SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
www.DRK.de 0800 11 949 11



Mo 30.11.2026 14.00 – 18.30 Uhr Hannover 30625 - Groß -Buchholz Blutspende-Spot in der MHH - Gebäude K3, Carl-Neuberg-Str. 1
Fr 04.12.2026 16.00 – 19.30 Uhr Hannover 30161 - List DRK-Krankenhaus Clementinenhaus, Lützerodestraße 1
Mo. 07.12.2026 14.00 – 18.30 Uhr Hannover 30625 - Groß -Buchholz Blutspende-Spot in der MHH - Gebäude K3, Carl-Neuberg-Str. 1



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

32039601_002626

möbel staude
Die Besten im Norden
HEUTE! 28.11.
WOHLFÜHL-WOCHENENDE
37899901_002625

hallo HANNOVER OST
wochenende

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

Ohne Abzüge:

Feingold	102,30€/g	Silber	1,00€/g
Zahngold	63,63€/g	925/-	0,83€/g
750/	75,60€/g	Versilbert	40€/kg
585/-	58,97€/g	Messer	8€/kg
333/-	33,57€/g	Zinn	20€/kg

Goldankauf & Leihhaus Bott
Bahnhofstraße 12 • 30159 Hannover
0511/37359069 • leihhaus@goldankauf-bott.de
32828301_002626

ABC Wäschedienst GmbH
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...
- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

ABC Wäschedienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 5-13 Uhr
Am Listholze 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67
37875701_002625

GOLDANKAUF GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999erGold	107,57 €/g
999erSilber	1,05 €/g
750erGold	78,20 €/g
925erSilber	0,88 €/g
585erGold	61,00 €/g
333erGold	34,72 €/g
versilbertes Besteck	45,00 €/kg
Zinn	18,00 €/kg
Zahngold	67,33 €/g

Stand 24.11.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4680701_002626

TIPP DES MONATS



Schmerzmittel wirken besser mit ausreichend Wasser
Immer mit einem vollen Glas Wasser einnehmen.
Zu wenig Flüssigkeit kann dazu führen, dass sich Tabletten langsamer auflösen oder die Schleimhäute reizen. Ein volles Glas Wasser verbessert die Aufnahme und Verträglichkeit. Moderne und gut verträgliche Schmerzmittel sind in unseren PINC-Apotheken jederzeit erhältlich.
Ihre PINC-Apotheken Hannover
pinc-apotheken.de
PINC Apotheken Pharma IN the City
ROSEN APOTHEKE SONNEN APOTHEKE
Die Ernst-August-Apotheke by Dr.Trettin®
EUROPA-APOTHEKE
6990401_002626

Natur trifft digitales Lernen

Seite 4

Foto: LHH



ADVENTS-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.12.26
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie
Misburg Waldstraße
Misburg Friedenstal
Kronsrode
online: www.LeineApotheke.de Code „ADVENT“.
32738401_002626

BLACK WEEK
BEI MÖBEL HEINRICH
Mo. 30.11.2026 - Sa. 5.12.2026
MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
clevva VON MÖBEL HEINRICH
Mo. 30 NOVEMBER bis 19 Uhr
Di. 1 DEZEMBER bis 19 Uhr
Mi. 2 DEZEMBER bis 19 Uhr
Do. 3 DEZEMBER bis 19 Uhr
Fr. 4 DEZEMBER bis 19 Uhr
Sa. 5 DEZEMBER bis 18 Uhr
100% KAUFEN 55% ZAHLEN 1) MÖBEL + KÜCHEN
FINALE LETZTE CHANCE
BLACKDEAL 20% EXTRA EINKAUFSGUTSCHEIN
MÖBEL + KÜCHEN BLACKDEAL 1000€ EINKAUFSGUTSCHEIN
MÖBEL + KÜCHEN BLACKDEAL 10% EXTRA AUF SALE-ARTIKEL
Alle Warenangebote gültig vom 30.11. bis 5.12.2026. Gilt nur für Neuaufträge.
1) 100% kaufen & nur 55% zahlen: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt.
20344301_002626

EPHESUS
Individuelle Goldschmiedearbeiten



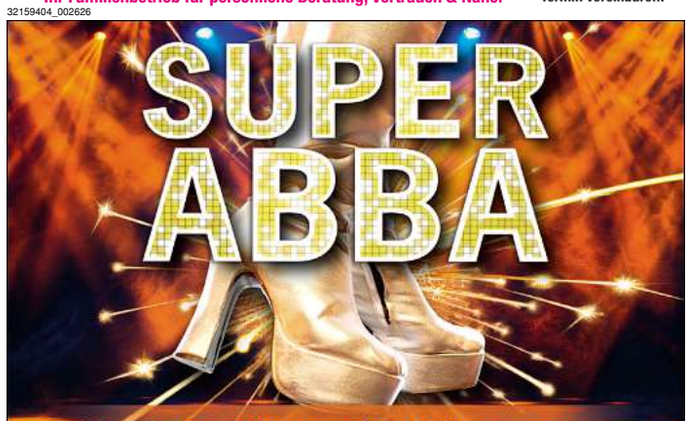
Wenn aus Altgold, Lieblingsschmuck wird....
Georgsplatz 3a, 30159 Hannover
0511 / 3631177
www.ephesus.de
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844003_002625

BLACK WEEK MEGA-DEAL!
KORALLUS Hörakustik
Besser hören – Sie haben die Wahl.
PHONAK



Phonak Terra+ RIC-R
Streamingfähig, wiederaufladbar und stellt sich automatisch auf Ihre Umgebung ein.
Audéo EON Sphere 50
Trennt mit KI Sprache vom Lärm, Akku hält bis zu 38 Stunden.
Testen Sie beide Hörgeräte unverbindlich bei uns!
* Black-Week-Aktionspreis gültig bis 22.12.2026. Eigenanteil pro Hörgerät für gesetzlich Versicherte ab 18 Jahren bei ohrenärztlicher Verordnung, zzgl. 10 € gesetzlicher Zuzahlung, inkl. MwSt.
30449 HANNOVER - Falkenstr. 21A - 0511 448040
30451 HANNOVER - Limmerstr. 2D - 0511 447380
30459 HANNOVER - Göttinger Chau. 171 - 0511 1696696
30539 HANNOVER - Bemeroder Rathauspl. 1B - 0511 57005800
9x in Hannover und der Region!
Ihr Familienbetrieb für persönliche Beratung, Vertrauen & Nähe.
Scannen und online Termin vereinbaren!
32159404_002626

SUPER ABBA



The ABBA-Tribute-Show live on stage
Sa., 10.04.2027 · 20 Uhr
THEATER AM AEGI · HANNOVER
Tickets: 0761 888499 99
alle bekannten VVK-Stellen · www.reservix.de · www.eventim.de
29734701_002626

KONSTANTINOS der Grieche
Griechische Spezialitäten • nahe Messe Hannover
Aktuell
Vom 28.11. – 04.12.2026

Zaziki Portion	€ 3,50
Gyros – normal mit Reis, Pommes und Salat	€ 10,90
Souflaki mit Reis, Pommes und Salat	€ 11,90
Gyros überbacken mit Sahnesauce, Käse, Pommes und Salat	€ 12,90
Schweine-Lachssteak-Pfännchen mit Champignons, Paprika, Sahnesauce, Pommes und Salat	€ 12,90
Spezial Teller - Souzuki, Souflaki, Steak, Gyros mit Reis, Pommes und Salat	€ 13,90
Koryphäe Teller - Gyros, Bifteki mit Reis, Pommes und Salat	€ 14,90
Griechischer Wein 0,5 l trocken rot, weiß oder rosé lieblich rot oder weiß	€ 9,90

Hildesheimer Straße 49
30880 Laatzen
☎ 0511 / 879 13 77
www.restaurant-konstantinos.de
32948401_002626

-15% RABATT*
LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
PINC Apotheken
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC Apotheken vorzeigen.
Gültigkeit: November/Dezember 2026 WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE EUROPA-APOTHEKE SONNEN APOTHEKE Die Ernst-August-Apotheke
15568801_002626

JETZT NEU IN IHREM STADTTEIL



MARIEN APOTHEKE AUF DER BULT
20 % RABATT
AUF IHREN ERSTEN EINKAUF*
ÖFFENTLICHE APOTHEKE
FÜR DIE GANZE FAMILIE
7 Tage die Woche • Bis 22 Uhr für Sie vor Ort
Mo-Fr 8-22 Uhr
Sa 9-22 Uhr
So 10-22 Uhr
*nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen
Marien-Apotheke AUF DER BULT
Janusz-Korczak-Allee 12
30173 Hannover
Tel. 0511 5154960
www.apothekeaufderbult.de
26451701_002626

Dr. Mohi deine Apotheke



20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Gültig bis 11.12.2026
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
3136001_002626

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
36755201_002625

Kunst und Krempel Podbi 206
Podbielskistr. 206
30177 Hannover
Inh. Lorenz Richter
großer Silberbesteck und Zinn-Ankauf!
Tel. 0511 67 43 47 37 | Tel. 0176 14 11 88 37
Wir kaufen Zinn aller Art:
• Geschirr • Becher
• Besteck • Krüge
• Figuren • Vasen
• Spielzeug • Medaillen
Außerdem Ankauf von:
Pelzen
Orientteppichen
Militaria
Besteck (versilbert)
und vieles mehr!
sowie: Modeschmuck, Uhren, Münzen, Silber, Gold uvm.
HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS
Wir kaufen Ihre Ware auch ohne Gold
31296801_002626

OHNE Termin verkaufen
JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise
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
28182301_002626


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

DAS FLEISCHEREI-FACHGESCHÄFT IN OESSELSE MIT EIGENER SCHLACHTUNG!
Heimann
FLEISCHEREI • PARTYSERVICE
QUALITÄTSFLEISCH, WURST- UND SCHINKENSPEZIALITÄTEN
aus eigener Herstellung
FÜR LAATZEN UND DIE REGION HANNOVER.
AUSGEWÄHLTE LANDWIRTE aus der Region Hannover – mit Herkunftsnachweis.
EIGENE SCHLACHTUNG Für beste Qualität, Frische und Transparenz.
Seit Generationen HANDWERK MIT LEIDENSCHAFT.
Ab November ist die B6 gesperrt.
Wir sind weiter zu erreichen.
Aus Hannover über die B443 und Müllingen Richtung Ingeln-Oesselse.
Aus Hildesheim ab Sarstedt über die L410 über Gödringen und Hotteln.
Oesselse • Weidenstraße 6
Tel. 05102 / 3224
Di.–Fr. 8:00–12:30 Uhr & 15:00–18:00 Uhr
Sa. 7:00–12:00 Uhr
KI generiert
28182301_002626

GOLDFUXX OPHIRUM
GOLDANKAUF
Wir kaufen Ihr Gold!
HANNOVER Calenberger Esplanade 1-8
✓ Faire Preise
✓ Sofort Bargeld
✓ Diskrete Abwicklung
✓ Keine Bearbeitungsgebühr
✓ Kostenlose Prüfung vor Ort
ÜBER 75 FILIALEN BUNDESWEIT
GOLD, SILBER, SCHMUCK, MÜNZEN UND MEHR!
www.goldfuxx.de
KI-generiert
16354301_002626

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

Drogenhilfe unter Druck

SUCHT- UND DROGENBERICHT für Hannover: Stadt fordert mehr Tests und verbindliche Prävention


Die Stadt Hannover will Prävention und Beratungsangebote in der Suchthilfe stärken.
Symbolfoto: Shvets production / Pexels

HANNOVER. Unbekannte Beimischungen, stärkere Wirkstoffe und immer neue synthetische Substanzen: Hannovers neuer Sucht- und Drogenbericht beschreibt einen Drogenmarkt mit wachsenden gesundheitlichen Risiken. Selbst erfahrene Konsumierende können demnach nicht zuverlässig erkennen, welche Wirkstoffe ihre Drogen enthalten. Die Stadt will deshalb die Testmöglichkeiten ausweiten, verlangt verbindliche Prävention und arbeitet weiter an Plänen für einen Crackkonsumraum.

Für mehr Angebote des sogenannten Drug Checkings braucht es nach Darstellung der Stadt eine entsprechende Verordnung des Landes Niedersachsen. „Dafür setzen wir uns ein und sind bereit, die Testmöglichkeiten nach Schaffung der rechtlichen Voraussetzungen deutlich auszuweiten“, so Sozialdezernentin Sylvia Bruns. Außerdem fordert die Stadt vom Bund, Prävention gesetzlich als kommunale Pflichtaufgabe zu verankern. Als freiwillige Leistung orientiere sie sich häufig an der Haushaltslage.

Der kürzlich im Sozialausschuss vorgestellte Bericht geht über die öffentlich sichtbaren Drogenszenen am Hauptbahnhof und in einzelnen Stadtteilen hinaus. Er beschreibt Konsum in allen gesellschaftlichen Bereichen und Altersgruppen, im privaten Leben, in der Öffentlichkeit und in der Nachtkultur. Unterschiede bestehen beim Zweck des Konsums und beim Zugang zu einzelnen Substanzen.

Zu den ausgewerteten Grundlagen gehören Abwasseranalysen, die Kokain einschließlich Crack, Ketamin, Amphetamine, Cannabis und MDMA erfassen. Hinzu kommen Behandlungszahlen der städtischen Krankenhäuser, Rückmeldungen von Beratungsstellen und Suchthilfeeinrichtungen sowie Daten der polizeilichen Kriminalstatistik. Dem Bericht zufolge nimmt Hannover bei Kokain einschließlich Crack und bei Ketamin im Städtevergleich eine vordere Platzierung ein. Bei Cannabis bewegen sich die Werte im Bereich des bundesweiten Durchschnitts. Insgesamt bleiben legale Drogen die am häufigsten konsumierten Substanzen. Alkohol steht an erster Stelle, was auch die Krankenhauszahlen im Stadtgebiet belegten.

STÄRKERE SUBSTANZEN, UNBEKANNTE BEIMISCHUNGEN

Die Auswertungen beschreiben einen dynamischen Markt. Immer neue synthetische Drogen, darunter Nitazene, Orphine und Cathinone, drängten auf den Markt, obwohl ihre Wirkung kaum erforscht sei. Der Bericht verweist dazu auch auf den Europäischen Drogenbericht von 2025.

Zugleich habe die Wirkstärke vieler Drogen in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Als Beispiele nennt die Untersuchung höhere THC-Gehalte bei Cannabis und Beimischungen hochpotenter synthetischer Opioide. In vermeintlichen Oxycodon-Tabletten könnten etwa Nitazene enthalten sein, ohne dass dies für Konsumierende erkennbar ist.

Zusammen mit dem zunehmenden Mischkonsum erhöhten diese Entwicklungen das Risiko von Überdosierungen erheblich. Der Bericht hält fest, dass Risiken insbesondere bei verunreinigten Substanzen und neuen psychoaktiven Stoffen häufig unterschätzt werden. Auch der Zugang hat sich verändert: Drogen werden demnach besonders niedrigschwellig über Messengerdienste erworben und häufig per Post oder Kurierdienst geliefert.

Mit Prävention und Beratung will die Stadt auch Konsumierende im Freizeit- und Partykontext stärker erreichen. Der Bericht empfiehlt eine enge Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Nachtkultur, einer Kooperation der Stadt mit dem KlubNetz e.V. Bei Veranstaltungen, Konzerten und in Clubs sollen verstärkt Beratung durch Gleichaltrige und Maßnahmen zur Schadensminimierung angeboten werden. Dabei sollen ausdrücklich auch Risiken des Ketamin- und Amphetaminkonsums zur Sprache kommen.

VERSORGUNG SCHEITERT AUCH AM VERSICHERUNGSSCHUTZ

Nicht allein die Substanzen erschweren die Suchthilfe. Immer mehr suchtkranke Menschen verfügen laut Bericht über keinen oder nur einen ungeklärten Krankenversicherungsschutz. Besonders betrifft das Menschen ohne gesicherten Wohnraum. Ihre Möglichkeiten, suchtmedizinische Hilfen in Anspruch zu nehmen, sind dadurch häufig erheblich eingeschränkt.

Die seit 2021 von Diakonie und Caritas getragene Clearingstelle für Gesundheitsversorgung unterstützt Menschen dabei, ihren Versicherungsstatus zu klären und medizinische Versorgung zu erhalten. Ihre Erfahrungen zeigen allerdings, dass trotz intensiver Unterstützung nur für einen Teil der Betroffenen ein vollständiger Krankenversicherungsschutz hergestellt werden kann. Der Bericht sieht deshalb wachsenden Handlungsbedarf beim Zugang zu medizinischer und suchtbezogener Versorgung.

Nach eigenen Angaben hat die Stadt trotz angespannter Haushaltslage nicht an der Suchthilfe gespart. Die kommunalen Aufwendungen für Hilfen und Beratung erhöhten sich von 1,22 Millionen Euro im Jahr 2019 kontinuierlich auf zuletzt 1.917.477 Euro. Zusätzlich finanzieren die Region und das Land Niedersachsen Angebote im Stadtgebiet. Für 2027 kündigt die Stadt mit Mecki 2.0. in der Augustenstraße und der neuen Anlaufstelle in der Herschelstraße zwei soziale Versorgungsstationen für drogenabhängige und obdachlose Menschen in der Innenstadt an.

Zu den weiteren Vorhaben gehören zusätzlicher Wohnraum für suchtkranke und obdachlose Menschen sowie mehr Beschäftigungs- und Tagesstrukturangebote. Als bestehende positive Beispiele nennt der Bericht das Szeneputzen, das Bodenkunstwerk am Raschplatz und die Tagesstrukturangebote des Neuen Landes.

Auch digitale Beratung soll den Zugang zur Suchthilfe ergänzen, insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene. Beratungsstellen aus Hannover haben sich an der Entwicklung der Plattform DigiSucht beteiligt. Bundesweit ermöglicht das Beratungsformat „SuchtGPT“ einen anonymen Erstkontakt, der auch zu einer persönlichen Beratung überleiten soll. **R/HR**

Der vollständige Sucht- und Drogenbericht ist unter hannover.de/drogenbeauftragter erhältlich.

Neue Basis für den Tauschtreff

Knapp 70 Fördermitglieder helfen beim geplanten Neustart: Verein plant Spielzimmer und weitere Angebote

HANNOVER. Sie wollen den Tauschtreff erhalten: Neun Gründungsmitglieder und rund 20 Ehrenamtliche stehen hinter dem neuen Verein „Sharies & Caries - Tauschbar“. Er soll den Laden an der Heinrich-Heine-Straße 27 weiterführen und um ein Spielzimmer sowie gemeinsame Aktionen erweitern. Noch sind allerdings weder die Finanzierung noch der Mietvertrag gesichert.

