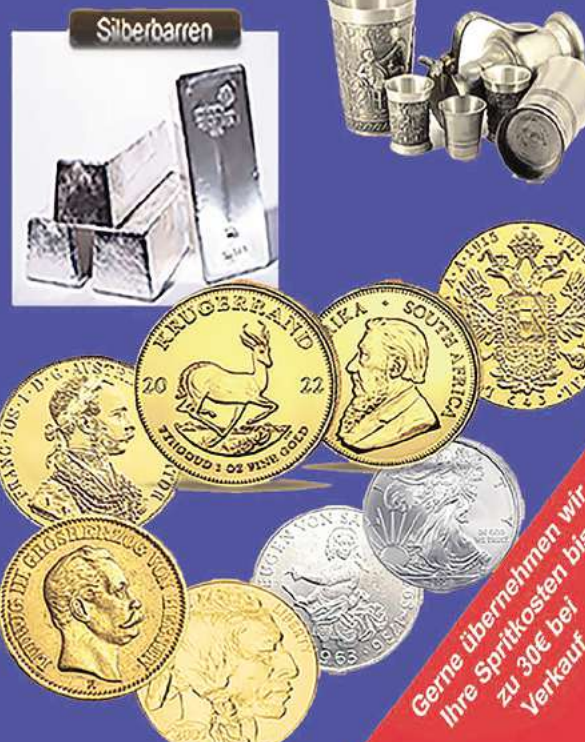
**Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €\***



**Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!**

wir zahlen bis zu  
**4,-€**  
pro Gramm

625er Silber	700er Silber
800er Silber	835er Silber
900er Silber	925er Silber
935er Silber	999er Silber



7949091\_002626



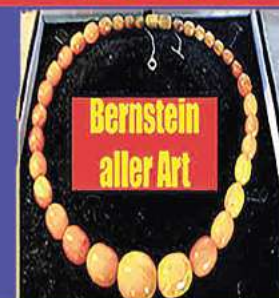
**Für Orient- & Seidenteppiche  
bis zu 7.000 €\***



**Bernstein  
bis 2500€**

**Ankauf von Uhren  
aller Art**

**Wir kaufen auch  
Modeschmuck**



**Bernstein  
aller Art**



Schmuck

**Pelz- & Goldankauf**  
Guerickestr. 5  
30655 Hannover-Buchholz  
Tel. 0163-8319119

Gerne übernehmen wir  
Ihre Spritkosten bis  
zu 30€ bei  
Verkauf

FILM-TIPP

Im Rahmen der Reihe „Goodbye My Lover, Goodbye My Friend“ läuft am Dienstag, 3. März, ab 21 Uhr der Film „Oslo Stories: Träume“ im Kino im Künstlerhaus, Sophienstraße 2. Gezeigt wird die norwegische Originalfassung mit Untertiteln. Der Film von Dag Johan Haugerud aus dem Jahr 2024 erzählt vom ersten Verliebtsein und der eigenen Wahrnehmungswelt, die sich dabei öffnet. Im Mittelpunkt steht Johanne, die ihre Gefühle aufschreibt. Während ihre Großmutter begeistert reagiert, ist die Mutter entsetzt. Im Anschluss an die Filmvorführung ist ein Gespräch geplant. Kuratiert und moderiert von Fia Junge und Nicho Hänsel präsentiert die Veranstaltungsreihe Filme, die das Gefühl von Nähe und Distanz erkunden. Der Eintritt kostet 8 Euro, ermäßigt 5 Euro. Mit HannoverAktivPass beträgt der Preis 2 Euro, unter 18 Jahren ist der Eintritt frei. Kartenreservierung per E-Mail an kokikasse@hannoverstadt.de oder telefonisch unter (0511) 16 84 55 22.

Sir Bradley in der Tonhalle

**HANNOVER.** Das queerfeministische Kollektiv Sir Bradley ist am Sonntag, 1. März, ab 18 Uhr in der Tonhalle Hannover, Fischerstraße 1A, zu Gast. Die siebenköpfige Band verbindet Modern Jazz, Free, Avantgarde und Indiepop zu einem eigenständigen Sound, den sie „FinalStraight-Jazz“ nennt. Mit Bass, Klarinette, Saxofon, Posaune, Gesang, Gitarre und Schlagzeug entsteht ein Spannungsfeld aus Improvisation, Groove und rockigen Elementen. Karten kosten im Vorverkauf 15 Euro, ermäßigt 10 Euro, für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende 5 Euro. An der Abendkasse beträgt der Eintritt 20 Euro. **RED**

# März voller Pointen

## DESIMOS SPEZIALCLUB: Ehe-Comedy, Künstliche Intelligenz und Weltmeister-Magie

**HANNOVER.** Der März bringt in Desimos Spezialclub im Apollo an der Limmerstraße 50 ein dichtes Programm zwischen Kabarett, Comedy, Musik und Magie. Zum Auftakt gastieren **Emmi & Willnowsky** am Sonntag, 1. März, ab 18.30 Uhr im Theater am Aegi mit ihrer „30 Jahre Geburtstagsshow – Best of“. Seit drei Jahrzehnten zelebriert das Duo seine ebenso turbulente wie langlebige Bühnenbeziehung. Die Tour 2026 bündelt Höhepunkte aus dreißig Jahren Ehestreit und garstigen Liedern. Die Eintrittspreise sind gestaffelt und betragen 37 Euro, 33,50 Euro und 29,50 Euro zuzüglich Gebühren.

Am Montag, 2. März, jeweils um 17.30 und 20.15 Uhr lädt Desimo zur **Mix-Show** ins Apollo ein. Der Gastgeber stellt dafür handverlesene Künstlerinnen und Künstler zusammen und verbindet unterschiedliche Stilrichtungen zu einem kompakten Abendprogramm. Angekündigt sind unter anderem Pop-Kabarett mit satirischer Note, Klavierkabarett im Klassik-Crossover-Stil sowie Stand-up mit ungewöhnlichen biografischen Perspektiven. Eine zweite Mix-Show folgt am Montag, 30. März, erneut um 17.30 und 20.15 Uhr. Der Eintritt kostet 26,50 Euro, ermäßigt 23,80 Euro, jeweils zuzüglich Gebühren.

