

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT

www.dtsk.de

Mo

05.08.2024
14.00 – 18.30 Uhr

Hannover 30625 - Groß-Buchholz
MHH – Blutspendezentrale - Gebäude K3
Carl-Neuberg-Straße 1

Mo

12.08.2024
14.00 – 18.30 Uhr

Hannover 30625 - Groß-Buchholz
MHH – Blutspendezentrale - Gebäude K3
Carl-Neuberg-Straße 1

Mi

07.08.2024
15.00 – 19.30 Uhr

Hannover 30451 - Linden
Freizeitheim
Windheimstraße 4

Do

15.08.2024
11.00 – 15.30 Uhr

Hannover 30657 - Bothfeld
Offiziersheimgesellschaft H-Bothfeld e.V.
Ada-Lessing-Straße 120

Bitte Personalausweis mitbringen!

Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

Blutspendekreuz

Deutsches
Rotes
Kreuz

Blutspendedienste

TERMINE
IM UMRKEIS

Sechste Staffel
„True Crime“ läuft

HANNOVER. Der Krimi-Freitag der NP ist zurück: Seit Freitag läuft die sechste Staffel des NP-Erfolgspodcasts True Crime Hannover. Redakteure der Neuen Presse beleuchten sechs spektakuläre Kriminalfälle gemeinsam mit Experten in einem spannenden Talk. **SEITE 6**

halloHANNOVERSÜD

wochenende

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS

est. 1995

Seit über 29 Jahren Ihr Spezialist

Wir kaufen Ihr **GOLD**
Sofort **BARGELD**

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover
0511-3631177 | www.ephesus.de

31 ♦ 30. Jahrgang · 3. August 2024

www.wochenblaetter.de

Satte Rabatte:
IHK führt
AzubiCard ein

HANNOVER. Eine Ausbildung zu absolvieren, lohnt sich jetzt noch mehr: Ab 1. August können Auszubildende mit der neuen AzubiCard der IHK Hannover bei aktuell 90 Unternehmen exklusive Vergünstigungen und Sonderangebote in Anspruch nehmen. „Jugendliche, die eine Ausbildung beginnen, haben bereits eine gute Entscheidung für ihre berufliche Laufbahn getroffen. Die AzubiCard mit ihren Rabatten ist für mich eine Form der Anerkennung und Wertschätzung für die jungen Menschen“, sagt IHK-Hauptgeschäftsführerin Maike Bielfeldt. Die IHK Hannover stellt allen Auszubildenden ihrer Mitgliedsunternehmen die virtuelle AzubiCard kostenlos zur Verfügung. Sie ist rein digital über jedes Smartphone abrufbar. Rabatte können sowohl beim Vorzeigen des Geräts im Geschäft als auch online gewährt werden.

Sommerfest
im Rugby Club

HANNOVER. Der Deutsche Rugby Club (DRC) feiert am kommenden Sonnabend, 10. August, ab 15 Uhr, sein Sommerfest im Grünen auf dem Sportplatz Horst Schweimler Weg. Insbesondere für Kinder gibt es viele Aktionen wie Goal-Kicken, Schminken und Glücksrad. Außerdem wird der Rugby Sport durch einzelne Aktionen vorgestellt. Auch im Boule kann sich gern ausprobiert werden. Für das leibliche Wohl wird natürlich gesorgt. Es gibt unter anderem Kaffee und kalte Getränke sowie Kuchen und Leckerer vom Grill. „Wir freuen uns auf alle BesucherInnen“, so Britta Fenske vom Deutschen Rugby Club.

AC/DC

rocken
Hannover

Seite 14

Foto: Florian Petrow

Hannover ist Konzerthauptstadt

Mehr Live-Musik geht nicht. Stadt bei Auswertung von Reiseportal Tripz ganz vorne.

HANNOVER. In keiner anderen Großstadt in Deutschland wird so viel Livemusik gespielt wie in Hannover. Das will der Kurzreisenanbieter Tripz herausgefunden haben. Er listet Hannover auf dem ersten Platz des Rankings mit 46 deutschen Konzertmetropolen. Hannover „sei die Taylor Swift unter den deutschen Konzertstädten“, urteilt das Portal – obwohl die Starsängerin aus den USA auf ihrer Tournee durch Europa gerade

einen großen Bogen um Messe-gelände und Niedersachsenstadion macht. Dabei hätte Hannover laut dem Ranking gewichtige Argumente. Der Punkteabstand zu Düsseldorf, Nürnberg, Leipzig oder Stuttgart auf den Plätzen zwei bis fünf ist enorm. Und mit 130 von maximal möglichen 138 Punkten hat Hannover deutlich mehr Zähler als Köln (96 Punkte), München (94), Hamburg (93) oder Berlin (71). Für

diesen Wert hat Tripz die Zahl der Konzerte und die Dichte an Konzertsäle sowie die im Kartendienst Google Maps gelisteten Livemusiklocations einbezogen. Hannover überzeugt in allen Kategorien – besonders aber bei der Zahl der Livemusiklocations pro Quadratmeter. Hier belegt die Stadt dank der Bars und Kneipen die Spitzenposition. Konzerthallen gibt es ebenso reichlich. „Nur“ auf dem siebten Platz

landet Hannover bei der Zahl der Konzerte. Bis zum Jahresende sind bei Hannover Concerts noch rund 200 Konzerte gelistet – darunter natürlich auch die Musiklegenden von AC/DC. Die Australier rocken am 31. Juli und 4. August das Messegelände. US-Rocker Bruce Springsteen spielte sein einziges Deutschlandkonzert Anfang Juli in der Heinz von Heiden Arena. Ist Hannover also wirklich Deutschlands Konzerthaupt-

stadt? Laut dem Tripz-Ranking ist das Ergebnis deutlich. Bei solchen nicht wissenschaftlich geführten Auswertungen muss man aber von statistischen Unsauberkeiten ausgehen. Ein Ranking vom Reiseunternehmen Welo Holidays zum Beispiel sieht Hamburg hinter London auf dem zweiten Platz in Europa. Hannover ist in dieser Analyse gar nicht erst berücksichtigt. Für Tripz liegt die Hansestadt indes nur auf Rang elf in Deutschland.

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

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover
Inhaber: Dmitri Kuschiy
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Angebote gültig von Mo. 05.08. bis Sa. 10.08.2024

Schweinenaeken ohne Knochen
1 kg

7.50

Marinierter Schaschlik vom Schweinenaeken
1 kg

7.50

Schweinenaeken mariniert ohne Knochen in Scheiben
1 kg

7.50

Hähnchenschenkel, frisch
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

2.79

Lachs, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

11.00

Dorade, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

8.88

Stör, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

7.99

Schuppen- oder Spiegelkarpfen, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg

6.69

Kartoffeln 5 kg Sack
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg = 1,20

5 KG SACK

6.00

Zuckermais
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 Stück

0.89

Zwetschgen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

1.79

Wassermelonen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

0.99

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

Gültigkeit: 08/09 2024

WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

-15%
RABATT*

*Auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.

PINC Apotheken

SOMMER-COUPON

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!

20%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.08.2024

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Neu: Misburg - Waldstraße 1

online:
www.LeineApotheke.de
Code: „SOMMER“

Das Beste am Wochenende:
Entdecken Sie unsere guten Seiten!

Lokales • Sport • Einkaufstipps

halloHANNOVERSÜD

SILIKONFUGEN

vom Fachmann seit 35 Jahren

- im Fliesen- und Natursteinbereich

- im Schwimmbad

- an Badewanne und Dusche

- am Glasfalz

- auf Terrasse und Balkon

- an Fassade und Fenster

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

VORHER

NACHHER

der fuger

Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/7852460
Fax: 0511/7852461
www.derfuger.de

Dr. Mohi

deine Apotheke

20%

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

Gültig bis 16.08.2024

Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Apotheke im Marktkauf

Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover

Apotheke am Ring

Isenrahger Straße 109 · 30163 Hannover

Gemeinsam feiern und genießen auf dem De Haen-Platz

HANNOVER. Am 17. August, von 13 bis 20 Uhr verwandelt sich der De-Haen-Platz in der List in einen lebendigen Treffpunkt für Nachbarn, Freunde und Gäste. Es gibt ein buntes Programm für alle Altersgruppen. Dazu Kaffee und Kuchen, zuckersüße Zuckerwatte, erfrischende Drinks und Cocktails, kühles Bier, herzhaftes vom Grill, leckere Empanadas und vieles mehr. „Lernt spannende Projekte zum Klima- und Umweltschutz in unserem Viertel kennen und bringt einen unvergesslichen Tag in guter Gesellschaft“, so Mitorganisatorin Christiane Petsch.



BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?

Deutschland - ein Land der Schmerzpatienten. Sind Sie vielleicht auch betroffen? Ca. fünf Millionen Menschen leiden an Polyneuropathie. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus, Dialyse, Chemotherapie, Medikamenteneinnahme und starker Alkoholkonsum. Rund ein Drittel aller Ursachen bleibt jedoch ungeklärt. Werden Sie aktiv und informieren sich beim Beratungs-Tag über die alternativ-nicht schulmedizinische HiToP®-Hochtontherapie.

Dienstag, den 06.08.2024

Annen-Apotheke
An der Lutherkirche 19
30167 Hannover

Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.
Apothekerin Evgenia Tetelbaum

Telefon: 0511 - 70 18 78

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

NEU in der AWO Welle

Schwimmschule Diana

Schwimmkurse für ALLE – von klein bis groß



Kursstarts: Montag, 05. August 2024

Ab Montag, den 05. August 2024, bietet die Schwimmschule Diana professionelle Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene in der AWO Welle in Hannover-Linden an. Alle Kurse beinhalten **8 Einheiten à 45 Minuten**. Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Wassergewöhnungskurs für Kinder von 1 - 2 Jahren
(mit Begleitung einer/er Erziehungsberechtigten)
montags, 14.00 - 14.45 Uhr

Anfängerkurs für Kinder ab 5 Jahren
Kurs 1: montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Kurs 2: montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Anfängerkurs für Erwachsene
montags, 17.00 - 17.45 Uhr

www.schwimmschule-diana.de
info@schwimmschule-diana.de

Ab Montag, den 05. August 2024, bietet die Schwimmschule Diana professionelle Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene in der AWO Welle in Hannover-Linden an. Alle Kurse beinhalten **8 Einheiten à 45 Minuten**. Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Wassergewöhnungskurs für Kinder von 1 - 2 Jahren
(mit Begleitung einer/er Erziehungsberechtigten)
montags, 14.00 - 14.45 Uhr

Anfängerkurs für Kinder ab 5 Jahren
Kurs 1: montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Kurs 2: montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Anfängerkurs für Erwachsene
montags, 17.00 - 17.45 Uhr

www.schwimmschule-diana.de
info@schwimmschule-diana.de

Wer sind die Heroes 2024?

Das **HIP-HOP-FESTIVAL** kehrt nach problematischem Start 2023 in diesem Jahr am nächsten Wochenende (9./10. August) nach Hannover zurück / Wir stellen die wichtigsten Künstlerinnen und Künstler vor

HANNOVER. Das zweite Jahr ist für Festivals oft schwieriger als das erste: Der Frischlingsbonus ist verflogen, das Blatt beschrieben. Beim Heroes, das in Hannover dieses Jahr zum zweiten Mal stattfindet, kommt die Neuauflage mit Ballast vom verunglückten ersten Mal. Das Festival muss 2024 seine Attraktivität also erst unter Beweis stellen – auch wenn das Line-up für eine gewisse Bandbreite an Hip-Hop-Fans vielversprechend ist.

Deutschrapp heißt Jugendkultur: Hiesiger Hip-Hop ist unter U30-Hörern das erfolgreichste Musikgenre und bleibt verwurzelt in einer authentischen Subkultur, die immer mehr auf amerikanische Importe verzichtet (auch wenn sie gerne für Inspiration über den Teich blickt). So bedient sich auch das Heroes-Line-up im deutschen Sprachraum und malt mit einer Breite an Klangfarben.

Stand 2023 noch die Verbindung zwischen den Generationen im Mittelpunkt, ist diesmal vielleicht nur ein Rapper dabei, der die Old-School-Fans begeistert: Kool Savas hat die Szene in den frühen Nullerjahren mitgeprägt und die oft biederer Studententraps der 90er mit im Battlerap gestählter Spontaneität und Schnelligkeit abgelöst. Ohne Savas gäbe es das halbe Heroes-Line-up nicht. Und obwohl sich das Festival im Ganzen von seinem klassischen Sound abgrenzt, lohnt sich die Gegenüberstellung, zumal Kool Savas technisch vielleicht immer noch der beste Rapper auf den Plakaten ist.

Fast alle der übrigen Heroes sind nicht einmal 30 Jahre alt, und bei Tiktok-Phänomenen wie Freddisson, 1986zig oder OMG, die Cover und Songskizzen lancieren, würde es nicht überraschen, bliebe die Generation Z unter sich. Vielleicht steht die diesjährige Ausgabe eher unter dem Stern einer wachsenden Präsenz von Frauen im Deutschrapp. Zwar ist das Line-up noch nicht bei einer ausgeglichenen Proportion, doch eine zweistellige Anzahl weiblicher Acts sind im weiterhin männerdominierten Genre nicht selbstverständlich.

Unter den Headlinern stehen zwei Rapperinnen neuer Schule. Shirin David und Badmómzjay sind nicht unbedingt Rivalinnen, aber doch so groß, dass sich der gemeine Hip-Hop-Fan schon mal auf eine Seite schlagen musste. Beide Rapperinnen kamen zumindest musikalisch aus dem Nichts – David war erfolgreiche Youtuberin – und überraschten mit Debütalben voller selbstbewusster Selbstmächtigungstexte.

Beide stehen für eine neue feministische Grundeinstellung in der Musikindustrie: Shirin David ließ jüngst Thomas Gottschalk auflaufen, als sie darstellte, dass auch Frauen mit künstlichen Fingernägeln

Opernkenntnisse haben können. Badmómzjay bringt ein ewig vernachlässigtes queeres Element in die Deutschrapp-Industrie, vertritt lange unterdrückte Identitäten in ihren Texten. In jüngeren Songs, Auftritten und Testimonials beider Künstlerinnen schwang allerdings ein unangenehmer Kommerz-Vibe mit, und die feministische Message drohte, in Müdigkeit und Promogeschäften zu verwässern. Ob der Hunger wieder da ist, wird man beim Heroes sehen.

Mit Ufo361 und Reezy stehen zwei Helden der Cloud-Rap-Bewegung auf der Bühne.



Gehört zu den Headlinern: Die Rapperin Shirin David kommt nach Hannover.

Foto: Universal Music (Archiv)

Der erstgenannte Rapper zeigt sich als wandelbarer Interpret, der Trends aus Nordamerika antizipiert und aus seiner Berliner Heimat eindeutscht. Reezys Sound ist einförmiger, aber leicht stimmiger – der Frankfurter ist nicht nur MC, sondern oft sein eigener Beatproduzent.

Beide Rapper könnten energetischer auftreten, als es ihr Image vermuten ließe, strahlen sie doch auf dem Festivalplakat eine fast schon tragikomische Apathie aus. Wirkt ihre Geld- und Frauen-Duo-Thematik manchmal anstrengend, wird es beim Hamburger Gzuz dann

wirklich problematisch: Seit wenigen Monaten erst ist der 187-Straßenbande-Honcho wieder aus dem Gefängnis entlassen; auf der Vorstrafenliste stehen sexuelle Belästigung, Überfall, Betäubungsmittel- und Waffengesetzesdelikte.

Auf dem Festivalplakat stehen noch ein paar interessante Acts: Babyjoy bringt sommerliche R'n'B- und Soul-Klänge mit dreisprachigen Texten mit auf Gelände. Dante YN aus Wolfsburg ist ein ernstzunehmender Trap-Künstler, der nicht nur Südstaaten-Sounds nachahmt. Souly tauchte zu Jahresanfang auf einigen Newcomer-Watch-

listen auf. LGoony etablierte einst mit ein paar österreichischen Kollegen den Cloud-Rap in Deutschland und macht abseits der Majorlabels frisch klingende Longplayer. Celo & Abdi kennt man aus dem Frankfurter Fahrwasser von Haftbefehl, aber auch von selbst war das Duo stilprägend für deutsche Straßenlyrik.

Wer liefert ein Standardprogramm mit Playback ab, wer die gute, alte Silbenkunst, und wer überzeugt mit origineller Herangehensweise an ein nun doch arriviertes Genre? Das wird man, wenn alles gut geht, beim Heroes 2024 sehen.

Wer ist die Schönste im Maschsee-Land?

Galeria Kaufhof zeigt jetzt die 100 Big Ducks fürs Entenrennen / Abstimmung läuft bereits online

HANNOVER. Es war 11.01 Uhr, als Kaufhof-Standortchef Tino Kordts das Startsignal gab: An der gut 40 Quadratmeter großen Schaufensterfront zur Bahnhofstraße fielen die Platzhalter-Papierbahnen. Dahinter standen sie, in verschiedenen Höhen und Positionen hübsch aufgereiht: 100 Big Ducks, die beim 13. Entenrennen des Norddeutschen Knochenmark- und Stammzellspendenregisters (NKR) auf dem Maschsee um zwei Titel kämpfen: den für die vorab gewählte schönste Ente und den für die schnellste Ente beim Rennen am 17. August (16 Uhr).

„Ich bin begeistert, mit wie viel Kreativität und Liebe diese Enten ausgestattet wurden“, sagte Hannovers ehemaliger OB Stefan Schostok, der inzwischen für das NKR tätig ist.

Eine halbe Million Euro ist durch das Charity-Event mit den gelben Plastikenten seit 2010 zusammengekommen. 15.500 möglicherweise lebensrettende Typisierungen konnten so finanziert werden. Schostok ist überzeugt: „Von dieser beispiellosen Aktion profitieren alle: unser NKR, die beteiligten Unternehmen und Hannover.“

Dutzende Vertreter von Partnerunternehmen, aber auch Bürgerinnen und Bürger hatten sich bei der Fenstereröffnung eingefunden und machten sich mit ihren Handkameras ein Bild von den Enten, die Tino Kordts aus der Kaufhof-Geschäftsleitung schlicht als „kleine Kunst-



Die Enten sind im Rennen: Kaufhof-Standortchef Tino Kordts (links) und Ex-OB Stefan Schostok eröffnen die Schaufensterfront mit 100 Big Ducks.