Nach sieben Jahren stand der Tauschtreff in der Südstadt vor dem Aus. Der bisherige Trägerverein hatte die Räume zum Jahresende gekündigt. Hintergrund ist nach Angaben der Initiative, dass der Vorstand seinen Lebensmittelpunkt in Richtung Steinhuder Meer verlagert, wo ein neues Projekt ansteht. Damit fehlen dem bisherigen Träger künftig die Kapazitäten, die Arbeit fortzuführen.

Im Tauschtreff werden gut erhaltene Kleidung, Haushaltswaren, Bücher und Spielzeug ohne Geld getauscht. Stattdessen kommt ein Punktesystem mit sogenannten Sharies zum Einsatz. Rund 180 Menschen nutzen das Angebot derzeit aktiv. Für seine Arbeit wurde der Treff unter anderem mit dem Ehrenpreis des Bezirksrats Südstadt-Bult und dem Leinestern ausgezeichnet.

Den neuen gemeinnützigen Verein führt Vorstandsvorsitzende Maren Kämper. Zwei über Paragraf 16i geförderte Stellen sind in der Zahl der neun Gründungsmitglieder bereits enthalten. Das Team bereitet derzeit die Übernahme der Räume vor. Zuvor stehen Renovierungs- und Verschönerungsarbeiten an. Die Initiative hofft auf einen Neustart im Laufe des Februars, kann aber noch keinen verbindlichen Termin nennen.

SPIELZIMMER FÜR DIE NACHBARSCHAFT

Mit dem Neustart soll das Angebot wachsen. Das bisherige Büro im Erdgeschoss soll einem Spielzimmer weichen. Der Verein möchte damit einen sicheren Treffpunkt für Familien schaffen und das nachbarschaftliche Netzwerk stärken. Geplant sind außerdem Workshops, Bastelnachmittage und Tauschpartys.

Auch die soziale Ausrichtung soll erweitert werden. Der Verein möchte bedürftige Menschen unterstützen, etwa durch Spenden an Frauenhäuser oder Einrichtungen für Wohnungslose. Langzeitarbeitslosen will das Team eine Perspektive für den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt bieten.

Die neuen Angebote sollen zugleich weitere Mitglieder gewinnen und langfristig an den Verein binden. Denn die laufenden Kosten sind bislang nicht vollständig gedeckt.



Der Tauschtreff in Hannovers Südstadt sucht Unterstützung.
Foto: privat

Von den rund 180 aktiven Tauschenden unterstützen knapp 70 den neuen Verein derzeit als Fördermitglieder. Sie zahlen monatlich 25 Euro, ermäßigt 12,50 Euro. Ein Teil kann diese Beiträge allerdings nur für drei bis sechs Monate leisten. Deshalb muss der Verein weitere Einnahmequellen erschließen.

Langfristig setzt das Team auf reguläre Mitgliedsbeiträge von monatlich 10 Euro beziehungsweise 7 Euro ermäßigt. Weitere Einnahmen sollen durch zeitweise Pop-up-Stores und Spendenbeiträge bei Veranstaltungen entstehen. Darüber hinaus bemüht sich der Verein um Fördermittel der Landeshauptstadt Hannover und verschiedener Stiftungen. Das Finanzierungsmodell wird derzeit weiterentwickelt.

SPENDEN FÜR DEN NEUSTART

Zusätzlich sammelt die Initiative über eine Crowdfunding-Kampagne Geld für den Neustart. Das erste Etappenziel liegt bei 4.467 Euro. Die Kampagne läuft noch bis Ende Februar unter startnext.com/tauschbar. Mit dem Geld sollen unter anderem Übergangskosten, Renovierungsarbeiten, ein neuer Heizkörper und die Einrichtung des Spielzimmers finanziert werden. Nach Angaben des Vereins kommen die Spenden abzüglich der üblichen Plattformgebühren auch dann dem Projekt zugute, wenn die angestrebte Gesamtsumme nicht erreicht wird.

Neben finanzieller Unterstützung werden tatkräftige Helferinnen und Helfer gesucht. Für den Umbau braucht das Team insbesondere Menschen, die beim Einbau eines Heizkörpers und eines Fensters sowie bei Malerarbeiten unterstützen können. Auch für den späteren Betrieb sind weitere Ehrenamtliche willkommen. Besonders gefragt ist zudem fachliche Unterstützung in Steuerfragen. Eine Steuerberaterin oder ein Steuerberater könnte dem Verein ehrenamtlich helfen. Gut erhaltene Kleidung und andere Sachspenden nimmt die Initiative ebenfalls entgegen. **HR**

Wer sich engagieren oder den Neustart unterstützen möchte, kann sich über die Internetseite sharies-and-caries.de an Vorstandsvorsitzende Maren Kämper wenden.

Gastro-Nachwuchs zeigt sein Können

STEFFEN WINKELMANN gewinnt Kochwettbewerb der BBS 2 – drei Sieger fahren zur Landesmeisterschaft

HANNOVER. Für Steffen Winkelmann, Yorick Riedel und Bjarne Kull führt der nächste Wettbewerb nach Cuxhaven: Die drei haben bei der 47. Schulmeisterschaft der BBS 2 jeweils ihre Kategorie gewonnen und vertreten die Schule im März 2027 bei den Niedersächsischen Jugendmeisterschaften. Dort können sie sich wiederum für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren.

Bis dahin haben sie einen Erfolg in Küche oder Service vorzuweisen. Unter dem Motto „MeerMomente“ traten die Nachwuchskräfte des Gastgewerbes am Sonnabend, 21. November, in drei Berufskategorien gegeneinander an. Wegen der Wahl von Eva Bender wurde die Schulmeisterschaft kurzfristig unter dem Namen „Preis der Präsidentin“ ausgetragen.

Die Kochaufgabe verlangte, ein Drei-Gänge-Menü für zehn Personen aus vorgegebenen Zutaten zu planen und zuzubereiten. Parallel deckten die Restaurant- und Hotelfachleute im Schulrestaurant die Tische, servierten das Essen und betreuten die Gäste. Über die beste Kochleistung entschied eine Jury.

In der Kochkategorie setzte sich der 21-jährige Steffen Winkelmann aus Wunstorf durch, der vom Gasthaus Müller in Barsinghausen kommt. Emma Schirza, 22 Jahre, aus Hannover wurde Zweite, Lucas Driftmann, 19 Jahre, aus Minden Dritter. Beide lernen im Kastens Hotel Luisenhof in Hannover.

Winkelmann überzeugte die Jury mit Garnelen-Kohlrabi-Wan-Tan, Lammkeule auf Thymian-Jus sowie Orangenragout und Orangen-Cremeux auf Salz-Karamell-Eis. Die Wettbewerbsaufgabe hatte eine Vorspeise mit Meeresfrüchten, einen Hauptgang mit Lammkeule und einen Dessertteller vorgeschrieben.



Steffen Winkelmann (21) arbeitet an seinem Dessert. Fotos: Lisa Neumann/ Region Hannover



Hauptgang des Siegermenüs.

Sascha Dalig äußerte sich zum Wettbewerb insgesamt: „Die Jugend hat Zukunft. In allen Bereichen gibt es tollen Nachwuchs, der auch am Wochenende Einsatz zeigt und an diesem Wettbewerb teilnimmt. Leistung lohnt sich und Leistung wird auch belohnt.“

Erfolge im Hotelfach und Service

Den ersten Platz im Hotelfach erreichte Yorick Riedel. Der 19-Jährige aus Hannover lernt im Maritim Airport Hotel Hannover in Langenhagen. Hinter ihm folgten Jolina Sophie Graumann, 19 Jahre, aus Langenhagen vom Wyndham Hannover Atrium Hotel in Hannover und Luisa Jil Sasse, 18 Jahre, aus Wunstorf vom Double Tree by Hilton Hannover Schweizerhof in Hannover.

In der Restaurant- und Veranstaltungsgastronomie gewann der 26-jährige Bjarne Kull aus Hannover vom Restaurant Handwerk. Rang zwei ging an Fiona Weiß, 20 Jahre, aus Hannover vom Courtyard Hannover Maschsee. Damien Shawn Heuse, 21 Jahre, aus Laatzen vom dortigen H4 Hotel Hannover belegte Platz drei. Auch beim Bierpreis lag Kull vorn; Riedel erreichte in dieser zusätzlichen Wertung den dritten Platz.

Die stellvertretende Regionspräsidentin Petra Rudszuck dankte den Teilnehmenden: „Es ist beeindruckend, welches Können die jungen Menschen hier heute bewiesen haben. Die Nachwuchskräfte sind mit Herz und Engagement dabei und das verdient unsere höchste Anerkennung. Die Zukunft des Gastgewerbes der Region Hannover liegt auf jeden Fall in guten Händen.“

Nadine Ziegler, Schulleiterin der BBS 2, sagte: „Wir sind unglaublich stolz auf alle Teilnehmenden. Sie haben heute gezeigt, was sie in ihrer Ausbildung lernen: Präzision, Kreativität und die Fähigkeit, unter Druck beste Leistungen zu erbringen. Ich bin mir sicher, dass sie in der Gastronomie noch Großes erreichen werden“. **RED**

Fitness auf dem Trampolin

HANNOVER. Die Sportgemeinschaft Misburg erweitert ihr Kursprogramm um das Angebot Jumping Fitness. Bei dem Ganzkörpertraining werden auf speziellen Trampolinen verschiedene Sprungtechniken und Bewegungsabläufe zur Musik ausgeführt. Ziel ist es, die Ausdauer zu verbessern, die Muskulatur zu stärken sowie Koordination und Gleichgewicht zu schulen. Der Kurs für Frauen und Männer findet donnerstags von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum des Schulzentrums Misburg III, Ludwig-Jahn-Straße 6C, statt. Darüber hinaus sucht die Abteilung Fitness und Turnen weitere Übungsleiter sowie Helfer, die sich bei der Gestaltung des Sportangebots einbringen möchten. Informationen gibt es unter Telefon (0511) 587818 oder per E-Mail an turnenabteilungsleitung@sgmisburg.de sowie im Internet unter sgmisburg.de.



6553902_002626





32651801_002626



36777102_002625

Musik zum Advent

HANNOVER. Mit einem Konzert begeht die Michaeliskirche in Ricklingen, Pfarrstraße 72, am Sonnabend, 28. November, ab 17.30 Uhr den Übergang vom alten Kirchenjahr in die Adventszeit. Für diese seit mehreren Jahren gepflegte Tradition hat Pastor Danilo Paap den Begriff „Silvent“ geprägt. Unter dem Motto „Vom Dunkel ins Licht“ erklingen zunächst besinnliche Werke. Nach dem Glockengeläut um 18 Uhr stehen adventliche Gesänge auf dem Programm, bei denen auch das Publikum mitwirken kann. Aufgeführt werden unter anderem eine Messe von Jacob de Haan sowie Chorwerke von Prätorius, Silcher, Eccard und Novello. Ein Streichquintett und die Orgel übernehmen die musikalische Begleitung. Die Leitung hat Roland Baumgarte. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

Fit ins neue Jahr

HANNOVER. Der SLS Leinebagger bietet einen Gesundheitskurs zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung an. Im Mittelpunkt stehen vielseitige Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und des muskulären Gleichgewichts. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsübungen und die Vermittlung von Wissen für einen den Alltag. Der zertifizierte Präventionskurs beginnt am Mittwoch, 13. Januar, und findet jeweils mittwochs von 17 bis 18 Uhr beim RSV Hannover, Am Südbahnhof 7, in der Südstadt statt. Die Teilnahme an acht Übungseinheiten kostet 90 Euro. Einen Großteil der Kursgebühr erstatten die Krankenkassen nach Abschluss des Kurses. Weitere Informationen und Anmeldungen per E-Mail an alexander@leinebagger.de.



32595601_002626

Natur entdecken mit der App

Digitales Lernen vor Ort: Schulbiologiezentrum eröffnet QR-Code-Stationen

HANNOVER. Das Gelände auf eigene Faust erkunden und dabei digitale Lernangebote entdecken: Dafür hat das Schulbiologiezentrum neue QR-Code-Stationen eingerichtet. Die ersten acht wurden nun eröffnet, insgesamt sind 13 geplant. Familien können sie mit der Lern-App „Haru“ nutzen. Wer einen Code scannt, erhält weiterführende Informationen zum jeweiligen Ort auf dem Gelände.

Das Projekt verknüpft digitale Lernmöglichkeiten mit einem außerschulischen Bildungsort. Die App soll Familien nicht nur zu Hause begleiten, sondern auch beim Erkunden des Schulbiologiezentrums neue Lern- und Entdeckungsmöglichkeiten eröffnen. Das Angebot verbindet Naturerfahrungen, Sprach- und Medienbildung sowie gemeinsames Lernen. Die Informationen lassen sich direkt an den Orten abrufen, auf die sie sich beziehen.



Das Entwickler-Team: Piet Böttcher, Dominique Meier-Camanse, Claudia Ghouri, Sabine Oppermann, Evgenia Schmidt und Bernd Wintzer. Foto: LHH



Vorstellung der Stationen: Durch das Scannen der QR-Codes erhalten Gäste weiterführende Informationen zu den jeweiligen Orten auf dem Gelände des Schulbiologiezentrums.

Erste Erfahrungen mit den Stationen sammelten Elternbegleitende des Programms „Rucksack Schule“. Sie konnten das Angebot bei einer Themenschulung am 18. November ausprobieren. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse helfen, die Stationen zu verbessern und weiterzuentwickeln.

Neben den weiteren geplanten QR-Code-Stationen sollen künftig auch Wegweiser, Themenstationen und besondere Lernorte auf dem Gelände in die App eingebunden werden. Auf diese Weise wird die analoge Orientierung mit digitalen Bildungsangeboten verbunden, um das selbstständige Erkunden zu unterstützen.

Die Haru-App bietet digitale Bildungs- und Lernangebote, die Familien spielerisch und alltagsnah kennenlernen können. Sie ist als Ergänzung zu anderen Materialien gedacht. Mit den Stationen kommt nun eine Nutzung direkt am Bildungsort hinzu: Familien können die Angebote der App mit ihrer Erkundung des Geländes verbinden.

Entwickelt wurde Haru vom Team des pädagogischen Programms „Rucksack Schule“ der Stadt Hannover in Kooperation mit dem gemeinnützigen Unternehmen „Einfach Genial“. **R/HR**



31989801_002626

Ein Sportzentrum für Familien

In Kirchrode entstehen eine KITA UND GESUNDHEITSANGEBOTE

HANNOVER. 80 Kitaplätze, 254 Quadratmeter Kinderturnwelt und Sportangebote bis ins hohe Alter: Der Turn-Klubb zu Hannover (TKH) baut in Kirchrode ein Familiensportzentrum, das Betreuung, Bewegung und Gesundheit an einem Standort zusammenführt. An der Tiergartenstraße hat der Verein nun den Grundstein gelegt. Rund 20 Millionen Euro werden in das Gebäude investiert, das 2028 eröffnen soll.

Der Neubau ergänzt die bereits eröffnete Outdoorsportwelt auf dem TKH-Gelände. Auf zwei Ebenen entstehen insgesamt 3.362 Quadratmeter Nutzfläche. Vorgesehen sind neben der Kita und der Kinderturnwelt Flächen für Vereins- und Gesundheitssport, eine Physiotherapie, Gastronomie sowie Seminar- und Vereinsräume. Hinzu kommen Bildungs- und Begegnungsangebote.

Eine direkte Verbindung zwischen Betreuung und Bewegung ist für die vierzügige Kita geplant. Sie erhält ein Sportprofil und Zugang zu den Bewegungsflächen. Die Kinderturnwelt bietet zusätzlich eine eigene Bewegungslandschaft. Das Konzept beschränkt sich aber nicht auf Kinder und ihre Familien: Fitnessangebote, Prävention und Rehabilitation sollen auch Erwachsene und ältere Menschen erreichen.

Als Treffpunkt ist das Gebäude für Familien, Schulen, Vereine, Gesundheitsanbieter und die Nachbarschaft gedacht. Der TKH richtet das Angebot an ganz Hannover. Besonders zugutekommen soll es den Stadtteilen Kirchrode, Kleefeld, Bemerode, Kronsberg und dem Heideviertel. Zu den Zielen des Projekts gehören neben Gesundheitsförderung und Bildung auch Inklusion, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft.

Zur Grundsteinlegung kamen 100 Gäste. Unter ihnen waren Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay, LSB-Präsident André Kwiatkowski, SSB-Chef Benjamin Chatton und der kommende Sparkassenvorstand Thomas Wreesmann. Onay sagte: „Mit dem TKH-Familiensportzentrum entsteht ein Ort für Menschen jeden Alters. Hier werden Sport, Bildung, Gesundheit und Gemeinschaft auf innovative Weise zusammengeführt. Wir freuen uns, dieses wichtige Projekt als Stadt Hannover unterstützen zu können."

VON DER PLANUNG ZURAUSSTATTUNG

Die Idee für das Zentrum entstand 2019. Bis zur Grundsteinlegung folgten Planung, Konzeptentwicklung, Finanzierung und Genehmigungsverfahren. Der Verein nennt als Beteiligte an der Umsetzung die Sparkasse Hannover, BKSP Architekten, die Wilhelm Wallbrecht GmbH & Co. KG, Fachplanungsbüros, Fördermittelgeber und die Landeshauptstadt Hannover. Vorstandsvorsitzender des TKH ist Hajo Rosenbrock.

Der Neubau steht zugleich neben einem weit älteren Teil der Vereinsgeschichte: An der Maschstraße betreibt der TKH eine Turnhalle aus dem Jahr 1864. Nach Angaben des Vereins ist sie die älteste heute noch genutzte Turnhalle Deutschlands. Während diese Halle weiterhin in Betrieb ist, entsteht in Kirchrode ein Gebäude, das Sportflächen mit Kinderbetreuung, Physiotherapie und Bildungsräumen verbindet. Die geplante Eröffnung 2028 fällt in die inzwischen mehr als 175-jährige Geschichte des Vereins.

Auch nach der Grundsteinlegung sammelt der TKH Spenden. Das Ziel liegt bei einer Million Euro; bislang sind rund 250.000 Euro eingeworben. Damit ist etwa ein Viertel der angestrebten Spendensumme erreicht. Die Unterstützung soll nicht nur in die Ausstattung der Kinderturnwelt fließen, sondern auch zusätzliche Angebote ermöglichen.

Vorgesehen sind weitere Bewegungsangebote für Kinder, Projekte für ältere Menschen sowie generationenübergreifende Gemeinschaftsangebote. Für diese Bereiche wirbt der Verein weiterhin um Förderer sowie Spenderinnen und Spender.