Am Dienstag, 3. März, ab 20.15 Uhr präsentiert **Matthias Brodowy** sein aktuelles Programm „Sachen gibt's“. Nach der Premiere im Theater am Aegi ist der vielfach ausgezeichnete hannoversche Kabarettist nun im Apollo zu erleben. Brodowy widmet sich mit Wortwitz, Musik und philosophischem Blick der Frage nach Wahrheit und Täuschung in

Zeiten von Fakenews, digitalen Inszenierungen und immer neuen Schlagzeilen. Zwischen absurden Meldungen und gesellschaftlicher Selbstvergewisserung spannt er einen Bogen, der politische Beobachtung mit musikalischen Elementen verbindet. Der Eintritt beträgt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Technik und Gesellschaft stehen im Mittelpunkt von „Mensch, Maschine!“ am Dienstag, 10. März, ab 20.15 Uhr im Apollo. **Zukunftsforscher Morell Westermann, Matthias Brodowy und die künstliche Intelligenz Edgar** diskutieren und performen zu Themen wie Algorithmen, digitalen Lebensentwürfen und dem Verhältnis von Mensch und Maschine. Das Bühnenprogramm verbindet Gespräch, Kabarett und musikalische Beiträge zu einer Reflexion über Gegenwart und Zukunft. Auch hier kostet der Eintritt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Mit „JA SORRY!“ ist **Timo Wopp** am Dienstag, 17. März, ab 20.15 Uhr im Apollo zu Gast. In seiner Zusatzshow bewegt sich der preisgekrönte Stand-up-Comedian zwischen Selbstironie und gesellschaftlicher Analyse. Er nimmt eigene Widersprüche ebenso ins Visier wie aktuelle Debatten und lotet



Bühnen-Geburtstag mit „garstigen Liedern“: Emmi & Willnowsky  
Foto: Paul Schimweg



Foto: Ellen Schmauss

Spielversprechend: Anne Folger.

die Grenzen zwischen Anspruch und Provokation aus. Der Eintritt liegt bei 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Magisch wird es am Montag, 23. März, sowie am Dienstag, 24. März, jeweils ab 20.15 Uhr im Apollo. **Marc Weide** zeigt sein Programm „Magier des Monats“. Der Weltmeister der Zauberkunst in der Sparte Salonmagie verbindet verblüffen-

de Tricks mit schlagfertiger Humor. Die Vorstellung am 23. März ist bereits ausverkauft.

Zum Monatsausklang steht am Dienstag, 31. März, ab 20.15 Uhr Klavierkabarett auf dem Spielplan. **Anne Folger** bringt ihr Programm „Spielversprechend“ auf die Bühne. Die mehrfach ausgezeichnete Entertainerin verbindet Geschichten, eigene Songs und virtuose Kompositionen zu einem

Abend zwischen Feinsinn und Humor. Der Eintritt beträgt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Karten für die Veranstaltungen im Apollo sind im Vorverkauf unter anderem online, bei den bekannten Vorverkaufsstellen sowie direkt im Apollo erhältlich.

Infos und Vorverkauf: [spezialclub.de](http://spezialclub.de)

## Jérémy Gobé – Korallen-Kunst aus Spitze

**HANNOVER.** Blau schimmert das Licht, textile Strukturen ziehen sich über rauen Beton, als wären sie organisch gewachsen. Mit „Lace is more – Die Kunst mit Spitze Korallen zu retten“ zeigt das Museum für textile Kunst, Borchersstraße 23, ab Sonnabend, 28. Februar, erstmals in Deutschland Werke des französischen Künstlers Jérémy Gobé. Die Ausstellung verbindet fragile Handarbeit mit drängenden Fragen des Umweltschutzes – und verwandelt den ehemaligen Bunker in eine maritime Bildwelt.

Gobé, Jahrgang 1986, zählt zu den international renommierten Vertretern der Environmental Art. Der in Paris lebende Künstler, ausgebildet an den Beaux arts de Nancy sowie an den Arts Décoratifs in Paris, bewegt sich seit Jahren an der Schnittstelle von Kunst, Wissenschaft und gesellschaftlichem Engagement. Als er 2017 die traditionelle Technik des Spitzenklöppelns entdeckte, erkannte er in den ornamentalen Mustern eine verblüffende Nähe zu Korallenstrukturen, mit denen er

sich künstlerisch bereits intensiv beschäftigt hatte.

Ein Versuch im Meeresaquarium bestätigte seine Intuition: Korallen siedelten sich an geklöppelter Spitze an, deren Muster ihren natürlichen Formen ähnelte. Aus dieser Beobachtung entwickelte Gobé das Projekt „Corail Artefact“. Seither bringt er Unternehmen, Forschungseinrichtungen, innovative Technologien und Bildungsakteure zusammen. Die textile Struktur wird dabei zum Trägermaterial für neues Wachstum – und zum Sinnbild für die Möglichkeit, Kunst als Impulsgeberin für ökologische Transformation zu begreifen.

Seine Arbeiten, darunter das Werk „Corail Artefact“, erscheinen wie Fundstücke aus der Tiefe. Leuchtend gefärbte Spitze umhüllt skulpturale Formen, überzieht Wände und lässt künstliche Riffe entstehen. Die filigranen Ornamente entfalten im Zusammenspiel mit Licht und Raum eine eigentümliche Spannung zwischen Zartheit und Widerstandskraft. Gobé eröffnet damit einen

poetischen Zugang zur Unterwasserwelt und verweist zugleich auf die Fragilität mariner Ökosysteme.

Im Museum für textile Kunst trifft diese „Sea Art“ auf einen Ort mit Geschichte. Der im Zweiten Weltkrieg errichtete Bunker, heute Sitz des Museums, bildet einen bewussten Kontrast zur Feinheit der Installationen. Zwischen mitterdicken Wänden entfaltet sich eine Szenerie, die an ein Korallenriff erinnert und die Wahrnehmung des Raumes grundlegend verändert.

Das Museum engagiert sich für einen achtsamen, sozialverträglichen und umweltfreundlichen Umgang mit Kleidung und zeigt in seiner Dauerausstellung „Textile Weltreise“ kostbare Textilien aus aller Welt.

„Lace is more“ ist bis zum 28. Februar 2027 dienstags bis freitags sowie sonntags jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Führungen sind nach telefonischer Anmeldung unter (0511) 5295517 möglich. **R/HR**

[museum-fuer-textile-kunst.de](http://museum-fuer-textile-kunst.de)



Der französische Künstler Jérémy Gobé stellt erstmals in Deutschland aus. Foto: Museum für textile Kunst

## Nachwächter-Tour

**HANNOVER.** Zu einem Theater-spaziergang mit Nachwächter Melchior lädt Stattreisen Hannover für Sonnabend, 28.

Februar, von 19 bis 20.30 Uhr ein. Treffpunkt ist am Beginn der Pferdstraße. Der rund 90-minütige Rundgang trägt den Titel „Von Henkern, Macht und Hellebarden“ und führt durch die abendlichen Gassen der Innenstadt. Im Mittelpunkt steht die Figur des Nachwächters Melchior, der aus seiner Perspektive vom Leben und Arbeiten in vergangenen Jahrhunderten berichtet. Thematisiert werden Henkerschicksale, Mörderbanden und Fragen von Macht und Rechtsprechung. Auch die Rolle der Nachwächter-zunft wird beleuchtet: Welche Pflichten hatten die Wächter, wie organisierten sie ihre Arbeit und welchen Gefahren waren sie aus-

gesetzt? Darüber hinaus widmet sich der Rundgang alltagsgeschichtlichen Aspekten. Melchior berichtet von der Geschichte des Bieres und seiner Bedeutung für das städtische Leben. Ebenso wirft er einen Blick auf das Treiben am Hofe.