Foto: Christian Behrens

werke“ bezeichnete. Jutta Ohm war extra mit der Bahn aus Döhren gekommen, weil „die Sache mit den Typisierungen so wichtig ist und die Enten doch längst Kult sind“. Im Sommer 2023 hatte sie ihre Stimme der Ente von Lotto Niedersachsen gegeben. Lila angemalt und mit einem Kleeblatt versehen, gewann sie tatsächlich die Wahl zur Schönsten in der Maschseestadt.

GOP HAT TITEL ZU VERTEIDIGEN

Schnellste Ente von Ufer zu Ufer war 2023 die des GOP, weshalb

deren stellvertretende Direktorin Christine von Loh sagte: „Wir haben einen Titel zu verteidigen und uns besonders ins Zeug gelegt.“ Die GOP-Ente zeigt Rollschuhakrobaten aus der laufenden Show. Als Siegerente von einst ist die Big Duck standesgemäß mit einem Lorbeerkrantz dekoriert. „Wir hoffen so sehr, dass dieses Motiv die Menschen begeistert“, sagte Anna Mendia aus dem GOP-Marketing.

MADSACK MIT DREI ENTEN

Gleich mit drei Enten für HAZ (die Nummer 1), NP (die Nummer 100) und die Citipost ist die

Madsack Mediengruppe vertreten. Die Gesamtzahl der Enten ist auf 100 begrenzt, obwohl „wir auch dieses Mal wieder mehr Bewerbungen als Plätze hatten“, sagte Schostok. Die Tanzschule Bothe schickt „Danceobert“ ins Rennen. Die Ente hat ganz viel Glanz und Glitter abbekommen, weil sie für „Party, Glamour und Lebensfreude stehen soll“, betonte Lara Bothe. Carlotta Volck, Tochter des Volksbank-Sprechers Marko Volck, hat der Volksbank-Ente die acht besonderen EC-Karten der Bank aufgesteckt, als schmückende Kette dienen Cent-Stücke. „Mir gefällt sie

mega“, lobte Christine Roßmayer aus dem Vorstandsstab die Dekoarbeit.

EIN RENNEN, DAS GUTES SCHAFFT

Das Publikum kann über die Wahl zur „schönsten Ente des Jahres“ seit dem 26. Juli bei HAZ und NP online abstimmen. Wer teilnehmen möchte, kann auch den QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen. Das Ergebnis wird am 17. August am Maschsee nach dem Rennen und auch online veröffentlicht.

Die vielfarbige Ente der evangelischen Kirche soll die Vielfalt des Lebens und der Menschen symbolisieren. Für Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes verkörpert sie „die frohe Botschaft, die wir zu verkünden haben“. Das Entenrennen steht für den Chef der Marktkirche für „die Freude am Leben“ und „schafft sogar Gutes“. Rentner Andreas Schmirts sagte es im Vorbeigehen so: „Ein Sommer ohne Entenrennen ist wie ein Winter ohne Weihnachtsmarkt.“

Die vielfarbige Ente der evangelischen Kirche soll die Vielfalt des Lebens und der Menschen symbolisieren. Für Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes verkörpert sie „die frohe Botschaft, die wir zu verkünden haben“. Das Entenrennen steht für den Chef der Marktkirche für „die Freude am Leben“ und „schafft sogar Gutes“. Rentner Andreas Schmirts sagte es im Vorbeigehen so: „Ein Sommer ohne Entenrennen ist wie ein Winter ohne Weihnachtsmarkt.“





Matthias Brodowys kommt mit Band in den Bahnhof Leinhausen.

Foto: Privat

„Brodowys fulminates Ferien Finale“

HANNOVER. Während sich die ABC-Schützen oder i-Männchen auf den Ernst des Lebens vorbereiten, verabschiedet Matthias Brodowys am Sonnabend, 10. August, ab 20.20 Uhr, im Musiktheater Bahnhof Leinhausen, Herrenhäuser Straße 126, die Sommerferien und zwar auf ful-

minate Weise. Und dass das Programm den Namen „Brodowys fulminates Ferien Finale“ trägt, kommt nicht von ungefähr. Denn: Für dieser Veranstaltung hat Brodowys jeden „Freibrief“ vom Veranstalter. Daher probiert er hier gern Neues oder auch Einmaliges. So auch in diesem

Jahr, wo Brodowys ein einmaliges Special präsentiert. Was Matthias Brodowys dabei im Menü des kabarettistischen Speisewagens serviert, bleibt eine Überraschung. Fest steht: er kommt mit Band! Und eingefleischte Fans wissen: im Herzen ist Brodowys ein Rockmusiker und er wird den

Abend rocken! Hier werden Weichen für den Humor gestellt! „Einsteigen bitte!“... in den Express der guten Laune.

Infos und Tickets: www.Bühne-Hannover.de (mit „ü“), Tickets unter eventim.de oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen

Stadt will 10 Millionen Euro in ihre Bäder investieren

Im neuen Doppelhaushalt für 2025 und 2026 ist Geld insbesondere für die **REPARATUR DER LISTER ANLAGE** sowie für das Nordostbad und das Naturbad in Hainholz vorgesehen

HANNOVER. Wie es um Hannovers Bäder bestellt ist, zeigt sich in diesem Sommer. Im Lister Bad sperrt die Stadt zwei Becken – zum einen wegen eines Lecks, zum anderen wegen eines Rohrbruchs. Das Hainhölzer Naturbad hat nur noch in den Ferien geöffnet, weil Personal fehlt, und jetzt musste das Bad auch noch vorübergehend schließen, weil zu viele Keime im Wasser sind. Das Stadionbad ist ohnehin ein Sanierungsfall, und beim Stöckener Bad weiß niemand, wie lange die Technik noch durchhält. Wird lediglich der Mangel verwaltet? Immerhin deutet sich jetzt an, dass die Stadtverwaltung Abhilfe schaffen will.

ZUSÄTZLICHES GELD SOLL FLIEßEN

Am kommenden Donnerstag, 8. August, legen Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) und Stadtkämmerer Axel von der Ohe (SPD) den neuen Doppelhaushalt für die Jahre 2025 und 2026 vor. Laufende Einnahmen und Ausgaben für die beiden Jahre werden darin ebenso festgeschrieben wie außerordentliche Investitionen. Noch ist unklar, wofür genau die Stadt künftig Geld ausgeben will, doch deutet sich an, dass sie Bäder und Sportstätten erneuern will. Nach Informationen dieser Redaktion hat die Stadt im neuen Doppelhaushalt rund 10 Millionen Euro für die Bäderrückbau vorgesehen. Das Geld wird



Leck und Rohrbruch: Im Lister Bad sind zwei Becken gesperrt.

Foto: Ilona Hottmann

dem Vernehmen nach zusätzlich zum laufenden Bäder-Modernisierungsprogramm ausgegeben. Vor zwei Jahren hat die Stadt bereits einen Plan für die Erneuerung ihrer Bädervorgelegt. Rund 21 Millionen Euro waren vorgesehen, unter anderem für die derzeit laufende Reparatur des Vahrenwalder Bads. Doch inzwischen ist klar, dass das Geld nicht reicht. Dem Vernehmen nach sollen die zusätzlichen 10 Millionen Euro vor allem ins Lister Bad, ins Nordostbad und ins Hainhölzer Bad fließen. Das Lister Bad soll ein neues, mit Edelstahl ausgekleidetes

Schwimmbecken bekommen. Zudem muss das Leck im Nichtschwimmerbereich aufwendig geflickt werden. Im Nordostbad müssen unter anderem Umkleiden und Sanitäranlagen modernisiert werden. Das Bad ist derzeit geschlossen und soll erst im Spätsommer 2025 wieder öffnen. Im Hainhölzer Naturbad wird das Wasser ohne Chlor auf natürliche Weise gereinigt. Doch in nahezu jeder Saison musste das Bad wegen zu hoher Konzentration von Keimen im Wasser mehrere Tage schließen. Inzwischen ist das schön gestaltete Bad als „Pannenbad“ verschrien. Möglicherweise muss

noch einmal Geld in die Filteranlage gesteckt werden.

WAS IST MIT STÖCKEN?

Unklar bleibt, wie es mit dem Stöckener Bad und dem ebenfalls veralteten Anderter Bad weitergeht. Dem Vernehmen nach will die Stadt erst ab 2027 entscheiden, ob und wie beide Bäder weiter betrieben werden sollen, oder ob eines dichtmacht. In Stöcken gibt es die Chance auf Ersatz, wenn ein privater Investor tatsächlich ein Hallenbad in Marienwerder bauen sollte. Im Stadtbezirk Herrenhausen-Stöcken trifft

diese Lösung auf wenig Gegenliebe, denn das Privatbad läge im Gewerbegebiet und wäre für Schulklassen und Vereine mit öffentlichen Verkehrsmitteln schwer zu erreichen. Darüber hinaus plant die Stadt nach Informationen dieser Redaktion, mehr als 10 Millionen Euro in die Sanierung von weiteren Sportstätten zu stecken. Der Stadtsportbund spricht von einem Investitionsbedarf in zweistelliger Millionenhöhe bei Sportplätzen und Vereinsheimen. Welche Sportstätten auf der Sanierungsliste stehen, ist noch unklar.

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

*kostenpflichtig

Königstr. 32
Badenstedter Str. 60
☎ 0511-31 99 12
☎ 0511-41 48 37
elektro-fundgrube-hannover.de

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

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

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

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 05.08. bis 10.08.2024

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Für die schnelle Pfanne:
Hähnchen-Fitness-Pfanne in Currymarinade 100 g 1,19 €

Zimmermanns Schlemmer-Tüte:
- 2 Kasseler Kotelett
- 1 Schlauch Erbsensuppe + 2 Putenwiener
- 1 Paket mit 2 Zimmermann's Beef Burgern
Tüte nur 11,60 €

fleischige Honig-Grillrippen 100 g 0,89 €
oder
Spare Ribs vom Strohschwein 100 g 0,79 €

Zimmermanns SIX Packs:
6er Bratwurst Pack 6,99 €
6er Krakauer Pack 7,99 €
6er Allgäuer Käsewurstchen Pack 8,99 €

zart und mager im Aufschnitt
Kasseler Aufschnitt,
Zimmermanns Kochschinken,
geräucherte Putenbrust 100 g 2,22 €

zart gereift
Entrecôte oder Rib Eye Steak 100 g 2,99 €
Roastbeef von der Färs 100 g 3,20 €

Unsere Kaltmamsell empfiehlt
Sommernudelsalat 100 g 1,19 €
Rote Beete Salat 100 g 1,19 €

zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
frische Wildbratwurst mit Preiselbeeren 100 g 1,79 €
Nackensteaks Paprika oder Kräuter 100 g 1,29 €

Eine Zeitung für alle!

hallo
wochenende

Modernisierung erfolgreich:

Die Sparkasse ist zurück am Gehaplatz

Mit ihrem BeratungsCenter war die Sparkasse Hannover seit Langem eine feste Anlaufstelle am Gehaplatz. Nach einjähriger Umbauphase ist die Filiale nun wieder geöffnet – komplett modernisiert und mit vollem Service- und Leistungsumfang.

Diesen Sommer feiert Bothfeld sein 750-jähriges Jubiläum. Vor diesem Hintergrund freut sich das Team der Sparkasse am Gehaplatz umso mehr, am südlichsten Punkt des Bezirks endlich wieder vor Ort zu sein und seine Kundinnen und Kunden zu begrüßen. Wegen umfangreicher Sanierungsarbeiten war die Filiale seit Juni 2023 geschlossen, die Beraterinnen und Berater boten in der Zwischenzeit Termine an anderen Standorten der Sparkasse Hannover an. Auch per Telefon oder Videoberatung standen sie ihren Kunden und Kundinnen zur Verfügung, die zudem die umfangreichen Online-Banking-Services der Sparkasse nutzen konnten.

Voller Service für Bothfeld

Doch ein BeratungsCenter an der gewohnten Stelle im eigenen Stadtteil ist natürlich noch etwas anderes. Nun ist es zurück – und das Warten hat sich gelohnt. Seit dem 29. Juli 2024 ist das BeratungsCenter am Gehaplatz wie-

der voll im Einsatz und erstrahlt dabei im neuen Glanz. Die Beratungsräume bieten eine helle, freundliche Atmosphäre verbunden mit der notwendigen Diskretion.

Wir sind sehr glücklich, wieder im gewohnten aber gleichzeitig runderneuerten Umfeld für unsere Kundschaft da zu sein.“

René Büscher
Vertriebsdirektor



Leckere Erfrischung zur Begrüßung
Für Besucherinnen und Besucher im BeratungsCenter am Gehaplatz gibt das Team der Sparkasse am 6. August 2024 ein Eis aus. Einfach vorbeikommen, die modernisierte Filiale kennenlernen und genießen – so lange der Vorrat reicht.

Darüber hinaus verfügt die Filiale über eine mitarbeiterbediente Kasse, eine deutlich erweiterte Kundenschränkfachanlage mit über 2.500 Fächern, ein SB-Foyer mit Geldautomaten und SB-Terminal. „Im Namen des gesamten Teams am Gehaplatz kann ich sagen: Wir sind sehr glücklich, wieder im gewohnten aber gleichzeitig runderneuerten Umfeld für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein“, sagt Vertriebsdirektor René Büscher. „Hier sind wir mittendrin, direkt an einem Knotenpunkt Hannovers, um in Finanzfragen zu beraten und zu unterstützen. Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Kundinnen und Kunden, dass sie so flexibel waren und uns in der Zeit des Umbaus die Treue gehalten haben.“

Sparkasse als Partnerin vor Ort und digital

Die Erneuerung des BeratungsCenters unterstreicht, dass die Sparkasse Hannover parallel zu ihren breit aufgestellten digitalen Angeboten weiterhin auf Nähe und persönliche Betreuung setzt. Das Finanzinstitut legt großen Wert darauf, die Kundinnen und Kunden im angenehmen und zeitgemäßen Ambiente zu beraten. Von 2020 bis 2024 investiert die Sparkasse Hannover für ihre Präsenz in der Fläche rund 50 Millionen Euro – mehr als jede andere Finanzmarke in der Region. René Büscher betont: „Unser Anspruch ist, nicht nur als reiner Finanzdienstleister wahrgenommen zu werden. Wir sind Teil der Bothfelder Gemeinschaft

und stehen unseren Kundinnen und Kunden in allen Lebenslagen zur Seite.“ Die Sparkasse Hannover lädt Interessierte herzlich ein, die modernisierte Filiale am Gehaplatz zu besuchen und sich selbst ein Bild von den Neuerungen zu machen. Die Beraterinnen und Berater freuen sich auf den Austausch!



Podbielskistraße 321
30659 Hannover
Telefon (0511) 30 00 - 80 15





Demenz-Wohngemeinschaft

Gemeinsam Leben statt einsam leben

- 12 moderne, barrierefreie Zimmer, eigenes Duschbad
- Großzügige, offene und freundliche Räumlichkeiten
- Kostenübernahmen durch Sozialämter und Pflegekassen
- Wir helfen Ihnen bei der Organisation
- Pflege und 24-Stunden-Betreuung aus einer Hand
- Gemeinsame Mahlzeiten, verschiedene Freizeitangebote
- Selbstbestimmung und Sicherheit im Alter

www.diakovere.de/demenz-wg

Tel.: 0511 8603 165
Hannelore-Kunze-Str. 8
30539 Hannover



1515801_002624

- Anzeige -

Stift zum Kennenlernen

Aus guter Tradition laden wir Sie wieder herzlich zu unseren vierteljährlichen, öffentlichen Führungen zu uns in das Johanniter-Stift in den Kreipeweg 11 (Haltestelle Beekestraße / Linien 3, 7, 13 & 17) ein. Machen Sie sich an diesem Tag selbst ein Bild und informieren Sie sich über die verschiedenen Wohnformen und Möglichkeiten des seniorenrechtlichen, barrierefreien Wohnens im Alter. Bringen Sie Ihre Fragen zum Pflegebereich und zu unseren Stiftswohnungen mit. Gerne sind wir bereit darauf einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Wir bitten Sie, sich bis zum **23.08.2024** unter der **Telefonnummer 05 11 / 123 58-0** oder per **E-Mail rezeption-ricklingen@jose.johanniter.de** anzumelden.

Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen“ ist am 27.08.2024 und die Führungen beginnen jeweils um 10.30 Uhr und um 14 Uhr

Im Anschluss an den Termin am Nachmittag haben Sie bei uns im Hause zwischen 15.30 und 17 Uhr die Möglichkeit, sich vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter zu den Themen

- Angebote des ambulanten Besuchs- und Hospizdienst
- Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung in Hannover
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beraten zu lassen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an der Rezeption Bescheid, ob Sie diesen Service auch nutzen möchten.



✓ Toller Stock

✓ Falten

✓ Lässt Sie nie im Stich



AKTION:



Unser Preis: **21,00 €***

* statt 26,90€ (UVP). Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

ENDLICH FALTEN

... mit dem handlichen faltbaren Gehstock. Klein zusammengeklappt und ca. 340g leicht ist er immer dabei und gibt Ihnen Sicherheit und Komfort, wenn Sie sie brauchen, und sieht dabei noch verdammt gut aus. Der ideale Begleiter für unterwegs!

→ Sonderaktion für die floralen Designs Blume (blau) und Blume (burgund)

→ Höhenverstellbar in 5 Stufen von 85-95 cm

→ Gewicht ca. 340 g, belastbar bis 110 kg

→ Mit Stockkapsel und Kunststofftasche

→ Aluminiumstock mit beidseitig nutzbarem Fritzgriff aus lackiertem Holz

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 35	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover www.terask.de

Die Schattenseiten des Sommers

Jeder Sonnenbrand schädigt Haut und Augen. Gleichzeitig jedoch wirkt UV-Strahlung auch positiv auf den Körper. Steht das nicht im Widerspruch? **WIE VIEL SONNE WIR WIRKLICH BRAUCHEN** – und wie viel Schutz.

HANNOVER. Die Sonne hat ein Super-Image, Cornelia Baldermann weiß das. Viele Menschen brutzeln und bräunen, wärmen und entspannen sich, wenn sie scheint. Baldermann weiß, dass der Körper die Sonne braucht, dass er mithilfe ultravioletter Strahlung, also UV-Licht, Vitamin D bilden kann. Aber deshalb auf Sonnencreme, Hut und Halbschatten verzichten?