RED



Der TKH-Vorstand begrüßt zur Grundsteinlegung des Familiensportzentrums. Fotos (3): TKH



Befüllung der Zeitkapsel, welche in die Mauer eingelassen wird



Oberbürgermeister Belit Onay bei der Grundsteinlegung





Pastor Marcus Buchholz lädt zusammen mit Gastro-Paar Andreas und Claudia Klitz zum Kneipengottesdienst ein. Foto: Privat

Gottesdienst zwischen Tresen und Toten Hosen

Erster Kneipengottesdienst in Hannover: Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer lädt zur Premiere in Lindener Traditionsgaststätte ein

HANNOVER. Ein Gottesdienst in einer der ältesten Gaststätten Hannovers, dazu Musik von den Toten Hosen und ein Gespräch über die letzten Wünsche des Lebens: Die evangelisch-lutherische Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer geht zum Adventsbeginn einen ungewöhnlichen Weg. Am ersten Adventssonntag feiert sie erstmals einen Kneipengottesdienst in der Lindener Gaststätte „Zum Stern".

„Die Adventszeit wird auf diese Weise mit ganz viel Fröhlichkeit und Geselligkeit eingeläutet", sagt Pastor Marcus Buchholz. Unter dem Motto „Wünsch Dir was!" geht es allerdings nicht nur um die großen und kleinen Wünsche des Alltags, sondern auch um jene, die Menschen am Ende ihres Lebens besonders am Herzen liegen. Dazu begrüßt Pastorin Meret Köhne Julia-Marie Meisenburg vom ASB-Wünschewagen Niedersachsen als Gesprächsgast. Meisenburg berichtet, wie Menschen in ihrer letzten Lebensphase Herzenswünsche erfüllt werden. Auch die Besucherinnen und Besucher können sich beteiligen und eigene Wünsche äußern – ganz persönliche oder solche für die Welt. Für die musikalische Begleitung sorgt die Bethlehemband unter der Leitung von Jürgen Begemann. Passend zum Thema spielt sie „Wünsch Dir was" von den Toten Hosen. Pastor Marcus Buchholz hält eine kurze Predigt.

Gastgeber sind Andreas und Claudia Klitz, die sich als Gastronomenpaar auf die besondere Veranstaltung in ihrer Kneipe „Zum Stern" freuen. Gemeinsam mit der Kirchengemeinde heißen sie alle Interessierten willkommen. R/HR

Der erste Kneipengottesdienst beginnt am Sonntag, 29. November, um 18 Uhr in der Gaststätte „Zum Stern", Weberstraße 28. Weitere Informationen gibt es bei Pastor Marcus Buchholz unter Telefon 0171 / 1400680.

Jägers Weg zum Jubiläumspreis

„FRAUEN MACHEN STANDORT": Stadt Hannover ehrt Unternehmensentwicklung und regionales Engagement

HANNOVER. Die zweite Generation hat dem Familienunternehmen „Sports & Spa" zwei neue Standorte gegeben: Unter der Leitung von Magdalena Jäger entstanden in Hannovers Südstadt ein Neubau und im Podbi Park ein Fitness- und Wellnessstandort in Teilen der ehemaligen Bahlsen-Keksfabrik. Nun erhält die Inhaberin und Geschäftsführerin den Stadt Hannover Preis „Frauen machen Standort". Als Unternehmerin des Jahres 2026 ist sie zugleich die Preisträgerin im Jubiläumsjahr: Die Auszeichnung wird zum 25. Mal vergeben.

Die Jury würdigt die Unternehmensentwicklung, den gemeinsam mit der Familie gestalteten Generationswechsel und Jägers Engagement für den Wirtschaftsstandort Hannover. Die offizielle Ehrung findet beim Wirtschaftsempfang der Landeshauptstadt am Montag, 16. November, statt.

Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel ordnet die Auszeichnung in die Geschichte des Preises ein: „Seit 25 Jahren geben Unternehmerinnen aus Hannover Einblicke in ihre Ideen, ihren unternehmerischen Weg und die Herausforderungen, die sie erfolgreich gemeistert haben. Ihre Geschichten zeigen eindrucksvoll, welchen Beitrag sie für Wirtschaft, Innovation und Beschäftigung in unserer Stadt leisten. Die diesjährige Preisträgerin Magdalena Jäger ist eine würdige Jubiläumspreisträgerin und ein bemerkenswertes Vorbild für andere".

NEUBAU UND UMGEBAUTE KEKSFABRIK

Jäger führt „Sports & Spa" in zweiter Generation. Unter ihrer Leitung entstanden die beiden heutigen Fitness- und Wellnessstandorte des Unternehmens. In der Südstadt wurde auf mehreren Tausend Quadratmetern neu gebaut. Für den Standort im Podbi Park ließ das Unternehmen Teile der früheren Bahlsen-Keksfabrik mit erheblichem Investitionsaufwand sanieren und umbauen.

Zum Angebot gehören Fitness, Wellness und Prävention. Bei der Betreuung der Mitglieder setzt das Unternehmen trotz digitaler Angebote vor allem auf persönlichen Kontakt. Eine Club-App soll dabei helfen, zum Training zu motivieren. Gegenüber den Fitnessketten verfolgt „Sports & Spa" nach eigener Darstellung bewusst einen anderen Ansatz: Mit deren Marketingbudgets kann und will das Unternehmen nicht mithalten.



Magdalena Jäger (Mitte) ist Unternehmerin des Jahres 2026. Foto: Henning Scheffen / LHH

Jäger verbindet mit der Ehrung auch die Arbeit der Beschäftigten: „Diese Auszeichnung macht mich stolz und dankbar. Sie würdigt nicht nur meinen persönlichen Weg als Unternehmerin, sondern auch die Leistung unseres Teams und die Entwicklung eines Unternehmens, das fest in Hannover verwurzelt ist. Mit SPORTS & SPA möchten wir Menschen dabei unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun".

Der Stadtpreis ist nicht ihre einzige Auszeichnung in diesem Jahr. Im September 2026 wurde Jäger beim BEST100 Award als eine der drei erfolgreichsten Unternehmerinnen in der Kategorie Fitness- und Physiotherapie geehrt.

ENERGIE, FACHKRÄFTE UND REGIONALE VEREINE

Neben der wirtschaftlichen Entwicklung berücksichtigt die Jury den Umgang mit Ressourcen und das Engagement in der Region. Das Unternehmen nutzt eine Photovoltaikanlage, Luftwärmepumpen und E-Ladesäulen mit eigener Energieversorgung. Die Abwärme der Sauna wird für Umkleide- und Poolbereiche verwendet. Zudem verfügt das Unternehmen über mehr Fahrrad- als Pkw-Stellplätze.

Juryvorsitzende Gabriele Zingsheim begründet die Wahl mit mehreren Aspekten: „Magdalena Jäger hat die Jury mit ihrer konsequenten unternehmerischen Entwicklung überzeugt. Sie hat einen anspruchsvollen Generationswechsel erfolgreich gestaltet, zwei Standorte zukunftsweisend aufgebaut und ihr Unternehmen wirtschaftlich erfolgreich weiterentwickelt. Gleichzeitig übernimmt sie Verantwortung für Mitarbeitende, den Raum Hannover und nachhaltiges Wirtschaften".

„Sports & Spa" engagiert sich in der eigenen Aus- und Weiterbildung seiner Fachkräfte. Das Unternehmen arbeitet außerdem mit lokalen Partnern zusammen; ein maßgeblicher Teil der Wertschöpfung verbleibt nach den bereitgestellten Angaben im Raum Hannover. Zu den regionalen Vereinen, die es unterstützt, gehören die Hannover Indians, der TV Badenstedt und der HSC Hannover. R/HR

25 Jahre STADT HANNOVER PREIS Frauen machen Standort

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen". Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:* In Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizienter verwerten.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?"

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

31266301_002626

Altstadt im Weihnachtslicht

WEIHNACHTSMARKT ist eröffnet: Handwerk, Familienaktionen und Musik bis zum 22. Dezember

HANNOVER. Mehr als 3000 LED-Lampen leuchten an der Nordmanntanne vor der Marktkirche. Der Baum aus dem Raum Celle ist 20 Meter hoch, 22 Jahre alt und wiegt vier Tonnen; seine Lichterketten messen zusammen 1,5 Kilometer. Rund um ihn erstreckt sich der traditionelle Weihnachtsmarkt, der unter dem Motto „hannoverzaubert" seit Montag, 23. November, in Hannovers Altstadt geöffnet ist. Bis Dienstag, 22. Dezember, läuft der Markt täglich von 11 bis 21 Uhr.

Zwischen Marktkirche und Platz der Weltausstellung bieten 125 weihnachtlich geschmückte Stände Geschenkideen und Kunsthandwerk an. Sie wurden aus fast 260 bewertungsfähigen Bewerbungen ausgewählt. Holzspielzeug, Keramik, kunstgewerbliche Artikel und Haushaltswaren gehören zur Auswahl. Glasbläserinnen und Glasbläser sowie Kerzenmacherinnen und Kerzenmacher zeigen ihr handwerkliches Geschick; auch Anbieterinnen und Anbieter von Ausstech- und Backformen sind vertreten.

Neu sind zwei Popup-Hütten, deren Angebot wöchentlich wechselt. Geplant sind dort beispielsweise Weihnachtsgestecke und Kränze, Kleinlederwaren einer Sattlerei und Steinmetzhandwerk. Insgesamt umfasst der Weihnachtsmarkt nach Angaben der Stadt 195 Standeinheiten. Neben dem traditionellen Markt gehören dazu das finnische Dorf, der Wunschbrunnenwald und der historische Markt sowie drei Karussells und Angebote der Anliegerinnen und Anlieger.

Im finnischen Dorf auf dem Ballhof wird das große Kota-Zelt in diesem Jahr durch ein zweites Zelt ergänzt. Zum Angebot gehört Handwerkskunst. Das historische Dorf reicht rund um das Historische Museum bis in den Bereich des Hohen Ufers. Wegen des großen Interesses in den vergangenen Jahren ist die Fläche großzügig aufgeteilt.

Mittelalterliche Stände und Gaukelei prägen diesen Teil des Marktes. Neben einer Bühne gibt es Auftritte auf der gesamten Veranstaltungsfläche. Musik, Gaukelei und Showprogramm sind täglich vorgesehen, die Feuershows beginnen jeweils um 18 und 20 Uhr. Auch die Festspiele „Ritter und Knechte" sowie Piratenauftritte stehen auf dem Programm.

Kinder und Familien können sich an Aktionen beteiligen. Dazu gehören Armbrust- und Bogenschießen sowie Axtwerfen. Auf dem Weihnachtsmarkt ergänzen drei Karussells das Angebot; Erwachsene dürfen mitfahren.

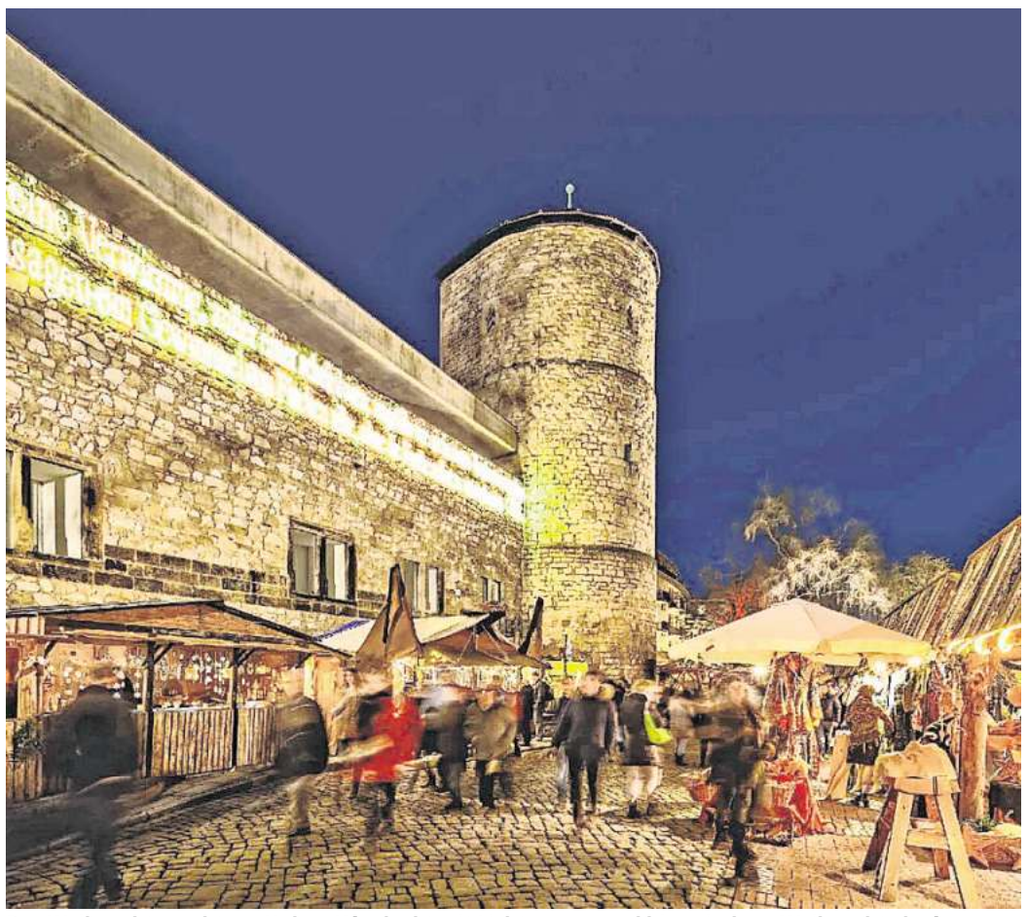
MÄRCHEN, THEATER UND WEIHNACHTSMUSIK

Mehrere tägliche Angebote für Familien sind kostenlos. Die Märchenerzählerin tritt um 15.30 und 16.30 Uhr auf, das Kaspertheater spielt um 16, 17 und 18 Uhr. Um 17.30 Uhr kommt der Weihnachtsmann. An allen vier Adventssonntagen, am 29. November sowie am 6., 13. und 20. Dezember, beginnt jeweils um 16 Uhr auf der Bühne die Kinderaktion „Bastle dein Weihnachtsgeschenk". Auch dafür wird kein Teilnahmebeitrag erhoben.

Die Weihnachtsbäckerei ist täglich von 11 bis etwa 19 Uhr geöffnet. Dort beträgt der Unkostenbeitrag 3 Euro. Eine halbe Stunde vor dem täglichen Veranstaltungsschluss ist die Nachtwacht unterwegs und läutet den Feierabend ein.

Für das musikalische Programm sind unter anderem der Chor Mixed Voices, das Jagdhornbläsercorps Calenberg und die Bläserklasse der IGS List angekündigt. Mixed Voices hat eigens ein Weihnachtsprogramm einstudiert. Ergänzt werden die Auftritte durch Klaviermusik, Tanzaufführungen sowie weihnachtliche und winterliche Walkacts auf dem gesamten Marktgelände.

Zwei weitere Termine stehen fest: Am Dienstag, 1. Dezember, sind die Ankündigung und Scheckübergabe zum Stadionsingen Hannover vorgesehen.



Der Weihnachtsmarkt am Hohen Ufer lockt mit Lichtermeer und historischem Weihnachtsdorf. Foto (Archiv): Lars Gerhardts / HMTG

Am Donnerstag, 17. Dezember, singt der Chor des Rates der Landeshauptstadt Hannover zugunsten der HAZ-Weihnachtshilfe.

GEÄNDERTE WEGE DURCH DIE INNENSTADT

Mit den erhöhten Sicherheitsmaßnahmen geht eine veränderte Verkehrsführung einher. Die Osterstraße ist auf Höhe der Windmühlenstraße vollständig gesperrt, der Verkehr wird durch die Röselerstraße geleitet. Die Karmarschstraße ist in der Mitte zwischen Platz der Weltausstellung und Schmiedestraße gesperrt. Dort bleibt eine Durchlassstelle für Rettungsfahrzeuge, Polizei und Feuerwehr. Fahrzeuge mit einer Ausnahmegenehmigung für die Fußgängerzone, etwa Geldtransporter, dürfen die Sperre ebenfalls passieren.

Das Verkehrskonzept umfasst außerdem die Vollsperrung der Schmiedestraße. Damit Fahrzeuge aus dem Quartier rund um den Marstall und aus dem Parkhaus Schmiedestraße abfließen können, ist die Ausfahrt aus der Münzstraße wieder geöffnet. Anders als in den Vorjahren wird der Verkehr nicht über die Schmiedestraße längs der Georgstraße geführt, sondern über die Steintorstraße in Richtung Münzstraße. Hinweisschilder machen auf die neue Ausfahrt und die weiteren Verkehrsführungen aufmerksam.

Die Stadt hat mit Polizei und Feuerwehr Sicherheitsvorkehrungen abgestimmt. Ein Maßnahmenkatalog berücksichtigt unter anderem besondere Wetterereignisse, Stromausfälle, vermisste Personen und Bombendrohungen. Flucht- und Rettungswege sind eingeplant, eine Notstromversorgung und Ersatzbeleuchtung werden vorgehalten. Im Veranstaltungsbereich ist ein Sicherheits- und Ordnungsdienst präsent. Eine Beschallungsanlage ermöglicht Durchsagen in Notfällen.

In den vergangenen Jahren besuchten jeweils rund 1,8 Millionen Menschen den hannoverschen Weihnachtsmarkt. Diese Zahl wird auch für 2026 erwartet. Während des Weihnachtsmarktes findet der Bauernmarkt nicht auf dem Hanns-Lilje-Platz, sondern auf dem Hannah-Arendt-Platz statt. **R/HR**

Weitere Informationen zum Markt und zum Programm auf der Bühne an der Marktkirche bietet hannover.de/weihnachtsmarkt.



15130901_002626

3361401_002626

28814101_002626

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

Lebendiger Adventskalender

Linden-Süd öffnet seine Türen: Nachbarschaftliche Aktionen im Stadtteil, Kreatives und mehr

HANNOVER. Mit 20 Veranstaltungen lädt der Lebendige Adventskalender in Linden-Süd vom 1. bis 21. Dezember 2026 dazu ein, die Vorweihnachtszeit gemeinsam zu verbringen. Das Programm reicht von Konzerten und Wintermärkten bis hin zu Kreativität für alle Generationen. Einrichtungen, Vereine und Initiativen öffnen ihre Türen und laden zu gemeinsamen Aktivitäten ein.

Los geht's am Dienstag, 1. Dezember, mit einem Bastelnachmittag mit Waffeln bei MAK Nachhilfe Linden, Blumenauer Straße 1. Am folgenden Tag veranstaltet das Kulturbüro Linden-Süd von 14 bis 17 Uhr seinen Wintermarkt im Innenhof des Allerwegs 7. Zum musikalischen Programm zählt das Adventskonzert mit Live Music Now am Sonntag, 6. Dezember. Von 15 bis 16 Uhr erklingt in der St. Godehard-Kirche Musik, anschließend besteht bis 17 Uhr bei Kaffee und Kuchen im Normal in Linden (NIL) Gelegenheit zum Austausch. Unter dem Motto „Tür auf für Demokratie" laden die Omas gegen Rechts Hannover am Montag, 7. Dezember, von 16 bis 18 Uhr ins Café allerlei ein. Im Mittelpunkt stehen Gespräche über Demokratie, Zusammenhalt und ein solidarisches Miteinander. Kreativ wird es unter anderem am Sonnabend, 12. Dezember, beim Kerzenziehen im Kreofant, Deisterstraße 73. Am darauffolgenden Sonntag beginnt um 15 Uhr das Winterfest am Nachbarschaftskiosk am Sporlederweg.