Historische Hintergründe verbinden sich mit szenischen Elementen, sodass die Teilnehmer nicht nur Fakten erfahren, sondern Geschichte in erzählerischer Form erleben.

Weitere Termine für die Nachwächter-Führung sind Sonnabend, 14. März, Sonnabend, 21. März, und Sonnabend, 28. März, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr. **RED**

Tickets zum Preis von 15 Euro sind auf [stattreisen-hannover.de](http://stattreisen-hannover.de) online erhältlich.



Melchior führt durch die Stadt und ihre Geschichte. Foto: Stattreisen Hannover

## Stofftiere bei den Zoo-Docs

**HANNOVER.** Die Stofftierklinik im Erlebnis-Zoo Hannover, Adenauerallee 3, öffnet am Sonnabend, 28. Februar, von 12 bis 15 Uhr. Kinder können ihre Kuscheltiere in die Sprechstunde bringen. Die Plüsch-Patienten werden aufgenommen, gewogen und untersucht, bei Bedarf auch geröntgt oder per Ultraschall geprüft. Anschließend behandeln die Zoo-Docs die Stofftiere und erklären die einzelnen Schritte. **RED**

## Auszeit in der Bibliothek

**HANNOVER.** Zu einer achtsamkeitsbasierten Auszeit lädt Anabel Seseke am Sonntag, 1. März, von 12 bis 12.30 Uhr sowie von 13.30 bis 14 Uhr in die Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, ein. Im Lesingraum (Raum 258, 2. Obergeschoss) vermittelt die systemische Beraterin und Coach Übungen aus Achtsamkeit, Meditation, Atemarbeit und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen in ruhiger Atmosphäre, den Körper bewusster wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit Stress zu finden. Kurze Inputs am Anfang dienen dazu, die Relevanz der Themen langfristig zu erfassen. Die Übungen sind niedrigschwellig, alltagstauglich und für Menschen ohne Vorerfahrung ebenso geeignet wie für Geübte. Der Eintritt ist frei. **RED**

## Chorlegium mit „friedlich“

**HANNOVER.** Mit dem Programm „friedlich“ betritt das Chorlegium der Goetheschule bewusst Neuland: Erstmals gestaltet das generationenübergreifende Projekt ein Konzert in der Synagoge der Jüdischen Gemeinde Hannover und spricht damit ein neues Publikum an. Die Kooperation mit der Gemeinde versteht sich als Zeichen des Dialogs und des friedlichen Miteinanders. Das Konzert findet am Sonntag, 8. März, um 17 Uhr in der Synagoge, Haackelstraße 10, statt. Mitwirkende sind neben dem Chorlegium der synagogale Litvan-Chor, das Vokalensemble der Jahrgänge fünf bis sieben sowie ein Polittikurs des 13. Jahrgangs mit poetischen Texten. Ein Klari-nettenduo mit Ella Ziegler und Kantor André Sitnow ergänzt das Programm. Der Einlass ist nur mit gültigem Personalausweis möglich. Ein weiterer Auftritt folgt am Donnerstag, 19. März, um 12 Uhr in der Gedenkstätte Ahlem, Heisterbergallee 10. Dort gestaltet das Chorlegium den offiziellen Gedenktag für die Zwangsarbeitenden der nationalsozialistischen Zeit musikalisch mit. Für beide Konzerte ist der Eintritt frei, Spenden sind erbeten. **RED**

Chorlegium Foto: Martin Hurek



**THOMMY TEN & AMÉLIE VAN TASS - LIVE 2026**  
Freitag, 24.04.2026 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Königreich der Dinosaurier**  
Diverse Termine: Messegelände Hannover

**Birmingham Symphony Orchestra**  
14. März 2026: Kuppelsaal

**Poetry Slam: Macht Worte!**  
15. März 2026: Staatsoper

**Joja Wendt & Axel Zwingenberger**  
17. März 2026: Pavillon

**Thomas Godoj**  
19. März 2026: Subkultur

**Stefan Gwildis**  
19. März 2026: Theater am Aegi

**Jo van Nelsen**  
20. März 2026: Künstlerhaus Hannover

**Knut Richter Swingtett - Let it Swing!**  
20. März 2026: Jazz Club Hannover

Vor Ort für Sie da:  
In den HAZ & NP Geschäftsstellen  
Hannover, Lange Laube 10  
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2  
Burgdorf, Marktstraße 16



# Gesunde Pflanzen, reiche Erträge

Standort, Nährstoffe, Nachbarn im Beet: Wer im Garten sein **EIGENES GEMÜSE ANBAUEN** möchte, sollte jetzt für die neue Saison planen. Dann klappt's auch mit der Ernte.

Noch liegt der Garten im Winterschlaf – doch genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die neue Saison vorzubereiten. Ein nachhaltiger Gemüsegarten entsteht lange, bevor das erste Samenkorn den Boden berührt. Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt.

## 1. STANDORT WÄHLEN: DIE BASIS FÜR GUTES WACHSTUM

Ein erfolgreicher Gemüsegarten beginnt mit der richtigen Standortwahl. Optimal sind Beete in Süd- oder Westlage, die täglich mindestens sechs Stunden Sonne erhalten. Eine Wasserquelle in der Nähe spart Zeit und lange Wege beim Gießen. Die Beete sollten höchstens 1,20 Meter breit sein, so lassen sie sich bequem von beiden Seiten bearbeiten, ohne den Boden zu betreten und zu verdichten. Natürliche Umrundungen aus Holz, Ziegeln oder Stein schaffen klare Strukturen, schützen vor Erosion und machen Kunststoffeinfassungen überflüssig.

## 2. GEMÜSE WECHSEL DICHT: FRUCHTFOLGE RICHTIG PLANEN

Das Prinzip der Fruchtfolge erhält die Bodenfruchtbarkeit über Jahre hinweg. Dabei rotieren die Pflanzen jährlich je nach Nährstoffbedarf ihren Standort. Starkzehrer wie Tomaten, Kartoffeln, Kohl, Kürbis oder Gurken beanspruchen viele Nährstoffe und kommen im ersten Jahr an die Reihe. Mittelzehrer wie Möhren, Zwiebeln, Rote Beete, Fenchel und Mangold folgen im nächsten Jahr. Schwachzehrer wie Salate, Radieschen, Bohnen, Erbsen oder Kräuter begnügen sich im dritten Jahr mit den verbliebenen Nährstoffen. Danach sollte das Beet mit Kompost oder Gründüngung versorgt werden – etwa mit Phacelia, Senf oder Klee, die Stickstoff binden und den Boden lockern.