HAUTKREBS DURCH UV-BELASTUNG

Die Expertin für optische Strahlung am Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sagt: „Es wäre fatal zu sagen: Geht ungeschützt in die Sonne, um ausreichend Vitamin D zu bilden.“ Denn: Die Sonne hat auch Schattenseiten. Ein Zuviel an Sonne kann das Erbgut der Hautzellen dauerhaft verändern. Baldermann verweist auf „eine der schlimmsten Folgen starker UV-Belastung“: Hautkrebs. Ultraviolette Strahlung kann ihn auslösen und wachsen lassen. Das haben Studien eindeutig gezeigt. Krebsregister-Hochrechnungen verdeutlichen das Ausmaß: Rund 331 000 Menschen erkrankten 2022 erstmals an Hautkrebs – nur in Deutschland. Für 2024 werden knapp 336 000 Neuerkrankungen erwartet. Die Zahl der an Hautkrebs erkrankten Männer hat sich hierzulande in den vergangenen 30 Jahren vervierfacht, bei Frauen verfünffacht. Rund 4400 Menschen sterben daran pro Jahr. Zwischen 2002 und 2022 ist die Todesrate um 65 Prozent gestiegen.

Dass Hautkrebs häufiger auftritt, sei „eng mit den heute üblichen längeren Aufenthalten der Menschen in der Sonne verknüpft“, schreibt die Deutsche Krebsgesellschaft auf ihrer Homepage. Dazu kommt, dass die UV-Strahlen-Intensität zugenommen hat. Durch den Klimawandel gibt es immer mehr warme, wolkenlose Tage – und damit mutmaßlich auch eine erhöhte UV-Strahlendosis. „Trotzdem vernachlässigen wir den UV-Schutz sehr stark – auch heute noch“, sagt Baldermann. „Wir haben immer noch den Gedanken, braun sein ist attraktiv, Sonne ist gesund.“

Viele schützen sich im Freien nicht so, wie sie es müssten. Das zeigt eine Forsa-Umfrage der Krankenkasse AOK. 1500 Menschen wurden im Frühjahr dieses Jahres dafür befragt. Das Ergebnis: Rund ein Viertel der Befragten greift nur zu besonderen Anlässen zur Sonnencreme – im Urlaub oder im Freibad etwa. Nur jede zweite Person vermeidet lange Aufenthalte in der Sonne. Rund die Hälfte vergisst häufig, sich einzucremen.

SONNENSCHUTZ IN VERRUCK

Besonders Kinder sind gefährdet. Haben sie häufig Sonnenbrände, steigt das Risiko, im Laufe des Lebens schwarzen Haut-



Gut gecremt heißt gut geschützt – nicht nur vor Sonnenbrand, sondern langfristig auch vor Hautkrebs.

Foto: Karl-Josef Hildenbrand

krebs zu bekommen, um das Zwei- bis Dreifache. Sonnencreme kann davor teilweise schützen. Aber auch sie hat ein schlechtes Image. Erst neulich wurde in sozialen Medien behauptet, Sonnencreme verursache Hautkrebs. Obwohl das Bundesinstitut für Risikobewer-

„Wir haben immer noch den Gedanken, braun sein ist attraktiv, Sonne ist gesund.“

Cornelia Baldermann,
Expertin für optische Strahlung am Bundesamt für Strahlenschutz

tung (BfR) entschieden dagegenhält: Es gebe keine Belege, die auf eine Gesundheitsgefahr hindeuten oder gar ein erhöhtes Krebsrisiko durch UV-Filter in momentan erhältlichen Sonnenschutzmitteln vermuten ließen.

Sonnenlicht, so wird in manchen Beiträgen behauptet, sei hingegen uneingeschränkt gesund und könne Krankheiten heilen. Bewiesen ist das keinesfalls. Was man hingegen sagen kann: UV-Strahlung schädigt zwar eindeutig, kann aber gleichzeitig gesundheitsförderlich sein.

Das durch UV-Strahlung angeregte Vitamin D macht Knochen stabiler, kurbelt zahlreiche Stoffwechselvorgänge an und unterstützt das Immunsystem.

Womöglich kann es sogar den Verlauf von chronischen Erkrankungen günstig beeinflussen: Diabetes etwa, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch Krebs. Neuere Studien erkennen aber maximal Wechselwirkungen und keine direkten, belegbaren Zusammenhänge. Und UV-Strahlung kann das Immunsystem auch schwächen.

DER HAUTTYP IST ENTSCHEIDEND

Wie soll man die Nutzen gegen die Schäden abwägen? Auch die Europäische Kommission hat sich 2016 diese Frage gestellt. Ein wissenschaftliches Gremium kam zu folgendem Schluss: Es gibt keine sichere UV-Strahlung. Die negativen Auswirkungen der UV-Strahlung überwiegen bei Weitem den positiven Effekt der Vitamin-D-Bildung.

Klar ist aber auch: Wann ge-

nau es draußen gefährlich wird, entscheidet mitunter auch der Hauttyp. Menschen mit sehr dunkler Haut bekommen selten einen Sonnenbrand und haben dementsprechend ein geringeres Risiko für Hautkrebs, aber ein erhöhtes für einen Vitamin-D-Mangel. Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut bräunen selten bis nie und haben ein sehr hohes Sonnenbrand- und Hautkrebsrisiko. Doch Baldermann betont: „Ich halte es für schlichtweg nicht möglich, konkrete Zeiten zu empfehlen, wie lange welcher Hauttyp sich der Sonne aussetzen kann.“ Jeder Mensch reagiere unterschiedlich, die Spannweite auch innerhalb eines Hauttyps sei sehr groß, was die Eigenschutzzeit angeht.

Die Faustregel, auf die man sich hierzulande geeinigt hat: Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genüge es, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt

und ohne Sonnenschutz zweibis dreimal pro Woche „der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen“. Das empfiehlt das Deutsche Bündnis für Strahlenschutz, in dem sich Fachgesellschaften aus Medizin und Ernährung und Strahlenschutz und wissenschaftliche Behörden zusammengetan haben.

AUF DEN UV-INDEX KOMMT ES AN

Für eine tendenziell hellhäutige Bevölkerung hierzulande brauche es im Normalfall zwischen 8.30 und 16 Uhr Sonnenschutzmaßnahmen – also mit Sonnencreme einschmieren, Sonnenbrille tragen, starke, direkte Sonne meiden, lange Kleidung tragen, sich möglichst im Schatten aufhalten.

Die Intensität der UV-Strahlung variiert. Hinweise liefert der sogenannte UV-Index – ab einem Wert von drei sollten hellere Hauttypen mit einem Schutz beginnen. Ab einem Wert von acht sei er für alle Hauttypen ratsam, sagt Baldermann. Aktuelle Messdaten von 43 Standorten im Land lassen sich auf der BfS-Homepage einsehen.

Wird dann gar kein Vitamin D mehr gebildet? Der Sonnenschutz verlängere zwar den Zeitraum, erklärt Baldermann, doch: „Kein Sonnenschutz kann komplett verhindern, dass UV-B-Strahlung die Haut trifft. Die Vitamin-D-Produktion wird immer angetriggert.“ Einen Sonnenbrand vermeiden, das sei wirklich das Allerwichtigste. Denn die Haut vergisst nicht.



Sonne-Creme-VitD Die Sonne hilft dabei, Vitamin D zu bilden. Die Sonne kann aber auch Hautkrebs auslösen.

RND-Illustration, Foto: IMAGO/Panthermedia

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Mit Allrad, Lithium-Batterien, Solar, pistenfester Möbelbau, Echtholz etc.

ab 165.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0
E-Mail: verkauf@auto-wilde.de
www.auto-wilde.de

Fuso + Daily



ALT GEGEN NEU!

Altes Fahrrad* gegen neues E-Bike

Preis neues E-Bike	Für Ihr altes Rad
bis 1500€	minus 100€
bis 2000€	minus 150€
bis 3000€	minus 250€
bis 4000€	minus 350€
bis 5000€	minus 400€

*fahrbereit & funktionstüchtig, nur 26 bis 29 Zoll

Altes, funktionstüchtiges E-Bike gegen neues E-Bike

Nur gegen Vorlage des original Kaufbelegs!

Alter	Abzug vom alten Preis
bis 2 Jahre alt	35%
bis 3 Jahre alt	25%
bis 5 Jahre alt	15%
bis 8 Jahre alt	10%

E-BIKE

Bei Kauf eines neuen E-Bikes nehmen wir ihr gebrauchtes Fahrrad oder E-Bike zu **Top-Konditionen*** in Zahlung! Nur bei Kauf vor Ort möglich!

FLYER



E-BIKE KLAPPRAD 20" Upstreet 2 5.40

- volle E-Power auch wenn es mal eng wird
- cleverer Faltmechanismus und hochstabiler Rahmen ohne Kompromisse
- leiser, effizienter Bosch Active Plus Motor
- wartungsfreie 8 Gang Nabenschaltung
- sicher dosierbare Scheibenbremsen
- stabiler



Perfekt für Camping, ÖPNV oder beengte Platzverhältnisse

BOSCH
Active Plus
50 Nm Drehmoment
500 Wh

Auf UVP **447€ SPAREN**
UVP 3999,-
3552.-

Abzüglich Gebrauchtrad!

BULLS

Crossover E-SUV Lacuba EVO SUV 10

- sportliches Trekking-SUV mit Top Laufeigenschaften
- flüsterleiser, extrem kraftvoller 90 Nm Brose-Motor
- präzise Shimano Deore 10 Gang Schaltung
- besonders lauffähige Schwalbe SUV-Breitreifen
- herausnehmbarer 740 Wh Akku für satte Reichweite

Best-Nr.:
125144 Herren
125148 Trapez
125151 Wave



Überragende Kraftentfaltung mit 90 Nm Drehmoment

Made in Germany
brose
S-Mag
90 Nm Drehmoment
740 Wh

Einstellbare Luftfedergabel mit Steckachse

Auf UVP **611€ SPAREN**
UVP 4599,-
3988.-

Abzüglich Gebrauchtrad!

DYNAMICS

TREKKING E-BIKE Forte Ultra 508

- flüsterleiser, stromeffizienter Bosch Performance Motor mit sattem 75 Nm Drehmoment
- aufrechtere Sitzposition garantiert guten Überblick und stressfreie Fahrt
- perfekt im Alltag durch schnell abnehmbaren, leichten 545 Wh Akku
- bewährte Komponenten für hohe Zuverlässigkeit und einfache Wartung
- praktischer, stabiler Gepäckträger

Best-Nr.:
126870 Herren,
126867 Wave
126864 Trapez



100 % BOSCH
100 % Qualität

Das smarte System
BOSCH
Performance
75 Nm Drehmoment
545 Wh

Auf UVP **511€ SPAREN**
UVP 3199,-
2688.-

Abzüglich Gebrauchtrad!

PEGASUS

Trekking E-Bike Premio EVO 11 Lite

- höchster Fahrkomfort auf langen Touren
- stärkster Bosch CX Motor mit 750 Wh Akku
- hochauflösendes Kiox-Farbdisplay
- sichere 4-Kolben-Hochleistungsbremsen
- extrem fahrtstabile Rahmenkonstruktion
- pannensichere Schwalbe Marathon Breitreifen
- Shimano XT LinkGlide Schaltung mit 300 % weniger Verschleiß

Best-Nr.:
125494 Herren
125498 Trapez
125501 Wave



Langlebige Shimano XT Schaltung

Das smarte System
BOSCH
CX
85 Nm Drehmoment
750 Wh

komfortable Luftfederung

Auf UVP **1297€ SPAREN**
UVP 4989,-
3692.-

Abzüglich Gebrauchtrad!

zweirad-stadler.de

HANNOVER Hanomag Gelände
Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH
Göttinger Straße 16, 30449 Hannover
Mo - Sa 10:00 bis 19:00 Uhr

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



Die Kinder hatten bei der Ferienbetreuung der Johanniter viel Spaß bei einem tollen Programm.
Foto: Martin/JUH

Wasserspiele und Erste Hilfe

Johanniter bieten erstmalig Ferienbetreuung für 55 Kinder an

HANNOVER. Die Blicke sind konzentriert, geduldig wird Lage um Lage der Mullbinde um den Arm des Partners oder der Partnerin gewickelt. Die Kinder lernen gerade wie man richtig einen Verband anlegt. Diese kindgerecht vermittelten Grundlagen der Ersten Hilfe waren Teil der einwöchigen Ferienbetreuung der Johanniter in Hannover, die die Hilfsorganisation für ihre Partnergrundschulen anbietet. Die Betreuung fand das erste Mal am Standort der Johanniter am Kabelkamp statt. Das Programm war bunt: Es ging in den Serengeti Park in Hodenhagen, außerdem in den Familienpark in Sottrum. Vor Ort in der Dienststelle gab es viel Gelegenheit zum Basteln, Spielen und sich bewegen. Der erste Tag war vor allem davon geprägt einander kennenzulernen. Die Betreuungskräfte haben eine Hüpfburg aufgebaut, mehrere verschiedene Spiele mit den Kindern geplant und außerdem mit diversen Wasserspielen für Ab-

kühlung bei den warmen Temperaturen gesorgt. Natürlich durfte auch Erste Hilfe nicht fehlen, denn schon die Kleinsten können einfache Maßnahmen übernehmen und zum Beispiel ein Pflaster auf eine Wunde kleben oder Hilfe bei Erwachsenen holen und den Notruf wählen. Ebenfalls konnten die Kinder einen Blick in einen Rettungswagen werfen und sich genau anschauen, wie die Notfallsanitäterinnen und –sanitäter im Rettungsdienst arbeiten. Der letzte Tag stand ganz im Zeichen der Olympischen Spiele: Die Betreuungskräfte der Johanniter haben ihre eigenen Wettkämpfe organisiert, sodass sich die Schülerinnen und Schüler an zehn Stationen in Geschicklichkeit und Geschwindigkeit messen konnten. Zum Schluss gab es noch eine Siegerehrung. An diesem Testlauf haben insgesamt 55 Kinder teilgenommen. Unterstützung bei der Be-

treuung gab es auch von der Johanniter-Jugend des Ortsverbandes Hannover-Wasserturm, die den Grundschulern zum Beispiel die Erste Hilfe nahegebracht hat. „Wir freuen uns sehr über das Interesse und das Vertrauen der Eltern an unserem Ferienprogramm“, sagt Benjamin Häselbarth von den Johannitern. „Die Kinder haben unheimlich viel Spaß und sind sehr gut gelaunt.“ Die Johanniter-Jugend startet wieder nach den Sommerferien mit ihren Gruppenstunden, Interessierte sind herzlich eingeladen.

Anmeldung unter jugend.hannover@johanniter.de.



www.johanniter.de/hannover

Telefon KundenServiceCenter:
0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

Von Mafiamord bis Supermarktkiller

NP-PODCAST startet neue Staffel von True Crime Hannover

HANNOVER. Der Krimi-Freitag der NP ist zurück: Seit Freitag läuft die sechste Staffel des NP-Erfolgspodcasts True Crime Hannover. Ein Elektriker, dessen vier Ehefrauen auf mysteriöse Weise sterben, ein Mann, der zwei Kinder ermordet, das blutige Verbrechen an einem erfolgreichen Finanzmanager und vieles mehr – die Redakteure der Neuen Presse beleuchten sechs spektakuläre Kriminalfälle gemeinsam mit Experten in einem spannenden Talk. True Crime Hannover wird präsentiert von www.visit-hannover.com.

„In ehrenwerter Gesellschaft – Der Fall Calogero Asaro“

Das war kein Mord, das war eine Hinrichtung: Am 21. Januar 2003 wird die Leiche des Burgdorfer Gastronomen Calogero Asaro in einem Wald nahe Lehrte bei Hannover gefunden – mit elf Schüssen im Kopf. War es ein Mafiamord? Wie gefährlich ist die Mafia in Deutschland? Darüber sprechen NP-Redakteur Zoran Pantic und Mafia-Experte Sandro Mattioli in der Folge: „In ehrenwerter Gesellschaft – Der Fall Calogero Asaro“, die ab dem 2. August zu hören ist.

„Mord im Reihenhause: Der Fall Michael Wölper“

Die Polizei findet in einem Haus in Hannover-Bothfeld Blut, Knochen und Schrot, aber keine Leiche. Die sterblichen Überreste des Toten werden erst Wochen später entdeckt. Es ist Michael Wölper, erfolgreicher AWD-Finanzmanager, der einem Verbrechen zum Opfer gefallen ist. Warum, das erzählen Redakteur Christian Lomoth und die pensionierte LKA-Spezialistin Monika Freckmann in „Mord im Reihenhause: Der Fall Michael Wölper“. Die Folge ist ab dem 9. August zu hören.

„Mord im Supermarkt – Der Fall Marek K.“

Es ist eine brutale Raubserie, die ein Jahr und neun Monate dauert. Der Täter begeht mehr als 50 Überfälle - und erschießt in einem Discounter in Hannover den Kunden Joey K (21). Warum der junge Mann sterben musste, weshalb ein Familienvater zum eiskalten Killer wurde und wie die Polizei Marek K. festnahm, erzählen Redakteurin Britta Mahrholz und die Erste Staatsanwältin aus Hannover, Kathrin Söfker, ab dem 16. August in der Folge „Mord im Supermarkt – Der Fall Marek K.“

„Angriff aus dem Nichts – Tatort Party“

Ein junger Mann aus Hannover geht zu einer Feier und wird Opfer einer brutalen Attacke. Er wird so schwer verletzt, dass er in ein Krankenhaus muss. Wie er und seine Familie die Gewalt und das, was danach passierte, erlebten, schildern Redakteur Christian Lomoth und der Vater des Betroffenen ab dem 23. August in der Folge „Angriff aus dem Nichts – Tatort Party“.

„Unter Strom – Die Taten des Otto Pillingner“

Dieser Fall ist „spannend“ und „elektrisierend“ zugleich: Der Elektriker Otto Pillingner hat 1989 seine vierte Ehefrau durch Stromschläge getötet. Doch was geschah mit den anderen drei Gattinnen, die alle jung verstorben sind? Re-



daiteur Zoran Pantic und Michael Klintschar, Leiter der MHH-Rechtsmedizin, sprechen ab dem 30. August in der Folge „Unter Strom – Die Taten des Otto Pillingner“ über unentdeckte Morde und die Frage, ob in Deutschland zu wenige Leichen obduziert werden?

„Der böse Onkel – Der Fall Jenisa“

Ein fünffacher Vater wird zum Kindermörder: In der Folge „Der böse Onkel – Der Fall Jenisa“ befassen sich Redakteurin Britta Mahrholz und der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Prof. Marc Ziegenbein, mit dem Verbrechen an einem achtjährigen Mädchen aus Hannover. Die

Schülerin verschwand im September 2007, ihre Leiche wurde aber erst sieben Jahre später gefunden. In der Zeit tötete ihr Mörder, Ibrahim B., in Herford ein weiteres Kind. Warum die ihm mithilfe zweier Gefängnisinsassen auf die Schliche kam, ist ab dem 6. September in der Episode „Der böse Onkel – Der Fall Jenisa“ zu hören.