Weitere Angebote sind ein Winterkonzert des Schulchors der Egestorffschule, Kurzfilme in Leichter Sprache, ein offenes Gospelsingen, ein Wintermarkt des Kinderschutzbundes und gemeinsames Weihnachtsliedersingen. Den Abschluss macht am Montag, 21. Dezember, von 16.30 bis 18 Uhr eine Adventsstunde mit Bilderbuchkino und Greenscreen-Aktion in der Stadtbibliothek Linden am Lindener Marktplatz.

Der Lebendige Adventskalender ist eine Initiative des Stadtteilforums Linden-Süd und wird von mehreren Einrichtungen aus dem Quartier organisiert. Unter dem Stadtteilmotto „Wir leben Vielfalt" stehen die Begegnung zwischen den Generationen und das nachbarschaftliche Miteinander im Mittelpunkt. Auch Interessierte von außerhalb des Stadtteils sind willkommen. Die Teilnahme ist in der Regel kostenfrei, bei einzelnen Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. **HR**

Das vollständige Programm mit allen Terminen, Uhrzeiten und Veranstaltungsorten gibt es online unter lebendiger-adventskalender-ls.de sowie als Broschüre unter anderem beim Quartiersmanagement (Deisterstraße 66), im Normal in Linden (Charlottenstraße 1), im Café allerlei oder Kulturbüro Linden-Süd (beide im Treffpunkt Allerweg 5-7).

Adventliche Stimmung genießen und niedrigschwellig ins Gespräch, Basteln oder Singen kommen: Der Lebendige Adventskalender lädt ein. Foto: hanova



15812401_002626

Pilates zum Kennenlernen

HANNOVER. Der Hannoversche Sport-Club (HSC) lädt Anfänger und Fortgeschrittene zu einem kostenlosen Pilates-Schnupperkurs ein. Dieser findet am Donnerstag, 10. Dezember, von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Brüder-Grimm-Schule, Constantinstraße 63, in der List statt. Weitere Informationen gibt Charlotte Scheck unter Telefon 0162/1694532.

Bilderbuchkino

HANNOVER. Die Jugend- und Stadtbibliothek List im Podbi-Park, Lister Straße 6, zeigt am Freitag, 4. Dezember, ab 16 Uhr das Bilderbuchkino „Henni Haselmaus“ und „Ein heimlicher Weihnachtsgast“. Für die musikalische Begleitung sorgen Bratschen- und Geigenschülerinnen der Musikschule. Sie werden von Birgit Saak geleitet.

Lagerfeuer und Knusperhäuschen

LEBENDIGER ADVENTSKALENDER: Vinnhorst öffnet 16 Türchen

HANNOVER. Gemeinsam singen, basteln, Glühwein trinken und mit den Nachbarn ins Gespräch kommen: In Vinnhorst steht die Adventszeit auch in diesem Jahr im Zeichen der Gemeinschaft. An verschiedenen Orten im Stadtteil öffnen sich die Türchen des Lebendigen Adventskalenders der Kulturgemeinschaft Vinnhorst.

Start ist am Dienstag, 1. Dezember, um 17 Uhr: Die Feuerwehr Vinnhorst am Fischteichweg 3 lädt ein zu Gegrilltem und Getränken. Ein besonderer Programmpunkt erwartet die Besucherinnen und Besucher am Sonnabend, 5. Dezember, ab 16.30 Uhr an der Straße Grashöfe 5. Dort öffnet ein lebensgroßes Knusperhäuschen seine Türen. Passend zum Märchen backt die Hexe Crêpes, dazu gibt es Glühwein und Kinderpunsch. Musikalisch wird es am Mittwoch, 9. Dezember, beim „Weihnachtssingen unter Sternen“ im AWO Carré am Spierenweg. Einen Tag später lädt die Hausgemeinschaft Schönbergstraße 32 zum weihnachtlichen Singen am wärmenden Feuer mit Trompetenbegleitung ein. Auch für Kinder hält der Lebendige Adventskalender einige Angebote bereit. Dazu zählen eine Bastelaktion an der Feuerschale am 12. Dezember, gemeinsames Schneemannbasteln in der Kita Fischteichweg am 16. Dezember sowie weihnachtliche Spiele mit Stockbrot und Punsch auf dem Schmuckplatz am 19. Dezember. Ein außergewöhnlicher Veranstaltungsort erwartet die Gäste am vierten Adventssonntag, 20. Dezember: Von 16 bis 18 Uhr lädt der Verein VoG Galopin Hannover in die Reithalle auf dem Hof Baumgarte ein. Neben Waffeln, Schmalzbroten und warmen Getränken steht eine Voltigiervorführung auf dem Programm. Am 22. Dezember öffnet der Hof zudem seinen alten Kuhstall für ein gemütliches Beisammensein.

Den Abschluss bildet am Mittwoch, 23. Dezember, der „Weihnachtscountdown“ der Kulturgemeinschaft Vinnhorst. Von 17.30 bis 19.30 Uhr können sich die Besucherinnen und Besucher auf dem Vinnhorster Rathausplatz bei Glühwein, Kinderpunsch und Keksen gemeinsam auf Heiligabend einstimmen. R/HR

Weitere Informationen gibt es unter kultur-in-vinnhorst.de.



Die Kunst des Abschieds

HANNOVER. Die Sterbebegleiterin (Death Doula) Charlotte Wiedemann ist am Donnerstag, 3. Dezember, ab 16.30 Uhr erneut zu Gast bei der Bäckerei Göing. Nach der erfolgreichen ersten Lesung in Hannover stellt sie ihr Buch „Die Kunst des Abschiednehmens“ diesmal in der Filiale am Schwarzen Bär, Falkenstraße 2, vor. Die Veranstaltung greift ein Thema auf, das insbesondere während der Advents- und Weihnachtszeit für viele Menschen an Bedeutung gewinnt: den Umgang mit dem Verlust nahestehender Menschen. Gerade an den Feiertagen können familiäre Traditionen und gemeinsame Erinnerungen die Trauer um Verstorbene verstärken.

Werkstatt im Entdeckerclub

HANNOVER. Der Entdeckerclub veranstaltet am Freitag, 4. Dezember, von 15.30 bis 16.30 Uhr eine Weihnachtswerkstatt in der Schul- und Stadtbibliothek Badenstedt. Kinder zwischen sechs und zehn Jahren können dort eigenen Weihnachtsschmuck basteln. Der Entdeckerclub bietet zweimal im Monat Veranstaltungen, bei denen Kinder durch Experimente und kreative Aufgaben Neues ausprobieren können. Anmeldungen für die Weihnachtswerkstatt sind unter Telefon (0511) 16846564 oder per E-Mail an stadtbibliothek-badenstedt@hannover-stadt.de möglich.

Markt der schönen Dinge

HANNOVER. Im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, findet am Sonntag, 29. November, von 11 bis 16 Uhr der „Markt der schönen Dinge“ statt. Auf dem Weihnachtsmarkt werden individuelle Designstücke, handgefertigte Accessoires und selbst gestaltete Dekorationsartikel angeboten. Neben dem Verkauf von Geschenkideen gibt es auch Möglichkeiten zum kreativen Arbeiten. Für Kinder ab sechs Jahren wird eine Winterwerkstatt eingerichtet. Erwachsene können an einer eigenen Station Geschenke mit wiederverwerteten Materialien verpacken.

Wichtelmarkt in Waldheim

HANNOVER. Zum ersten Adventswochenende findet an der Brandensteinstraße in Waldheim wieder der Wichtelmarkt statt. Geöffnet sind die Stände am Sonnabend, 28. November, von 11 bis 18 Uhr sowie am Sonntag, 29. November, von 11 bis 17 Uhr. Ausgerichtet wird das Straßenfest von Eltern und Erzieherinnen des Kindergartens Waldheim. Mit den Einnahmen unterstützt der Verein den Erhalt der Einrichtung.

Gospel in der Friedenskirche

HANNOVER. Zum ersten Advent gibt das Duo It's M.E. am Sonntag, 29. November, ab 18.30 Uhr ein Konzert in der Friedenskirche im Zooviertel, Schackstraße 4. Martina Maschke und Ecki Hüdepohl, die sonst als Band auftreten, spielen an iesem Abend Gospel und verwandte Musikrichtungen sowie eigene Titel. Der Eintritt zu dem Konzert ist frei, eine Spende wird jedoch gern angenommen.

Veloroute 6 fertig

Auf neuen Wegen nach Bemerode: 8,1 Kilometer lange Veloroute führt in den Südosten

HANNOVER. Neue Fahrradstraßen, ausgebaute Radwege und verbesserte Querungen: Die fertiggestellte Veloroute 6 kombiniert auf dem Weg von der Innenstadt nach Bemerode unterschiedliche Formen der Radverkehrsführung. Die rund 8,1 Kilometer lange Verbindung in den Südosten Hannovers ist bereits nutzbar. Sie reicht bis zum Anschluss an die Oheriedentrift und gehört zum ersten Umsetzungspaket des stadtweiten Veloroutennetzes.

Für die rund 5,8 Millionen Euro teure Strecke wurde von April 2024 bis Oktober 2026 gebaut. Je nach örtlichen Gegebenheiten entstanden baulich getrennte Radwege, bevorrechtigte Fahrradstraßen und eigenständige Radwege mit großzügigen, regelgerechten Querschnitten. Oberbürgermeister Belit Onay und Stadtbaurat Thomas Vielhaber stellten die Route am Montag, 23. November, bei einer ersten gemeinsamen Befahrung vor.

„Bei der Umsetzung kam es darauf an, für jeden Abschnitt eine passende Lösung zu finden. Wir haben Radverkehrsanlagen neu gebaut, bestehende Verbindungen verbessert und wichtige Querungsstellen sicherer gestaltet. Hochwertige Oberflächen und eine möglichst direkte Streckenführung machen die Route nicht nur sicherer, sondern auch im Alltag angenehm und zügig befahrbar“, erläutert Stadtbaurat Thomas Vielhaber.

Von der Innenstadt aus geht es über die Lavesstraße und den Gutenberghof zur Ampelquerung der Berliner Allee. Danach verläuft die Strecke durch die Fahrradstraße Kestnerstraße und über die optimierte Querung der Marienstraße zur neuen Fahrradstraße Am Südbahnhof. Die Anna-Zammert-Straße führt zu den ausgebauten Radwegen am Bischofsholer Damm und an der Bemeroder Straße, denen die Route bis zur Emslandstraße folgt.

Im weiteren Verlauf nutzt sie die neue Fahrradstraße Alte Bemeroder Straße, die Brabeckstraße und die Wülferoder Straße bis zum Anschluss an die Oheriedentrift. Im Zuge des Projekts wurden auch die Querungen im Bereich der Stadtbahnanlagen sicherheitstechnisch überprüft und optimiert.

ZWÖLF ROUTEN FÜR DIE STADTBEZIRKE

Die Verbindung nach Bemerode ist Teil eines Netzes, das die Stadt auf Grundlage politischer Beschlüsse aus den Jahren 2022 und 2023 entwickelt. Geplant sind insgesamt zwölf Velorouten, die sternförmig vom City-Radring in die Stadtbezirke führen. Der Planung der Strecke nach Bemerode gingen politische Beratungen sowie ein umfangreicher Beteiligungs- und Dialogprozess voraus.

„Mit jeder fertiggestellten Veloroute kommen wir unserem Ziel eines zusammenhängenden und attraktiven Radverkehrsnetzes für ganz Hannover ein Stück näher. Die Route nach Bemerode zeigt, wie wir die Stadtteile besser miteinander verbinden und den Menschen eine sichere und komfortable Alternative für ihre täglichen Wege anbieten können“, sagt Oberbürgermeister Belit Onay.

Nach Angaben der Stadt verbessert die neue Verbindung die Erreichbarkeit der südöstlichen Stadtteile. Sie bietet eine weitere Strecke für tägliche Wege zur Arbeit, zur Schule und zum Einkaufen sowie für Fahrten in der Freizeit. R/HR

Tipps fürs Wochenende

BUCHTIPP

Deutschland wird älter, und mit dem demografischen Wandel verschieben sich auch die politischen Gewichte. Während die Interessen älterer Wählerinnen und Wähler zunehmend den politischen Kurs bestimmen, wächst bei vielen Jüngeren die Sorge um ihre Zukunft. Wie sollen sie sich Wohnraum leisten? Wer finanziert ihre Rente? Und warum wird beim Klimaschutz derart gezögert, obwohl die Folgen vor allem kommende Generationen treffen? Der Wirtschaftsjournalist Felix Petruschke nimmt diese Fragen zum Ausgangspunkt einer kritischen Bestandsaufnahme. Er untersucht, wie politische Entscheidungen die Chancen junger Menschen beeinflussen und warum sich viele von ihnen nicht ausreichend vertreten fühlen. Die Proteste der Initiative „Gen Z regelt" zeigen, dass sich der Unmut längst auch auf der Straße entlädt. Dabei geht es Petruschke nicht nur um einen Konflikt zwischen Jung und Alt, sondern um die grundsätzliche Frage, wie eine Gesellschaft Verantwortung für ihre Zukunft übernimmt. Sein Buch ist ein streitbarer Appell, den politischen Stillstand nicht länger hinzunehmen und Generationengerechtigkeit neu zu verhandeln.



Felix Petruschke: „Jung im Land der Alten. So zukunftsfeindlich ist Deutschland". Verlag: Heyne, 16 Euro.

AUSFLUGSTIPP

Weihnachten mit Loriot

Führungen, Theater und Kreativbasar im Wilhelm-Busch-Museum

HANNOVER. „Früher war mehr Lametta!" Mit diesem Satz aus Loriots berühmtem Sketch „Weihnachten bei Hoppenstedts" ist die alljährliche Weihnachtshektik längst zum geflügelten Wort geworden. Denn zwischen festlichen Erwartungen, gut gemeinten Geschenken und dem Wunsch nach einem harmonischen Familienfest geht bekanntlich so einiges schief. Loriot verstand es wie kaum ein anderer, die Absurditäten des Alltags mit feinem Humor einzufangen. Und genau diese Mischung aus Weihnachtsstimmung und einem liebevollen Blick auf die menschlichen Eigenheiten steht am ersten Advent im Mittelpunkt einer besonderen Veranstaltung im Museum Wilhelm Busch.



Loriot mit Mops
Foto: Studio Loriot, Frankfurt / Museum Wilhelm Busch

Unter dem Motto „Weihnachten mit Loriot" erwartet Besucherinnen und Besucher am Sonntag, 29. November, von 11 bis 17 Uhr ein Programm, das weit über einen gewöhnlichen Museumsbesuch hinausgeht. Statt stiller Betrachtung ist ausdrücklich Mitmachen, Lachen und Entdecken angesagt: Der vorweihnachtliche Museumstag bietet verschiedene Möglichkeiten, sich auf die Adventszeit einzustimmen.

Dazu gehören ungewöhnliche Führungen durch die Ausstellung. Dabei soll es nicht immer ganz ernst zugehen: Das Museum kündigt ausdrücklich „absurde Führungen" an, bei denen der Humor mindestens ebenso wichtig sein dürfte wie die Kunstbetrachtung. Passend dazu sorgen die Improkokken mit improvisierten Einlagen für überraschende Momente. Die Theatergruppe will das vorweihnachtliche Treiben immer wieder auf humorvolle Weise durcheinanderwirbeln. Was dabei genau passiert, bleibt eine Überraschung, schließlich lebt Improvisation gerade vom Unvorhersehbaren.

Wer lieber selbst aktiv wird, kann sich an verschiedenen Kreativstationen ausprobieren. Besonders für Familien mit Kindern bieten die Mitmachangebote eine Gelegenheit, gemeinsam etwas zu gestalten. Vorlesestunden laden dazu ein, Geschichten zu lauschen und für einen Moment zur Ruhe zu kommen. Musikalisch wird es ebenfalls: Gesangseinlagen sollen für Adventsstimmung sorgen.

Auch wer noch auf der Suche nach einer besonderen Kleinigkeit für den Gabentisch ist, könnte im Museum fündig werden. Bei einem Kreativbasar präsentieren junge Labels sowie Künstlerinnen und Künstler ihre handgefertigten Arbeiten. Unter dem Stichwort „Arts & Crafts" gibt es Gelegenheit, durch kreative Produkte zu stöbern, sich inspirieren zu lassen und vielleicht schon das eine oder andere Weihnachtsgeschenk zu entdecken.

Natürlich darf bei einem solchen Anlass auch Loriots Werk nicht fehlen. Seine Beobachtungen über das Zusammenleben, über Missverständnisse und die manchmal verzweifelten Bemühungen um perfekte Umgangsformen haben bis heute nichts von ihrer Komik verloren. Gerade in der Adventszeit, wenn die Erwartungen an ein harmonisches Fest besonders hoch sind, wirkt sein Humor erstaunlich zeitlos.

Das Veranstaltungsprogramm und die Sammlungsausstellungen können kostenlos besucht werden. Für die Loriot-Sonderausstellung gilt ein ermäßigter Museumseintritt. **R/HR**

Weitere Informationen unter karikatur-museum.de.

REZEPTTIPP

Winterlicher Orangen-Fenchel-Salat

Für 4 Personen
20 Minuten

Zutaten:
2 Orangen
2 Blutorangen
1 große Fenchelknolle mit Grün
1 kleine rote Zwiebel
½ Granatapfel
2 EL gehackte Pistazien
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
1 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für das Dressing:
150 g Mandeljoghurt, natur
1 EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Orangen und Blutorangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen und die Knolle fein hobeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Granatapfelkerne herauslösen. Alles auf einer Platte anrichten. Mit Olivenöl und Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Pistazien, Orangenschale und Fenchelgrün darüberstreuen. Für das Dressing Mandeljoghurt, Ahornsirup, Zitronensaft und Salz verrühren und separat servieren.



Winterlicher Salat
Symbolfoto: Monika Borys / Unsplash

VERBRAUCHERTIPP

Warnung vor Inkasso-Masche

Verbraucherzentrale warnt vor Post von Liquida Inkasso im Namen von mietsofort.de

HANNOVER. 79 Euro allein für die Anmeldung zur Wohnungssuche: Diese Forderung von mietsofort.de hält die Verbraucherzentrale Niedersachsen für unberechtigt. Nun erhalten Betroffene orangefarbene Postkarten der Liquida Inkasso GmbH, die auf den ersten Blick einem offiziellen Gerichtsschreiben ähneln. Das Unternehmen versucht damit offenbar, die Anmeldegebühren der Plattform einzufordern.