## 3. AUF GUTE NACHBARSCHAFT: MISCHKULTUR ALS ERFOLGSREZEPT

Nicht alle Pflanzen verstehen sich gut – manche konkurrieren um Licht, Nährstoffe oder Wurzelraum. Eine durchdachte



Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt. Foto: IMAGO/Westend61

Mischkultur nutzt natürliche Synergien und kombiniert Pflanzen, die sich gegenseitig fördern, ohne den Boden zu betreten und zu verdichten. Gute Beetnachbarn sind beispielsweise Tomaten und Basilikum: Das Würzkraut hält Schädlinge fern und spendet Schatten für den Boden, der so länger feucht bleibt. Auch blühende Begleiter lohnen sich: Ringelblumen und Sonnenblumen locken Bestäuber an, Tagetes vertreibt Fadenwürmer im Boden. So entsteht ein funktionierendes Mini-Ökosystem, das auf künstlichen Düngern und Pestiziden weitgehend verzichten kann und auch noch schön anzusehen ist.

## 4. PFLANZPLAN ERSTELLEN: ZEICHNUNG FÜR MEHR ÜBERSICHT

Ein gezeichneter Pflanzplan hilft, den Garten effizient zu nutzen, indem er Mischkulturen und Fruchtfolge berücksichtigt. Markieren Sie dabei, wo Stark-, Mittel- und Schwachzehrer stehen sollen und welche guten Nachbarn zusammensitzen dürfen. Eventuelle Lücken können für schnell wachsende Vorkulturen wie Radieschen genutzt werden. Praktisch ist außerdem eine Terminalsplatte: Notieren Sie Aussaat-, Pflanz- und Erntezeiten – so behalten Sie den Überblick, etwa beim Vorziehen von Tomaten ab Februar, Aussäen ab Mai und Ernten ab Spätsommer. Die wichtigsten Hinweise finden sich auf den Saattütchen.

## 5. DEN BODEN FIT MACHEN: NÄHRSTOFFKUR PLANEN

Zu guter Letzt sollte auch der Boden bedacht sein. Sollen Starkzehrer angebaut oder ein Beet ganz neu angelegt werden, eignet sich reifer Kompost als Starthilfe: Er fördert das Bodenleben und liefert wichtige Nährstoffe. Wer keinen eigenen Kompost hat, bekommt größere Mengen bei Kompostwerken oder Grüngutsammelstellen; Sackware aus dem Handel ist zwar meist teurer, aber praktisch für Hochbeete. Reifer Kompost ist dunkel, krümelig, riecht angenehm erdig und hat Umgebungstemperatur. Ausgebracht wird er nach dem Frost und sollte danach mindestens zwei Wochen ruhen, sonst droht Verbrennungsgefahr für junge Wurzeln. Hier hilft der Kressetest: Wächst das Kraut auf dem Kompost satt und grün, kann die Aussaat beginnen.

Fördern Sie Ihren Ertrag durch eine clevere Mischkultur. Welche Pflanzen harmonisieren – und welche sollten besser nicht nebeneinanderstehen?

**Bohnen:** Gute Nachbarn sind Mais (Rankhilfe), Kürbis, Erdbeeren, Radieschen (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Knoblauch, Zwiebeln und Lauch.

**Gurken:** Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais (Rankhilfe), Dill und Sonnenblumen (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Kartoffeln sowie stark aromatische Kräuter wie Salbei und Thymian.

**Kartoffeln:** Gute Nachbarn sind Bohnen, Erbsen (Nährstoffe), Tagetes (Nematodenschutz) und Spinat (Vor- oder Nachkultur); schlechte Nachbarn: Tomaten, Paprika, Kürbis und Gurken.

**Kohl:** Gute Nachbarn sind Sellerie, Dill, Minze, Salbei und Thymian (Schädlingsabwehr, Bekrautschutz); schlechte Nachbarn: Tomaten und Erdbeeren.

**Kürbis:** Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais („Drei Schwestern“) und Radieschen (Vorkultur); schlechte Nachbarn: Kartoffeln und Gurken.

**Mais:** Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe) und Kürbis (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Tomaten, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch.

**Möhren:** Gute Nachbarn sind Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Dill und Rosmarin (Schädlingsabwehr); schlechte Nachbarn: Sellerie und Petersilie.

**Salat:** Gute Nachbarn sind Radieschen, Kohlrabi, Möhren (Vor- beziehungsweise Nachkultur) und Erdbeeren; ein schlechter Nachbar ist Sellerie.

**Tomate:** Gute Nachbarn sind Tagetes, Knoblauch, Petersilie und Basilikum (Schädlingsabwehr, Geschmack); schlechte Nachbarn: Kohl, Fenchel, Kartoffeln, Erbsen und Erdbeeren.

**Zwiebeln:** Gute Nachbarn sind Möhren (Schädlingsabwehr), Salat (Lückenfüller) und Ringelblume (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Bohnen, Erbsen und Kohl.

# Winterblumen bringen Farbe ins Haus

Anemone, Ranunkel und Mimose sind in der dunklen Jahreszeit willkommen. Fachleute erklären, worauf es in der Vase ankommt.

Draußen im Garten herrscht beschauliche Winterruhe, drinnen in Haus und Wohnung darf es üppig blühen: Winterblumen sorgen für Farbe, Wärme und gute Stimmung in den kalten Monaten. Die Plants & Flowers Foundation Holland gibt einen Überblick, welche Sorten im Winter Hochsaison haben und wie sie in der Vase besonders lange schön bleiben.

## ANEMONE

Anemonen begeistern mit zarten Farben von Weiß über Rosa bis hin zu Blau- und Violetttönen. Sie lassen sich gut mit Tulpen kombinieren und brauchen in der Vase ausreichend Platz und kaltes Wasser, damit sie frisch bleiben. Das Wasser sollten Sie am besten alle zwei Tage wechseln.

## CYMBIDIE

Ein fester Stiel und große Blüten zeichnen diese Orchideenart aus, die in Farben von Weiß über Gelb und Grün bis hin zu Oran-

ge, Rot und Rosa erstrahlt. Sie lässt sich gut mit Tulpen, Anemonen oder Eukalyptus kombinieren. Die auch als Kahnorchidee bezeichnete Pflanze benötigt nicht viel Wasser.