True Crime Hannover erreicht mit seinen bisherigen Staffeln inzwischen rund eine Million Streamings und Downloads. Zu finden Sie alle Folgen in der NP-App, unter www.neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt.

Medizin

ANZEIGE

Ihr Weg zu männlicher Stärke



Wertvoller Nährstoff-Komplex begeistert Männer

Je älter Man(n) wird, desto wichtiger ist es, den Körper mit speziell abgestimmten Nährstoffen zu versorgen. Genau deshalb haben Experten Neradin aktiv entwickelt – eine kraftvolle Formel, die auf die besonderen Bedürfnisse des Mannes zugeschnitten ist, um ihm in intimen Momenten mehr Sicherheit zu geben.

„Mit der ersten Packung kam tatsächlich wieder einiges in Schwung.“

(Georg T.)

Neradin aktiv enthält roten Ginseng-Extrakt, der in der traditionellen Pflanzenkunde als belebendes Stärkungsmittel bekannt ist, sowie eine einzigartige Kombination aus spezifischen Nährstoffen: Zink zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels und Selen für eine normale Spermatogenese. Zusätzlich trägt Magnesium zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel bei, während Folsäure einen normalen Homocystein-Stoffwechsel unterstützt. Neradin aktiv ist in Apotheken oder online erhältlich.

Neradin aktiv Der Mannes-Kraft-Booster

Für Ihre Apotheke:
Neradin aktiv
(PZN 16809560)

(Name geändert)

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.



Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen da-

mit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in

Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in

der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell¹ vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Spalt Forte auf pureSGP.de bestellen und bis zu 20 % sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert. SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

„Essen ist kein Sport“

Aus **ZEITNOT** schlingen viele Menschen ihr Essen hastig runter, statt es ordentlich zu kauen. Damit machen wir unserem Darm unnötige Arbeit, meint die Biologin Barbara Plaschka

VON BEN KENDAL

BERLIN. Barbara Plaschka ist Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin (ZfN), Kautrainerin und Abnehmcoach. In ihrem „KauGenau“-Onlineprogramm will sie Menschen bewussteres Kauen beibringen. Sie ist davon überzeugt, dass man durch gutes Kauen langfristig abnehmen kann. Ihr Buch „Kau dich schlank – gesund und genussvoll zum Wohlfühlgewicht“ ist Anfang des Jahres bei Piper erschienen.

Frau Plaschka, sie sind Kautrainerin. Brauchen Menschen denn wirklich Nachhilfe im Kauen?

Ja, leider verlernen viele im Laufe ihres Lebens, gut zu kauen. Kinder lernen das Kauen erst, wenn sie Zähne kriegen. Aber wenn sie damit anfangen, mümmeln sie genusslich vor sich hin und sind mit allen Sinnen dabei. Das Essen landet nur gut durchgekaut im Magen. Erwachsene sind dagegen häufig Schlinger. Es ist erstaunlich, was sie da alles herunterschlucken, das noch gar nicht richtig gekaut ist.

Warum vernachlässigen wir das Kauen überhaupt?

Das hat vor allem gesellschaftliche Gründe. Schon Kinder hören oft von ihren Eltern, dass sie schneller essen sollen, weil sie schnell irgendwo hinmüssen. Erwachsene passen sich ebenfalls an ihre Mitmenschen an: Wer isst schon gern langsamer, wenn alle Kolleginnen und Kollegen ihr Mittagessen schnell herunterschlingen und ungeduldig werden, wenn man sich Zeit zum Kauen und Genießen nimmt?

Wie problematisch ist denn ungenügendes Kauen?

Zum einen ist unser Verdauungsprozess eine Art Fließbandarbeit – und wir können nicht vom Darm erwarten, dass er die ganze Arbeit allein erledigt. Die Zähne müssen im Mund die Nahrung zerkleinern, damit der Darm die Nährstoffe aus unserem Essen rausholen kann. Zum anderen können wir Sättigungssignale viel besser wahrnehmen, wenn wir uns Zeit zum Kauen nehmen und nur gut gekauten Essen runterschlucken.

Wieso ist das so?

Unser Sättigungssystem ist extrem kompliziert aufgebaut: Über 50 biochemische Substanzen, verschiedene Regelkreise und Organe sind damit involviert. Wenn wir genügend Nahrung zu uns genommen haben, geben sie das entsprechende Feedback weiter zum Zentrum des Sättigungssystems im Gehirn, das uns sagt: Ich bin satt. Aber es braucht eine Weile, bis dieses Signal oben ankommt. Außerdem hat ein gekauter Bissen mehr Volumen als ein ungekauter, ohne dass er mehr Kalorien hat. Das Sättigungssignal erreicht uns also auch schon früher. Wenn wir also besser kauen, können wir dadurch langfristig abnehmen oder unser Wunschgewicht halten.

Wer abnehmen will, muss also nur besser kauen?

Nein, so einfach ist das nicht. Das Wohlfühlgewicht steht auf vier Säulen: Wie viel wir essen, was wir essen, wann wir essen und wie wir essen. Mit drei dieser Säulen beschäftigt sich die Menschheit schon sehr lange: Inzwischen wissen zum Beispiel so ziemlich alle, dass Gemüse gesünder als Tiefkühlpizza ist. Aber das Wie, also das Kauen, behandeln wir immer noch stiefmütterlich. Nur die wenigsten Menschen machen sich Gedan-

ken darüber, dabei kann es die anderen Säulen beeinflussen.

Inwiefern?

Wenn ich meine Sättigungssignale besser wahrnehme, weil ich besser kaue, dann esse ich insgesamt kleinere Portionen. Wenn ich dagegen mein Essen herunterschlinge, esse ich oft zu viel. Ich bemerke nämlich oft erst dann, dass die Portion zu groß war, wenn der Teller schon leer ist. Wenn ich kaue, kann ich mein Essen zudem voller Genuss zelebrieren. Dadurch achte ich mit der Zeit auch viel mehr darauf, was ich esse.

Das müssen Sie erklären.

Angenommen, ich habe Lust auf Schokolade. Viele Diäten würden das verbieten: Ich müsste dann ersatzweise Obst oder Gemüse essen. Das Problem ist aber, dass ich danach weiterhin Lust auf die Schokolade habe. Viel effektiver ist es, wenn wir auf unseren Körper hören und dann einfach ein paar Stücke Schokolade essen – wichtig ist aber, dass wir sie dann voll genießen, indem wir sie ausreichend kauen. Das Resultat ist, dass unser Verlangen danach gestillt ist und wir nicht mehr so häufig Heißhunger auf Schokolade haben. Gleichzeitig können wir durch gutes Kauen gesunde, natürliche Lebensmittel umso mehr genießen.

Wieso sollten uns gesunde Lebensmittel dadurch besser schmecken?

Weil wir gerade durch das Kauen merken, dass hochverarbeitete Lebensmittel auf Dauer nicht das Wahre sind – und natürliche und gesündere Lebensmittel viel besser schmecken, als wir vielleicht denken. Ich hatte mal eine Klientin, die immer gern Butterbrezeln gegessen hat. Nachdem sie über längere Zeit das Kauen trainierte, mochte sie sie aber irgendwann nicht mehr. Wenn wir beim Essen schlingen, ist das so, als würden wir immer nur den Trailer, aber nie den ganzen Film schauen. Unser Geschmackssinn kommt dadurch nie voll auf seine Kosten.

Kommt es im Endeffekt beim Abnehmen dann aber nicht doch vor allem darauf an, was man isst?

Natürlich kann ich mich nicht nur von ungesundem Essen ernähren, wenn ich abnehmen möchte. Eine Tiefkühlpizza bleibt ungesund, auch wenn ich sie gut kaue. Aber es nützt uns nichts, unser Verlangen danach nur zu unterdrücken. Genau das machen aber Diäten mit ihren ganzen Vorschriften.

Besser zu kauen ist also Ihrer Meinung nach besser als eine Diät?

Ja, denn dann arbeiten wir mit statt gegen unseren Körper. Diäten funktionieren auch deshalb nicht, weil es danach zum Jo-Jo-Effekt kommt: Weil wir zum Beispiel unser Verlangen nach Schokolade unterdrückt haben, kommt es umso stärker wieder. Durch gutes Kauen kann ich dieses Verlangen stillen. Außerdem fühle ich mich rechtzeitig satt – deswegen gehen die Kilos auch dann mit der Zeit runter, wenn ich mir ab und an etwas Schokolade gönne.

Wie können wir trainieren, mehr zu kauen und weniger zu schlingen?

Klar ist: Es braucht Zeit, bis man sich das Schlingen abgewöhnt hat. Ich würde niemandem raten, gleich bei der nächsten Mahlzeit zu versuchen, alles ordentlich zu kauen, wenn man zuvor viel geschlungen hat. Um das zu trainieren, genügen fürs Erste drei Bissen von einem be-

liebigen Lebensmittel. Wichtig ist, dass man sich dabei voll auf den Geschmack konzentriert und darauf achtet, wann der Schluckreflex einsetzt. Ihn kann man jederzeit befriedigen, aber eben nur mit dem, was schon gut gekaut und breiig ist. Den Rest kaut man weiter. Man kann es auch als „geschicktes Zwischenschlucken“ bezeichnen. Wichtig ist, dass Zunge, Geschmackssinn und Schluckreflex lernen, besser zusammenzuarbeiten. Das braucht ein bisschen Übung. Aber wer das täglich trainiert, integriert es dann automatisch in die Mahlzeiten mit ein.

Wie geht man aber mit dem

gesellschaftlichen Druck um, wenn man mehr kaut, die anderen aber schnell ihr Mittagessen essen?

Das Interessante ist, dass wir nicht einmal unbedingt länger essen, wenn wir mehr kauen – schließlich werden die Portionen dann auch kleiner. Unabhängig davon finde ich, dass es niemals das Ziel sein sollte, unbedingt als Erster beim Mittagessen fertig zu werden. Essen ist kein Leistungssport, sondern Genussport. Wenn ich den ganzen Geschmack mit allen Sinnen fühle, dann habe ich auch größere Freude am Essen. Sie werden schnell merken, dass das tatsächlich ein ganz neues Lebensgefühl ist.



Essen als lästiges Muss: Immer mehr Menschen schlingen aus Zeitmangel möglichst schnell ihre Mahlzeiten herunter. Das kann ungesund sein. Symbolfoto: Mart Production/Pexels

MEGA FAMILIEN- WOCHENENDE

FREITAG
9.
AUGUST

SAMSTAG
10.
AUGUST

in Hannover
und Laatzen

porta
🏠❤️🛋️

20%
AUF ALLES
ohne Wenn
und Aber *1

Nur gültig im
Einrichtungshaus.

EXKLUSIV
FÜR DICH



In Hannover
SEIFENBLASEN- KUNST
am Samstag
von 12-18 Uhr



5 kreative
Seifenblasen-Stationen
vor dem Einrichtungshaus
zum Staunen & Mitmachen

In Laatzen
SHOW-KOCHEN
mit Rainer Kunoth
und Gratis-
Verkostung
am Samstag
von 12-18 Uhr



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Testsieger
Möbelhäuser
Service

TEST Mai 2024
14 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Dank Ihnen
ausgezeichnet.



Jetzt kaufen &
bequem bezahlen!

Finanzierung

BIS ZU *2

72
MONATE.

Rabatt am 09.+10.08.2024 gültig!

30916 Hannover/Altwarmbüchen • Porta Möbel
Handels GmbH & Co. KG Hannover
BAB-Abfahrt Lahe/Altwarmbüchen • Opelstraße 9
Tel.: 0511 47566-0
30880 Hannover/Laatzen • Porta Möbel Handels
GmbH & Co. KG Laatzen • Lüneburger Straße 3
Telefon: 05102 7361-0
Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-19 Uhr

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons am 09.+10.08.2024. *2 Finanzierung über die Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Nähere Infos im Einrichtungshaus.

Das Geheimnis der Heldinnen

Hannovers Olympia-Starter – **TEIL ZEHN:** 3x3-Basketballerinnen mit Basis in Hannover / Sensationssieg gegen USA

30 Grad, pralle Sonne – aber die 3x3-Basketballerinnen trainieren stundenlang an diesem Sonntag auf dem Platz im Erika-Fisch-Stadion. Feinschliff für die Olympischen Spiele. In den Pausen holt Trainer Samir Sulimann (50) sein Hannover-Quartett für Paris immer wieder zusammen und geht im Schatten mit ruhiger und leiser Stimme Details durch. Svenja Brunckhorst (32) übernimmt den energischen Part. Gestenreich demonstriert die Kapitänin Spielszenen und Bewegungsabläufe. Marie Reichert (23), Sonja Greinacher (32) und Elisa Mevius (20), die für die kurzfristig verletzte Luana Rodefild ins Team gerückt ist, hören aufmerksam zu. Die Hitze ist ihnen egal. Sie freuen sich, dass sie kurz vor der Abreise nach Frankreich nochmal draußen trainieren können. Die beste Vorbereitung für Olympia. Denn die superschnelle und dynamische Trendvariante 3x3 wird grundsätzlich Outdoor gespielt, in Paris findet das Turnier mitten auf dem berühmten Place de la Concorde statt.

An diesem Dienstag haben sich Trainer und die vier Spielerinnen auf den Weg in die Olympiastadt gemacht. Mit dem Ge-

fühl und Wissen, dass dort alles möglich ist. „Wir wollen alles da draußen lassen und zeigen, dass wir 3x3 spielen können – auf dem höchsten Niveau der Welt“, sagt Suliman. Zu den Medaillenkandidaten zählen andere. Australien, Kanada, China, vielleicht Gastgeber Frankreich. Aber die Deutschen haben eine besondere Geschichte im Gepäck. Eine, die ihnen unendliches Vertrauen in sich selbst gibt. Weil das Team Mitte Mai seine eigene Legende gestrickt hat.

Quali-Turnier in Debrecen. Reichert blockt beim Stand von 17:17 im entscheidenden Spiel gegen Ungarn den Korblegerversuch der Gastgeberinnen und verhindert so einen möglicherweise entscheidenden Rückstand von 17:18. Brunckhorst schnappt sich den freien Ball, platziert ihre Füße hinter der Zweierlinie und drückt eine Sekunde vor dem Ende des entscheidenden Spiels ab. Der Ball fliegt durchs Netz, gleichzeitig ertönt die Sirene. 19:17-Sieg, Brunckhorst bleibt stehen und ballt beide Fäuste, der Rest des deutschen 3x3-Teams stürmt auf sie zu und reißt sie mit zu Boden. Da bleibt das Knäuel jubelnd und schreiend liegen. Trä-



Von Hannover nach Paris: Die 3x3-Basketballerinnen Elisa Mevius (von links), Sonja Greinacher, Marie Reichert und Svenja Brunckhorst starten bei den Olympischen Spielen. Foto: Debbie Jayne Kinsey

nen fließen. Am Spielfeldrand drückt Suliman den wohl größten und lautesten Schrei seines

Lebens hinaus. Momente für die Ewigkeit. Suliman hat für das Olympia-Projekt mit den Frauen

extra seinen Job als Arzt in der Pharmaindustrie gekündigt. Er arbeitet nur auf Honorarbasis.

Seine Motivation: „Rein intrinsisch.“ Die Erfolgsgeschichte nahm in Hannover ihren Anfang. Erst vor rund drei Jahren wurde hier der 3x3-Bundesstützpunkt errichtet. Von Anfang an dabei: Brunckhorst. „Einfach genial, was wir zusammen in den drei Jahren hier aufgebaut haben.“ Greinacher kam etwas später dazu, Marie Reichert Anfang des Jahres. Alle drei gehören dem TKH an, wohnen in Hannover. „Der Stützpunkt hier ist extrem wichtig, andere Nationen beneiden uns darum“, singt Greinacher ein Loblied auf Hannover.

Mevius ist schon länger Teil des Spielerinnen-Pools. Suliman, der das Team 2023 übernahm, setzt die Rendsburgerin für Rodefild ein. Das Verletzungspech schlug vor zwei Wochen beim Turnier in Bordeaux doppelt zu. Greinacher brach sich im Training einen Mittelhandknochen. „Es hat geknackt, ich habe sofort gewusst, dass da was kaputt ist.“ Die eigentlich fällige Operation – „keine Option“ für Greinacher, die ihren Olympiatraum wegen nichts auf der Welt platzen lassen will. Das 3x3-Team ist für sie und Brunckhorst wie ein Baby. Eine Herzensangelegenheit. Bei-

de qualifizierten sich auch mit den 5x5-Frauen für Paris und mussten sich entscheiden. Letztlich keine Überraschung: Das Duo blieb beim 3x3-Team. Und träumt mit den anderen von Edelmetall.

Acht Teams sind beim olympischen Turnier dabei. Zunächst spielt jeder gegen jeden. Die Gegner: USA (zum Auftakt gab es einen 17:13-Sesationssieg), Australien (erste Niederlage knapp mit 19:21), Kanada (ein starker 19:15-Sieg gegen einen Topfavoriten), Aserbaidschan (1. August), China (2. August), Frankreich (2. August), Spanien (3. August) (alle anderen Spiele lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor). „Wir haben nichts zu verlieren, haben alle Teams schon mal geschlagen“, sagt Greinacher.

„Wir wollen um eine Medaille spielen.“ Brunckhorst betont: „Natürlich haben wir Chancen.“ Bei Reichert ist „die Vorfreude schon riesig“. Neben der guten Teamchemie und der beschriebenen Heldenstory können die Frauen auch auf ihr „krasses“ Taktikkonzept verlassen, wie Mevius sagt. „Wir haben für jede Situation etwas parat.“ Das haben sie in Debrecen bewiesen.

Mit altem Namen und neuem Partner

Hannovers Olympia-Starter – **TEIL ELF:** Luna Bulmahn kämpft in Paris mit ihrer Staffel um eine Medaille

Hinter Luna Bulmahn (24) liegt eine aufregende Zeit – sowohl sportlich als auch privat. Seit Anfang des Jahres tritt sie wieder unter ihrem Mädchennamen an, denn die Ehe mit Henrik Thiel ist Geschichte. Und auch sportlich machte sie einige Veränderun-

gen durch. Zunächst wechselte sie vom VfL Eintracht Hannover zum VfL Wolfsburg, dann folgte ein neuer Trainer.