Die Karten verlangen einen telefonischen Rückruf innerhalb von sieben Tagen. „Eine dringende Nachricht liegt für Sie vor!" und „Leider konnten wir Sie auch heute nicht erreichen." lauten die aufgedruckten Mitteilungen. Nach Angaben der Verbraucherzentrale lässt sich der Absender nur anhand des angegebenen Aktenzeichens erkennen.

Auch die Art der Zustellung wird nach ihrer Darstellung irreführend vermittelt: Die Karte erweckt den Eindruck, ein Mitarbeitender habe sie persönlich eingeworfen. Tatsächlich wurde sie mit der Post zugestellt.

„Bei diesem Schreiben ist alles darauf ausgerichtet, Druck zu erzeugen", erklärt Markus Hagge, Rechtsexperte der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Er führt an: „Es kann an einen Mahnbescheid erinnern, mit dem Gläubiger ihre Forderung zügig eintreiben können. Hier handelt es sich jedoch eindeutig nicht um Gerichtspost, sondern um eine fragwürdige Inkasso-Masche."

Die Gebührenforderung geht auf die Registrierung auf mietsofort.de zurück. Der Anbieter verlangte von Menschen, die sich dort für die Wohnungssuche anmeldeten, ohne vorherigen Hinweis 79 Euro. Nach Einschätzung der Verbraucherzentrale war der Bestellbutton nicht ausreichend beschriftet. Deshalb sei kein wirksamer Vertrag zustande gekommen. Die Einrichtung rät Betroffenen unberechtigter Forderungen, sich von den Postkarten nicht einschüchtern zu lassen: Sie sollten weder die angegebene Nummer anrufen noch den geforderten Betrag bezahlen.

FORDERUNG SCHRIFTLICH BESTREITEN

Um sich gegen die Forderung zu wehren, empfiehlt die Verbraucherzentrale ein kurzes Schreiben an das Inkassobüro. Ihr kostenloser Musterbrief sieht vor, die Forderung ausdrücklich zu bestreiten und mitzuteilen, dass kein wirksamer Vertrag zustande gekommen ist. Zusätzlich werden vorsorglich der Widerruf und die Anfechtung wegen Irrtums und arglistiger Täuschung erklärt.

Für einen Nachweis des Versands sollten Betroffene nach der Empfehlung der Verbraucherzentrale ein Einwurf-Einschreiben nutzen. Zusätzlich kann das Schreiben per E-Mail verschickt werden. Weitere automatisierte Mahnungen zu dieser Forderung können anschließend nach Angaben der Verbraucherzentrale grundsätzlich ignoriert werden.

Diese Empfehlung ist von dem Umgang mit einem echten Mahnbescheid zu unterscheiden. Ein solcher kommt nicht per Postkarte, sondern in einem gelben Briefumschlag. Als Absender ist das zuständige Mahngericht angegeben. In diesem Fall ist schnelles Handeln gefragt. **RED**

Bei Fragen bietet die Verbraucherzentrale Niedersachsen kostenlose Beratung vor Ort, telefonisch und per Video an. Informationen zum Unterschied zwischen einer Mahnung und einem Mahnbescheid gibt es unter verbraucherzentrale-niedersachsen.de/unterschied-mahnung-mahnbescheid.



GOSPEL KONZERT
200 Stimmen Mass-Choir

Mit dabei sind internationale Solisten: Die stimmgewaltige Lerato Shadare (SA) und der Award-Gewinner Ron Lyles (USA) werden mit den 200 Stimmen am 16. März 2027 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Ein Gospelerlebnis der ganz großen Klasse. Sei dabei!

JETZT Tickets sichern:
0511 - 12 12 33 33
Online Buchen: tickets.haz.de
Und an allen bekannten VVK-Stellen
www.singout-projekt.de

32115201_002626

SCHATZKAMMER HANNOVER
Wir kaufen Werte
Einzelstücke oder ganze Nachlässe

KOSTENLOSE BEWERTUNG BEI IHNEN ZU HAUSE
oder auf Wunsch in unseren Geschäftsräumen
Unverbindlich · Faire Einschätzung · Sofortige Barauszahlung

WIR SUCHEN
- Antiquitäten
- Porzellan & Zinn
- Silberbesteck
- Uhren aller Art
- Gold- & Silberschmuck
- Militaria & Münzen
- Kunst & Bronze
- Hochwertige Gemälde
- Bruch- & Zahngold
- Abendmode & Leder
- Handtaschen & Pelze
- Modeschmuck u. a.

Auch einzelne Stücke sind willkommen.

KOSTENLOSE HAUSBESUCHE IN HANNOVER & UMGEBUNG
JETZT ANRUFEN UND TERMIN VEREINBAREN
0511 86 64 22 47
Profitieren Sie von unserer seriösen Expertise.

Vahrenwalder Str. 269a · 30179 Hannover · Inh. E. Donnarumma

32361501_002626

Ihre Zeitung für die gesamte Stadt ...
Immer sonnabends in Ihrem Briefkasten.
Das komplette Wochenende!
hallo wochenende

32742701_002626

ANZEIGE

Gehirngesundheit aktiv schützen

Unsere Erinnerungen machen uns aus. Doch wann wird Vergesslichkeit zum Warnsignal? Die Lilly-Kampagne „Bevor Du es vergisst" zeigt, wie wir aktiv vorsorgen können.



Foto: Comeback Images/stock.adobe.com

Mal die Brille verlegen, ist völlig normal. Werden Routineaufgaben aber kaum zu bewältigen, kann das auf eine demenzielle Erkrankung hindeuten (Neurologie up2date 2026). Doch vielen ist nicht bewusst, wie aktiv wir vorsorgen können: Expert:innen gehen davon aus, dass bis zu 45 % der Demenzfälle durch 14 beeinflussbare Risikofaktoren potenziell verhindert oder verzögert werden könnten (Livingston et al. 2024).

Hier setzt die Kampagne „Bevor du es vergisst" an: Sie klärt auf und teilt auf der Website **www.meine-gehirngesundheit.de** alltagstaugliche Tipps, um Prävention ins eigene Leben zu integrieren. Für den wichtigsten Schritt zur Vorsorge, das Arztgespräch, bietet das Pharmaunternehmen Lilly eine Checkliste zur Vorbereitung. Unser Gehirn trägt uns ein Leben lang – Grund genug, ihm frühzeitig Beachtung zu schenken.

Quelle: Kluckert, C.; Hüll, M. (2026): Demenzprävention. Neurologie up2date, 09(01), 81–101. Georg Thieme Verlag. Livingston, G. et al. (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet, 404(10452), 572–628. Elsevier. CMAT-46095, August 2026

Bahn sperrt Strecke Hannover–Berlin
Alle aktuellen Informationen im Newsletter
Gifhorn Hbf
Hannover Hbf
Wolfsburg Hbf
Berlin Hbf



27476201_002626

Design und Disco im Pavillon

HANNOVER. Mit 80 Ausstellenden feiert „Designachten" im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, sein 17-jähriges Bestehen. Die „Glanz & Glitzer Edition" ist noch am Sonnabend, 28. November, von 12 bis 19 Uhr und am Sonntag, 29. November, von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Zum Angebot gehören Mode, Schmuck, Grafik, Keramik und Papeterie. Workshops im Kleinen Saal laden zum Gestalten ein; im großen Veranstaltungssaal läuft eine Silent Disco. Am Sonnabend geht es ab 19 Uhr im Glitzerkeller weiter. Der Eintritt kostet zwischen 7 und 10 Euro. Mit dem Designachten-Einlassbändchen ist der Eintritt zur Abendveranstaltung frei.

Kreativ ohne Handy

HANNOVER. Der Offline Club trifft sich im Café und Kulturzentrum Zur guten Absicht, Schuhstraße 9, am Sonntag, 29. November, von 18 bis 21 Uhr. Das Treffen bietet Raum, eigene Ideen und Projekte voranzubringen, und zwar in Gesellschaft anderer, aber jeder für sich. Ob Schreiben, Zeichnen, Basteln oder ein lange liegen gebliebenes Vorhaben: Die Teilnehmenden können eigene Materialien mitbringen. Gelegentlich gibt es kleine kreative Anregungen. Das Handy soll möglichst ausgeschaltet bleiben. Der Abend soll Ruhe und gemeinsame Zeit ohne digitale Ablenkung ermöglichen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldug nicht erforderlich.

Windpferde und Kinomagie

Vorverkauf gestartet: **KLEINES FEST 2027** bietet drei zusätzliche Spieltage



Die Windpferde von der Gruppe Pantao sind beim nächsten Kleinen Fest dabei. Foto: Hassan Mahramzadeh

HANNOVER. Windpferde ziehen durch den Garten, sprechende Statuen begleiten das Publikum und zwei Filmfiguren suchen einen Weg aus ihrer schwarz-weißen Welt: Das Kleine Fest im Großen Garten gibt erste Einblicke in sein Programm für 2027. Wer einen Sommerabend zu Weihnachten verschenken möchte, kann bereits Karten kaufen. Der Vorverkauf hat am 25. November, begonnen.

Das Festival findet vom Donnerstag, 8., bis Sonntag, 25. Juli an 16 Veranstaltungstagen statt. Damit stehen drei Spieltage mehr im Kalender als 2026. Unter dem Motto „Schön hier!" stellt der künstlerische Leiter DESiMO bekannte Auftritte und neue Shows zusammen. „Über 100 Künstlerinnen und Künstler werden mitwirken", verspricht er. „Wir zeigen rund 50 Acts, etwa die Hälfte davon zum ersten Mal."

Zu den Rückkehrenden gehört der hannoversche Illustrator Claus Dorsch. Er hat die Plakate für 2026 und 2027 gemeinsam mit der Agentur Windrich & Sörgel entworfen und zeichnet während des Fests jeden Abend live mit Papier und Farben. Auch die Windpferde von Pantao, die auf dem Plakat zu sehen sind, treten wieder auf.

Werner Momsen beschäftigt sich in seinem Puppenspiel mit viereinhalb Milliarden Jahren Evolution und fragt, ob tatsächlich der Mensch die Krone der Schöpfung ist. Die in Hannover beheimatete Gruppe Art Tremondo entwickelt einen neuen Stelzenauftritt. Nonsenso begrüßt das Publikum mit sprechenden historischen Figuren auf Rollwagen, die mit Reimen und Gedichten durch die ersten Meter im Garten begleiten. Die Statuen entstanden 2025 als Auftragsproduktion für das Kleine Fest. Bubble on Circus schickt erneut zwei Bienen samt Bienenstock und Seifenblasen durch den Garten.

Kinomagie und Clownerie verbindet das niederländisch-brasilianische Duo Helena Bittencourt and Goos Meeuwsen. Als Helena.and.Goos zeigen sie „Vrij/Free": Zwei Figuren wiederholen in einem Live-Stummfilm dieselbe Alltagsszene. Außerhalb der Leinwand begleiten zwei Musikerinnen oder Musiker die stummen Gesten mit Musik und Soundeffekten. Als die Filmfiguren ihre Endlosschleife erkennen, suchen sie einen Ausweg.

Bei Cirque on Edge treffen fünf Akrobatinnen und Akrobaten auf einen Abgrund und eine unvollständige Holzkonstruktion. Ihr Zirkustheater erzählt vom Bau einer Brücke. In der Duo-Show „Bal(les)" kommen Luftakrobatik und Jonglage zusammen: Charlotte de la Bretèque arbeitet mit dem von ihr erfundenen Gerät „Multicordes", Alexander Koblikov jongliert.

Der Familientag am Mittwoch, 14. Juli, beginnt früher: Der Picknickbereich öffnet ab 15 Uhr, das Programm startet um 16 Uhr. An allen anderen Tagen ist Einlass ab 17 Uhr, Programmbeginn um 18 Uhr.

Reguläre Karten kosten 45 statt bisher 37 Euro. Die erste Preisanpassung seit 2022 wird mit gestiegenen Betriebskosten begründet. Für Jugendliche von zwölf bis 17 Jahren bleibt es bei 17 Euro, Kinder bis einschließlich elf Jahren haben freien Eintritt. Neu ist das im Eintrittspreis enthaltene ÜSTRA-Ticket für den Veranstaltungstag.

Jeweils 300 Karten gibt es an der Abendkasse. Im Vorverkauf sind Tickets ohne zusätzliche Gebühr online und an der täglich von 11 bis 15 Uhr geöffneten Vorverkaufskasse Großer Garten erhältlich. Bei HAZ und NP fällt eine Vorverkaufsgebühr an. **R/HR**

Beim Kleinen Fest im Großen Garten 2026: der künstlerische Leiter Desimo und das Teatro Pavana. Fotos Christian Behrens (Archiv)

Informationen und Ticketshop: kleines-fest-hannover.de.

UNSER PRODUKT DES MONATS DEZEMBER

Teraske Ortho Reha Sanitätshäuser



MASSAGEKISSEN 29,90 €*

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

Schwierige Frage:

VERSCHENKEN ODER SELBER BEHALTEN?

WIR EMPFEHLEN BEIDES!

Das marineblaue Entspannungskissen von Russka aktiviert seine Massagefunktion, sobald Sie sich daran lehnen oder darauf setzen, und stoppt automatisch wieder, wenn es frei liegt. Die sanfte Vibration kann verspannte Muskeln lockern und für wohlige Entspannung sorgen. Mit den mitgelieferten Batterien ist das Kissen kabellos jederzeit und überall einsatzfähig für eine angenehme Massage. Der Bezug ist abnehmbar und bei 30° C waschbar.

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

12 x in der Region Hannover | www.teraske.de

36242001_002625

Aus alt mach neu:

Wir beziehen und reparieren Ihre Polstermöbel
In den meisten Fällen lohnt es sich, Polstermöbel neubeziehen oder reparieren zu lassen.
Gerne besuchen wir Sie persönlich vor Ort um das Möbelstück in Ihren Räumen zu begutachten.
Denn Sessel ist nicht gleich Sessel und Sofa ist nicht gleich Sofa. Bevor wir Ihnen ein individuelles Angebot machen können, steht daher eine umfassende Beratung im Vordergrund. Selbstverständlich holen wir das Polstermöbel bei Ihnen ab, um es in unserer Polsterwerkstatt in Hannover reparieren oder neu beziehen zu können, und liefern es anschließend wieder zu Ihnen aus. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern!
Hol- und Bringservice bis 80 KM KOSTENLOS!







Moderne Polsterei

Die moderne Polsterei umfasst die Wiederherstellung des Polsters und des Bezugsstoffes von industriell gefertigtenSitz oder Liegemöbeln. Es werden dabei moderne Polstermaterialien wie verschiedene Schäume und Watten eingesetzt. Durch die große Auswahl an modernen Polstermaterialien können wir Ihnen einen individuellen Sitzkomfort schaffen.

Klassische Polsterei

Bei der klassischen Polsterei handelt es sich um dieWiederherstellung oft antiker Polsterungen in Anlehnung an traditioneller Polstertechniken. Dabei werden oft Materialien wie Jutegurte, Taillienfedern, Palmfaser, Rosshaar etc. verwendet.

Wir sind für Sie da:
Montag - Freitag von 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag von 9.00 - 16.00 Uhr

Polsterklinik

Hol- und Bringservice bis 80 KM kostenlos.





SONDERAKTION

AKTIONSTAG Montag 30. November 2026
AKTIONSTAG Dienstag 1. Dezember 2026
AKTIONSTAG Mittwoch 2. Dezember 2026
AKTIONSTAG Donnerstag 3. Dezember 2026
AKTIONSTAG Freitag 4. Dezember 2026

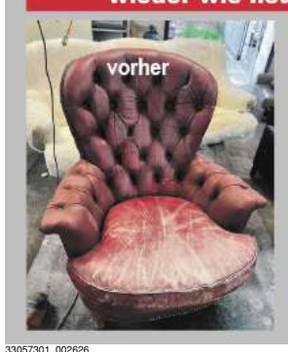
30 % Rabatt auf alle Leistungen!

Alle Möbelstücke werden vor Weihnachten fertig !!! Versprochen !!!

Jetzt anrufen und kostenlose Beratung!

Abholbringservice bis 80 km kostenlos.

Sie müssen Ihr liebgewonnenes Möbelstück nicht entsorgen, oft können wir z.B. Ihren Sessel durch die Aufbereitung des Leders wieder wie neu aussehen lassen - sprechen Sie uns an!





Sie erhalten im Aktionszeitraum einen Rabatt von 30% AUF LEDERFÄRBUNG UND NEUBEZUG!





Lange-Feld-Str. 58 · 30926 Seelze-Letter
Inhaber: D. Goman
☎ 0511 - 10 59 28 81
info@diepolsterklinik.de · www.die polsterklinik.de

33057301_002626

Adventskalender von HAZ und NP







Ab 01.12. mitmachen und gewinnen!

Tagesgewinne und die Chance auf einen RENAULT 5 E-TECH, eine Las-Vegas-Reise oder ein E-Bike

Energieverbrauch RENAULT 5 E-TECH ELEKTRISCH Techno 120 Urban Range (MY26): Elektromotor mit maximaler Leistung von 90 kW (122 PS). Stromverbrauch nach WLTP: kombiniert: 14,5 kWh/100 km, Kurzstrecke (niedrig):10,0 kWh/100 km, Stadtrand (mittel): 10,6 kWh/100 km, Landstraße (hoch): 12,8 kWh/100 km, Autobahn (Höchstwert): 19,9 kWh/100 km. CO_2-Emissionen nach WLTP: kombiniert 0 g/km. Elektrische Reichweite nach WLTP: 314 km.

32387801_002626



Nachwuchs für die Wissenschaft: Bis zum 30. November können sich Kinder und Jugendliche für die nächste Runde von Jugend forscht anmelden. Foto: Moritz Kuestner

Von der Frage zum Experiment

JUGEND FORSCHT: Anmeldung bis Ende November möglich

HANNOVER. Noch steht die Frage vor dem Ergebnis: Wer bei Jugend forscht mitmachen möchte, braucht für die Anmeldung zunächst ein Forschungsthema, keine abgeschlossene Untersuchung. Ob es um Klimalösungen, eine selbst programmierte KI-Anwendung oder physikalische Phänomene geht, entscheiden die jungen Forschenden selbst. Bis Montag, 30. November, können sie sich für die neue Wettbewerbsrunde anmelden.

Ihre Projekte präsentieren die Teilnehmenden beim Regionalwettbewerb Hannover von Mittwoch bis Freitag, 17. bis 19. Februar 2027, an der Hochschule Hannover. Die Hochschule, die Region Hannover und der Energieversorger enercity richten den Wettbewerb wie im vergangenen Jahr gemeinsam aus.