## FLIEDER

Flieder ist zwar keine typische Winterblume, allerdings oft bereits im Januar und Februar erhältlich. Er verbreitet einen zar-

ten Duft und kann dank seiner üppigen Blüten auch gut allein in der Vase stehen. Seinen holzigen Stiel schneidet man am besten kreuzweise ein, damit die Pflanze das Wasser besser aufnehmen kann.

## MIMOSE

Die Mimose bringt mit ihrem zarten Gelb sofort Sonnenschein in graue Wintertage. Besonders

schön wirkt die Blume in Kombination mit weißen Tulpen oder Ranunkeln. Die Zweige werden unten schräg angeschnitten und in warmes Wasser gestellt.

## RANUNKEL

Ranunkeln überzeugen mit ihren vielen Blütenblättern – von sanften Pastellönen bis hin zu kräftigen oder zweifarbigen Varianten. Sie bevorzugen kühles Wasser, allerdings sollten die Stiele nicht zu tief im Wasser stehen, sonst werden sie weich und schlaff.

## TULPE

Sie sind der Klassiker unter den Winterblumen – bereits zum Jahresbeginn gibt es Tulpen überall zu kaufen. In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten, erläutern die Fachleute. Nach dem Kauf lässt man sie am besten kurz im Papier ruhen. Tulpen brauchen nur eine kleine Schicht Wasser und in den ersten Stunden keine Schnittblumennahrung.



In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten: Tulpen. Foto: Gerko Naumann

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

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

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**vom 02.03. bis 07.03.2026**

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:  
**Hähnchen-Fitness-Pfanne** mit Früchten in Currymarinade ..... 100 g **1,19 €**

Von Montag bis Mittwoch erhältlich: **Zimmermanns Schlemmer Tüte**  
- 2 große Scheiben Leberkäse  
- 400 g Hähnchen-Fitness-Pfanne  
- 2 Port. Pfannenschlag à 200 g **Tüte nur 12,50 €**

von Montag bis Samstag

**Schlachteplatte** ..... 100 g **1,69 €**  
**herzhafte Wurst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch**

Mager und herzhaft  
**Feines Deutsches Corned Beef**  
Kasseler Aufschnitt klassisch  
oder Kochschinken 100 g **1,99 €**

Neu! für Heißluftfritteuse oder Ofen:  
**Metaxa Schweinefilet Schale**  
Schale für 2 Personen  
500-g-Schale **8,50 €**

**Schäufele vom Becklinger Strohschwein**  
goldgelb geräuchert, vorgegart nur aufwärmen!  
100 g **1,25 €**

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag  
Spar-Tipp für das Wochenende:  
**Spießbraten, Pfefferrippe oder Grillschinken für den Ofen** ..... 100 g **0,99 €**  
Feinkost zum Wochenende:  
**Vitello Tonato** – zartes Kalbfleisch in Thunfischsauce ..... 180-g-Becher **5,99 €**  
**NEU! Tortellini Salat** ..... 100 g **1,29 €**

**BÖHMECKE**  
Bestattungen

Ihre Bestattung  
in guten Händen

24/7  
EBS

Günther-Wagner-Allee 45  
Tel. 0511.66 51 70  
info@boehmecke-bestattungen.de

1.500  
GRATIS  
Parkplätze

So talentiert  
**UFA-CASTING  
HAUTNAH**  
07.03., 13 – 18 Uhr  
Werde Teil von GZSZ,  
AWZ, Unter uns uvm.

UFA  
BASE

www.ufa-base.de

CCL  
CITY CENTER  
LANGENHAGEN

Shoppens • Parkens • So einfach

ANZEIGE

## Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

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



**Julia Marschallek,**  
Hörakustikmeisterin

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

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

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

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

### Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

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

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf [geers.de/termin](https://geers.de/termin):



**GEERS**

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

Code für Fachgeschäft



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

# HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**  
In einem Gespräch haben Sie die stichhaltigeren Argumente. Arbeiten Sie jetzt besonders gründlich und lassen Sie sich nicht auf halbe Sachen ein.

**WAAGE 24.9.–23.10.**  
Sie haben ein gutes Gespür für finanzielle Entwicklungen und werden intuitiv das Richtige tun. Das gibt Ihnen Sicherheit für zukünftige Vorhaben.

**STIER 21.4.–20.5.**  
Gestalten Sie Ihren Tätigkeitsbereich wieder etwas attraktiver. Sie haben doch viele gute Ideen, die sich mit Einsatz in die Tat umsetzen ließen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**  
Wenn jemand immer wieder auf sein Recht pocht, sollten Sie ihm beweisen, dass es auch anders geht. Begegnen Sie ihm aber dabei mit einem Lächeln.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**  
Warum glauben Sie, dass Sie keine Anziehungskraft haben? Sie haben einen besonderen Charme. Eine Einladung sollte endlich ausgesprochen werden.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**  
Wenn Sie weiterhin so gut bei der Sache sind, brauchen Sie sich um Ihre berufliche Zukunft keine Sorgen zu machen. Es läuft alles ganz nach Plan.

**KREBS 22.6.–22.7.**  
Es muss leider etwas sparsamer gewirtschaftet werden. Bewegen Sie sich im Rahmen Ihres Etats und stellen Sie die größten Wünsche vorerst zurück.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**  
Derzeit müssen Sie mehr Verstandnis für Ihre Umwelt aufbringen. Nicht jeder ist so reaktionsschnell wie Sie. Andere brauchen ein bisschen länger.

**LÖWE 23.7.–23.8.**  
Drosseln Sie das Tempo, wenn Sie das Gefühl haben, sich permanent zu verzetteln. Auf diese Weise lassen sich Fehler vermeiden und Nerven schonen.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**  
Es sieht ganz so aus, als würde für manchen nun die Stunde der Wahrheit schlagen. Reumütig Farbe zu bekennen, wäre nicht die schlechteste Lösung.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**  
Unerwartete Zuneigung wird Ihnen zuteil. Fassen Sie Ihr Glück mit beiden Händen und halten Sie es ganz fest, bevor es Ihnen ein anderer wegnimmt.

**FISCHE 20.2.–20.3.**  
Der Alltagsstress wird Ihnen zu schaffen machen. Trotzdem ist Ihr Vorwärtstreben nicht aufzuhalten. Probieren Sie, Ihren Eifer etwas zu bremsen.