Nach dem traumhaften Jahr 2019, in dem Bulmahn die deutsche Meisterschaft gewann, Silber bei der Hallenmeisterschaft holte und Dritte bei der U23-Eu-

ropameisterschaft wurde, wird es mal wieder Zeit für Edelmetall. Dagegen hätte sie nichts einzuwenden. Und welche Bühne wäre besser, als die erste Olympiateilnahme im 400-Meter-Staffellauf. Zur Vorbereitung geht es vorher noch einmal ins Trainingslager nach Kienbaum.

Am 5. August reist die 24-Jährige dann nach Paris.

Dabei kann sie sich auf reichlich Erfahrung aus ihrem direkten Umfeld verlassen, denn seit Beginn des Jahres hat die Sprinterin einen neuen Mann an ihrer Seite. Und der kennt sich sowohl mit Olympia als auch mit der Distanz von 400 Metern bestens aus. An Weihnachten teilte Bulmahn ein romantisches Bild auf Instagram. Zu sehen war sie, eng umschlungen mit dem deutschen 400-Meter-Sprinter Jean-Paul Bredau. Bei der Europameisterschaft in Rom gab es dann sogar einen Kuss auf der Tartanbahn. Die beiden unterstützen einander: „Wir reden über alles. Ich weiß, was seine Probleme sind, er weiß, was meine Probleme sind. Egal, ob körperlich oder mental.“

Bulmahn und Bredau leben mittlerweile zusammen in Potsdam. Ihre Heimat besucht die 24-Jährige dennoch regelmäßig. Wenn sie zu Besuch ist, freut sie sich vor allem auf ihre Familie und Freunde aus Sandkastenzeiten. „Nach Hannover kommen, ist nach Hause kommen“, sagt sie.

Das Paar teilt sich nicht nur eine Wohnung – sondern auch den Coach Sven Buggel. Der Trainerwechsel lief für Bulmahn nicht direkt reibungslos. Trost fand sie bei ihrem Partner: „Durch, dass Paul schon ein Jahr länger bei dem Trainer ist, kennt er die Probleme. Es ist schön, dass er mich da besänftigen und beruhigen kann. Er sagt mir immer: Es kommt alles mit der Zeit.“

Bredau ist ebenfalls für die olympischen Spiele nominiert, im 400-Meter-Sprint im Einzel. Die beiden freuen sich, die Er-



Luna Bulmahn.

Foto: Malte Ossowski/SVEN SIMON

fahrung bei Olympia gemeinsam zu machen. „Ich bin besonders gespannt auf das Olympische Dorf“, verrät Bulmahn. „Wenn man sich viel mit anderen Sportarten auseinandersetzt, kennt man ja auch die großen internationalen Stars. Mit denen dann beim Essen zu sitzen, ist einfach etwas Spezielles.“

Sportlich will sie ihre persönliche Bestzeit abrufen und die Staffel optimal positionieren. „Vielleicht kann ich noch ein bisschen was drauflegen. Weil es eben Olympia ist, werden da noch mal Kräfte freigesetzt.“ Für

den Wettkampf auf der größtmöglichen Bühne hilft Bulmahn nicht nur ihr Partner, sondern auch der Austausch innerhalb der Staffel. „Ich verzichte in der Vorbereitung dann auch auf Musik, weil ich für die anderen anwesend sein will. Man kann sich unterhalten, über Bedenken sprechen, oder was es sonst so gibt“, erzählt sie. „Es ist auch ganz schön, weil man in den Staffeln immer neben den eigenen Leuten steht. Das beruhigt total.“

Während des Rennens ist Bulmahn im Tunnel, zieht aber trotzdem viel Energie aus der

Lautstärke des Stadions. „Mir hilft es, die ganzen Menschenmassen zu hören. Das motiviert mich und ich kann dann auch noch mal mehr aus mir heraus holen, als wenn ich allein im Stadion eine Runde laufe“, sagt sie. „Ich bin bereit für Paris.“

Um sich auf Olympia zu konzentrieren, hat sie für ihr Masterstudium extra ein Urlaubssemester eingereicht. Die Marketingstudentin sieht ihre berufliche Zukunft allerdings eher in der Mode als im Sport. „Ich mache Leichtathletik, seitdem ich sechs Jahre alt bin. Irgendwann ist auch genug.“

**SALAMANDER**

10€
EXTRA NUR
FÜR KURZE
ZEIT!*



BIS ZU
70%
RABATT (VOM UVP)

**IN UNSERE FILIALEN IN
HANNOVER & ISERNHAGEN**

SALE FINALE
WIR HABEN WEITER REDUZIERT!

*Sie finden uns in Hannover (SALAMANDER – Große Packhofstr. 12–13, 30159 Hannover) und Isernhagen (SALAMANDER Outlet – Siemensstr. 9, 30916 Isernhagen). Die 10€ Extra gelten ab einem Einkaufswert von 59,95€ bis zum 11.08.24, sind nicht kombinierbar und bestimmte Marken sind ausgeschlossen.



Chiara T.
Freiwilliges Soziales Jahr
Rettungssanitäterin

Arbeiten mit
FREUDE & EINSATZ

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Dich ebenso?

Wir suchen engagierte junge Menschen und bieten Praxiserfahrung, Berufsorientierung und coole Teams. Mögliche Dienstorte sind: Hannover, Ronnenberg, Langenhagen, Wunstorf, Schwarmstedt und Landesbergen.



Jetzt bewerben auf
johanniter.de/fsj-hannover

**JOHANNITER**

Renars Uscins trägt Verantwortung

Hannovers Olympia-Starter – **TEIL ZWÖLF:** Recken-Duo ist heiß auf die Olympischen Spiele / Fischer hat seine Traurigkeit überwunden

Die deutschen Handballer sind gut angekommen im olympischen Dorf in Paris. Die ersten Schnappschüsse für die Instagram-Story hochgeladen, ein Erinnerungsfoto vor den Ringen natürlich auch. Renars Uscins war „gespannt, wer da so alles herumläuft im Dorf“, der Recke der TSV Hannover-Burgdorf hatte eigentlich gehofft, die Basketballstars werden in Lille ausgetragen. Und wenn es die Handballer in die K.-o.-Runde schaffen und in Lille spielen, sind die NBA-Stars in Paris. Dumm gelaufen.

Aber für Uscins und Co. gibt es Wichtigeres, als zu anderen Sportlern aufzuschauen. Sie sind selbst Stars in ihrer Sportart – und das deutsche Team steigt am Samstag gegen Schweden mit Ambitionen in das Turnier ein. „Wir haben einen großen Anspruch an uns, und wir wissen, dass wir ihn erfüllen können“, sagt Uscins, „wenn wir es schaffen, über 55 oder 60 Minuten konstant zu spielen, können wir einen Großen schlagen und im Halbfinale aufschlagen.“

Eine Schlüsselrolle fällt auch Uscins zu. Der Linkshänder ist im rechten Rückraum gesetzt. Justus Fischer, der zweite Recke im deutschen Team, muss sich gedulden. Der Kreisläufer gehört zu den drei Ersatzleuten, die während des Turniers nachrücken können. Bundestrainer Alfred Gislason darf nur 14 Spieler pro Partie nominieren. Nur im Verletzungsfall kann ein Ersatzspieler ins Team rotieren. „Im ersten Moment war da Trauer“, gesteht Fischer, wenn er auf die Entscheidung zurückblickt, „ich habe mich aber mittlerweile mit der Rolle abgefunden.“ Er sei „unglaublich stolz, trotzdem dabei zu sein, ich werde im Dorf Vollgas geben, jeden Tag Kraft trainieren und laufen gehen, um topfit und bereit zu sein, wenn die Jungs mich brauchen“, sagt Fischer, der im letzten Test gegen Japan viele Minuten bekam und sogar sechs Tore erzielte: „Ansonsten werde ich hinter der Bank Vollgas geben und das Team anfeuern.“ Kapitän Johannes Golla, Jannik Kohlbacher (am Kreis) und Sebastian Heymann (für den Abwehrinnenblock) haben von Gislason den Vorzug bekommen.



Bei Olympia am Start: Justus Fischer und Renars Uscins.
Foto: IMAGO/Maximilian Koch

Neben Fischer traf es auch Kiels Rune Dahmke und den neuen Recken-Torwart Joel Bir-

lehm. Fischer und Dahmke sind beim Team, schon die gesamte Vorbereitung in den letzten Wo-

chen. Birlehm ist mit den Recken in die Ligavorbereitung gestartet – und er ist auch mit dem Kopf „zu 100 Prozent hier. Wenn ich gebraucht werde, mache ich mir Gedanken. Aber ich rechne erstmal nicht damit.“ Birlehm wird erst gerufen, wenn sich die Stammtorhüter Andreas Wolff oder David Späth verletzen sollten.

Fischer und Dahmke dürfen mit ins Dorf. Der Hannoveraner teilt sich mit Recken-Teamkollege Uscins ein Zimmer. Für beide geht mit Olympia ein Traum in Erfüllung – und das schon in jungen Jahren. Fischer ist 21, Uscins 22. Beide wurden vor einem Jahr mit der deutschen U21 Weltmeister in der Heimat. Schon vorher hatte Gislason die beiden im Blick gehabt. Im Frühjahr durften sie ihr Länderspieldebüt feiern. Bei der Heim-EM in die-

sem Januar erlebten sie ihr erstes großes Turnier bei den Männern. Besonders Uscins Rolle wurde immer wichtiger. Im März waren es beim Qualifikationsturnier in Hannover seine Tore und Leistungen, die das DHB-Team überhaupt erst nach Paris brachten.

Gislason ist stets voll des Lobes für Uscins und Fischer, die in Hannover unter Trainer Christian Prokop sehr viel Spielanteile und Verantwortung bekommen.

Den raketenhaften Aufstieg stecken sie bisher gut weg. Besonders Uscins gilt als sehr reflektiert, er war nicht ohne Grund jahrelang der Kapitän der Junioren. Seine Blitzkarriere weiß er einzuordnen – wie ein erfahrener Hase. „Wenn man die Zeit dazu hat, ist es natürlich schön, zu sehen, dass alles gut verlaufen ist bisher“, sagt der

gebürtige Lette, „aber ich versuche, die Dinge nicht zu sehr an mich heranzulassen. Vor allem dann nicht, wenn die Dinge gerade passieren. Nur dann kann ich mich am besten fokussieren, nur dann kann ich am besten Leistung bringen – ohne mich verrückt zu machen.“

Ursprünglich waren es sogar drei deutsche Recken im deutschen Olympiateam. Aber Spielmacher und Innenblockspezialist Marian Michalczyk sagte vor wenigen Wochen kurzfristig ab, weil seine Frau nach errechnetem Termin Anfang August das erste Kind erwarten sollte.

Anmerkung der Redaktion: Bis zum Redaktionsschluss gab es bisher Siege gegen Schweden (30:27) und Japan (37:26); gegen Kroatien verlor die deutsche Nationalmannschaft mit 26:31.

Onnen will die Spiele spüren

Hannovers Olympia-Starter – **DREIZEHNTER UND LETZTER TEIL:** 96-Hochspringerin hat in Paris Nachholbedarf. Finale das Ziel.

Eine Kaffeetasse auf einem weißen Plastiktisch, Holzveranda, dahinter grüne Natur und der Liebenberger See. Der Videoschwenk von Imke Onnens Smartphone für ihr Instagram-Profil aus dem deutschen Trainingscamp in Kienbaum östlich von Berlin vermittelt idyllische Ruhe. Die Ruhe vor dem olympischen Sturm.

Noch ist Olympia abstrakt. Erst kommenden Dienstag reist Hannovers Hochsprung-Ass in die pulsierende Megametropole Paris. Am darauffolgenden Freitag (2. August) steht ihr Vorkampf im Stade de France vor vielleicht 70.000 Menschen an. Onnen ist heiß auf den Trubel. Bei ihrer ersten Olympiateilnahme vor drei Jahren in Tokio ist bei den zuschauerlosen Spielen „der Funke nicht übergesprungen. Das Großevent habe ich nicht als Großevent wahrgenommen. Man wurde mit dem Bus von A nach B kutschiert, hat nichts mitbekommen. Keine Leute, kein Feeling“, erinnert sich die 29-jährige Hannoveranerin. Sie habe „das Bedürfnis, etwas nachzuholen. Das wird mich beflügeln, mit Spaß und Offenheit zu starten.“ Für sie seien es „die ersten richtigen Spiele. Deswegen hat Paris schon eine große Bedeutung für mich.“

2016 hatte sie es schon für Rio probiert. Ihr Bruder Eike, ebenfalls Hochspringer, hatte sich qualifiziert. Imke packte es angeschlagen nicht. Damals lag die deutsche Normhöhe bei 1,90 Meter. Jetzt, acht Jahre später, bei 1,97. Wie ihre deutsche Rivale Christina Honsel (Wattenscheid) packte Onnen diese Höhe nicht, sie sprang dreimal 1,94 Meter. Über die Punktwertung sammelte sie aber ausreichend Zähler, um für die Olympischen Spiele nominiert zu werden, aktuell liegt sie auf dem 13. Platz der 32 Besten.

Tokio hat auch sportlich keine guten Erinnerungen hinterlassen. Für Onnen war im Vorkampf Schluss. Jetzt will sie „ins Finale“ am 4. August. „Ich bin deutlich fitter und konstanter als

damals.“ Auch an „schlechten Tagen kann ich mindestens 1,90 Meter springen“. Fürs Finale muss sie wohl die 1,94 Meter überqueren. „Das kann ich“, sagt sie überzeugt.

Selbstbewusst kommt die 1,91 Meter große Leichtathletin ohnehin daher. Bei den deutschen Meisterschaften Ende Juni in Braunschweig lieferte Onnen einen Hingucker, indem sie in einem außergewöhnlichen Outfit an den Start ging. Schwarzer Einteiler mit transparenten Netzelementen am Rücken. Das Logo ihres Vereins, Hannover 96, und das eines Sponsors durften natürlich nicht fehlen. „Ich habe mir gedacht: Warum muss ich immer die Basics tragen, wenn ich auch was Cooles tragen kann?“ In diesem Fall ein Dress aus dem Turnbereich.

In den sozialen Medien erntete sie dafür nicht nur Lob. „Es gab schon Sprüche. Aber die kriegt jeder reingedrückt. Die Outfits von Leichtathletinnen laden ja generell immer dazu ein. Da

müsste man schon komplett die Regeln ändern, bis das aufhört“, sagt sie kritisch.

Bei den Spielen trägt sie freilich die deutschen Farben. Neben dem Bundestrainer sitzen auch Teile ihrer Familie auf den Rängen, um sie unterstützen. Die Eltern und Bruder Kjell Onnen mit Freundin haben schon Karten, Bruder Eike probiert es noch. Mutter Astrid Fredebold-Onnen ist auch die Heimtrainerin. Ohne sie geht nichts.

Und Imkes Freund Falk Wendrich? Verzichtet auf einen Aufenthalt in Paris. Zu tief sitzt der Schmerz beim Hochspringer, es wegen eines Kreuzbandrisses 2023 nicht gepackt zu haben. „Es war sein Traum, bei Olympia dabei zu sein. Es würde ihm so schwerfallen, alles zu sehen in Paris. Ich verstehe das. Ich will und kann es nicht verlangen, dass er dabei ist“, sagt Onnen mit liebevollem Verständnis. Sie glaubt an die zweite gemeinsame Chance. In vier Jahren bei den Olympischen Spielen in Los Angeles.



Imke Onnen.
Foto: IMAGO/Stefan Mayer

XXXLutz

HESSE

UMBAU

IN GARBSEN

ABVERKAUF

BIS ZU

AUCH AUF GROßE MARKEN

z.B.

90%

AUF DEN UVP

35 GESCHIRRSPÜLMASCHINEN

90 KOCHFELDER

15 DUNSTABZUGSHAUBEN

25 KÜHLSCHRÄNKE 60 BACKÖFEN

SUCHEN NEUE BESITZER

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

MEIN MÖBELHAUS.
MEIN ONLINE SHOP.

XXXLutz

Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen.
Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97064 Würzburg
1) Nur solange der Vorrat reicht. Nur gültig auf gekennzeichnete Ausstellungstücke. Gültig bis mindestens 10.08.2024.

19464401_002624

„Wir freuen uns auf die ersten Kulturdreieck Festwochen“

Im Interview: **HANNAH JACOB UND JANINE AHMANN** von der Stabsstelle Kulturmanagement der Landeshauptstadt Hannover

HANNOVER. Hannover beschäftigt sich seit einigen Jahren mit einem Dreieck, dem Kulturdreieck. Im Kulturentwicklungsplan, der die Entwicklung der lokalen Kulturszene bis ins Jahr 2030 antizipiert, bilden die Staatsoper Hannover, das Künstlerhaus und das Schauspiel Hannover dieses Kulturdreieck, das als Möglichkeitsraum allen Kulturschaffenden, Anrainern und Interessierten zur Beteiligung offensteht. In der Stabsstelle Kulturmanagement des Dezernats für Bildung und Kultur der Landeshauptstadt Hannover laufen die Fäden für die Ausgestaltung der Idee des Kulturdreiecks bei der Projektleiterin Hannah Jacob zusammen. An ihrer Seite kümmert sich Janine Ahmann als Projektmanagerin um die vom 23. August bis 7. September geplanten Kulturdreieck Festwochen, die erstmalig stattfinden und den Straßenraum erobern sollen. Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der August-Ausgabe der magaScene lesen können.

Frau Jacob, Frau Ahmann, was ist das Kulturdreieck?
Jacob: Beim Kulturdreieck sprechen wir vom Areal zwischen Schauspielhaus, Künstlerhaus und Oper als Möglichkeitsraum. Wir wollen mehr Kunst und Kultur nach draußen bringen und dabei auch mit den Händler*innen arbeiten, mit den Gastronom*innen vor Ort. Wir wollen überall die Stärke von Kunst und Kultur wirksam werden lassen.



Freuen sich auf die Kulturdreieck Festwochen: Hannah Jacob (links) und Janine Ahmann.