„Die Premiere bei uns an der HsH im vergangenen Jahr hat uns begeistert: Mit welcher Freude und welcher Konsequenz sich die jungen Forschenden den großen Fragen unserer Zeit gestellt haben, hat unseren Campus spürbar belebt. Deshalb freuen wir uns, ihnen auch 2027 wieder eine Bühne zu bieten und gemeinsam mit enercity und der Region Hannover den wissenschaftlichen Nachwuchs zu fördern“, so Professor Dr. Josef von Helden, Präsident der Hochschule Hannover.

Die 62. Wettbewerbsrunde trägt das Motto „Wozu Zukunft? Finde deine Antwort“. Angesprochen sind junge Menschen, die sich für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik begeistern und eigene Forschungsfragen verfolgen möchten. Jugendliche von 15 bis 21 Jahren starten bei Jugend forscht; für jüngere Teilnehmende ab Klasse vier gibt es die Sparte Jugend forscht junior.

SIEBEN FACHGEBIETE STEHEN OFFEN

Die freie Themenwahl hat einen fachlichen Rahmen: Jedes Projekt muss zu einem der sieben Wettbewerbsgebiete passen. Zur Auswahl stehen Arbeitswelt, Biologie, Chemie, Geo- und Raumwissenschaften, Mathematik/Informatik, Physik und Technik. Nach der Anmeldung wird bis Anfang Januar 2027 geforscht, getüftelt und experimentiert. Erst danach folgt die schriftliche Ausarbeitung des Projekts.

Die Bedeutung der beteiligten Fächer hebt Ulf-Birger Franz, Wirtschaftsdezernent der Region Hannover, hervor: „MINT-Fächer sind das Fundament für die Lösungen der Zukunft – von Digitalisierung über Klimaschutz bis zur technologischen Wettbewerbsfähigkeit. Deswegen richten wir mit unseren Technologieparks Orte ein, an denen auch junge Menschen frühzeitig für diese Schlüsselkompetenzen begeistert und aktiv in Forschungs- und Innovationsprozesse eingebunden werden können. Der Wettbewerb sorgt jedes Jahr wieder für große Motivation und tolle Ergebnisse. Es lohnt sich auf jeden Fall teilzunehmen“.

In Hannover stellen die jungen Forschenden ihre Projekte einer Jury und der Öffentlichkeit vor. Wer auf regionaler Ebene gewinnt, tritt im März und April bei den Landeswettbewerben an. Dort qualifizieren sich die Besten für das 62. Bundesfinale von Jugend forscht. Es findet von Donnerstag bis Sonntag, 27. bis 30. Mai 2027, statt. **R/HR**

Das Online-Anmeldeformular und die Teilnahmebedingungen sind unter jugend-forscht.de abrufbar.

Weltweit häufig zitiert

Vier Forschende der Leibniz Universität Hannover stehen auf der Liste „Highly Cited Researchers“ für 2026

HANNOVER. Wie häufig wissenschaftliche Veröffentlichungen in anderen Arbeiten zitiert werden, ist der zentrale Maßstab der Liste „Highly Cited Researchers“. Für 2026 führt das Analyse-Unternehmen Clarivate Analytics vier Forschende mit Verbindung zur Leibniz Universität Hannover auf: Professor Dr. Nadja Kabisch, Professor Dr. Jürgen Caro, Professor Dr. Johannes Lankeit und Professor Dr. Pieter Hendrik Verburg. Nach der Bewertung des Unternehmens gehören sie zum weltweit einflussreichsten Prozent ihres jeweiligen Faches.

Die Liste erscheint jährlich auf Grundlage von Angaben der Publikationsdatenbank „Web of Science“. Berücksichtigt wird vor allem, wie oft andere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Publikationen in den vergangenen elf Jahren zitiert haben. Die Bewertung erfolgte 2026 in 21 Disziplinen sowie in der bereichsübergreifenden Kategorie „Cross-Field“.

Für Kabisch ist die Aufnahme bereits die siebte in Folge. Seit 2020 war sie jedes Jahr in den Kategorien „Cross-Field“ beziehungsweise „Social Sciences“ vertreten; 2026 ist sie erneut unter „Social Sciences“ gelistet. An der Leibniz Universität ist sie seit 2022 Professorin für Digitale Landschaftsökologie am Institut für Erdsystemwissenschaften.

Auch Caro gehört seit mehreren Jahren durchgehend zum Kreis der aufgeführten Forschenden. Er wird seit 2021 in den Kategorien „Cross-Field“ beziehungsweise „Chemistry“ geführt und ist 2026 zum sechsten Mal in Folge vertreten, diesmal unter „Chemistry“. Seit 2001 hat er am Institut für Physikalische Chemie und Elektrochemie geforscht und gelehrt. Sein Ruhestand begann 2020, die Lehre an der Universität setzt er jedoch fort. Daneben ist er weltweit als Konsultant und Gastprofessor tätig.



Prof. Dr. Johannes Lankei Foto: LUH/Marie-Luise Kolb



Prof. Dr. Nadja Kabisch Foto: LUH

Lankeit steht nach seiner ersten Aufnahme 2025 zum zweiten Mal auf der Liste. Er ist in der Kategorie „Mathematics“ vertreten und hat seit 2020 die Professur für Mathematische Modellbildung, insbesondere in den Biowissenschaften, am Institut für Angewandte Mathematik inne.

Mit Verburg ist außerdem ein nebenberuflicher Professor der Universität aufgeführt. Der Wissenschaftler von der Vrije Universiteit Amsterdam in den Niederlanden ist seit 2026 an der Fakultät für Architektur und Landschaft tätig. Mit nebenberuflichen Professuren will die Leibniz Universität ihr vorhandenes Forschungsspektrum ergänzen und verstärken. Zu den damit verbundenen Aufgaben gehört auch, das internationale Lehr- und Studienangebot weiterzuentwickeln und neue Impulse für Forschung und Lehre zu geben.

Die weltweite Liste umfasst 2026 mehr als 6.800 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus 62 Ländern. Deutschland belegt mit 373 gelisteten Forschenden den vierten Platz hinter den USA, China und dem Vereinigten Königreich. **R/HR**

Weitere Informationen zur Forschung und zu Publikationen von Kabisch stehen unter phygeo.uni-hannover.de/de/nadja-kabisch, zu Caro unter pci.uni-hannover.de/de/forschung/arbeitsgruppen/ag-caro und zu Lankeit unter ifam.uni-hannover.de/de/lankeit. Informationen zu Verburg bietet umwelt.uni-hannover.de/institut/personen/peter-verburg. Die gesamte Liste ist unter clarivate.com/highly-cited-researchers veröffentlicht.

Wenn der Tag in die Beine geht

…kann ein innovatives Pflegegel mit kühlenden, vitalisierenden Inhaltsstoffen Erleichterung bringen

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen schweren Beinen – was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.



Fast 80 Prozent aller Erwachsenen leiden darunter, dass sich ihre Beine regelmäßig geschwollen und schwer anfühlen. Restaxil Gel lässt sich leicht einmassieren und unterstützt dabei, die Gliedmaßen wieder zu beleben.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.

Der Multi-Target-Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt: Restaxil Gel (Apotheke, online). Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke Restaxil wurden dabei von der Nobelpreisforschung inspiriert. Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- Die Mikrozirkulation anzuregen
- Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren[1]
- Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Der Pflegebaustein Hydagen Aquaporin basiert auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen. Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden.

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft.



Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)
www.restaxil.de

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • *OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • [1]Das zeigten Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • AI Bild KI-generiert

32110001_002626

REINSTES KREATIN

Warum Stars täglich dazu greifen

Halle Berry nimmt es täglich. **Gwyneth Paltrow** schwört drauf. Und die **Wissenschaft** gibt ihnen Recht.



Warum sprechen Hollywood-Stars wie Halle Berry, 59, oder Gwyneth Paltrow, 53, plötzlich offen über Kreatin? Nicht wegen Muskelaufbau, sondern weil sie sich vital und energiegeladen fühlen wollen. Den ganzen Tag. Auch mit 40+. Kein Hollywood-Phänomen, sondern Biochemie. Frauen profitieren oft sogar stärker davon als Männer: Sie nehmen häufig weniger Fleisch und damit Kreatin zu sich und haben dadurch oft niedrigere Kreatin-Speicher.[1]

Was ab 40 wirklich in Ihrem Körper passiert

Der Körper stellt Kreatin selbst her – doch mit dem Älterwerden können die Reserven sinken; rund um die 40 oft beschleunigt. Das Ergebnis: Morgendliches Aufstehen, Treppensteigen oder tägliche Arbeiten werden anstrengender und kosten mehr Energie.

Fakt ist: Ohne Kreatin läuft im Körper gar nichts! Es liefert die zelluläre Energie (ATP) für alles, was uns jung hält. Es sorgt dafür, dass die Muskeln und unser gesamter Stoffwechsel mit Energie versorgt werden. Sind die Speicher niedrig, fehlt spürbar „Power“, als würde das Licht langsam ausgehen. Und: Frauen haben oft den größten Bedarf – und die geringste Versorgung. Studien zeigen, dass hochwertiges Kreatin altersbedingt sinkende Speicher wieder auffüllen kann.[2,3]

Schon gewusst? Stars & Kreatin

Für **Halle Berry (59)** zählt **Kreatin** längst zum **festen Teil ihrer täglichen Midlife-Routine.** In Interviews sagt der Hollywood-Star offen, dass sie anfangs skeptisch war, doch heute ist ihr Fazit klar: Für sie ist es ein zentraler Baustein für **mehr Energie im Alltag.**

Nr. 1* aus der Apotheke: reinstes Kreatin

Der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kreatin verwendet hochreines, zertifiziertes Kreatin-Monohydrat, extrem fein gemahlen und ohne unnötige Zusatzstoffe. Das sorgt für sehr gute Löslichkeit, Neutralität und einfache tägliche Anwendung. Ergänzt wird die Rezeptur durch ausgewählte Mikronährstoffe, die u. a. zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen[4]. pureSGP Kreatin löst sich geschmacksneutral und schnell in Wasser, Tee, Saft oder Smoothies auf. Ein Löffel deckt die empfohlene Tagesmenge von 3 g ab.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kreatin
(PZN 20330254)



www.puresgp.de

*Kreatinpulver, Abverkauf nach Einheiten, Insight Health MAT 09/2026 • [1]Smith-Ryan AE et al. (2021) Creatine Supplementation in Women's Health: A Lifespan Perspective. Nutrients, 13(3), 877 • [2]Chilibeck PD et al. (2017): Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis. Open Access J Sports Med. 2017;8:213-226 • [3]Candow, D. G. et al. (2025): Creatine monohydrate supplementation for older adults and clinical populations. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 22(sup1). • [4]Niacin (Vitamin B3), Pantothensäure (Vitamin B5) und Vitamin B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden



Von Krimis bis zur Weihnachtsanthologie: Die Autorinnen präsentieren leichte Lektüre für die dunkle Jahreszeit. Foto: privat

ANZEIGE

Weihnachtliches aus der Region von hannoverschen Autorinnen

REGION HANNOVER. Die Wichtel rebellieren am Nordpol, eine Gans namens Polly und ein Kaninchen mit Namen Boris sind in Gefahr, Kater Socke „hilft" beim Einpacken von Geschenken und im Aller-Leine-Tal ist ein Serienkiller mit Burnout unterwegs. Es geht „tierisch" ab im literarischen Advent. Doch da sind auch leise Töne - und gelegentlich ein Happy End, zum Beispiel in Claudia Rimkus' beliebter Senioren-WG. Und viel Humor - denn in der WhatsApp-Elterngruppe einer Kita wird literarisch (mit adäquater Eskalation) eine Weihnachtsfeier geplant.

Heiter, besinnlich und kriminell geht es in den beiden Büchern zu, die zur Reihe „Plätzchen. Diebe. Fest der Liebe" heimischer Krimiautorinnen gehören. In der Region Hannover, im Aller-Leine-Tal, am Nordpol, an der Nord- und Ostsee spielen die Geschichten - ideal, um sich mit einer Tasse Tee an den prasselnden Kamin zu setzen und sich auf die Feiertage einzustimmen. Wer bei der Weihnachtsfeier oder in der Familie etwas vorlesen möchte, findet Geschichten für jede Stimmung. Band 1 mit 21 Geschichten und Gedichten von Claudia Rimkus und Bettina Reimann ist für 11 Euro im Buchhandel erhältlich, Band 2 mit festlichem Farbschnitt kostet 13 Euro und enthält 28 Beiträge von Heike Wolpert, Sibylle Narberhaus, Bettina Reimann und Claudia Rimkus. Als E-Book sind die Weihnachtsanthologien auf allen gängigen Portalen für 4,99 Euro erschienen.

Beide Bände sind unter buecher@be-media.info auch portofrei direkt im Verlag bestellbar - auf Wunsch mit der Signatur einer oder mehrerer Autorinnen.

Warum wir Zeit so unterschiedlich wahrnehmen

„Wie schnell doch die Zeit vergeht." Ein Satz, der häufig fällt – ob an Geburtstagen, Weihnachten oder Silvester. Ein Biologe erklärt, **WIE UNSER GEHIRN TICKT**

VON MELINA RUNDE / RND

Tick, Tack. Tick, Tack. Es fühlt sich wie eine Ewigkeit an, im Wartezimmer zu sitzen. Die Augen schweifen wiederholt durch den Raum. Nichts los, und trotzdem sitzt man bereits seit einer halben Stunde auf diesem Stuhl – und wartet. Doch ein Blick auf die Uhr verrät: Es sind tatsächlich erst fünf Minuten vergangen.

Ganz anders sieht es bei einem Wochenendtrip in die Großstadt aus. Hier ein Besuch im Museum, da ein Stück Kuchen im Café und ganz viel Sightseeing. Und schon befindet man sich bereits wieder auf dem Rückweg in die Heimat. Zurück im Zuhause angekommen, fühlt es sich an, als wäre der Reisebeginn schon eine Woche her gewesen – und nicht zwei Tage.



EREIGNISDICHTE BEEINFLUSST ZEITGEFÜHL

Wieso vergeht die Zeit manchmal so unterschiedlich? Die Antwort sei ganz einfach, sagt Till Roenneberg, Chronobiologe am Münchener Institut für Medizinische Psychologie. „Weil wir keine Zeit wahrnehmen." Das Gehirn verarbeite nur neue und wichtige Ereignisse. Die Dichte dieser Erlebnisse nutze es dann, um einen Zeitraum abzuschätzen. „Je dichter die Ereignismenge ist, desto schneller vergeht die Zeit, während ich sie erlebe." Und desto länger erlebe das Gehirn wiederum denselben Zeitraum in der Rückschau. Der Grund: „In diesem Zeitraum ist so viel passiert, dass es in unserer Vorstellung ganz viele Tage gewesen sein müssen", sagt Roenneberg.

Im Wartezimmer sei die Ereignisdichte hingegen meist sehr niedrig. Die Zeit vergeht also langsam. Da also auch rückblickend kaum etwas in dieser Wartezeit passiert ist, kann das Gehirn diesen Zeitraum teilweise nicht einmal speichern. „Deshalb kann man sich an diese langweiligen Stunden häufig nicht mehr erinnern", sagt der Biologe.

GEHIRN KANN KEINE ZEIT MESSEN

Dass das Gehirn keine Zeit messen kann – also nicht genau sagen kann, wann etwa fünf Minuten vergangen sind –, liege in der Natur. Das Gehirn habe schlicht keinen Grund dafür, erklärt Roenneberg. „Es gibt überhaupt keine biologische Erklärung oder Notwendigkeit dafür, lineare Zeit zu messen." Lineare Zeitmessung brauche das Gehirn nur, um unsere Wahrnehmung und Bewegungsabläufe zu koordinieren. Das sei aber eher im Millisekundenbereich der Fall.

Wichtiger für die Lebewesen sei dagegen das Messen der zyklischen Zeit, die durch die Rotation der Erde um sich selbst und um die Sonne vorgegeben wird. So verlaufen beispielsweise Tag und Nacht oder auch die Jahreszeiten in Zyklen. Diese geben dann etwa vor, wann es morgens Zeit ist aufzustehen oder wann ein Igel Winterschlaf machen sollte. Das theoretische Konzept von einer Stunde oder einer Minute sei für die Natur dagegen völlig irrelevant, sagt Roenneberg.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Die Art und Weise, wie wir Zeit verarbeiten, hat einen starken Einfluss auf unsere Lebensqualität. Denn wer täglich über Jahre den gleichen Alltag pflegt, konfrontiert sein Gehirn mit kaum neuen Ereignissen. „Der Alltag eines Büromenschen wird also immer langweiliger, je besser er ihn im Griff hat – weil dieser zur Routine wird", sagt Roenneberg. Im Rentenalter, wenn es nicht einmal mehr nötig wird, täglich das Haus zu verlassen, werde dieser Effekt noch stärker. Ein einziger Tag scheine kaum zu vergehen. „Aber an jedem Weihnachten habe ich dann das Gefühl, dass es gerade erst Ostern war." Das bedeutet in diesem Fall auch: Das gesamte Leben kann sich rückblickend kurz anfühlen – und vieles lässt sich im schlimmsten Fall nicht einmal mehr erinnern.



„Was, schon so spät?" Dass das Gehirn keine Zeit messen kann, liege in der Natur, erklärt der Chronobiologe Till Roenneberg. Symbolfoto: Yan Krukov / Pexels

In der Kindheit ist dagegen oft das Gegenteil der Fall: „Als Kind haben wir eine Dichte von wichtigen Ereignissen", sagt er. Diese Zeit erinnern wir also oftmals als länger und spannender als andere gleich lange Zeiträume aus der Vergangenheit.

Daraus lässt sich vor allem eines ableiten: Ein Mensch muss sich regelmäßig aus seiner Komfortzone sowie dem Trott des Alltags wagen und sich immer wieder neuen Erlebnissen stellen, um ein – zumindest gefühlt – langes, ereignisreiches und erinnerungswürdiges Leben zu führen.

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

32110501_002626

Eine Stadt zum Mitmischen

In einer neuen Ausstellung im **KINDERMUSEUM ZINNOBER** erkunden Kinder ihre Rechte sowie die Aufgaben der Stadtpolitik

HANNOVER. Im Ratssaal eine eigene Stadt errichten, im Bürgermeisterbüro gemeinsam Rätsel lösen und der Verwaltung schreiben, was besser werden sollte: In Mitmischingen ist die Meinung von Kindern gefragt. Die fiktive Stadt im Kindermuseum Zinnober lädt dazu ein, Demokratie nicht nur kennenzulernen, sondern selbst auszuprobieren. „Willkommen in Mitmischingen – Wer hat hier das Sagen?“ heißt die neue Ausstellung, für die sich das Museum in ein Kinderrathaus verwandelt hat.

Zur Eröffnung erhielt Mitmischingen symbolisch seine Stadtrechte: Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay und Regionspräsidentin Eva Bender sprachen Grußworte. „Der Name ist Programm: Man darf hier mitmischen und mitentscheiden und das ist, gerade was Demokratie betrifft, wahnsinnig wichtig“, sagte Onay.