## APOTHEKEN

**SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR**

**SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR**

**Diana-Apotheke**, Tel. 6497121, Burgwedeler Str. 10  
**Höfity Apotheke**, Tel. 854549, Hildesheimer Str. 17  
**St. Bernward Apotheke**, Tel. 839796, Hildesheimer Str. 228  
**HEMMINGEN-WESTERFELD: Vital-Apotheke Hemmingen**, Tel. 4508980, Alfred-Bentz-Str. 1

**Delfin Apotheke**, Tel. 629615, Lister Meile 81  
**Greifen-Apotheke**, Tel. 521711, Am Tiergarten 4  
**HEMMINGEN-WESTERFELD: Rats-Apotheke Arnum**, Tel. (05101) 2196, Gartenstr. 6

# Rätselspaß am Wochenende

Teil am Fahrzeug	ein Kontinent	allnord. Sagensammlung	weiblicher Mensch	Fluss durch Pforzheim	Kosewort für Großmutter	früherer Name Tokios	Schaumwein	griechischer Buchstabe	scharfes Gewürz	englisch: eingeschaltet
				8			Strom durch Sibirien		Grabin-schrift (Abk.)	
Impfstoffe	röm. Göttin der Jagd				Lehrmeinung				4	
			deutscher Lyriker †1796		Hunderasse					Augenblick
										2
										3
nord. Göttin d. Vergangenheit	Teil des Krankenhauses (Abk.)								persönl. Geheimzahl (Abk.)	Tagraubvogel
Boxbegriff (Abk.)										10
									griech. Vorsilbe: Erd ...	alternativ
										5
moderne Musikrichtung	franz. Männerkurzname	Lebensbund	Wahlzettelbehälter	eine Großmacht (Abk.)	engl. Zahlwort: zehn	Buddhismusrichtung	altes Maß des Luftdrucks	lateinische Vorsilbe: weg	unverdünn	Luftwiderstandsbeiwert
verblüfft							Brause			7
persönliches Fürwort (4. Fall)			Gewässerand						Fragewort	1
Service-teil										9
										1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Länger im Blick bleiben:**  
Hier Ihre Anzeige buchen auf [www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

## NOTDIENSTE

**Stadt Hannover:**

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

\*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

## TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

## LEBENSILFTE

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

# hallo LESERREISEN

## Urlaubsreisen 2026



**Ihr Reisepreis ab € 939 pro Person im DZ**

### Ostsee-Verwöhnurlaub Boltenhagen

Küstenerlebnis Aussicht Jachthafen & Zimmer mit Meerblick

**Reisetermin 5-Tage-Sonderreise/HP: Do. 02.04. - Mo. 06.04.2026**

„Luxus an der Ostsee“! Das Ostseebad Boltenhagen steht für pure Entspannung an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste mit maritimem Flair inmitten einer ursprünglichen Landschaft. Sie wohnen im 4-Sterne Lindner Hotel Boltenhagen. Das Hotel ist direkt mit dem Hafen verbunden und besticht durch seine erstklassige Lage mit Blick auf das Wasser. Alle komfortablen Zimmer sind individuell und geschmackvoll eingerichtet und verfügen über eine Terrasse oder einen Balkon. Ausgewählte Zimmer in Südostrichtung bieten einen atemberaubenden Blick auf die Ostsee oder den Jachthafen.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet inkl. Meerblick im Lindner Hotel Boltenhagen\*\*\*\* ✓ 4 x 3-Gang-Abendmenü mit Meerblick ✓ Ausflug Lübecker Schönheiten mit Stadtführung ✓ Halbt. Ostseebäderfahrt „Timmendorfer Strand & Travemünde“ mit Reiseleitung ✓ Rundfahrt „Wismar & Poel“ mit Reiseleitung ✓ kostenfreie Nutzung des 1000 qm Wellnessbereichs (Hallenbad, Sauna, Biosauna, Dampfbad, Ruheraum)

**Extrakosten pro Person:**  
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 160  
• Taxiabholung ab/bis Haustür zubuchbar!  
• Kurtaxe vor Ort zahlbar!



**Ihr Reisepreis ab € 849 pro Person im DZ**

### Rügen - Inselparadies Ostsee

Mit dem rasenden Roland & Arkonabahn über die Sonneninsel

**Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: Do. 09.04. - Mo. 13.04.2026**

Ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm zeigt Ihnen die Schönheit Rügens! Mit dabei ist die Fahrt mit dem Rasenden Roland, Rügens Kleinbahn, die schönen Seebäder Binz und Sellin, das Kap Arkona sowie die Fürstenresidenz Putbus. Sie wohnen im Parkhotel Rügen\*\*\*\* in Bergen, zentral auf Rügen gelegen, ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge. Das Zentrum von Bergen ist in ca. 5-7 Minuten zu Fuß zu erreichen. Das Haus verfügt über ein Restaurant und eine Bar. Die Zimmer sind mit DU/WC, Flatscreen SAT-TV, Telefon, Minibar, Sitzgruppe und großzügiger Schreibtisch- und Schrankanlage ausgestattet.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Parkhotel Rügen\*\*\*\* in Bergen ✓ Stadtführung Stralsund ✓ Südrügen-Rundfahrt mit Reiseleitung ✓ Nordrügen - Rundfahrt mit Reiseleitung ✓ Arkonabahnfahrt H/R ✓ Schifffahrt Kreideküste ab/bis Sassnitz 1,5 Std. ✓ Ausflug Putbus & Binz mit Reiseleitung ✓ Fahrt Rasender Roland ab Putbus - Binz ca. 40 Minuten

**Extrakosten pro Person:**  
• Einzelzimmer-Zuschlag bis 10. EZ ..... € 90  
• Einzelzimmer-Zuschlag ab 11. Einzelzimmer ..... € 120  
• Kurtaxe vor Ort & bei Ausflügen zahlbar!



**Ihr Reisepreis ab € 799 pro Person im DZ**

### Willkommen in Kühlungsborn

Erholung pur an der Ostsee

**Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: So. 12.04. - Fr. 17.04.2026**

Herzlich willkommen in Kühlungsborn. Bummeln Sie auf Deutschlands längster Strandpromenade oder über die elegante Ostseeallee. Sie wohnen im Nichtraucher-Hotel Europa Dependance \*\*\*\* nur wenige Schritte vom Strand in Kühlungsborn entfernt. Restaurant mit Terrasse direkt am Meer, Spa-Bereich mit vier Saunen, Kneippbecken und Massageservice. Zimmer mit DU/WC, Farb-TV und Minibar.

**Leistungen:**  
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)  
✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Europa Dependance Kühlungsborn\*\*\*\*  
✓ Begrüßungsgetränk  
✓ 5 x Abendessen 90 Min. Genusszeit inklusive ausgewählter Getränke (Tischwein, Bier, Softdrinks und Wasser)  
✓ Inklusive Kofferservice am An- und Abreisetag  
✓ Kostenfreie Nutzung der Saunalandschaft  
✓ Ausflug Bad Doberan  
✓ Zugfahrt Mollni-Bahn Kühlungsborn - Bad Doberan

**Extrakosten pro Person:**  
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 350  
• Kurtaxe pro Tag ist vor Ort zu zahlen.