Foto: Clemens Niehaus

Mit Kunst und Kultur gerade in den öffentlichen Räumen aktivieren und empowern. Erstmals wurde diese Idee im Kulturentwicklungsplan 2030 und in der Kulturhauptstadtbewerbung 2025 formuliert. Diese Idee soll jetzt umgesetzt werden. Wie bringt man diese Idee zu den Menschen, wie macht man sie

sichtbar und wie lebt man sie eigentlich? An diesen Fragen arbeiten wir.
Ahmann: Kultur als Anlass zu Begegnung und Austausch. Das ist der zentrale Motor unserer Arbeit. In Zeiten von Vereinzelung, Krisen und entleerten Städten benötigen wir wieder Anlässe, um in die Innenstadt zu

kommen, Anlässe, um sich kennenzulernen und um sich gerne dort aufzuhalten.
Wie wird das Areal konkret sichtbar?
Jacob: Nach einer Idee der Agentur Hunger & Koch und des Künstlers Lasse Schlegel aus Hannover werden Straßenlater-

nen komplett gelb foliert. An einer in der Sophienstraße wurde das bereits umgesetzt, 20 weitere an den jeweiligen Eingängen zum Kulturareal werden folgen: an der Prinzenstraße/Sophienstraße, Theaterstraße, am Kröpcke und in Richtung Georgsplatz. Wir wollen an den Later-

nen anbringen, die das Projekt erläutern...
Ahmann: ...das Kulturdreieck gewinnt dadurch immer mehr an Sichtbarkeit und wird dann mit den Kulturdreieck Festwochen vom 23. August bis 7. September seinen vorerst größten Aufschlag haben.

Was wird bei der ersten Ausgabe geboten?
Ahmann: Ein Höhepunkt wird sicherlich das Opern.Platz.Fest am 31. August sein. Auf drei Bühnen findet ein abwechslungsreiches Programm statt. Generalmusikdirektor Stephan Zilias dirigiert das Niedersächsische Staatsorchester Hannover, das Ballett zeigt Ausschnitte aus seinem Repertoire, eine Kooperation mit dem Überschlager Festival ermöglicht es, mit „Field of Vision“ ein 60-minütiges Open Air-Werk für 36 Schlagzeuger*innen erklingen zu lassen. Die Bühnenaufbauten werden anschließend stehen bleiben und für drei weitere Tage von der freien Kulturszene bespielt.

Jacob: Am 1. September werden wir in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Soziales allen rund 150.000 ehrenamtlich engagierten Menschen in Hannover danke sagen. An einer großen Tafel werden rund 250 Ehrenamtliche kulinarisch und künstlerisch verwöhnt. Der 2. September gehört Hannovers Tanzschulen, der 3. September der freien Tanzszene Hannovers. An den Donnerstagen am 29. August und 5. September gibt es zudem ein umfangreiches Programm im Handel und der Gastronomie, unter anderem machen die Galeria Hannover, Kripes Coffee Time an der Oper, das Café Mövenpick und das Motel One mit. Das Kulturdreieck sollten alle als Chance begreifen, um neue Partner*innenschaften zu schließen und darüber etwas Neues für die Innenstadt zu kreieren. Das Kulturdreieck ist ein tolles Experimentierfeld!

Stadtmagazin für Hannover
magaScene



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

Alles open air und kostenlos

Maschseefest: **HAZ** und **NP** präsentieren ein volles Programm auf der Bühne am Fackelträger

HANNOVER. Rein gehts in die zweite Woche des Maschseefestes, das Programm der Hauptbühne präsentiert an vier Tagen die HAZ und an zwei Tagen die NP. Wir laden Sie herzlich ein zum Besuch vor der großen Bühne am Fackelträger des Nordufers, gegenüber dem Sprengel Museum.

Der Montag (5. August) mit Moderator Jan Sedelies: ab 19 Uhr Poetry Slam, ab 21 Uhr Klavier-Comedy mit Tilmann Birr, bundesweit bekannt durch die „Welthits auf Hessisch“

Der Dienstag (6. August) mit Moderator Jan Sedelies: Die Next-Generation-Gala der HAZ oder: The Future Sound of Hannover. HAZ-Redakteur und Musik-Experte Volker Wiedersheim wird sie mit dem Showcase-Konzert einer Best-of-Band begeistern. Mit einer Backline-Band unter dem musikalischen Direktor Nic Knoll, der auch Gitarre und die Keyboards spielt. Am Schlagzeug sitzt Peer Bothmer, den Bass bedient Finn MacCormac, dazu Gitarrist Stefan Püschel und Artur Kühfuß an den Keyboards. Alle vier sind Populär-Music-Absolventen der Hochschule für Musik und Theater Hannover. Weitere Acts erwarten Sie: Joy Bogat, Amina, Cathy Meyer, Nina Freckles, Ottolien, Taper, Darian Tabatabaei und das The Driftwood Orchestra.

Der Donnerstag (8. August) mit Moderatorin Josina Kelz: Fahrradversteigerung von Frank Schaffert und Christoph Dannowski von 16 bis 17 Uhr – 30 mögliche Schnäppchen sind im Angebot. Um 18.05, 19.15 und 20 Uhr spielt beim Sommerfestival die bekannte Cover-Band Me & The Jokers. Um 18.30 Uhr zeigt das GOP Ausschnitte aus der aktuellen Show „Hot Spot“. Um 18.45 Uhr erobert erst NP-Nachwuchstalant Laura Anna



Auf dem Maschseefest: Oliver Perau alias Juliano Rossi (links) mit Lutz Krajenski.
Foto: Christian Behrens

die Bühne, gefolgt von Suzan, die schon Erfahrung mit Live-Auftritten vor tausenden Zuschauern hat. Auch ein Höhepunkt: das Live-Painting ab 19.45 Uhr mit dem international agierenden Kunst-Star Niko Nikolaidis. Top-Act des Abends: Big Tim performed seinen Remix des Kunze-Klassikers „Dein ist mein ganzes Herz“, Liedermacher Heinz-Rudolf Kunze wird extra vor Ort sein.

Der Freitag (9. August) mit Moderator Jan Sedelies: Ab 18 Uhr die „Fisch sucht Fahrrad“-Party mit zwei Auftritten der Partyband Vergeben (19 und 21 Uhr).

Der Sonnabend (10. August) mit Moderator Jan Sedelies: Der Tag der Vielfalt mit Taper ab 17 Uhr, einer Überschlager-Festival-Einlage von teknoir ab 18 Uhr, den Abräumen von Passpartout



Big Tim und Heinz-Rudolf Kunze.
Foto: Lukas Faust

um 20 Uhr und DJ-Musik ab 22 Uhr.

Der Sonntag mit Moderator Christoph Dannowski: Um 16.10 und 17.15 Uhr sind zwei der bekanntesten hannoverschen Profimusiker live on Stage – Oliver Perau alias Juliano Rossi und Tastenvirtuose Lutz Krajenski. Ab 16.35 Uhr großer Sport im Talk mit diesen Dreien: Innenmacher Heinz-Rudolf Kunze, Sportministerin Daniela Behrens, dem Recken-Kapitän Marius Steinhauser und Joel Birlehm, neue Nummer eins des Handball-Bundesligisten TSV Hannover-Burgdorf. Um 16.55 Uhr zeigt die Altstadt-Boutique La Vie von Elke Plume extravagante, aber tragbare Frauenmode. Um 17.45 Uhr tanzt Sektakulär an, die preisgekrönte Hip-Hop-Formation des TSV Mühlenfeld mit Ex-Miss-NP Janine Beckefeld. Dazwischen befragen wir den obersten evangelischen Geistlichen: Landesbischof Ralf Meister. Um 18.15 Uhr wartet der Tanz-Workshop „Hannover tanzt am See“ der Bothe-Tanzschulen auf Mitternächter, danach legen DJ Jasper oder DJ Dima auf.

Was für eine zweite Woche am Nordufer des Maschsees, alles open air und ganz kostenlos.
DANNO

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

SUMMER SALE

Sommermöbel, Pools, Grills und vieles mehr stark reduziert!

statt 399,-
329,-

Bestway Lay-Z-Spa Mobil-Whirlpool Miami Air-Jet'

Ø 180 x H 66 cm, schwarz, 669 l, 120 Luftdüsen sorgen für eine entspannende Massage von bis zu 4 Personen, einfache Bedienung über kindersicheres Display, Kartuschenfilter und Poolchemie-Dosierer halten das Wasser sauber, Heizsystem mit Frostwächter, aus strapazierfähigem 3-lagigem DuraPlus Material

27757031

statt 699,-
599,-

Kingstone KMS Gasgrill 'Cliff 650-1' 25533244

Grillfläche B 89 x T 45 cm, **24,5 kW**, 6 individuell regelbare Edelstahlhaupteinheiten, BEAST ZONE Hochtemperatur-Brenner im Seitentisch, emaillierte Gusseisen Grillroste mit KMS Einsatz für ein schönes Grillbranding, inkl. Drehspeiß, für direktes und indirektes Grillen geeignet

BAUHAUS 30880 Laatzen, Erich-Panitz-Str. 1
30165 Hannover, Schulenburg Landstr. 125

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

Und wer gießt?

Urlaubszeit: So bewässert man **GARTEN UND BALKON** bei Abwesenheit

HANNOVER. Wer einen Blumen- oder Gemüsegarten besitzt oder seinen Balkon bepflanzt hat, kann eine längere Reise im Sommer nicht völlig unbeschwert genießen. Im Hinterkopf ist immer der Gedanke: Werden die Pflanzen zwei, drei Wochen, womöglich mit Hitzetagen, überstehen? Die gute Nachricht: Mit guter Vorbereitung und der Hilfe von Nachbarn haben sie gute Chancen.

„Wer seine Pflanzen im Garten grundsätzlich dazu erzieht, tiefer zu wurzeln und das Wasser aus den unteren Bodenschichten zu nutzen, braucht sich nicht allzu große Sorgen zu machen“, beruhigt Martin Breidbach, Gartenspezialist beim Verband Wohneigentum in Bonn. Das erreicht man, indem man nicht routinemäßig jeden Tag ein bisschen, sondern nur nach Bedarf wässert. Ein- bis zweimal in der Woche ist ein guter Richtwert. „Dann aber gründlich, abhängig vom Pflanzenbestand“, rät Jörg Korfhage, Gärtner und Trainer bei der DIY Academy in Köln. Die allgemeine Empfehlung zur Gießmenge liegt bei 15 bis 20 Litern pro Quadratmeter, an heißen Tagen auch mehr.

Auf dem Balkon sind den Wurzeln durch die Enge und geringe Tiefe der Pflanzgefäße allerdings Grenzen gesetzt. „Deshalb trocknen sie schneller aus. Balkonpflanzen müssen in der Regel öfter gegossen werden als Gartenpflanzen“, sagt Breidbach. Damit die obere Bodenschicht nicht so schnell austrocknet, empfiehlt es sich, eine drei bis vier Zentimeter starke Schicht aus Mulch oder Grasschnitt aufzubringen. Ein weiterer Tipp, um die Verdunstung zu



DIY-Lösung mit Flasche:
Bewässerungssysteme müssen nicht teuer sein.
Foto: Andrea Warnecke / dpa

reduzieren, ist Hacken. Das unterbricht die Kapillare, also die langgestreckten Hohlräume, die beim Versickern von Wasser im Boden entstehen. Hackt man fleißig, kann das Wasser aus dem Boden somit nicht direkt durch diese Hohlräume an die Oberfläche aufsteigen. „Einmal hacken erspart dreimal gießen, heißt es. Optimal ist es, Hacken und Mulchen zu kombinieren“, rät Breidbach.

Hilfsbereite Nachbarn und Nachbarinnen neigen manchmal dazu, die Pflanzen der Urlauber und Urlauberinnen lieber einmal zu viel als zu wenig zu gießen. „Aber diese Arbeit müssen sie sich wirklich nicht machen“, sagt Experte Breidbach. „Zu viel Wasser schadet eher. Pflanzen verkraften es besser, einmal abzutrocknen, als ständig im Sumpf zu stehen. Dann faulen die Wurzeln ab und die

Pflanze ist nicht mehr zu retten.“ Aber es gibt auch technische Hilfsmittel, die die Bedürfnisse der Pflanzen erkennen. Mit Bewässerungssystemen für Balkon und Garten lassen sich problemlos einige Urlaubswochen überbrücken. Für den Balkon oder im Gewächshaus genügen oft einfachere Lösungen wie bauchige oder kegelförmige Tongefäße. Sie werden wenige Zentimeter von der Pflanze entfernt so tief

wie möglich in der Erde versenkt und mit Wasser aufgefüllt. „Durch den porösen Ton gelangt das Wasser nach und nach direkt bis in den Wurzelbereich“, so Breidbach. Mit Wasserflaschen lassen sich ähnliche Ergebnisse erzielen. In den Deckel einer Plastikflasche wird ein Loch gebohrt und die Flasche kopfüber in den Boden gesteckt. Das Wasser sickert dann aus der Flasche in den Wurzelbereich.

Naturfotografie im MHH-Kunstgang

HANNOVER. Der Verein Fotografie & Kommunikation präsentiert vom 3. August bis zum 10. Oktober die Fotoausstellung „GDT Europäischer Naturfotograf des Jahres 2021“ im Kunstgang der MHH, Carl-Neuberg-Straße 1. Präsentiert werden eindrucksvolle Fotos von Amateur- und Profifotografinnen und



Foto-Beitrag von Arnfinn Johansen: Polarfuchs in einem Mückenschwarm.
Foto: Arnfinn Johansen

-fotografen aus ganz Europa. Die GDT setzt sich für Naturfotografie ein, die Authentizität, Naturschutz und künstlerische Qualität vereint. Der renommierte Wettbewerb „Europäischer Naturfotograf des Jahres“ (ENJ) zieht jedes Jahr über 18.000 Einsendungen an, aus denen eine internationale Fachjury die besten Bilder in neun Kategorien sowie den Fritz Pölkig Preis auswählt. Die Siegerbilder werden nun in dieser Ausstellung präsentiert. Mit insgesamt 89 faszinierenden Bildern, darunter Siegerbilder, Zweitplatzierte und lobende Erwähnungen pro Kategorie, sowie dem Gesamtsieger des Wettbewerbs und Bildern aus dem Fritz Pölkig Preis, bietet die Ausstellung einen einzigartigen Einblick in die Vielfalt und Schönheit der Naturfotografie. Zu sehen sind die Bilder täglich von 8 bis 21 Uhr. Der Eintritt ist frei. **RED**

200 „Maxton Hall“-Fans auf Schloss Marienburg

195 Frauen und fünf Männer reisen aus ganz Deutschland an – Event ein „Testlauf“ für mehr Aktionen

PATTENSEN. Die 200 Karten für das Event auf Schloss Marienburg waren innerhalb von 30 Sekunden vergriffen, der Hype um die Amazon-Serie „Maxton Hall“ ist riesig. Die erste Staffel der Serie ist auf Amazon Prime zu sehen, die Dreharbeiten zur Fortsetzung sind bereits abgeschlossen. „Es war ein Testlauf“, sagt Ulrich von Jeinsen, Vorstand der Stiftung Schloss Marienburg, über das Fantreffen.

Ein erfolgreicher Testlauf. „Das Eis ist gebrochen“, glaubt von Jeinsen, der das amerikanische Unternehmen Amazon als anspruchsvollen Verhandlungspartner erlebt hat. Schon die Wortwahl war voller Fallstricke: „Orts-

termin am Drehort von ‚Maxton Hall‘ – so durfte die Stiftung das Event am 20. Juli schließlich nennen, „wir haben lange über die Formulierung diskutiert“. Denn der Hype ist international, die Serie auf der Basis der „Save me“-Buchreihe von Mona Kasten landete in 120 Ländern auf Platz eins der Amazon-Charts.

Was von Jeinsen optimistisch in die Zukunft blicken lässt: Die jungen Fans – 195 Mädchen und Frauen, fünf Männer im Alter von 13 bis 25 Jahren – waren höchst interessiert und diszipliniert. „Es war so ein irrsinniger Verkehr auf Instagram. Wir hatten die Befürchtung, dass auch viele ohne Karte anreisen“, so von Jeinsen.

Das war aber nicht der Fall. Die Schloss-Security hatte alles im Griff, der Anreiseverkehr klappte. „Der Linienbus hat ganze Wagenladungen von Fans ausgespuckt, sie kamen aus Köln, Frankfurt und Hamburg.“

Was bekamen sie im Welfenschloss, das aus bautechnischen Gründen derzeit in weiten Teilen gesperrt ist, zu sehen? „Sie konnten von außen in ein Klassenzimmer blicken“, erklärt von Jeinsen, der Spot war auch ein beliebtes Fotomotiv. Im Hof und im Schlossgarten suchten die Fans nach Stellen, an denen Szenen mit den Hauptfiguren Ruby Bell und James Beaufort gedreht wurden.

Die Lacrosse-Abteilung des DHC führte den Sport vor, der am fiktiven englischen „Maxton Hall“-Internat eine große Rolle spielt. Schlossführerin Tatjana Pohl bot Rundgänge über das Gelände an.

Die Premiere ist geschafft, nun blickt von Jeinsen optimistisch nach vorne. Zumal im August ein neuer Pächter von Schloss Marienburg mit an Bord sein soll. Es wird weitere Aktionen geben: „Eine Signierstunde mit Mona Kasten vielleicht. Am liebsten auch ein Event mit den Hauptdarstellern.“ Doch Damian Hardung (25) und Harriet Herbig-Matten (20) sind seit Serienstart quasi ausgebucht ...

Kreativ: Kultur im Park

HANNOVER. „Kultur im Park“ ist ein Angebot mit kreativen Aktionen für alle. Das Motto heißt: Einfach vorbeikommen und mitmachen! Jeweils donnerstags von 17 bis 18 Uhr gibt es auf der Wiese im Vahrenwalder Park hinter dem Freizeitheim, Vahrenwalder Straße 92, ein Programm.

Die Termine im August:
► 8. August: Trommelworkshop
► 15. August: Moosgummi-Workshop
► 22. August: Let's move! – Theater mit dem Körper
► 29. August: Schreibwerkstatt

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RHR**

Blitz-Blank

Vorher

Nachher

Steinreinigung

Pflasterarbeiten

Spezial verfugen

Dachreinigung

25 % Neukundenrabatt

- Steinreinigung - Fassadenreinigung
- Dachreinigung - Spezial verfugen
- Tor- & Zaunreinigung

- Streifarbeiten - Gartenarbeiten
- Terrassenreinigung - Trockenbau
- Dachrinnenreinigung

Wir arbeiten mit 80% Druckluft und 20% Wasser durch unsere Heißwasserreinigung ohne chemische Zusätze. Wir entfernen Moos, Unkraut, Pilz, Flechten, Algen und Grünspoon Belag. Anschließend wird die Fläche mit Nano-Langzeit-schutz (5 Jahre) versiegelt. Wir kommen kostenlos und unverbindlich vorbei und erstellen Ihnen ein Angebot inklusive Probereinigung. Anruf genügt!!!

Professionelle Stein- & Dachreinigung
Lange-Feld-Str. 58 • 30926 Seelze/Letter • stein.dach@gmx.de
Tel.: 0511 / 10 59 28 81
Für weitere Informationen können Sie uns gerne anrufen!