Das gemeinsam mit dem Verein Politik zum Anfassen entwickelte Angebot richtet sich an Kinder von drei bis 13 Jahren. Bis zum 26. September 2027 können sie an Mitmach- und Abstimmstationen über ihre Belange nachdenken, Argumente austauschen und gemeinsam Entscheidungen treffen. Dabei bleiben die Themen nah an ihrem Alltag: Es geht etwa um Müllentsorgung und sichere Schulwege.

Mitmischingen stellt Fragen, die auch außerhalb der Kinderstadt wichtig sind. Welche Aufgaben hat eine Stadtverwaltung? Wie läuft eine Ratssitzung ab? Wo können Einwohnerinnen und Einwohner mitreden, und welche Rechte haben Kinder? Statt diese Fragen allein mit Erklärungen zu beantworten, bietet die Ausstellung unterschiedliche Möglichkeiten, sich spielerisch und kreativ mit ihnen zu beschäftigen.



Politik zum Anfassen: An der Abstimmstation können Kinder Einfluss auf ihre Stadt Mitmischingen nehmen. Foto: Kindermuseum Zinnober

GEMEINSAM ENTSCHEIDEN, GEMEINSAM RÄTSELN

Ein Ratssaal gehört selbstverständlich zum Kinderrathaus. Sein Vorbild steht im Neuen Rathaus der Landeshauptstadt Hannover. In der Nachbildung können Kinder ihre Stadt errichten und in Planspielen Kommunalpolitik erproben. Der Raum ist zugleich für Sitzungen politischer Fraktionen, von Bezirksräten und des Jugendparlaments vorgesehen: Sie sind eingeladen, ihre Beratungen nach Mitmischingen zu verlegen.

Das Büro des Oberbürgermeisters hat dagegen eine andere Aufgabe bekommen. Es ist ein Escape-Room, aus dem die Eingeschlossenen nur herausgelangen, wenn sie gemeinsam Rätsel lösen. An weiteren Stationen lassen sich leuchtende Puzzles zu Kinderrechten entdecken. Auch der nach Angaben des Museums größte Stimmzettel Deutschlands und eine KI-basierte Zukunftsmaschine gehören zu den Exponaten.

Auch Kritik hat einen Platz in dieser Stadt. Kinder können „Liebesbriefe“ an die Verwaltung schreiben und darin festhalten, was in Mitmischingen gut läuft und was ihnen nicht gefällt. So wird aus einer Beobachtung eine Rückmeldung, die sich unmittelbar an die Verwaltung richtet.

Exponate und Leihgaben kommen unter anderem vom Abfallwirtschaftsbetrieb aha, der ÜSTRA, der Stadtentwässerung, der Landeshauptstadt und der Region Hannover. Das Museum verbindet sie mit den Mitmachangeboten zu kommunalpolitischen Themen. Der Verein Politik zum Anfassen bringt seine Erfahrungen aus Projekten ein, die politische Bildung und Beteiligung zusammenführen. Seit 2006 entwickelt er unter anderem Planspiele, Mitmach-Ausstellungen und mobile Escape-Rooms.

KINDERRECHTE IN INTERVIEWS UND SKULPTUREN

Kinder haben die Ausstellung bereits vor ihrer Eröffnung mitgestaltet. Junge Reporterinnen und Reporter führten Interviews mit anderen Schulkindern, Lehrkräften und Persönlichkeiten der hannoverschen Stadtgesellschaft. Ihre Gespräche sind im Museum zu sehen. Hinzu kommen Wahlplakate und Protestschilder aus früheren Workshops – Arbeiten, in denen Kinder ihre Anliegen formuliert haben. Einen künstlerischen Zugang bietet die Sonderausstellung „Kinderrechte sind Menschenrechte“. Zu sehen sind unter anderem Skulpturen aus Verbrauchsmaterialien sowie Handwerks- und Industrieabfällen. Sie entstanden am Gymnasium Limmer: Etwa 150 Schülerinnen und Schüler des sechsten Jahrgangs arbeiteten in einem kunstpädagogischen Projekt mit Produktionsresten und Fehlproduktionen. Die Gestaltung sollte zur Auseinandersetzung mit Kinderrechten anregen und zugleich das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung fördern.

Ausprobieren und Entdecken gehören zum Konzept des Zinnobers. Seine wechselnden Mitmach-Ausstellungen erschließen Kindern Themen durch Experimentieren, Erforschen und sinnliche Erfahrungen. In Mitmischingen gilt das nun für demokratische Entscheidungen und die eigenen Rechte. Workshops und Veranstaltungen ergänzen die Ausstellung.

Unterstützt wird sie von der Region Hannover, dem Fachbereich Kultur mit der kulturellen Kinder- und Jugendbildung/Stadtteilkultur der Landeshauptstadt, der VGH-Stiftung sowie der Karin und Rudolf Neugebauer-Stiftung.

Das Kindermuseum Zinnober, Am Steinbruch 16, ist dienstags und mittwochs außerhalb der niedersächsischen Schulferien von 9 bis 14 Uhr geöffnet, in den Ferien von 9 bis 17 Uhr. Donnerstags und freitags gelten Öffnungszeiten von 9 bis 17 Uhr, sonnabends und sonntags von 10 bis 17 Uhr. **R/HR**

Weitere Informationen zur Ausstellung gibt es unter kindermuseum-hannover.de.

Literatur im Wechsel

HANNOVER. Sieben Autorinnen stellen am Sonnabend, 28. November, ab 16 Uhr im Künstlerhaus Hannover, Sophienstraße 2, ihre neuen Bücher vor. Beim „Literarischen Speeddating“ stehen feministische Sichtweisen auf gesellschaftliche Fragen im Mittelpunkt. Zu den Themen gehören weibliche Lebensentwürfe, Sorgearbeit und der Umgang mit dem eigenen Körper. Mit dabei sind Tabea Farnbacher, Lucie Kolb, Selene Mariani, Thea Mengeler, Laura M. Neunast, Julia Rüegger und Clara Cosima Wolff. Die Besucher wechseln in kleinen Gruppen zwischen den Tischen der Schriftstellerinnen. An die kurzen Lesungen schließen sich persönliche Gespräche an. Karten kosten 10 Euro und sind über Eventim und die HAZ/NP-Ticketshops erhältlich. **R/HR**

Klavierkonzert: Seong-Jin Cho

HANNOVER. Tanzmusik aus mehreren Jahrhunderten verbindet der koreanische Pianist Seong-Jin Cho bei seinem Konzert am Sonntag, 29. November, ab 17.30 Uhr im Großen Sendesaal des NDR Konzerthauses, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22,. Der Musiker eröffnet das Programm mit der Partita Nr. 1 in B-Dur von Johann Sebastian Bach. Einen Kontrast dazu bildet die im 20. Jahrhundert entstandene Suite op. 25 von Arnold Schönberg, der ebenfalls traditionelle Tanzformen aufgreift. Mit Robert Schumanns „Faschingsschwank aus Wien“ und einer Auswahl von Walzern des Komponisten Frédéric Chopin widmet sich der Pianist anschließend der Musik der Romantik. Karten kosten zwischen 25 und 70 Euro zuzüglich Vorverkaufsgebühr und sind bei der Konzertagentur Pro Musica online auf promusica-hannover.de erhältlich. **HR**

Eine Heilige gegen das System

HANNOVER. Eine Flickerin wird zur Hoffnung einer Bewegung – und erwägt schließlich, das gesamte System abzuschalten. Mit „Die Heilige Janna der Netrunner“ bringt das Theater an der Glocksee das letzte Stück seines Multiprojekts „Make Cyber Punk Again“ auf die Bühne.

Tommy Wiesner inszeniert das poetisch-dialektische Mini-Epos im cyber-brechtschen Stil. Geschrieben haben es Wiesner und die KI Claude nach Motiven von Brecht, Haraway, Gibson und Fassbinder. Die Welt des Stücks hängt am allumfassenden „Geweb“. Es ist Name, Leben, Tor und Arzt – und liegt inzwischen allein in den Händen des Kapitalisten Engler. An einem Donnerstag sortiert er 70.000 Menschen als unbrauchbar aus und überlässt sie dem Tod. Und ruft Janna auf den Plan, die ihrerseits zum Widerstand aufruft. Seit elf Jahren kümmert sie sich als Flickerin um die Abgehängten. Nun sollen die Menschen lernen, das Geweb selbst umzuschreiben und zurückzuholen. Hilfe suchen sie bei Stiller, einer gefallenen Heldin und Verbrecherin, die den Weg in die Tiefe kennt. Doch die Bewegung verklärt Janna zunehmend zur Heiligen. Aus der Rebellin wird eine vermeintliche Retterin; Janna selbst verliert ihre Hoffnungen in den Aufstand, radikalisiert sich und zieht schließlich das völlige Abschalten des Gewebs in Betracht – samt allem, was daran hängt. Das Stück fragt nach den Möglichkeiten des Widerstands und nach der Sehnsucht nach Heldinnen, Helden und fertigen Lösungen. Vorstellungen sind am Sonnabend, 28. November, sowie am Mittwoch, 2., und Freitag, 4. Dezember, jeweils ab 20 Uhr. Theaterkarten kosten regulär 18 Euro, ermäßigt 13 Euro, für Studierende 9 Euro.

Vom Theater führt der Projektabschluss zur digitalen Praxis: „Make Cyber Punk Again“ hat sich ein halbes Jahr lang mit Digitalität und Gesellschaft beschäftigt. Das Team hat recherchiert, programmiert, diskutiert, philosophiert, ausprobiert und die Ergebnisse künstlerisch umgesetzt. Mit „Let's Go“ folgt am Sonnabend, 5. Dezember, um 20 Uhr ein Abschluss, der erste konkrete Schritte ermöglichen soll. Zusammen mit Gästen will das Team Recherchen und Impulse diskutieren, Wissen teilen und praktische Fragen angehen. Zur Sprache kommen Suchmaschinen jenseits von Google, Alternativen zu Instagram, Facebook und X, datensichere Messenger und Möglichkeiten, Spotify zu ersetzen. Außerdem geht es darum, was digitale Selbstbestimmung im Alltag bedeutet und wie gemeinsames Engagement dafür aussehen kann. Smartphones und Laptops können mitgebracht werden; Vorwissen ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Beide Veranstaltungen finden im Theater an der Glocksee, Glockseestraße 35, statt. **R/HR**

Informationen und Tickets: theater-an-der-glocksee.de.



Das Theater an der Glocksee zeigt „Die heilige Janna der Netrunner“. Foto: Theater an der Glocksee

Fairground Festival

HANNOVER. Er gehört zu den bekanntesten DJs der Welt, ist Grammy-nominiert und wurde bereits fünfmal zur Nummer eins im internationalen DJ-Ranking des britischen Musikmagazins „DJ Mag“ gewählt: Am Sonnabend, 28. November, legt der niederländische Trance-Star Armin van Buuren in Hannover auf. Doch er ist längst nicht der einzige prominente Name im Line-up des diesjährigen Fairground Festivals. Mit Loveparade-Mitbegründer Dr. Motte kommt auch einer der Wegbereiter der deutschen Technokultur auf das Messegelände.

Das Aufgebot kann sich sehen lassen: Neben van Buuren stehen mit Boris Brejcha, der italienischen Techno-DJ Deborah De Luca und Indira Paganotto weitere international erfolgreiche Künstler auf der Mainstage. Auf der Bühne The Cube versammeln sich mit Dr. Motte, Moguai, Tom Wax und Melanie Di Tria prägende Namen der deutschen Technoszene.



Trance-Legende Armin van Buuren kommt zum Fairground Festival in Hannover. Foto: Bart Heemskerk / Armadamusic

Freunde schnellerer und härterer Klänge finden auf The Torus unter anderem Clara Cuvé, Somewhen und Fantasm. Mit Sub Zero Project, Da Tweekaz und D-Block & S-te-Fan widmet das Festival den härteren Spielarten der elektronischen Tanzmusik eine eigene Bühne.

Auch die Berliner Musikplattform HÖR ist mit einem eigenen Programm vertreten. Auf der Community-Bühne reicht das musikalische Spektrum von Drum and Bass und UK Garage über Melodic Techno bis hin zu Bass House und Psytrance.

Insgesamt sechs Bühnen bespielt das Festival in den Messehallen 2, 3 und 4. Beginn des Festivals ist um 17 Uhr, die ersten DJs legen ab 18 Uhr auf. Gefeiert wird bis um 6 Uhr morgens. **HR**

Weitere Informationen, Tickets und den vollständigen Zeitplan gibt es unter fairground-festival.de.



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Zwischen den Gleisen
Diverse Termine: Lokschuppen

Weihnachtscircus Hannover
Diverse Termine: Schützenplatz

Wisecräcker - 30 Jahre Wisecräcker
18. Dezember 2026: Faust - 60er Jahre Halle

A Swinging Musical Christmas
19. Dezember 2026: Staatsoper

Hannover Indians - Saale Bulls Halle
20. Dezember 2026: Eissporthalle

Der Ring des Nibelungen
28. Dezember 2026: Ballhof Eins

Extrabreit
28. Dezember 2026: Capitol

Thommi Baake: Die Super 8 Show
29. Dezember 2026: die hinterbuehne

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

HAZ Tickets by Laporte NP

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

30701201_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Die Reaktionen auf Ihre Äußerungen könnten unterschiedlicher nicht sein. Mit Ihren Worten scheinen Sie mitten ins Schwarze getroffen zu haben.

STIER 21.4.–20.5.
Sie vermögen die Konkurrenz jetzt besser zu erkennen. Gebrauchen Sie Ihren klaren Menschenverstand. Im Grunde ist alles ganz einfach zu lösen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Nehmen Sie allen Mut zusammen und sprechen Sie Ihre Probleme ganz offen an. Sie werden sich wundern, wie schnell sich eine Lösung finden lässt.

KREBS 22.6.–22.7.
So motiviert, wie man Sie augenblicklich erlebt, sind Sie selten. Vielleicht wissen Sie nun, welche Aufgabe wirklich Ihrer Begabung entspricht.

LÖWE 23.7.–23.8.
Bei unterschiedlicher Interessenlage kann schon einmal ein Wort schärfer formuliert werden als gewollt. Sie sollten unbedingt gelassen bleiben.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Ihre ungebremste Neugier und Ihre Ungeduld fügen Ihnen einen Schaden zu, der leicht zu vermeiden gewesen wäre, wenn Sie selbstkritischer wären.

WAAGE 24.9.–23.10.
Ihre etwas unkonventionelle Arbeitsmethode dürfte nicht den gewünschten Anklang finden. In der Partnerschaft klappt es dafür jetzt umso besser.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie dürfen jetzt nicht alles glauben, was Ihnen erzählt wird. Vieles ist nur Gerede und könnte so gut wie gar keinen Wahrheitsgehalt aufweisen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Ein Streit, der Ihnen auf der Seele liegt, lässt sich nun bereinigen. Nutzen Sie die Zeit gut aus. Sie schaffen mehr, als Sie anfangs vermuten.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Persönliche Probleme sollten besser von einem Außenstehenden ferngehalten werden. Ein kleiner Kassensturz sorgt nun für finanziellen Überblick.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Der Alltag zerrt am Nervenkostüm. Stellen Sie sich mutig den Herausforderungen. Mit Gelassenheit und Ausdauer lassen sich viele Dinge meistern.

FISCHE 20.2.–20.3.
Ein Energieschub ist zu erwarten, der Ihr Leistungsvermögen enorm erhöhen wird. Zeigen Sie jetzt auch einmal Mut zu unpopulären Entscheidungen.

APOTHEKEN

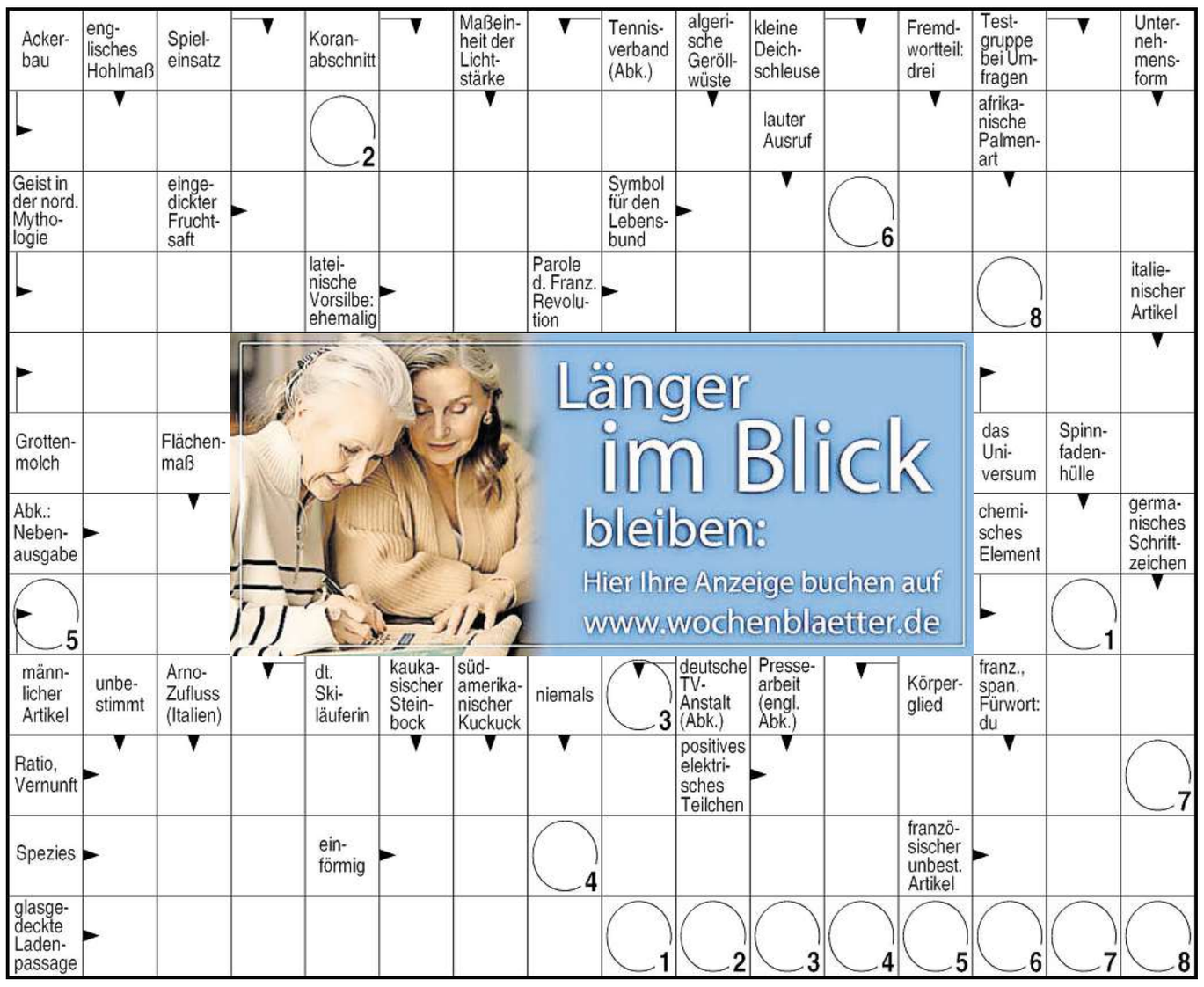
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