**Ihr Reisepreis ab € 689 pro Person im DZ**

### Gast am Bodensee

mit Insel Mainau und Bregenz

**Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: So. 19.04. - Do. 23.04.2026**

Erlebnisreiche Tage erwarten Sie im Drei-Länder-Eck am Bodensee bei herrlichen Ausflugsfahrten.

Sie wohnen im guten Hotel Zum Schiff\*\*\*\* in Meersburg am Bodensee. Alle Nichtraucherzimmer sind mit DU/WC, Telefon, Handtuchwärmer, Fön, Radio und Zimmersafe ausgestattet.

**Leistungen:**  
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)  
✓ 4 Übernachtungen mit Abendessen und Frühstücksbuffet im Hotel Zum Schiff\*\*\*\* in Meersburg am Bodensee  
✓ Ausflug Rheinfall und Insel Mainau  
✓ Überfahrt Insel Mainau - Meersburg  
✓ Ausflug Bregenz und Lindau mit Aufenthalt

**Extrakosten pro Person:**  
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 100  
• Doppelzimmer zur Alleinbenutzung Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 150  
• Eintritt Insel Mainau und Fahrt auf den Pfänder vor Ort  
• Kurtaxe pro Tag vor Ort zahlbar!

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

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

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Lagermitarbeiter m/w/d

Du bist Teamfähig, körperlich fit und packst gerne mit an? Dann verstärke unser Team in Garbsen im Lager und bei der Kommissionierung von Blumen. Vollzeit / unbefristet / Montag - Freitag  
**HBW Nord GmbH** ☎ 05131 4878840

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Die **DIPLOMA Hochschule** sucht für ihr Studienzentrum in **Hannover** ab **01.04.2026**

**Mitarbeitende im Studiensekretariat (m/w/d)** auf Minijobbasis | Einsatz montags und dienstags vormittags sowie nach Vereinbarung

**Aufgaben:** Betreuung und Beratung von Studierenden sowie allgemeine Verwaltungsaufgaben eines Sekretariats.

**Voraussetzungen:** Serviceorientiertes Auftreten, selbstständige und strukturierte Arbeitsweise, Flexibilität, Teamfähigkeit sowie sichere MS-Office-Kenntnisse.

**Bewerbungen richten Sie bitte per E-Mail an:** DIPLOMA Hochschule, Prof. Dr. Andreas Blindow, [bewerbung@diploma.de](mailto:bewerbung@diploma.de)

Für das Schulsekretariat unserer **Berufsfachschulen in Hannover** suchen wir ab **01.04.2026** eine

**Schulverwaltungskraft (m/w/d)** in Teilzeit (25-30 Std./Woche)

**Voraussetzungen:** Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung, sind geübt im Umgang mit Office-Programmen und zeichnen sich durch sichere Ausdrucksweise in Wort und Schrift sowie durch ein freundliches Auftreten aus. Ihre Tätigkeiten umfassen allg. Verwaltungsaufgaben und die Repräsentation unserer Schule nach außen.

**Ihre Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail an:** Schulen Dr. Rohrbach Hannover, Frank Malisius, [bewerbung@rohrbach-schulen.de](mailto:bewerbung@rohrbach-schulen.de)

[www.rohrbach-schulen.de](http://www.rohrbach-schulen.de)

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE BERUFE

**Englischlehrer (m/w/d)**  
**Lehrbefähigung** Sek 2 auf Minijob-Basis  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

**Politiklehrer (m/w/d)**  
**Lehrbefähigung** Sek 2 auf Minijob-Basis  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

**Religionslehrer (m/w/d)**  
 auf Minijob-Basis  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

**DaF-DaZ-Dozent/in gesucht**  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

AUS- UND WEITERBILDUNG

**Ausbildung Pflegehelfer/in**  
 Start 16.04.2026  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

**Ausbildung zur Betreuungskraft**  
 Start 16.04.2026  
[www.pflegecampus-hannover.de](http://www.pflegecampus-hannover.de)  
 Information 0511 60010430

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



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

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

HOTEL / GASTRONOMIE

**Küchenhilfe (m/w/d)**  
 Für unsere CJD KITA in Kronrode suchen wir ab dem 01.04.2026 eine Küchen-/Spülhilfe für 7,5 Std./Woche.  
**Bewerbungen an annika.step@cjd.de**

**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.

Dein Job in Hannover & Region

**lokalboten.de**  
 #1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Groß Buchholz
- List
- Schulenburg
- Engelbostel
- Südstadt
- Kirchrode
- Misburg-Süd

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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



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

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

**ZFH in Neustadt a/Rbge** zuletzt als EFH bewohnt, insg2 Whg, EG, OGV, Vollgeschoss, insg 6 Zim., 2 Kü., 2 Bad, insg 137 m<sup>2</sup>, Grundst. 6466 m<sup>2</sup> mit Garten, Garage, Stellplatz, Keller, Dachboden, DHH Bauj 1952+62, Gas Brennwert Hgz 2011, freisofort, KP 290,00 0EUR von Privat ☎ 015115301604

**Familiennest mit Traumgarten**  
 Moderner Bauhausstil, Wesertalblick, surfen mit 250 MBit/s oder abtauchen im Freibad, 960/220/175 Grund-/ Nutz-/ Wohnfläche, PV/Akku/Wallbox, 6 Zim., 3 Bäder, A2 Rehren in 5min, ☎ 0163/6826597

IMMOBILIENKAUF- GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

**Handwerker und Ehefrau** suchen 1-3 Zimmer Wohnung in Hannover und Umkreis von Privat ☎ 0511-51535365

ANLAGEOBJEKTE

**SUCHE als Anlage** Mehrfamilienhaus oder Wohnung zum Kauf in Garbsen +25km Umkreis ☎ 0172-195 16 36

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS

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

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

MIETANGEBOTE

MÖBLIERTE ZIMMER / WG

**1 Zi.** zu vermieten, im Zentrum, nur für Studenten ☎ 0171 86 15 497

GÄRTEN / WOCHENEND-HÄUSER

**Grundstück gesucht: Wald/ Acker/ Wiese** in der Region Hannover gesucht. Gerne alles anbieten!  
 Tel. 01717048336

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

**!!Achtung Seriöser Ankauf!!** Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Mü nzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bü cher, Krüge ☎ 01636248911 Frau Kahl

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

**Moderne Küche, NP:** 5.500€ gegen Gebot zu verkaufen. ☎ 71308437

**Kaufe altes Silberbesteck,** auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

**Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarb.,** Rollrasen uvm. ☎ 0157/52461902

**Gartenpflege, Heckenschnitt, Baumfällungen** ☎ 0172 1790101

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

**Fliesenleger + Badsanierung**  
 ☎ 0160/97739654

HOBBY UND FREIZEIT

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

DIENSTLEISTUNGEN

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

**Für Senioren bequemes Renovieren.** Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim. Malerbetrieb Gebr. Maikowski GbR, www.seniorenmalerei.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