Anruf genügt - kostenlose Beratung vor Ort inkl. Probereinigung!

Immer noch ärgert sich alle 11 Minuten
JEMAND über seinen Haarschnitt!!
Falsche Beratung? Falsche Frisur zum richtigen Typ? Nicht mit uns!

NEUGIERIG?



Termine unter: ☎ 0511 – 62 12 55

Oder persönlich vor Ort: Hair Style List,
Edenstraße 34, Lister Meilen Passage, 30161 Hannover www.hairstylelist.de

!!! BERATUNG !!!
WIRD BEI UNS GROSS GESCHRIEBEN!!
Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam Ihre perfekte, typgerechte Frisur!
WIR FREUEN UNS AUF SIE/EUCH!

Wir haben auch eine
KLIMAAANLAGE

Je nach Wetterlage bietet der August hochsommerliche Hitze oder einen ersten Vorgeschmack auf den frühen Herbst. Die Sonne steht schon etwas tiefer und lässt die Blüten und Früchte im Garten **BESONDERS SCHÖN LEUCHTEN**.

VERLOSUNG

AUF TUCHFÜHLUNG MIT DEN PUTZGARNELEN

Im SEA LIFE Hannover begeben sich die Besucherinnen und Besucher auf eine faszinierende Reise von der Leine über das karibische Meer bis in den tropischen Regenwald zum Amazonas, wo neben vielen Reptilien auch ein Kuba-Krokodil wartet. Mehr als 2500 Tiere aus 160 Arten gilt es zu bestaunen. In bunt schillernden Unterwasserwelten kann man die Lebensräume von Schildkröten, Seepferdchen, Haien, Rochen & Co. entdecken. Der Mittelpunkt des ersten tropischen SEA LIFE Aquariums in Deutschland bildet das 300 000 Liter fassende Tiefseebecken. Beim Durchschreiten des Glas-tunnels wandert man auf dem Grund des Ozeans, während man aus einer völlig neuen Perspektive die majestätisch durch das Becken gleitenden Meeresbewohner aus nächster Nähe beobachtet. Neben regelmäßigen Vorträgen und Fütterungen gibt es für Kinder viel auf dem interaktiven Tauchgang durch die Unterwasserwelt zu entdecken. Weiteres Highlight des Aquariums ist der tropische Regenwald, in dem man gemeinsam

ERLEBNIS Sommer 2024

mit einem Ranger auf Entdeckungstour gehen kann. Dabei gibt es faszinierende Tiere und Pflanzen zu erkunden. Im Ranger Camp erfährt man, wie sich Insekten anfühlen, bestaunt das Chamäleon bei seinem Farbspiel und erlebt hautnah, warum man den Regenwald schützen muss. Die Unterwasserwelt hat täglich ab 10 Uhr geöffnet. SEA LIFE Hannover Herrenhäuser Straße 4a 30419 Hannover Kundenservice Hotline 073114611-5329

www.visitsealife.com

Wir verlosen 10 mal 2 Tickets (näheres dazu steht auf Rätsel-Seite dieser Ausgabe)

Limitierte Tickets nicht nur für das Sea Life Hannover sind beim Erlebnissommer der HAZ und NP unter www.erlebnissommer-tickets.de (zzgl. Gebühren und Versandkosten) zu bekommen. Hier warten auch Angebote mit bis zu 50 Prozent Rabatt beim Eintrittspreis von großartigen Attraktionen in Niedersachsen auf Sie. Alle Tickets sind auch in den Ticketshops und Geschäftsstellen der HAZ und NP erhältlich.



Im SEA LIFE Hannover erwartet die Besucher und Besucherinnen spektakuläre visuelle Erlebnisse in der Unterwasserwelt. Foto: Dirk Eisermann

For those about to rock

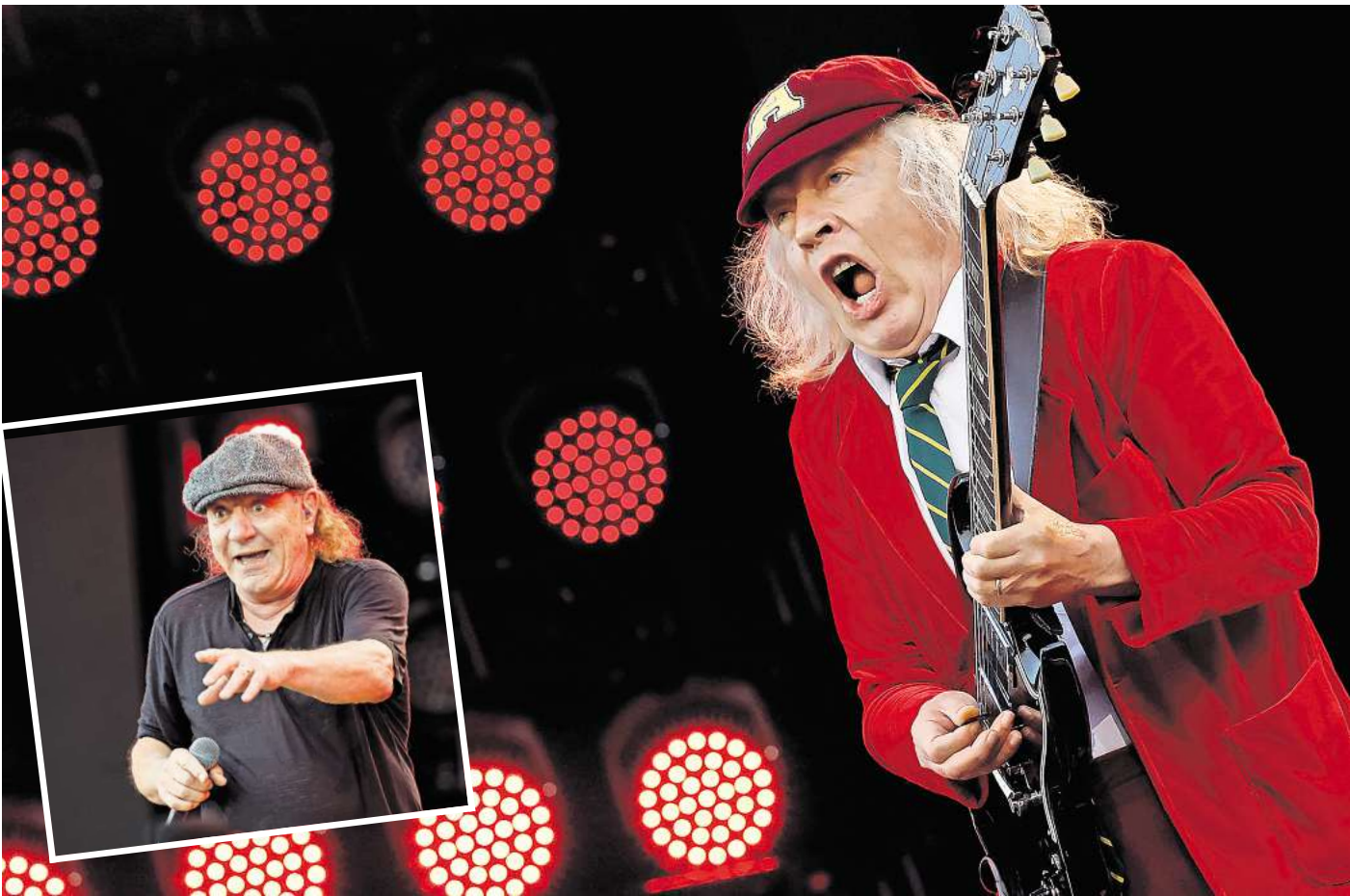
AC/DC bringen Hannover zum Beben. Am morgigen Sonntag beenden die australischen Hardrocker ihre Europatour in Hannover

HANNOVER. Hannover ist eine AC/DC-Stadt: Seit 1979 hat eine der größten Rock-'n'-Roll-Bands der Welt neunmal in der Landeshauptstadt gespielt, am kommenden Sonntag wird es dann das elfte Mal gewesen sein. Die Stimmung vor dem Konzert am Mittwoch ist vorfreudig und entspannt. Die Abendtemperatur ist herrlich, gut 29 Grad, regnen wird es nicht. Niemand drängelt am Einlass, keiner schubst und das will etwas heißen, denn 75.000 Menschen sind auf dem Weg zum Messegelände – es ist eines der größten Konzerte in Hannover überhaupt.

Unter dem Expo-Dach und neben dem Hermesturm sieht man viele Fans mit und in AC/DC-Merchandise; rote Plastikhörner als Kopfschmuck und schwarze Tour-Shirts aus allen Jahrzehnten. Die AC/DC-Fans sind eine große Familie, eine, die Sicherheit, Tradition und Beständiges bietet.

Punkt 19 Uhr dröhnen die ersten Klänge aus den Verstärkern. The Pretty Reckless, eine amerikanische Alternative-Rockband aus New York um Model und Schauspielerin Taylor Momsen („Gossip Girl“) gibt sich alle Mühe, wird aber mit einer Mischung aus Gefälligkeit und Ignoranz vom Publikum überhört. Die 31-jährige Sängerin schreit „Wo sind meine Ladys aus Hannover?“, „Hier!“, brüllen die dankend zurück, und wenige sind das wirklich nicht.

Dann, 20:30 Uhr, endlich, AC/DC legt los. Mit „If you want blood (you’ve got it)“, einem der Überhits der Band: Ein pumpen-



Die Gesichter von AC/DC: Gitarrist und ewiger Schuljunge Angus Young – böse Zungen bezeichnen ihn inzwischen als „Angus Old“ und Shouter Brian Johnson (kleines Bild). Fotos: Florian Petrow

der Bass, verzerrte Gitarren, fette Drums und der schneidende Leadgesang, der Abend ist definiert, der Klang laut und es hat etwas Erhabenes, wenn Tausende Kehlen eine Band begrüßen. AC/DC wie es lebt und lebt, „50 Alben, und alle klingen gleich“, mokierte sich Pete Townshend von The Who vor einigen Wo-

chen, und was für den einen langweilig, ist für Zehntausende ein Grund zu kommen.

Kultgitarrist und Schuluniformträger Angus Young ist immer noch der Mittelpunkt der einfachen Show, die doch so gigantische Bühnen braucht. Inzwischen grauhaarig und faltig im Gesicht, hüpfte er im Enten-

gang zum Bühnenrand und über den Catwalk. Sein Frontmann Brian Johnson – 2016 wegen Hörproblemen kurzfristig von Axl Rose, dem Guns-N’-Roses-Sänger ersetzt – tut ein bisschen so, als wäre er der normalste Mensch der Welt – was natürlich ein Sänger von einer Band wie dieser nie sein kann. Schieber-

mütze ins Gesicht gezogen, die Welt ist ein Pub, er ist das Brown Ale im Glas.

Die Familie Young wiederum sind gebürtige Schotten, ausgewandert vor gut 60 Jahren nach Australien. Die Kapelle hat sich vor 51 Jahren gegründet, immer noch die Neuen in der Band sind Rhythmusgitarrist Stevie

Young (seit 2014), Schlagzeuger Matt Laug (seit 2023) und Bassist Chris Chaney (seit 2024).

Brian Johnsons Gesang überzeugt. Immer noch. Er ist ein humorvoller, gutmütiger Typ mit Kreissäge anstelle Stimmbändern. Johnson gibt alles, es fällt ihm nicht in den Schoß, aber der Mann ist inzwischen auch 76 Jahre alt. „Back in black“, „Hells bells“ und „High voltage“, ihr Repertoire ist weltbekannt. Nach dem Tod von Bandgründer Malcom Young, dem altersbedingten Ausstieg von Bassmann Cliff Williams und dem Ausschluss von Schlagzeuger Phil Rudd, ist der 1,65 Meter große Angus das Auge des Sturms, er trägt das Konzert mit seiner Hyperaktivität und springt herum wie ein Teenager. Der 69-Jährige ist eben „larger than life“, größer als das Leben: Ganze 20 Minuten Zeit, Luft und auch Kraft hat er für sein Gitarrensolo bei „Let there be rock“.

Eine Hebetribüne trägt ihn dabei in die Höhe, Konfetti-Wolken umgeben ihn, seine gut 50 Gitarren-Boxen sind Zeugen. Den krönenden Abschluss macht „For those about to rock (we salute you)“ mit einer spektakulären Feuerwerksshow. AC/DC ist die englische Abkürzung für Wechselstrom/Gleichstrom und dieser Abend hat wahrlich elektrisiert.

Am morgigen Sonntag beenden die australischen Hardrocker ihre Europatour in Hannover

Konzerte in der Tonhalle

HANNOVER. Im August finden wieder Konzerte in der Tonhalle Hannover, Fischerstraße 1A, statt. Den Anfang macht das Duo AGogol & NaabtalDeath aus Hannover und Berlin am Sonntag, 4. August, ab 18 Uhr. „Ecken und Kanten gleiten ineinander, stapeln sich, kippen, klirren, zerspringen“ – so beschreibt das Duo seine Musik. Dem Publikum sei also ein musikalisch vielseitiges Erlebnis vorausgesagt, dessen Charakter nicht einfach darzustellen ist. Der Eintritt kostet je nach Kategorie zwischen 5 und 15 Euro.

Experimentelle kontemporäre Klassik trifft Avantgarde-Pop am Dienstag, 9. August, wenn es in der Tonhalle ein Doppelkonzert von Sketches of Carol und Paulina Sofie Kiss zu erleben gibt. Sketches of Carol ist das innovative Solo Project von Vokalistin und Komponistin Sylvia Schmidt, die sowohl London wie auch Hannover ihr Zuhause nennt. Als Virtuosa erweiterter Vokaltechnik und Improvisation, tragen ihre eindringlichen Melodien das emotionale Gewicht von Texten zu aktuellen Themen wie Umweltschutz, Frauen- und

Migrantenrechte, geteilte Trauer, sowie menschliche Verbindung und Gemeinschaft. Paulina Sofie Kiss ist Musikerin und Komponistin mit Schwerpunkt auf experimenteller und elektronischer Musik. Ein elementarer Teil ihrer Arbeit ist das Spiel mit Hörerwartungen und der Versuch, Musik in ihren Kontexten zu hinterfragen. Um eine geschärfte Aufmerksamkeit für das Wesen von Klang und Musik zu schaffen, bewegt sie sich im Spannungsfeld der Genregrenzen. Ihre musikalische Sprache ist geprägt von Improvisation und Minimalismus, Hingabe zum Detail und jeder Nuance eines Klangs. Das Konzert beginnt um 20.30 Uhr. Eintrittskarten kosten zwischen 5 und 15 Euro je nach Kategorie. **RED**



Doppelkonzert: Sketches of Carol und Paulina Sofie Kiss Fotos: Ravi Chandarana / Paulina Sofie Kiss

Umsonst und draußen

HANNOVER. Umsonst und draußen, offen für alle: Das Vahrenwald Open Air am Sonntag, 10. August, von 16 bis 22 Uhr findet nun schon im dritten Jahr statt – und wieder mit einem sehr vielfältigen Programm junger Bands. Auf der Bühne im Vahrenwalder Park ist für alle was dabei: Es treffen sich unterschiedliche Musikstile von Egon und die Treckerfahrer über Amina, Semia und Chicago Lane bis zum Headliner Power Plush aus Chemnitz. Neben der Musik gibt es Getränke- und Essensstände und am Nachmittag auch Aktionen für Kinder und Familien.

Egon und die Treckerfahrer machen ab 16 Uhr erdigen Trecker-Rock für Kinder. Das gelingt ihnen unnachahmlich mit norddeutschem Charme, Witz und einem guten Schuss Punk-Appeal. Dabei covern sie bekannte Musikstücke (klassische und moderne Kinderlieder, Rock-songs und Volkslieder), die eingebettet in eine witzige Abenteuergeschichte auf der Bühne präsentiert werden.

Von Hip Hop über Soul bis hin zu Bolero und lateinamerikanischen Rhythmen bringt Amina ab 17.05 Uhr Einflüsse aus verschiedensten Orten der Welt

mit. In ihren Texten sowohl auf Deutsch als auch auf Spanisch erzählen sie von sozialer Ungerechtigkeit, Schmerz, Verlust, aber auch von Mut, Selbstbestimmung und der Freude am Leben.

Die Newcomerin Semia aus Hannover steht für melancholischen Indie-Pop und -Rock, der von Herzschmerz und unerfüllten Träumereien erzählt, aber musikalisch so hyped, dass es die Zuhörenden fliegen lässt. Ihr Konzert beginnt um 18.10 Uhr.

Ab 19 Uhr geht es weiter mit Chicago Lane: jung, dynamisch und voller Haarspray. Die Hannoveraner Glam Rock-Band be-

stehend aus David Island (Vocals), Malon Farrell (Gitarre), Nic Adrian (Bass) und Paul Pioch (Drums) hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem Musikstil des L.A. Sunset Strip einen neuen Anstrich zu verpassen.

Power Plush verbinden ab 20.30 Uhr Einschläge aus verschiedenen Jahrzehnten Popgeschichte, bewegen sich irgendwo zwischen Woodstock und College Rock, blumigem Indie, Post-Punk und Alternative aus der Zukunft – getrieben von federleichter Unmittelbarkeit, trotzdem voller Strom und immer mit dem Herzen voraus. **RED**



Egon und die Treckerfahrer kommen zum Open-Air in Vahrenwald. Foto: EUDT

Wanderkino an der Lutherkirche

HANNOVER. Das solare Wanderkino Cinema del Sol zeigt am Mittwoch, 7. August, auf dem Platz an der Lutherkirche in Hannovers Nordstadt den Film „Sultanas Traum“ (FSK 16 / 86 Minuten) im Original mit deutschen Untertiteln. Die junge Künstlerin Inés stößt in einer indischen Buchhandlung auf „Sultana’s Dream“, einen Science-Fiction-Band, der vor mehr als hundert Jahren von einer Frau namens Rokeya Hos-sain geschrieben wurde. Fasziniert von den kühnen Visionen einer Unbekannten begibt sich Inés auf eine hypnotische Reise quer durchs Land – auf der Suche nach dem sagenumwobenen „Ladyland“ und ihren verloren geglaubten Träumen. Filmbeginn ist gegen 21 Uhr mit einbrechender Dunkelheit, bei sehr schlechtem Wetter findet die Veranstaltung nicht unter dreiem Himmel, sondern in der Kirche statt. Sitzgelegenheiten sind vor Ort vorhanden. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Kontakt und Anmeldung: Nicole Bock, n.bock@elm-mission.net, Telefon (0511) 1215293. **RED**



SCOOTER - THIRTY, ROUGH AND DIRTY! 21. November 2024 | ZAG Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Overkill + Angelus Apatrida 03. September 2024: Capitol

Hannover-Burgdorf - Gummersbach 05. September 2024: ZAG Aena

Never Back Down 06. September 2024: Subkultur

Bowie - A tribute 06. September 2024: Theater am Aegi

Afra Kane - Could We Be Whole 07. September 2024: Jazz Club

The Ocean 08. September 2024: Cafe Glocksee

Timo Wopp - Work Hard. Play Hard 10. September 2024: Apollokino

Tridiculous - Die Show! 12. September 2024: Kulturzentrum Pavillon

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Neustadt, Am Wallhof 1
Burgdorf, Marktstraße 16
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: tickets.haz.de // tickets.neuepresse.de

STELLENMARKT

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“ am 17.08.2024, Beginn: 10 Uhr



Job mit sicherer Zukunft gesucht? Komplett förderbar durch öffentliche Träger!