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

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Humboldt-Apotheke,
Tel. 440188, Limmerstr. 54
Kosmos-Apotheke,
Tel. 5498642, Läuferweg 25A
Mediohaus-Apotheke,
Tel. 317731, Celler Str. 79
LAATZEN: Rotdorn-Apotheke,
Tel. (05102) 5010, Rotdornallee 6

Rätselspaß am Wochenende



LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

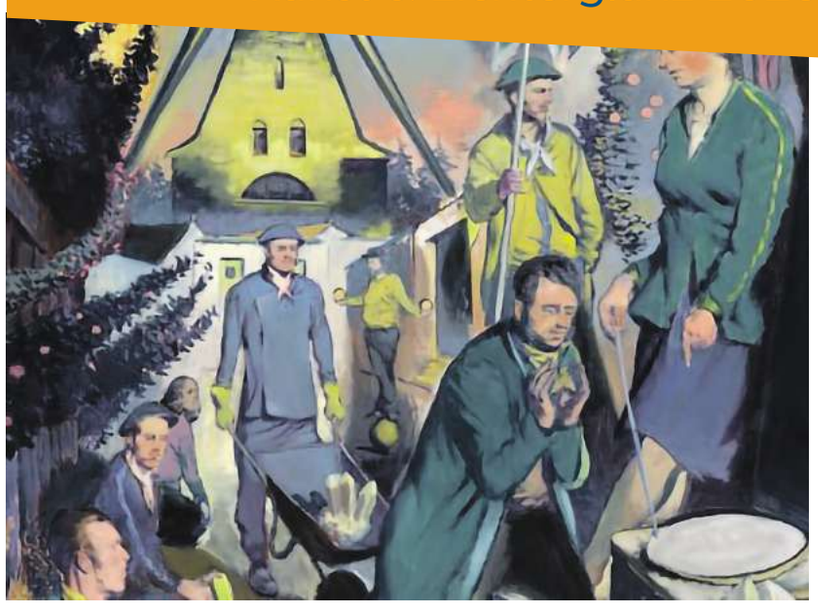
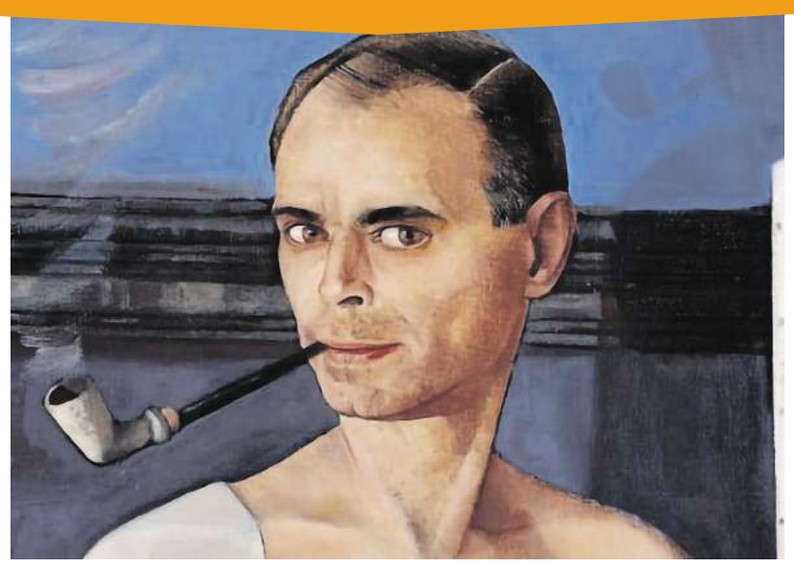
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale	(05 51) 1 92 40
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

hallo wochenende **LESERREISEN**
Kunst & Lichterglanz 2026


Neo Rauch & Jonathan Meese – Feine Herrschaft

Kunstbesuch Aschersleben & Weihnachtsmarkt Quedlinburg

Reisetermin Tagesfahrt:
Sa. 05.12.2026

Ihr Reisepreis € 89 pro Person Tagesfahrt

Die 14. Jahresausstellung der Grafikstiftung Neo Rauch in Aschersleben präsentiert mit Jonathan Meese und Neo Rauch zwei deutsche Künstlerpositionen, welche internationale Berühmtheit erlangten. Die Ausstellung Feine Herrschaft umfasst über 60 Arbeiten beider Künstler, u.a. Lithografien, Zeichnungen und Arbeiten Öl auf Papier, sowie zwei Gemeinschaftswerke, welche in einen spannenden Dialog über Herrschaft, Ideologie und die Rolle der Kunst treten.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Eintritt & Führung (60 Min.) Museum Grafik-Stiftung Neo Rauch Aschersleben Ausstellung Neo Rauch & Jonathan Meese in Aschersleben um 12.00 Uhr
✓ Besuch des Weihnachtsmarkt Advent in den Höfen in Quedlinburg

Felix-Nussbaum-Museum Kunst im Advent

Osnabrücker Weihnachtsmarkt & Museumsbesuch

Reisetermin Tagesfahrt:
Mi. 09.12.2026

Ihr Reisepreis € 89 pro Person Tagesfahrt

Erleben Sie das historische Osnabrück im Lichterglanz! Spazieren Sie vom geschichtsträchtigen Rathaus vorbei an bunten Treppengiebelhäusern direkt zum Dom auf einen der schönsten Weihnachtsmärkte des Nordens. Verbinden Sie festlichen Zauber mit Hochkultur im berühmten Libeskind-Bau des Felix-Nussbaum-Museums. Das Museum wurde nach einem Entwurf des amerikanischen Architekten Daniel Libeskind erbaut. Es präsentiert die etwa 200 Werke umfassende Sammlung des Osnabrücker Malers Felix Nussbaum.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Eintritt & Führung 60 Min. im Felix-Nussbaum-Museum um 15.00 Uhr
✓ Besuch beim Osnabrücker Weihnachtsmarkt
✓ Rückfahrt ab Osnabrück um 17.00 Uhr

Advent am Hochkönig – Lichterglanz in Maria Alm

Adventszeit in den Salzburger Bergen

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: Mo. 14.12. - Fr. 18.12.2026

Wenn der Duft nach Glühwein, Zimt und Weihnachtsplätzchen in der Luft liegt, der erste Schnee fällt und Weihnachtslieder erklingen, beginnt in der Region Hochkönig eine besondere Zeit: die Adventszeit in den Salzburger Bergen.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Lohninger Hof**** in Maria Alm ✓ Begrüßungsschnaps ✓ freie Nutzung Relax- & Wohlfühloase mit beheiztem Außenpool ✓ Panoramafahrt Tiroler Alpen & Kitzbüheler Weihnachtsmarkt mit Reiseleitung ✓ Rundfahrt Wintermärchen Berchtesgaden mit Besuch Adventsmärkte ✓ Eintritt Adventskonzert in der Wallfahrtskirche Maria Alm

Extrakosten pro Person:
DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag ..... € 160
Pferdeschlitten-Almfahrt ca. 2 Std. ..... € 36
Kurtaxe/Infrastrukturabgabe 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

3758901_002626

STELLENMARKT

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

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

Fußwegreinigungsbetrieb sucht zuverlässige Mitarbeiter (m/w/d) mit FS, Firma Beckold + Renziehausen GmbH ☎ 05138 - 609 70 ✉ info@beckold.de

MEDIZINISCHE– UND PFLEGEBERUFE

MFA (m/w/d) für kleine Hausarztpraxis in Altwarmbüchen (TZ/VZ) ab sofort gesucht. Nettes Team, faire Bezahlung, geregelte Zeiten. Bewerbung an: sh-arztpraxis@t-online.de

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

WEITERE BERUFSFELDER

Dein Job in Hannover & Region
lokalboten.de
#1 für Zustelljobs
Freie Stellen in
- Hemmingen
- Laatzen
- Pattensen
- Ronnenberg
- Lahe
- List
- Engelbostel
- Isernhagen 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)

30773601_002626

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Raumpfleger/in (mwd)
für Schulreinigung gesucht:
Nähe Vahrenwalder Str. 15-19 Uhr
Nähe Podbielskistr. 14-18 Uhr
Reinigungswerk Helms GmbH
☎0511-7607070

Erfahrene Altenpflegerin sucht privat Betreuungsstelle als 24h Kraft in der Region Hannover u. Umgebung, Pflege, Haushalt, etc. ☎0177/3298067

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft m/w/d MINIJOB: Siemes Schuhcenter, Hildesheimer Str. 420, 30519 H., AZ: Mo-Sa 8:30- 9:30 Uhr. Bewerbung telef.: 02452 1571494

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Erfahrener Fensterputzer
Suche Arbeit in privaten Haushalten.
TEL .0177-1477987

Suche Arbeit als Haushaltshilfe oder Reinigungskraft☎ 017677070528

33002001_002626

Maler Handwerker Bodenleger Sucht Arbeit 01784480398

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Gärtner su. Arbeit Tel.: 01786532175

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungs-verhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

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

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

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

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends.

Es gilt die Preisinformation Nr. 85 vom 01.01.2026

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

29189601_002626

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

79,52 m²
Gartenwohnung inkl. EBK in Bothfeld zum Kauf
Buchfinkstieg 3, 30657 Hannover: bezugsfertige 2-Zi-Neubau-Whg., KfW-55, barrierearm, Parkett, optional mit TG-Platz.
Jetzt besichtigen!
Gundlach
0511.3109-100
HERZ B-93004-B07

32737901_000126

104 m²
Eigentumswohnung mit Dachterrasse im 6.OG & Blick auf das Pelikan-Viertel
Klopstockstr. 52, Hannover-List: Erstbezug, 4-Zi-Neubau-Whg., KfW-55, barrierearm, Parkett, Fußbodenheizung, optional mit TG-Platz. Jetzt besichtigen!
Gundlach
0511.3109-100
P2N-91474-WE56

32652901_000126

HÄUSER

SonnenGärten
Dein Platz fürs gute Leben.
Viel Platz fürs Familienleben.
Zwischen Eilenriede & Mittellandkanal.
- 19 Reihenhäuser zum Kauf
- 4-5 Zimmer | ca. 130 m² nach DIN 277
- KfW-55-Neubaustandard
- Fußbodenheizung

Jetzt Wunschhaus entdecken.
gundlach-bau.de/sonnengaerten



29725001_000126

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Wir suchen eine Eigentumswohnung 1-3 Zimmer in Hannover und Umgebung von Privat ☎ 0511-51 53 53 65

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





MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

1 Schlaraffia- Matratze, weiß, 200x90x19, Härtegrad: mittel, im Gästebett genutzt, VB 63 €, für Selbstabholer! ☎ 0171 3368976

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Baumfällung, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rollrasen uvm. ☎ 0163/2107348

Gartenpfl./Heckenschn.0172 1790101

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Grosser Herbstankauf !!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Krempel und Kunst **zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11**

Sammler Sucht5&10DM
Münzen☎0176-63417190

Sammler Sucht:5DM&10DM Münzen☎0176-63417190

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

32807601_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Verkaufe
Honda CB125R / JC91 / TÜV 10.26 Erstz. 10.22 / 41250 km / Letzte Inspektion 06.2026 / Das Fahrzeug ist abgemeldet & nicht fahrbereit. Der Kurbelwellensensor lässt sich nicht anlernen. Ggf. muss das Steuergerät ersetzten werden. Preisvorstellung bitte an: ✉ *claus.bike@magenta.de*

32813201_000126

Ehrenamtl. Kochen mit Kindern, WOK Küchen-Museum 1-2 T. p.W. 4-5 Std. Infos: Herr Möller 0174 70200 46

Modelleisenbahn zu verkaufen? Modellbahner kauft komplette Sammlungen und Zubehör. 0175 777 44 99

Playmobil div. Themen zu verk. ☎0162/9630543

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren☎ 0151 1795 7706

Sammler kauft Lego. ☎ 0511/482851

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

Dachsanierung frei, Garage, Carport, Dachrinnen, Isolierungen, Reparatur, Fassaden/Verkleidung(0157) 33370799

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

32806901_002626

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Baumfällung, -schnitt, Gartenpflege Firma J. Schröter ☎ 0177 / 249 26 40

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 51) 64 34 69 48

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

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

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Entrümp. & Kleintrans. 0163 9134970

30063501_002626

Dachreparaturen ☎ 44497279

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

TIERMARKT

Liebe Austr.-Sheph.-Welpen zu verk. ☎ 0171/1492276

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Ich, 80jährige Dame, suche einen Partner, ungefähr in meinem Alter. Ich fahre noch sehr gerne Fahrrad und unternehme noch sehr gerne etwas. ☎0176/34277917

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.

ER SUCHT SIE

Flotter Rentner, 72, 1.70m, 68Kg, NR, aus H., ehrlich romantisch, zuverlässig, sucht Dich, w, für tanzen, Spaziergang evtl. mehr ☎0177/3282871

Kaffeekocher mit Herz und Humor su. seine bessere Hälfte Er/52/1,89/schl. su. nette schl. Sie☎01783137138

Suche eine Frau,für eine Harmonische Sex Begleitung, bin 69, NT + NR , Vertrauensvoll Wh.App 0157 53090096

Er, 58, Single, Tagesfreizeit sucht Sie für diskrete Treffs, gern Dauer Freundschaft+ SMS 0160 65 47 573

61j. Witwer, su. eine attr., aufgeschlossene Dame zw. 40-55 J., gern auch Dauerfreundschaft ☎ 0172/7988380

Er sucht Sie für schönen Kuschelsex ohne Verpflichtung, gerne etwas älter ☎ 01556/57 89 969

ER SUCHT IHN

Er sucht Ihn: Rentner, 73, sucht netten Rentner aus der Nordstadt für Freizeit. ☎ 0174/5186778

DISKRETE TREFFS

Telefonsex für Frauen ohne finanzielles Interesse Er/50/1,89/schl. ☎01772379245 privat ruf mich an

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Hausfrau(34)privat! ☎01525 7874191

VERSCHIEDENES

Suche gut erhaltenes Bleikristall, Porzellan-Service, Kronleuchter, alte Weine, Modeschmuck. Herr Winter ☎ 0176/23560937

Ält. Handwerker übernimmt Feuchtraum Putz, Renovierung, Anstriche ☎ 0152 1612 9143

32372401_002626

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

NIEDERSACHSEN

Wietzen bei Nienburg Weser, gemütliches FH wartet auf Gäste, ab 20€/Tag pro Person. ☎ 05022/222

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

Demenz ist ein langer Abschied von einem geliebten Menschen. Auch wenn er irgendwann nicht mehr der Mensch ist, den man kannte, bleibt er doch immer noch Mensch – Vater, Mutter, Oma oder Opa, Ehemann oder Ehefrau.

DEMENZ VERÄNDERT LEBENSWEGE UND GEFÜHLE.
VON BETROFFENEN UND VON ANGEHÖRIGEN.
GRUNDLEGEND UND LANGFRISTIG.

Forschung ist der Schlüssel zur Heilung.
Ihre Spende wird dringend gebraucht.

STIFTERVERBAND
IBAN DE51 3604 0039 0120 7240 00
Verwendungszweck Demenzforschung

www.dzne-stiftung.de
E-Mail: stiftung@dzne.de

DZNE Stiftung
Forschung für ein Leben ohne Demenz, Parkinson & ALS

Die DZNE-Stiftung wird vom Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft verwaltet.

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

Nachrichten aus Hannover und der Welt.
Alles Wichtige auf Ihrem neuen Tablet.

Ersparnis 236 € zum UVP
Ersparnis 294 € zum UVP

Starke Leistung zum fairen Preis
Samsung Galaxy Tab A11+
zzgl. 1 € Einmalzahlung

Premium Erlebnis für höchste Ansprüche
Apple iPad 11. Gen.
zzgl. 49 € Einmalzahlung

E-Paper inkl. NP+ 11,99 € /Woche
+ Tablet ab 0,50 € /Woche
Ab nur 12,49 € /Woche
zzgl. Einmalzahlung ab 1 €

Zusätzlich 100 € Geldprämie sichern.

Entdecken Sie die neue E-Paper-App!

Mehr Informationen auf abo.Neuepresse.de/angebot oder telefonisch unter: 0800 12 34 304
Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

31443901_002626

FINALE BLACK WEEK

BEI MÖBEL HEINRICH

TOP-SERVICE FÜR SIE ZU WEIHNACHTEN:

SCHNELLLIEFER-SERVICE
- Schnelllieferung: 48-Stunden-Service
- Für über 10.000 Artikel, die wir auf Lager haben
- Kostenlose Lieferung ab 2.000 €

MÖBEL HEINRICH
BAD NENNDORF

clevva
VON MÖBEL HEINRICH



MÖBEL + KÜCHEN

100% KAUFEN

55% ZAHLEN[1)]

ZUSÄTZLICH +

HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN
BLACKDEAL
20% EXTRA[2)]
EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 1045

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
BIS ZU **1000 €**[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 3000/3001

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
10% EXTRA[4)]
AUF SALE-ARTIKEL
0996 1106

NUR 6 TAGE SPAREN

Mo. 30.11.2026 – Sa. 5.12.2026

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
30 NOVEMBER	1 DEZEMBER	2 DEZEMBER	3 DEZEMBER	4 DEZEMBER	5 DEZEMBER
bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 18 Uhr



2 TEILE 1 PREIS

HIGHLIGHT

PFANNEN-SET,
Ø ca. 18 & 28 cm, Edelstahl mit keramischer Antihaftversiegelung.
0964 1135

SOFORT VERFÜGBAR
69.99 ~~119.99*~~
BLACKDEAL

JETZT SPAREN

ADVENTSTRUBEL

Sa. 05.12.2026 bis 18 Uhr

STICK-AKTION
Lassen Sie Ihre bei uns gekauften Handtücher oder Waschlappen personalisieren
FR. 4.12. + **SA.** 5.12.



TEMPUR
SA. 5.12.



LIVE KOCHEN
SA. 05.12.



KI-GENERIERT

Alle Warenangebote gültig bis einschl. 05.12.2026. Gilt nur für Neuaufträge | 1) 100% kaufen & nur 55% zahlen: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. | **2) 20% Faso:** Gilt auf alle Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045 | **3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 1000 € 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) 10% Sale-Artikel:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1106 | Ohne Deko. | *) Listenpreis | Alle Preise in Euro.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 20.11.2026, 2940 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 20.11.2026, 415 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH
clevva VON MÖBEL HEINRICH

20352001_002626