**Erledige Ihre Arbeiten** rund ums Haus, Garten-/Pflasterarbeiten sowie Maler- und Malerarbeiten. 0172/8765266

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

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

**Vertikutieren, Wurzeln entfernen.** Heckenschnitt. ☎ 0160 / 760 95 28

**aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369** Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

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

**Gartenar. Inkl. Ents.** 0511/96774765

**Gartena. z. FP.** ☎ 05137/9860390

**Umzüge, Entr., Transp.** 0511/71657401

**Gartenpflege inkl Ents.** 017641467766

**Dach: Kleinflick & Rinne** ☎ 44497279

**Gartenpflege zum FP** 0163/7709224

**Entrümp. & Kleintrans.** (0163)9134970

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Kaufe Motorräder** ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

**FeWo, Ostsee, Grömitz, Seeblick,** Blik., ohne Tiere, 150m zum Strand, Stellplatz. ☎ 0152/33987988 o. [www.meerblick-groemitz.de](http://www.meerblick-groemitz.de)

TRAUERANZEIGEN

**Wir trauern um unsere**

**Gaby**  
**Gabriela Gehrman**

\*20. Mai 1953 † 18. Januar 2026

In tiefer Freundschaft und familiärer Verbundenheit haben wir viele schöne gemeinsame Stunden, Tage und Wochen erlebt.

Diese Erinnerungen werden uns immer bleiben!

Du fehlst uns  
 Karlo & Beate  
 Benni  
 Juliane  
 Swantje  
 Anja  
 Ilona

Trauerfeier Fr. 6. März um 12:00 Uhr, Stadtfriedhof Ricklingen

*Die Erinnerung ist ein Fenster, durch das wir dich sehen können, wann immer wir wollen.*

**Ramona Jordan**  
 \* 29.08.1955 † 14.02.2026

Du fehlst uns!  
 Lothar und Jörg  
 Monika und Angela  
 Regina, Jan, Lisa, Kai

Ein großer Dank geht an das Team des Hospiz in Hannover-Misburg, das Ramona ihre letzten Tage so wunderbar gestaltete.

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

**Netter Er/50/188/schl. su. schl.** Sie für Beziehung auch älter ☎ 015774123304

BEKANNTSCHAFT

**Er sucht Sie** zwischen 50-60 Jahre für eine feste Beziehung. 0152-07143712

SIE SUCHT IHN

VERSCHIEDENES

**Haushaltsauflösung, 28.02.26, 11-16** Uhr, Schulz, Holz wiesen 62, 30179 Hannover Vahrenheide: Möbel, Hausrat, Geschirr, Elektro, Deko, Kleidung, Werkzeuge uvm., alles muss raus. Barzahlung und sofort mitnehmen

**Auto- und Modelleisenbahnbörsen** am 08.03.26 von 11-15 Uhr, Berenbostel, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Ludwigstr. 4, 30827 Garbsen

**Biete an Betreuung** für Senioren, Putzen, Einkauf, Arztbesuche ☎ 017650997489

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

**Danke,**  
 dass du Baumwolle trägst!



Angorakaninchen werden für Wolle ausgebaut. PETA.de/Angora

Die aktuelle **Wochenendzeitung**



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

**Mein liebstes Schnäppchen-portal.**

Werbung willkommen: **67%** der Leser von Anzeigenblättern (LpA) sehen Anzeigen und Werbung in Wochenblättern als nützlich an, weil man sie noch einmal nachlesen kann.

Die Anzeigenblätter sind eine wichtige Informationsquelle über Einzelhandelsangebote. Dies belegt die Studie „Anzeigenblatt Qualität“ des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA). Denn knapp 57 Prozent der Bevölkerung informieren sich über Produkte des täglichen Bedarfs im lokalen Wochenblatt.

Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter [www.bvda.de](http://www.bvda.de)

Quelle: Studie „Anzeigenblatt Qualität“ 2015, Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung (inkl. Ausländern) ab 14 Jahren; Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)

# VERKAUFSOFFENER SONNTAG

01.03.2026 • 12 – 18 Uhr  
Beratung & Verkauf ab 13 Uhr

*in Bad Nenndorf*

**EARLY BIRD BONUS**

UM 12 UHR DA SEIN LOHNT SICH: DIE ERSTEN

**100**

BESUCHER\*INNEN ERWARTET EINE ÜBERRASCHUNG!



MÖBEL  
**HEINRICH**  
**clewa**  
VON MÖBEL HEINRICH

**BESUCHEN SIE UNS UND SPAREN SIE NUR AN**

**DIESEM WOCHENENDE**

Sa	So
<b>28+</b> bis 18 Uhr	<b>1</b> bis 18 Uhr

**UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH**

**TEMPUR**

**BERATUNG NUR AM SO. 01.03.**

**Stressless**  
A PLACE THAT MOVES YOU

**BERATUNG NUR AM SO. 01.03.**

**NEFF**  
cook. create. inspire.

**BORA**

**NEFF & BORA IM EINSATZ.**  
Der Profikoch bietet Ihnen ein **FANTASTISCHES KOCHERLEBNIS** für kreative Gemüse-Highlights!

**NUR AM SO. 01.03.**



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



**NUR AM SO. 01.03.**

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%**<sup>1)</sup>  
**SPAREN!**

**+ KOSTENLOSE LIEFERUNG** <sup>2)</sup>

MÖBEL & KÜCHEN

Bis zu **500€**<sup>3)</sup>  
**EINKAUFSGUTSCHEIN**

**NUR GÜLTIG BIS SO. 01.03.2026**

EINKAUFSGUTSCHEIN

**20%**<sup>4)</sup>  
**SPAREN**  
0996 1045

**HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL  
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN**

**POLSTER**  
In der Supersparwoche  
**JETZT entdecken!**



**NEUERÖFFNUNG**  
unserer Gartenwelt auf über 1.000 m<sup>2</sup>



**clewa**  
VON MÖBEL HEINRICH

**BAD NENNDORF**

**AUCH BEI CLEWA VORBEIKOMMEN & RICHTIG SPAREN!**

1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 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. 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 3000/3001. 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 M<sup>2</sup> • 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: 23.02.2026 | 2682 Rezensionen

★★★★★

**CLEVA BAD NENNDORF**  
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.  
Stand: 23.02.2026 | 392 Rezensionen

★★★★★

Weitere Infos unter  
[www.moebelheinrich.de](http://www.moebelheinrich.de)

Folgen Sie uns:

MÖBEL  
**HEINRICH**

**clewa**  
VON MÖBEL HEINRICH