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Günstige Unterkunft vorhanden.

seela Verkehrsfachschule

Patzvalstraße 40 • 38104 Braunschweig
Telefon: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de
www.fahrlehrer-akademie-seela.de

Monteur gesucht: Kfz/ LKW/ Nutzfahrzeuge, abgeschl. Ausbildung, VZ, guter Verdienst, mobiler Einsatz Großraum Hannover od. in unserer Werkstat **Mengel Gabelstapler GmbH** Annabell Krauß ☎ 05131/446625 ✉ ak@mengel-gabelstapler.com

Raumpfleger (mwd) für Schulreinigung in Hannover-Buchholz Mo-Fr. von 16 bis 20 Uhr ges. **Reinigungswerk Helms GmbH** 0511-760 70 70

Für ein Objekt in Hannover Paderborner Straße suchen wir **Reinigungskräfte (m/w/d)** in der Gebäudereinigung für Hannover u. Umland in Vollzeit gesucht. Erfahrung und FS erforderlich. **Lucia DLS** ☎ 0511-4738873 oder ✉ db.hannover@lucia-gmbh.de

Zuverl. deutschsprach. **Vorarbeiter (m/w/d)** in der Gebäudereinigung für Hannover u. Umland in Vollzeit gesucht. Erfahrung und FS erforderlich. **Lucia DLS** ☎ 0511-4738873 oder ✉ db.hannover@lucia-gmbh.de

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen, können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Buchholz
- Bothfeld
- Godshorn
- Krähenwinkel
- Südstadt
- Ahlem
- Vahrenwald
- Döhren

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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



Schülerjob gesucht?

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

Mail: bewerbungen@zustell-logistik.de
Hotline: 0160 - 94 86 93 91 (kostenfrei)

Auf Wunsch, schneller Kontakt über WhatsApp



Freie Gebiete:

- Hainholz
- List/Vahrenwald
- Bothfeld
- Badenstedt
- Limmer
- Linden-Nord
- Borum



hallo wochenende

20882501_002624

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Maler sucht Arbeit, Fenster- u. Türen streichen. ☎ (01 76) 40705700

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700

Gel. Gärtner su. Arbeit, Gartenpfl., Hecke, Zaun.- Terrasse, etc. ☎ (01 77) 3 67 36 09

Anerkannte Alltagshilfe, nett u. voll zuverlässig. Kostenübernahme durch alle Pflegekassen o. Privat. 0151/5632 7365

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe gesucht, zuverlässig, gründlich, deutschsprechend, ca. 4 Std./Wo. Südstadt. Tel. 0172/5405763

STELLENANGEBOTE MINIJOBBS

Fahrer/in als Springer zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. Zur Urlaubsb- und Krankheitsvertretung. Mo-Fr ca. 7-15:30 Uhr FS Kl. B. stephan.kulz@vitesca.de ☎ 0 80 08 48 37 22

Service u. Grillkräfte als Aushilfe für Vereinsgasthaus in Herrenhausen gesucht. ☎ 015207189327

STELLENGESUCHE MINIJOBBS

Sissy sucht Arbeit auf Pferdehof, privat usw. ☎ (01 62) 5 72 42 61

Ihre Zeitung für die gesamte Stadt...

Immer sonnabends in Ihrem Briefkasten.

... und für das komplette Wochenende!

www.wochenblaetter.de

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

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

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenber

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

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

ADA
Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter
BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE



WERNER WOHNBAU
... zum Glück!

50% BEREITS VERKAUFT

BESICHTIGEN • KAUFEN • EINZIEHEN
KEINE BAUZINSEN | ECHT SCHLÜSSELFERTIG

Kommen Sie zur Musterhausbesichtigung!

Ihre Ansprechpartner für das Projekt
Tim Lohmann | M 0163 / 84 11 048
Christoph Wachholz | M 0176 / 640 30 906

MITTWOCH, 07. AUGUST 2024
10:00 – 18:30 UHR

30519 HANNOVER-SEELHORST
Friedhofsallee 4-8 (Haus 6)

werner-wohnbau.de

bezahlbares EFH gute Infrastruktur in Duingen mit 5 Zi, Küche, 2 Bäder, Bj 1992, 120m², Grund 750m², Vollkeller zu verkaufen. VB 248000 Euro. Tel. 0160 4171994

EIGENTUMSWOHNUNGEN VERKAUF

2 ZW, ca. 58m², Laatzen Zentrum, gr. Loggia Blk., sehr gepflegte Wohnanlage, 170.000€ VB ☎ 0176/52086057

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

Bornum vorzugsweise Zur Selbstnutzung. Von privat an privat, kein Makler! ☎ D 194 070

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

SUCHE Baumöglichkeit ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abirss 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Ruhige Whg in Sehnde. W., 60 Jahre sucht bis 50 qm mit Balkon und Küche. ☎ (01 51) 20 15 63 61

HÄUSER GESUCHE

SUCHE HAUS auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen. ☎ 01 76 86 09 98 68

HANDWERKER / BAUBEDARF

Fassadenverfugung alt und neu, Firma Lada. ☎ (01 52) 58 56 79 36

Dachdecker bietet an! Flachdachsahn., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (01 76) 42 55 92 29

Handwerker hat Termine frei! Fassaden- u. Malerarbeiten, Fliesen und Bäder. FA Weber. ☎ (01 521)5141577

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten 25% Neukundenrabatt. Firma Söhne ☎ (0 15 73) 2 30 99 12

Dachtechnik Nord. Ihr Dachdecker-Meisterbetrieb für Dacharbeiten aller Art. Termine frei. ☎ (05 11) 87 59 24 46

ENTRÜMPELUNG

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (05 11) 49 94 95

Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

www.aktasderpacktdas.de Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369

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

GÄRTNER

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

Gartenpfl. inkl. Ents. 05102/7370745

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (015 51) 075 9979

Gartenpflege preisw. 01 72 179 01 01

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. ☎(0157)52461902

Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege Preisw. ☎ (01 74) 1 84 42 80

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

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

Tapezieren u. streichen, Termine frei! Fa.Hasani 0511 2281020, 0177 5874281

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

Fa. Bad & Wärme Badsanierung kompl. Sanitär/Heizung und mit unseren Partnern: Elektro, Fliesen, Innenausbau. Wir renovieren und sanieren nahezu staubfrei. ☎ (05 11) 6 47 90 83

UMZÜGE

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

VERKAUF ALLGEMEIN

He-Fahrrad Velo De Ville A 400, 8 Gang, RH 56cm, Limegreen matt, neuwertig, VB 1000,-€ ☎ (01 52) 59 44 95 27

ANKAUF ALLGEMEIN

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

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko Salutwaffen, Bajonette, a. defekte ☎ (01 76) 96 45 42 33

Kaufe alte Schallplatten sowie Trödel aller Art ☎ 0 16 38 30 97 83

Achtung großer Ankauf !!!!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel, zum fairen Preis. ☎ (01 52) 15 23 78 11

Achtung: Privat sucht! Pelze, Porzellan, Taschen, Teppiche, Münzen, Uhren, Bernstein, Schmuck ☎ (0163)7786006

Kaufe Möbel aus den 50er-80er Jahren Bitte Alles anbieten. (0151) 29706814

Kaufe alte Plattenspieler, Platten, Ferngläser, Fotoapparate (0151) 29706814

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo wochenende



REPORTER OHNE GRENZEN

IN GAZA SIND MEDIENSCHAFFENDE AKTUELL SO GEFÄHRDET WIE NIRGENDWO SONST

HELFEN SIE MEDIENSCHAFFENDEN IN NAHOST

Reporter ohne Grenzen beklagt dutzende getötete Journalistinnen in Gaza.

Helfen Sie, Reporter zu schützen. Spenden Sie jetzt!

www.reporter-ohne-grenzen.de/hilfe-fuer-gaza

Spendenkonto Reporter ohne Grenzen e. V. | IBAN DE26 1009 0000 5667 7770 80 | BIC BEVODE33



AUTOMARKT

Privates Ehepaar sucht ein Wohnmobil. ☎ (01 76) 37 00 35 44

ANKAUF PKW

Bernhardt GmbH kauft Dein Auto aller Art: Unfall, kein TÜV, zu fairen Preisen. Mo-So ☎ (05 11) 3 52 22 27

Liebhaver sucht Oldtimer bzw. Youngtimer ☎ (01 77) 5 98 54 66

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (0 51 21) 5 14 58 3

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

Su. dringend Wohnwagen od. -mobil auch rep.-bedürftig ☎ (0171) 3743474

Autoverkauf VW Fox, Baujahr: 11/2009, KM-Stand: 24.500 km, 1. Hand - wie neu, Preis: 3.900 Euro ☎ 01 51 20 52 84 25

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

SKAN-CLUB 60 plus

8-TAGE-SENIORENREISEN

LÜNEBURGER HEIDE GIFHORN

Morada HOTEL ISETAL

- Fahrt im Nichttraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC
- **Galabuffet sowie Heidjör Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Geführte Wanderung
- „All inclusive-Angebot“ (ab Anreise 20.10.)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf • WLAN und vieles mehr
- **Ausflüge:** Lüneburger Heide, zur Autostadt Wolfsburg, Stadt Lüneburg – Stadt des Salzes und der „Roten Rosen“ (ab Anreise 20.10.; außer Weihnachts- und Silvesterreise)

25.08., 22.09., 20.10., 17.11., 15.12., 22.12. (Weihn.), 29.12.2024 (Silvester), 05.01.2025

SONDERREISE „Oktoberfest“ (6 Tage)

13.10. – 18.10.2024 ab € 518,- pro Person im DZ inkl. Halbpension

ab Euro 555,- pro Person im DZ inkl. Halbpension

Kein EZ-Zuschlag im Komfort-Zimmer!
EZ-Zuschlag Ambiente-Zimmer: ab € 100,-
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- p. P! (bis Rückreise 29.09.) • Keine Parkgebühren!

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

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

THÜRINGEN EISENACH, ERFURT, GOTHA

Morada HOTEL GOTHAER HOF

- Fahrt im Nichttraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC
- **Galabuffet sowie Thüringer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Stadtführung Gotha (bis Rückreise 20.10.)
- **Ausflug und Eintritt in den „egapark“ Erfurt – Erfurter Gartenausstellung inkl. Fahrt mit dem „egapark-Express“** (+ € 20,- pro Person, bis Rückreise 20.10.)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- **Ausflüge** (ab Anreise 20.10.): Begleitg. Schloss Friedenstein, Thüringer Wald-Rundfahrt, Weihnachtsmarkt Erfurt (nur 1 Termin)

15.09., 13.10., 20.10., 17.11., 15.12., 22.12. (Weihn.), 29.12.2024 (Silvester)

SONDERREISE „Christmas-Party“ (6 Tage)

01.12. – 06.12. | 15.12. – 20.12.24 ab € 369,- pro Person im DZ inkl. Halbpension

ab Euro 515,- pro Person im DZ inkl. Halbpension

Kein Einzelzimmerzuschlag!
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (bis Rückreise 20.10.)
Keine Parkgebühren!

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Kühlungsborn FeWo
2 Zi, NR, keine Tiere, 200m vom Strand entfernt, alle Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe. 2.Woche August noch frei. Näheres über katja.utech@web.de

Kleine FeWo, 40 m², in Schönberg i. H. OT Kalifornien/Holm, zu verm., 600 m z. Strand, ab 7 Ü., Hund erl., ☎ (04320)1235

VERSCHIEDENES

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren/ ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06

Freie Kleingärten in Davenstedt. Informationen per Mail unter: vorstand@am-davenstedter-holz.de

Haushaltsauflösung 04.08.24 Echtersöf, Fahrrad, E-Kamin Bischofsholer Damm 26, 30173 Hannover

Flipperautomat
Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 01523 3602679 mgm809@gmx.de

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. ☎ 01 75 -7 77 44 99

Du (w.) alleine im Mondlicht? Sag mir Deine Wünsche mit Deinen Augen (m., 46 J., 1.80 m) ☎ (01 77) 1 46 93 75

Gib jeden Tag die Chance, der Schönte deines Lebens zu werden. Das würde ich gerne zu zweit erleben. Wenn Du, männlich, mich, 63J., jung, kennenlernen möchtest, dann melde Dich. Postfach 1106, 31519 Neustadt

Sympathischer Er, 53 J., 1,82 m, authentisch, zieht nach Hann. sucht attrakt., schlankes Sie (30-55J.) für eine gemeinsame Zukunft. ☎ 0179/5667796

Netter Er, 54, sucht nette Sie für mehr dies und das! Alter, Aussehen und Nationalität sind nicht das Wichtigste, nur Du zählst. ☎ (01 78) 1 67 06 70

Einfach ab und zu nur Spass haben welche SIE ist dabei ? gerne älter, lieber ER/67 auch WA ☎ 01 60 92 11 45 09

M. Sissy sucht ihn für erotische Treffen Whats App + Bild ☎ (01 62) 5 72 42 61

Nette Sie, 58J., sucht neue Kontakte mit tierliebenden Menschen für Unternehmungen wie Zoobesuche, Rockkonzerte u. Mittelaltermärkte. ☎ 0179/5687496

Witwer, 70+, 1,70m, 65kg lieber, netter Typ su. Gesprächspartnerin u.m., auch mit molliger Figur, naturverbunden, Raum Hannover, ☎ (0511)2715915 oder schreibe mir mit Rückantwort

Sympathischer Gentleman, 48, 1,80m sucht liebe Frau bis 45. 0176/96413448

Ich, Doris, 72 Jahre jung, wohne hier ganz allein, bin eine ruhige, hübsche, natürliche Frau, liebevoll und herzlich, da ich leider verwitwet bin, suche ich auf diesem Weg py einen netten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen, wenn Sie anrufen. ☎ 0151 - 62903590

Ulrike, 67 J., hübsche, jung gebl. Witwe, ordentl. Hausfrau u. leidenschaftl. Gärtnerin. Mir fällt die Decke auf den Kopf, keiner da, der mein Essen lobt oder mit dem ich sprechen kann. Sehr gerne möchte ich für Sie da sein u. mich gut mit Ihnen verstehen. Ich erwarte Ihren Anruf üv. PV, wenn Sie es auch ehrlich meinen. Tel. 0162-7939564

Marc 45J, gutaussehend, gepflegt i.sportlich&sportlich möchte gerne eine gutaussehende Frau kennenlernen, jedoch ohne Verpflichtung.Whats App vordanden ☎ 01 57 37 65 49 80

ER,45J.gutaussehend,diskret, sucht eine diskrete gepflegte Frau für eine Freundschaft Plus.Whats App vordanden ☎ 01 57 37 65 49 80

Achtung Stellensuchende

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

20882501_002624

20910101_002624

21253601_000124

21253101_000124

NICHT VERPASSEN!
Verkaufsoffener
SONNTAG

Filiale Bad Nenndorf
11. August 2024
12 bis 18 Uhr

MÖBEL
HEINRICH

Ihre **KÜCHE**

Mit der Extraportion Service!

UNSER SERVICE FÜR SIE:



nolte
KÜCHEN
PREMIERE

Nur noch wenige Tage!

KÜCHENTESTER AKTION

Jetzt noch schnell
die letzten Plätze
sichern & sparen!

Mehr Infos



WERBEPREIS

7999.-

Summe aller Einzelpreise 17.035.-

INKLUSIVE

- ✓ Backofen PREMIERE - 235244 (EEK²⁾ A)
- ✓ Glaskeramik-Kochfeld PREMIERE - 344504
- ✓ Flachschildhaube PREMIERE - 3664620-S (EEK²⁾ A)
- ✓ Einbau-Kühlschrank PREMIERE - 361726 (EEK³⁾ E)
- ✓ Einbau-Geschirrspüler PREMIERE - 246804 (EEK³⁾ E)
- ✓ Einbauspüle ohne Mischbatterie ESN614 NOVA

Geschirrspüler GESCHENKT!

Geschirrspüler A ↑ G E

Kühlschrank A ↑ G E

WINKELKÜCHE, Front, Korpus und Sockel in Magnolia/Eiche Ventura. Arbeitsplatte/Nische Eiche Ventura. Griffe aus Metall Edelstahl-optik. Ohne Essgruppe, Reling & Deko. **Inklusive** Nischenverkleidung. Maße ca. 307,5 x 365 cm.

IHRE VORTEILE auf einen Blick:

Bis zu

25%

HAUSVORTEIL AUF
KÜCHEN

+ 20%

IHR PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN

Entdecken Sie viele neue **MARKENSTUDIOS**:



Gültig bis 07.08.2024. 1) Extra-Bonus. Gültig bis 07.08.2024 auf Neubestellungen frei geplanter Möbel und Küchen ab einem Einkaufswert von 50 Euro. Gilt nur für Neuaufträge, ausgenommen Möbel folgender Hersteller: Musterring, Gallery M, Schöner Wohnen, Joop, Henders & Hazel und Xoon. Diesen persönlichen Gutschein bitte ausschneiden und mitbringen. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Art. Nr. 0996 1028 I 2) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Dunstabzüge, Backöfen und Herde A+++ - D. I 3) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Kühl-/Gefrierschränke und Geschirrspüler A - G.

BAD NENNDORF
Auf dem Wachtlande 2
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 947 - 0
nenn@moebel-heinrich.de
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr | Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

HAMELN
Werkstr. 19
31789 Hameln
Tel.: 05151 6095 - 0
hameln@moebel-heinrich.de

KIRCHLENGERN
Lübbecke Str. 137 - 143
32278 Kirchleنگern
Tel.: 05223 98505 - 0
kirchl@moebel-heinrich.de

Weitere Infos erhalten Sie
unter www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH