

Was Münzen zu erzählen haben

HANNOVER. Das Museum August Kestner (MAK) hütet einen der größten Münzschatze Deutschlands. In einer aktuellen Ausstellung mit Mitmach-Angeboten zeigt es, wie Europas Städte sich über Jahrhunderte mit Bildern auf Münzen vermarktet haben. **Seite 9**

hallo HANNOVER SÜD 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

18634401_002623

40 ♦ 30. Jahrgang · 5. Oktober 2024

www.wochenblaetter.de

Vorverkauf für Laternenfest

HANNOVER. Wenn die Tage kürzer werden, verwandelt sich der Große Garten in Herrenhausen noch einmal in einen leuchtenden Festsaal. Am Sonntag, 27. Oktober, findet von 16.30 bis 19 Uhr das Laternenfest mit Illumination statt. Musikzüge und Stelzenfiguren bieten Musik und Unterhaltung für Groß und Klein. Die Musikschule der Landeshauptstadt Hannover und der Knabenchor Hannover laden zum Mitsingen ein. Eigene Laternen und Snacks dürfen mitgebracht werden. Einlass ist von 16.30 bis 18 Uhr über das Milchtor, das Prinzentor und das Hardenbergsche Tor. Der Vorverkauf ist gestartet. Personen ab 18 Jahren zahlen 6 Euro. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre haben freien Eintritt, benötigen aber aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl ebenfalls ein Ticket. Aufgrund der großen Nachfrage und der limitierten Ticketanzahl wird empfohlen, den Vorverkauf zu nutzen. Die Kassen der Herrenhäuser Gärten sind Montag bis Sonntag von 9 Uhr bis 17 Uhr geöffnet. **RED**

herrenhaeusergaerten.
ticketfrtzt.de

Hannoversche Geschichte

HANNOVER. In der Reihe „Stadtbibliothek aufgeschlossen“ stellt Marie Dettmer am Montag, 7. Oktober, 17 Uhr, das Buch „Im Zustand wie gesehen“ von Adam Seide in der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, vor. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht nötig. Seide beschreibt die Geschichte Hannovers und Lindens von der Industrialisierung, Ende des 19. Jahrhunderts, bis in die 1970er-Jahre und schildert anhand der Biografien zweier Familien von „Stadt-Einwanderern“ anschaulich eine Geschichte „von unten“. **RED**



Neue Betrugsmasche am Geldautomaten

Polizei warnt: Diebe stehlen EC-Karten und PINs – Wie man sich schützen kann

HANNOVER. Vor vermehrten Diebstählen von EC-Karten direkt am Geldautomaten warnt die Polizeidirektion Hannover. „Es kann jedem passieren“, so die Ermittler. Darum ermahnen sie alle Nutzer und Nutzerinnen, an den Automaten achtsamer zu sein und Banknoten „fokussiert“ abzuheben. Außerdem gibt die Polizei Tipps, wie man sich besser vor Diebstählen dieser Art schützen kann.

Die Masche: das sogenannte Shoulder Surfing. Dabei positionieren sich die Täter direkt hinter

Personen, die gerade aus einem Bankautomaten Geld ziehen wollen. Über die Schulter blickend oder mithilfe von technischen Geräten erspähen sie beim Eintippen die PIN. Nach dem Geldabheben stehlen die Täter in einem zweiten Schritt die EC-Karte. Sie lenken die Betroffenen noch am Automaten ab, teilweise verwickeln sie diese in ein Gespräch. Manche geben sich dabei auch als Bankmitarbeiter aus. Während des Ablenkungsmanövers nutzen die Diebe die Unaufmerksamkeit

ihrer Opfer und stehlen ihnen die noch nicht wieder sicher eingesteckte EC-Karte. Teilweise wird diese auch durch eine falsche Karte ausgetauscht.

Die Polizei gibt fünf wichtige Tipps, um Diebstähle zu vermeiden. Dazu gehört es, die PIN immer mit der Hand oder einem Gegenstand abgedeckt einzugeben. Personen, die hinter einem stehen, sollten gebeten werden, genügend Abstand einzuhalten. Während des Geldabhebens oder direkt danach sollte man sich nicht in Ge-

sprache verwickeln lassen – auch mit seriös wirkenden Menschen wie Bankmitarbeitern sollte man erst nach dem sicheren Verstauen der Bankkarten sprechen. Sollten Hannoveraner und Hannoveranerinnen seltsame Vorrichtungen an den Bankautomaten entdecken, bittet die Polizei darum, diese Beobachtungen direkt der Bank oder dem Ladenpersonal zu melden. Und schließlich: Der eigene Kontostand sollte regelmäßig überprüft werden – so wird schneller bemerkt, wenn Geld

unrechtmäßig vom Konto abgeboben wurde. Bei verdächtigen Transaktionen sollte die Karte immer sofort gesperrt werden.

Zwei Fälle in Hannover kann die Polizei bereits definitiv der Shoulder Surfing-Masche zuordnen – einmal in Badenstedt und einmal in Vahrenheide. Beide Male waren Seniorinnen betroffen. In vielen weiteren Fällen wird noch ermittelt. Eine genaue Zielgruppe, die die Betrüger im Visier haben, kann die Polizei derzeit noch nicht nennen.

Seelische Gesundheit

HANNOVER. Anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit gibt es auf dem Kröpcke ein buntes Programm am Donnerstag, 10. Oktober von 13 bis 18 Uhr. Der Sozialpsychiatrische Dienst der Region Hannover und die Selbsthilfe laden mit verschiedenen Angeboten zu Information und Gespräch ein. Seelische Erkrankung führt immer noch zur Ausgrenzung und Stigmatisierung. Das Thema öffentlich zu machen und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen, ist das Ziel an diesem Aktionstag. Neben der Möglichkeit zur Information und Gesprächen werden Glücksrad, Speedberatung, Kinderschminken und Chor-Musik geboten. **RED**

Der erste Eilenriede-Honig

HANNOVER. Seit Mai gibt es insgesamt elf Bienenvölker in der Waldstation Eilenriede, die dort auf der Obstwiese ihre Bienenstöcke nutzen und im Waldumfeld fleißig Honig produzieren. Die Bienenvölker werden durch den Imkermeister und Königinnenzüchter Carl Christian Rosenau aus Bergen betreut. Der neue sogenannte „Eilenriedehonig“ wurde nun erstmals in Gläser zu 500 Gramm abgefüllt und steht ab sofort für acht Euro pro Glas zum Verkauf. Der Verkauf vor Ort findet während der Öffnungszeiten der Waldstation Eilenriede, Kleestraße 81, statt: ab 1. März bis Ende der Herbstferien: Montag bis Mittwoch 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr, Donnerstag 8.30 Uhr bis 18.30 Uhr und an Sonn- und Feiertagen 10 bis 18 Uhr. Nach den Herbstferien bis zum 1. März des Folgejahres gelten folgende Zeiten: Dienstag bis Donnerstag 10 bis 15 Uhr. In den Oster- und Sommerferien ist die Waldstation geöffnet, in den Herbst- und Weihnachtsferien bleibt sie geschlossen. Der Eintritt ist frei. **RED**

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

MIX Markt

Angebote gültig von Mo. 07.10. bis Sa. 12.10.2024

Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“, tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 2,49	Teigtaschen „Pelmeni Sibirske“ mit Schweine- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack., 1 kg = 4,43	Teigtaschen „RETRO-Pelmeni“ mit Schweine- und Rindfleischfüllung 1 kg Pack.	Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 5,77
1.99	1.99	4.49	2.19
Geflügel-Fleischwurst „Doktorskaja s mjasom ptizi“ einfach nach russischer Rezeptur 400 g St., 1 kg = 7,48	Schweinebauch „Salo Litovskoe“, kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50	Kochsalami „Servelat Prasnitschnyj“, heißgeräuchert 300 g Pack., 1 kg = 9,30	Geräucherte Brühwurst mit Hühnerfleisch „Stolichnij Servelat“, nach Art einer gebrühten Krakauer 300 g Pack., 1 kg = 10,97
2.99	1.05	2.79	3.29
Schwarze Sonnenblumenkerne in Schale, geröstet, auch gesalzen „Ot Martina“ je 200 g Pack., 1 kg = 12,45	Schwarzer Tee aus Kenia „Majskij Tschornyj Brilliant“ 100 Btl. 200 g Pack., 1 kg = 14,95	„Waldemar Völker“ Feingebäck „Prjaniki“, versch. Sorten je 400 g Pack., 1 kg = 3,48	Frischkäse „Tworog Derewenskij“ 15% Fett i.Tr. 275 g Becher, 1 kg = 4,70
2.49	2.99	1.39	1.29

ABC Wäschediens GmbH

am besten clean

Wäscherei, Reinigung und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung

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

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

hallo wochenende

Ohne Abzüge:
Feingold 75,00 • 585 Gold 43,00 • 750 Gold 55,13 • 333 Gold 24,48

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Allzeithoch!

Die aktuelle Wochenendzeitung

JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise

Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Armbänder | Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen | Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

HERBST-COUPON

20%

LEINE APOTHEKE

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.2024

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

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

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

hallo wochenende

MÖBEL HEINRICH

Verkaufsoffener SONNTAG

06. Oktober 2024 · 12 – 18 Uhr
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)

Mit tollen AKTIONEN!

Weitere Infos unter www.moebelheinrich.de

oktoberfest hannover

27.9. bis 13.10.

mittwochs: Familientag (bis zu 50 % Rabatt) **freitags:** Feuerwerk ab 21:45 Uhr

Mo+Di = Ruhetag

Unterwegs mit dem Zuhause

BINNENSCHIFFER auf dem Mittellandkanal – An der Schleuse Anderten kann es für die Frachtschiffe auch mal länger dauern

HANNOVER. Ein Stück Holz gerät am 30. August in einen Verschluss der Ostkammer an der Schleuse Anderten – und legt drei Tage lang die Binnenschifffahrt auf dem Mittellandkanal lahm. Die denkbar schlechteste Situation für Binnenschiffer wie Benedikt Scherhag, weil bis Mitte 2025 die Schiffe in eben nur dieser einen Kammer geschleust werden können. Denn die 225 Meter lange und zwölf Meter breite Westkammer weist nach Aussage von Klaus Rippahn, Fachbereichsleiter Administration im Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt, solch gravierende Schäden am Beton und der Stahlbewehrung auf, dass sie seit einem Jahr für die Grundsanierung gesperrt ist. Die Kosten der zweijährigen Arbeiten liegen zwischen 30 und 33 Millionen Euro.

Für Binnenschiffer Benedikt Scherhag von der „Dreadnought“, einem 1897 gebauten und 1954 generalüberholten Frachtschiff, bedeutete die dreitägige Zwangspause wegen des hölzernen Bremsklotzes neben einem zeitlichen auch einen finanziellen Verlust. Auf jeder Seite der Schleuse mussten mehr als 100 Schiffe auf die Weiterfahrt warten. „Wir können ja, anders als Lastwagen, nicht einfach einen anderen Weg nehmen“, sagt der 30-Jährige.

Im Gegenteil: Nur der Mittellandkanal funktioniert als Ost-West-Verbindung. Wer also, wie aktuell Scherhag, seine Fracht von Hamm-Uentrop nach Berlin-Rummelsburg oder zurück bringen muss, kann nicht auf eine andere Wasserstraße ausweichen. Er muss sich bei der Schleuse anstellen und warten, auch an guten Tagen mindes-

tens eine Stunde. Deshalb beobachtet die Branche mit Sorge, dass der Bund seit Jahren zu wenig Geld in den Erhalt der Infrastruktur investiert.

In diesem Jahr stehen nach Angaben des Bundesverbandes der Deutschen Binnenschifffahrt (BDB) insgesamt 725 Millionen Euro für Erhalt, Aus- und Neubau der Bundeswasserstraßen im Bundeshaushalt. „Das reicht noch nicht einmal aus, um den Substanzerhalt zu sichern“, sagt BDB-Referent Fabian Spieß. Denn bereits 2015 habe die damalige Bundesregierung den jährlichen Bedarf mit 900 Millionen Euro angegeben, davon entferne sich die Ampelkoalition im geplanten Haushalt 2025 noch weiter.

„Wir wissen, dass der Etat gekürzt werden soll, allerdings nicht, um welche Summe“, sagt Spieß und spricht von einem Sanierungstau bei Brücken, Schleusen und Wehren. Außer dem Geld fehle das Personal bei den Behörden, um die Projekte zu bewältigen. „Hinzu kommen zu lange Planungs- und Genehmigungsverfahren, die dazu führen, dass beschlossene Wasserstraßenprojekte oftmals erst nach vielen Jahren in die Umsetzung gebracht werden können“, sagt der Referent.

BRANCHE Blickt AUF NIEDERLANDE

Dabei gibt es ein klar von der Politik formuliertes Ziel: Der Anteil der Binnenschifffahrt am Güterverkehr soll bis 2030 von derzeit 6 auf dann 12 Prozent steigen. Beinahe täglich, sagt Binnenschiffer Scherhag, sehe er aber die Beispiele für unzureichende Wartung oder Sanie-



Unterwegs auf dem Mittellandkanal: Benedikt Scherhag transportiert Fracht auf seinem Schiff „Dreadnought“ und fordert mehr Investitionen in den Erhalt der Wasserstraßen. Fotos (3): Elena Richert

rung: Die Wasserstraßen würden nicht genug ausgebaut, die Liegeplätze reduzierten sich wegen defekter Poller, Häfen wie in Mölln stünden vor dem Aus, es fehlten Bunkerstationen für Diesel und Wasser. „Wir fordern längst keinen Ausbau mehr, sondern den Erhalt und die Pflege des Bestands“, sagt er. Es sei nicht nachzuvollziehen, dass Bundesverkehrsminister Volker Wissing (FDP) neue Autobahnen bauen lassen wolle, während zugleich die Trampelpfade an den Wasserstraßen nicht geschnitten würden.

Dabei zeigten alle Statistiken, dass Binnenschiffe deutlich umweltfreundlicher als Lastwagen unterwegs seien, sagt Scherhag. Allein sein Schiff könne die Fracht von 37 Lastwagen transportieren, große Schiffe nach BDB-Angaben die Frachtmenge von bis zu 150 Lastwagen. „Die Niederlande haben das längst erkannt“, sagt

der Binnenschiffer. Sie pflegten nicht nur die Wasserstraßen so, dass viele Orte über kleine Stichkanäle an das große Netz angebunden seien. Wer seine Fracht per Schiene oder Schiff transportieren lasse, könne zudem mit einem steuerlichen Anreiz rechnen. „Noch gibt es freie Kapazitäten auf den Schiffen, denn noch gibt es Binnenschiffer“, sagt der 30-Jährige, der als Partikulier arbeitet – also sein eigenes Schiff auch selbst fährt.

Diese Einschätzung bestätigt auch Spieß: „Die Menge der über die deutschen Wasserstraßen per Binnenschiff transportierten Güter entwickelte sich im Jahr 2023 insgesamt rückläufig.“ Das liege zum einen daran, dass die Nachfrage nach Transporten von Steinkohle sinke. Zum anderen wirke sich die schwächelnde Baubranche aus: „Da die Binnenschifffahrt ein wichtiger Transporteur von Baustoffen ist, schlägt sich auch dies

negativ bei den Transportmengen nieder“, sagt er.

Zumindest für den Mittellandkanal aber kann Rippahn den Negativtrend nicht erkennen: „Der Güterverkehr an den Schleusen in Anderten und Sülfeld ist im vergangenen Jahr leicht gestiegen“, betont der Fachbereichsleiter vom Wasser- und Schifffahrtsstraßenamt. Derzeit werden jährlich knapp 20.000 Schiffe und bis zu elf Millionen Tonnen Güter über Anderten transportiert. Seit 2005 wird die Schleuse dafür rund um die Uhr betrieben.

WOHNEN UND LEBEN AUF DEM FRACHTSCHIFF

„Ich möchte ein selbstbestimmtes Leben führen“, sagt Benedikt Scherhag, Eigner und Schiffsführer der 75 Meter langen „Dreadnought“. Deshalb gefalle ihm die Arbeit als Binnenschiffer auch so gut, wobei natürlich auch seine Heimatstadt Lübeck mit der Nähe zur Ostsee und zur Trave eine wichtige Rolle spielt. Im Gegensatz zu seiner Familie: „Meine Eltern arbeiten in ganz anderen Berufen“, sagt der 30-Jährige, der zunächst eine Ausbildung als Schiffsmechaniker absolvierte und damit wichtige Qualifikationen in Navigation oder Sicherheitstraining und auch Patente erwarb, die er für die jetzige Arbeit benötigt.

Etwa 4500 Binnenschiffer arbeiten nach Aussage von Fabian Spieß, Referent beim Bundesverband der Deutschen Binnenschifffahrt (BDB), auf Schiffen, hinzu kommen etwa 1500 Beschäftigte, die sich an Land beispielsweise um die Disposition kümmern. Seit 2022 gibt es zwei Ausbildungsberufe: Drei Jahre dauert die duale Ausbildung zum Binnenschiffer, dreieinhalb Jahre die zum Binnenschiffahrtskapitän, wie Gerit Fietze sagt, Leiter des BDB-Schulschiffs „Rhein“. Ein Schulabschluss sei nicht erforderlich, aber: „Die meisten besitzen einen Hauptschulabschluss oder die mittlere Reife.“

„Wer sich für den Beruf interessiert, kann in einem Unter-



Leben an Bord: Benedikt Scherhag mit seiner Katze.

Vor drei Jahren begann er als angestellter Kapitän auf dem Frachtschiff, vor einem Jahr kaufte er dem damaligen Eigentümer das Schiff ab und taufte es auf den Namen „Dreadnought“ („Fürchtenichts“). „Das passt ganz gut, weil wir ja bei Wind und Wetter unterwegs und den Elementen ausgesetzt sind“, sagt Scherhag, der auf seinem Schiff insbesondere Getreide und Futtermittel, aber auch Baustoffe wie Zementklinkersteine oder Rotoren und Motoren für Windräder transportiert.

Die bundesweiten Aufträge erhält er über eine Genossenschaft, ebenso wie die Termine für das Laden und Löschen der Fracht. „Als Partikulier, also als Eigentümer, der sein eigenes Schiff steuert, muss ich alles beherrschen“, sagt Scherhag, der am Heck des Schiffes eine kleine Wohnung für sich und die beiden Bordkatzen eingerichtet hat. Am Bug befinden sich die Räume für den Boots- und für den Steuermann, die in mehrwöchigen Wechselschichten auf der „Dreadnought“ arbeiten.

nehmen anrufen und ein Praktikum oder eine Ausbildung dort beginnen“, sagt Fietze und verweist auf offene Stellen, die der BDB auf seiner Homepage veröffentlicht. Ungelernte starteten als Decksmann, der bereits zur Besatzung gehöre und notwendige Fahrtage, also Praxiserfahrung, sammeln könne. Anschließend gebe es für Quereinsteiger unterschiedliche Wege der Qualifizierung, die sich jede und jeder nach dem gewünschten Beruf wählen könne. Eine Voraussetzung aber gelte für alle: „Wer auf einem Schiff arbeiten möchte, muss vor allem teamfähig sein.“

Darauf legt auch Scherhag großen Wert: „Wir sind ja über Wochen immer gemeinsam unterwegs und können uns nicht aus dem Weg gehen“, sagt er und fügt hinzu, er könne nicht mit einem Bombengehalt punkten, wohl aber mit guter Stimmung an Bord. Er selbst ist seit April ununterbrochen an Bord: „Inzwischen überlege ich sogar, meine Wohnung an Land aufzugeben“, sagt er.

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de

ÖFFENTLICHE PFANDVERSTEIGERUNG 16.10.2024 ab 10 Uhr

Brillant-, Goldschmuck, Uhren, Münzen sowie nicht versteigerte Pfänder aus früheren Versteigerungen
Im Auftrag Exchange AG Deutschland
Filiale Karmarschstr. 33-35 Hannover
Pfundnr. 746 – 871

Besichtigung: 15.10.2024, 12 – 17 Uhr
Ort: D4.8, 68159 Mannheim
Marion Fuchs | Öffentlich bestellte u. vereidigte Versteigerer | 55743 Idar-Oberstein

BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

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

Wir suchen Verstärkung!

KLEIN GmbH

Badausstellung

Ausstellung und Verkauf auf 150 m²

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

Förder- und zuschussfähig:

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen
- für körperlich eingeschränkte Menschen

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

Neue Solarbank am Weißekreuzplatz

Mit Sonnenenergie das Handy kostenlos laden und im Internet surfen

HANNOVER. Am neugestalteten Weißekreuzplatz steht jetzt auch eine Sitzbankauflage mit integrierten Smart-Funktionen. Eingebaute Solarmodule auf der Sitzfläche produzieren ausreichend Energie, sodass man hier kostenlos das Handy laden und mit dem freien WLAN-Hotspot im Internet surfen kann. Die Bank befindet sich am Übergang der tieferliegenden Grünfläche zur nördlichen Platzebene auf einem vorhandenen Mauerelement.

Auf Initiative des hannoverschen Vereins „STiDU - Stimme der UngeHÖRTen e.V.“ haben die Landeshauptstadt Hannover (LHH) und der energy-Fonds proKlima das Anbringen dieser Bank für Menschen, die in prekären Lebenssituationen überwiegend auf der Straße leben, gefördert. Ihnen ist häufig der Zugang und die Teilhabe an digitalen Kommunikationsformen verwehrt.

„Der neu gestaltete Weißekreuzplatz soll für alle Menschen in der Stadt ein Ort sein, an dem sie sich gern aufhalten. Mit der Solarbank gibt es nun zu-

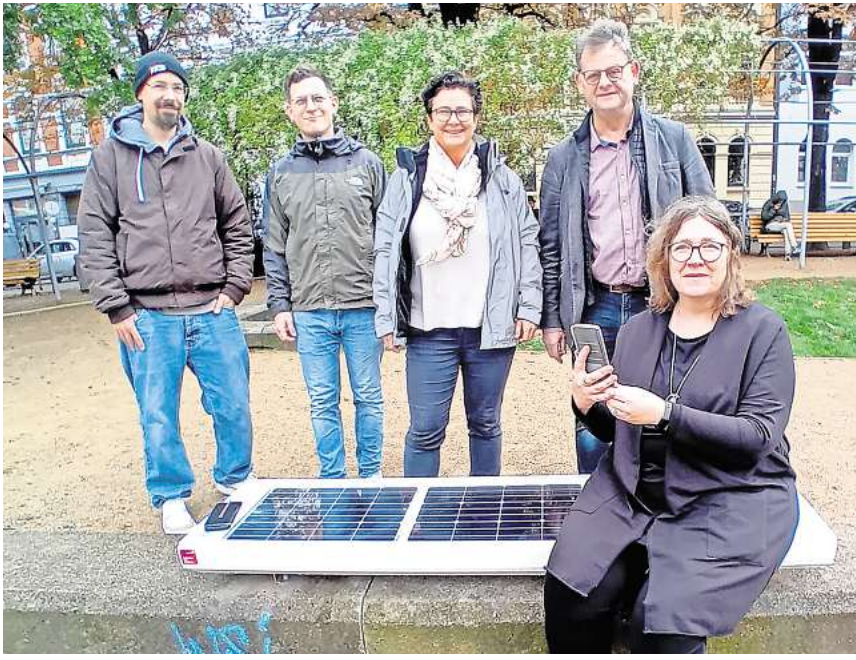
sätzlich die Möglichkeit, kostenfrei das Handy zu laden und das Internet zu nutzen. Dies bietet Teilhabe gerade auch für Menschen in schwierigen Lebenslagen. So wird Kommunikation sowohl digital als auch ganz analog beim Verweilen auf der Solarbank gefördert“, betonte Stadträtin Anja Ritschel bei der Einweihung. Andrea Weinhold-Klotzbach vom Verein STiDU ergänzte: „Viele Menschen, die sich auf dem Weißekreuzplatz aufhalten, sind darauf angewiesen, informiert zu sein und sich auch digital austauschen zu können. Die neue Solarbank ist eine Win-Win-Situation für die Menschen und die Umwelt.“

Der Umweltaspekt liegt auch Rainer Tepe, stellvertretender Leiter von proKlima, am Herzen: „Die Solarenergie ist ein wesentlicher Baustein für das Erreichen der Klimaschutzziele der Stadt, die wir fördern und hier sehr gern unterstützt haben“, sagte er. Der energy-Fonds proKlima fördert Solarstromanlagen auf Wohngebäuden mit bis zu 1.000 Euro. Die Kosten für Anschaffung und Installation der

Solarbank betragen rund 5.500 Euro. Die Finanzierung wurde vollständig aus Fördermitteln des energy-Fonds proKlima sowie vom Verein STiDU übernommen. Der städtische Fachbereich Umwelt und Stadtgrün übernahm die Installation.

Mit dem neuen Standort am Weißekreuzplatz sind derzeit in Hannover acht Solarbänke in Betrieb: am Kantplatz, Jahnplatz, Moltkeplatz und Am Thie/Kronsberg sowie drei weitere Standorte am Maschsee. Alle Standorte sind als Teil einer Erprobungsphase für

öffentliche „Smart Benches“ gedacht. Die Stabstelle Smart City - Strategien und Projekte im Baudezernat der LHH koordiniert und wertet dazu federführend die Nutzung sowie Akzeptanz und die Betriebs- und Instandhaltungskosten aus.



Freuen sich über die neue Solarbank (v.l.n.r.): Felix Mönkemeyer, Michael Werner, Andrea Weinhold-Klotzbach, Rainer Tepe und Anja Ritschel. Foto: LHH

Das Atelier als Wohnzimmer

Mit dem **PREIS DES KUNSTVEREINS** können junge Künstlerinnen und Künstler mietfrei wohnen

HANNOVER. Auf einem Hinterhof in der List verbirgt sich hinter den Häuserfronten der Mehrfamilienhäuser eine Villa. Zumindest bezeichnet der Kunstverein Hannover das Wohnhaus als eine Villa: Es heißt „Villa Minimo“ in Anlehnung an die römische Villa Mas-simo. Grüne Farne führen an der Hauswand entlang zur Eingangstür, rechts daneben ist ein kleiner Tomatengarten angelegt. Viele Räume hat das zweigeschossige Gebäude nicht. Links und rechts vom Flur sind jeweils zwei Küchen, dahinter sind die zwei großen Ateliers, die fast den gesamten Platz im Erdgeschoss einnehmen. Hier leben seit mehr als 40 Jahren durchgehend junge Künstlerinnen und Künstler.

Derzeit haben sich Ole Blank und Catharina Szonn in den zwei Ateliers eingerichtet. Sie



In der „Villa Minimo“:
Künstler Ole Bank (33), Künstlerin Catharina Szonn (37), Künstlerin Tuğba Şimşek (38)
Fotos (2): Nancy Heusel



Kaffeepause: Ole Bank und Catharina Szonn in der Küche.

sind Stipendiaten des „Preises des Kunstvereins“. Szonn hat Anfang des Jahres Tuğba Simsek abgelöst, beide konnten dank des Residenzstipendiums für jeweils ein Jahr in das Haus ziehen. Blank hat das große Stipendium für zwei Jahre bekommen, seit Anfang 2023 wohnt er in der „Villa“. Schon bald wird die Besetzung im Haus

komplett ausgetauscht, zum Januar 2025 vergibt der Kunstverein die drei Stipendienplätze an neue Künstlerinnen und Künstler.

Das Ende ihrer Residenzzeit krönen Simsek, Szonn und Blank mit einer Ausstellung im Künstlerhaus, die noch bis zum 6. Oktober zu sehen ist. Dort gibt es unter anderem ein inter-

aktives Werk von Simsek, das aus drei großen schwarzen Kreisen und einem Tisch mit bunten Kreidesäckchen besteht. Szonn hat aus alten Kegelanlagen Skulpturen geschaffen, die nun selbst mit Hanteln trainieren. Und Blank lässt mit seiner Soundinstallation den europäischen Kontinent auf Raumgröße schrumpfen, indem er die Klänge der Küsten des Kontinents rund um die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung herum verteilt.

Diese Werke haben sie während ihrer Zeit in der „Villa Minimo“ geschaffen. Im Atelier von Blank stehen noch zwei Lautsprecher, an den Wänden hängen Pläne seiner Soundinstallation, auf dem Schreibtisch liegt sein zugeklappter Laptop. Der Raum ist ordentlich und sortiert, aktuell hat der Künstler hier kein Projekt in Arbeit. Vor Beginn der Ausstellung hat es hier wohl ganz anders ausgesehen. „Alle technischen Komponenten

sind hier entstanden“, sagt Blank. Der Raum war voll mit Lautsprechern gewesen, der Boden bedeckt von Kabeln. Einen Fuß vor den anderen zu setzen war eine Herausforderung. Aber der Raum musste nicht nur für die Arbeit erhalten: „Es ist ein Atelier, abends ist es aber auch ein Wohnzimmer.“

Das gegenüberliegende Atelier von Szonn ist nicht nur zugleich ein Wohnzimmer, sondern auch ein Schlafzimmer. Am Ende des großen Raums steht das Bett, mit einem Vorhang lässt sich der Schlafbereich vom Rest des Ateliers trennen. Auch hier ist alles ordentlich, die weißen Wände sind größtenteils unbehängt – bis auf eine kleine Stelle, an der einige Bilder für die Planung ihrer Kegelanlagenskulpturen hängen. Und an einer anderen Stelle ist auf Boden und Wand noch ein Greenscreen aufgebaut. „Es muss hier drin so clean wie möglich bleiben“, sagt die

Künstlerin, die nach eigener Aussage einen Hang zum Sammeln von Dingen hat. Für ihre Zeit in der Villa Minimo hat sie sich selbst ein Sammelverbot gesetzt. „Sonst muss ich am Ende mit fünf Lastern umziehen.“

Simseks Auszug aus der „Villa Minimo“ liegt schon einige Monate zurück. Die 38-Jährige vermisst es, in dem großen Atelier zu leben und zu arbeiten. „Das war ein sicherer Ort für mich“, sagt die Künstlerin. Die Ruhe des Hinterhofs, die Vögel vor ihrem Fenster und die morgendlichen Spaziergänge in der Eilenriede, darüber spricht sie heute noch gerne. Aber vor allem fehle es ihr, sich ein Atelier nicht mit anderen teilen zu müssen. „Allein sein, mit mir, für mich, im Atelier, das vermisse ich.“

Die Lebensqualität, die der Hinterhof mit seinem grünen Garten als Rückzugsort bietet, schätzt auch Blank. Der 33-Jährige hebt aber auch die finanziellen Vorteile des Stipendiums hervor: „Mietfrei zu wohnen, mietfrei ein Atelier zu haben, das gibt sehr viel Ruhe.“ Zusätzlich dazu übernimmt der Kunstverein alle Nebenkosten des Hauses, und die Stipendiaten bekommen monatlich 1000 Euro.

Diese Förderung konnte der Kunstverein jüngst anheben, zuvor waren es 800 Euro, und die Stipendiaten mussten die Nebenkosten selbst tragen. Christoph Platz-Gallus, Direktor des Kunstvereins, freut sich, dass die Stadt Hannover und das Land Niedersachsen dieser Erhöhung zugestimmt haben. „Das Land und die Stadt sehen, wie wichtig dieses Stipendium ist.“ Wer als Nächstes in den Genuss dieser Förderung kommt, wird in den kommenden Wochen eine Jury entscheiden. Die Auswahl ist groß: Fast 200 Bewerberinnen und Bewerber würden gerne in die Hinterhof-Villa in der List ziehen.

„Queer und im Visier“

Geschlechtsbezogene Fake News und die gefährlichen Folgen – Podcast in Kooperation mit der **NP** klärt auf



Farbenfrohe Demonstration: CSD 2024 in Hannover.

Foto (Archiv): Tobias Wölki

HANNOVER. Regenbogenfarben, glitzernde Outfits, schrille Schminke, nackte Haut – der Christopher Street Day (CSD) war auch in diesem Jahr in Hannover eine bunte Angelegenheit. Doch für die mehr als 10.000 Menschen, die sich am Pfingstsonntag in der City versammelt hatten, ist der CSD nicht nur eine Party, sondern auch eine politische Demonstration: Sie protestieren gegen die Diskriminierung von schwulen und lesbischen Menschen sowie von transsexuellen und non-binären Personen, die sich nicht in das gängige Mann-Frau-Schema einordnen lassen.

Das gefällt nicht jedem oder jeder, zum Teil schlägt der Community auch blanker Hass entgegen. Auf der Straße – aber auch und vor allem in den sozialen Medien. „Besonders auffällig ist das in der Sommerzeit rund um die CSDs“, weiß Victoria Graul. Die Moderatorin befasst sich in der nächsten Folge unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ mit geschlechterba-

sierten Fake News. „Falsche Nachrichten sind die Basis von Hate Speech“, sagt Jonas. Er und seine Begleitung wurden nach dem CSD 2023 vor dem hannoverschen Hauptbahnhof angegriffen und zusammengeschlagen. Trotzdem war der junge Transmensch auch in diesem Jahr wieder dabei. Er wünscht sich mehr Gegenrede im Netz – „und dass uns die Leute leben lassen, wie wir sind“.

Mit „Queer und im Visier: Was geschlechtsbezogene Fake News anrichtet“ wollen wir dazu beitragen. Denn der Hass im Netz bediene sich „immer neuer Mes-

chanismen“, werde „immer gewiefter“, erklärt Johanna Steele, die Social-Media-Expertin der NP. „Queerfeindliche Gewalt betrifft uns alle“, betont Una Titz, Referentin im Projekt de:hate bei der Amadeu-Antonio-Stiftung. Das sei kein schlechtes Benehmen, sondern Teil einer größeren Strategie, auch um Demokratie zu untergraben.

In der zweiten Ausgabe der Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ enttarnen Social-Media-Redakteurin Johanna Steele und Expertin Una Titz mit Moderatorin Victoria Graul queerfeindliche Desinformationskampagnen im Netz. Die Folge „Queer und im Visier: Was geschlechtsbezogene Fake News anrichtet“ ist auf neuepresse.de zu finden und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible. Und dann geht es alle zwei Wochen weiter an dieser Stelle mit insgesamt sechs Hannover-Editionen von „Digga Fake“ – der Freitag bleibt der NP-Podcast-Tag.



Glasfaserausbau der Telekom in der Landeshauptstadt Hannover geht weiter

Glasfaserausbau der Telekom in der Landeshauptstadt Hannover geht weiter

- Ausbauentcheidung ist getroffen
- Weitere 100.000 Haushalte und Unternehmen können profitieren
- Für Glasfaser jetzt registrieren und kostenfreien Hausanschluss sichern www.telekom.de/glasfaser

Die Telekom baut in Hannover ihr Glasfasernetz weiter aus. Das Unternehmen hat in der Landeshauptstadt in den vergangenen Jahren bereits über 195.000 Haushalte und Unternehmen mit schnellen Glasfaseranschlüssen ausgebaut. Jetzt kommen noch einmal rund 100.000 Haushalte und Unternehmen hinzu. Die Arbeiten dafür beginnen 2025 in den Stadtteilen Mitte, Ahlem, Heideviertel, Linden-Süd, Herrenhausen, Kleefeld, Mühlenberg, Leinhausen, Stöcken, Burg und Vahrenheide. 2026 geht es dann weiter in den Stadtteilen Anderten, Oberricklingen, Badestedt, Mittelfeld, Marienwerder, Wettbergen, Kirchrode und Vinnhorst. Das neue Glasfasernetz ermöglicht Geschwindigkeiten bis 2.000 Megabit pro Sekunde. Der Ausbau soll Ende 2026 abgeschlossen sein.

„Hohe Geschwindigkeiten am eigenen Anschluss sind wichtig. Schließlich soll im WLAN zuhause und im Betrieb alles stabil laufen. Wer jetzt auf Glasfaser wechselt, bekommt einen leistungsstärkeren und zukunftssicheren Anschluss. Ob ein Glasfaser-Anschluss an der eigenen Adresse möglich ist, lässt sich ganz leicht auf www.telekom.de/glasfaser prüfen“ sagt Regionalmanager Alexander Steinhof. „Unsere neuen Glasfaser-Tarife bieten deutlich höhere Bandbreiten beim Hoch- und Runterladen von Daten mit einem sehr guten Preis-Leistungsverhältnis.“

Was jetzt wichtig ist

Der Glasfaseranschluss kommt nicht von allein ins Haus. Immobilienbesitzer müssen ihre Zustimmung geben. Wer zur Miete wohnt, muss lediglich einen Glasfaser-Tarif buchen: www.telekom.de/glasfaser. Die Telekom kümmert sich um die Absprache mit dem Immobilienbesitzer. Die Telekom wird jetzt alle Eigentümer, Hausverwalter und Wohnungswirtschaften anschreiben



und über die notwendigen Maßnahmen im Detail informieren.

Darum lohnt sich der Umstieg auf Glasfaser

- Im Vergleich zu Kupferleitungen ermöglichen Glasfaserkabel deutlich höhere Übertragungsraten. Bedeutet: Über einen Glasfaseranschluss lassen sich rasend schnell riesige Datenmengen herauf- und herunterladen.

- Glasfaser ermöglicht die zuverlässigste und schnellste Verbindung im Vergleich zu anderen Übertragungswegen. Damit haben Kunden einen zukunftssicheren Anschluss für digitales Lernen und Arbeiten, Streaming und Gaming, alles gleichzeitig.
- Glasfaser ist weniger stör anfällig und robuster gegenüber äußeren Einflüssen wie z.B. Wasser. Gerade für ältere Menschen mit einem Hausnotruf bietet eine Glasfaseranbindung mehr Schutz vor möglichen Störungen.
- Glasfaser ist gut fürs Klima, weil weniger Energie verbraucht wird als im bestehenden Kupfernetz.
- Ein Glasfaseranschluss steigert den Wert einer Immobilie. Wenn das Haus, die Wohnung oder das Geschäft verkauft oder vermietet werden soll, ist ein schneller und zuverlässiger Internetanschluss ein gutes Verkaufsargument. Glasfaser ist die beste Infrastruktur für die nächsten Jahrzehnte.

Mehr Informationen zur Verfügbarkeit und den Tarifen der Telekom:



- Telekom Shop Bahnhofstr. 3, 30159 Hannover
- Telekom Shop Drostestraße 11, 30161 Hannover
- Telekom Shop City Center Marktplatz 7, 30853 Langenhagen
- Hotline (kostenfrei): 0800 22 66100
- Hotline für Eigentümer (kostenfrei): 0800 3304 174
- www.telekom.de/glasfaser

Für Unternehmen aus Hannover

- Hotline (kostenfrei): 0800 33 06709
- www.telekom.de/vollglas

Sichern Sie sich jetzt **GLASFASER** für Ihr Zuhause

Kreatives Musik-Chaos

Hip-Hop: Anna Klatsche veröffentlicht Album



Anna Klatsche bringt ihr erstes Album als Hip-Hop-Künstlerin heraus. Foto: Henrik Woeldecke

HANNOVER. Nach der EP „Nie kapitulieren“ von 2021 hat Anna Klatsche gerade ihr erstes vollständiges Album „Kreativchaos“ herausgebracht. Anna Klatsche heißt eigentlich Anna Schwirten und kommt aus Heemsen. Mittlerweile wohnt die 33-jährige Rapperin in Hannover. Und in Hannovers legendärem Musikclub „Béi Chéz Heinz“ fand dann auch die Release-Party statt.

„Das Album umfasst elf Tracks und ist eine spannende, genreübergreifende Mischung aus tighten Rapparts und melodischen Gesangelementen“, sagt Anna Schwirten: „Ein kreatives Musik-Chaos eben, bei dem aber mit Sicherheit für jeden etwas dabei ist.“ Das Album ist nach den Worten der Künstlerin eine Sammlung ihrer Gedanken und Gefühle aus den vergangenen Jahren. „Ich wollte etwas erschaffen, das meine Reise widerspiegelt: mal chaotisch, mal strukturiert, aber immer ehrlich und authentisch“, sagt Schwirten.

Die Heemsenerin hat sich in den vergangenen gut vier Jahren in der Hip-Hop-Szene Hannovers einen Namen gemacht hat. Mit ihren persönlichen Texten und eingängigen Beats nimmt die Künstlerin ihre Hörer mit auf eine

Reise durch ihr Leben. Besondere Aufmerksamkeit verdienen nach Schwirten eigenen Worten Tracks wie „Mein Ding“, in dem sie über die mentale Belastung nach einer Krankheitsphase rappt, und „Life is sweet“, ein Statement dafür, das Leben zu genießen.

Rappen ist für die 33-Jährige Therapie, ein Mittel zur Selbstheilung, um die dunklen Gedanken aus dem Kopf zu bekommen. In den Texten – schon bei der EP „Nie kapitulieren“ – verarbeitet sie unter anderem ihre Depression und ihre posttraumatische Belastungsstörung nach einem schrecklichen Erlebnis.

„Für mich ist das Musikmachen eine Möglichkeit, meine Vergangenheit zu verarbeiten“, sagt Schwirten: „Es ist ein Ventil. Ich brauche das, um meine psychische Gesundheit zu wahren. Ich war lange Zeit psychisch krank. Fast zwei Jahre lang war ich komplett raus und arbeitsunfähig. Ich litt an einer posttraumatischen Belastungsstörung, hatte Depressionen und war zur Therapie in der Klinik.“ Neben der Verarbeitung schwerer Zeiten geht es ihr nach eigenen Worten um die Vermittlung gesellschaftlicher Werte: „Ich möchte zeigen, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein. Dass psychische Krankheiten kein Tabu sein müssen.“

Das Album „Kreativchaos“ ist auf allen Streaming-Plattformen wie Spotify, Apple Music, Deezer & Co. verfügbar. Weitere Informationen sowie Hörproben gibt es auf ihren Social-Media-Kanälen. Bei Instagram ist sie unter @an-na-klatschemusic zu finden.

15 Jahre Fette Hupe: Starke Klänge aus Hannover

JUBILÄUMSKONZERTE IM PAVILLON UND IN DER FAUST

– Die magaScene empfiehlt die besten Live-Erlebnisse

HANNOVER. Luzern? New York? Oder doch Hannover? Jörn Marcussen-Wulff, Posunist und Jazz-Arrangeur, hatte im Frühjahr 2009 seine Studienzeit in der Schweiz beendet. In der legendären Jazzmusiker-WG in der Lavesstraße in Hannover traf er eine Entscheidung: „Ich bleibe in Hannover und schaffe etwas Neues. Ich war ein totaler Bigband-Nerd und hatte das Luzerner Jazz Orchester kennengelernt – so etwas wollte ich in Hannover selber machen“. Sein Bigband-Baby nannte Marcussen-Wulff Fette Hupe. Das erste Konzert mit der Elite der hannoverschen Jazzszene fand am 11. Juni 2009 in der Marlene statt.

Seitdem ist die Fette Hupe eines der Aushängeschilder der hannoverschen Jazzszene mit großer nationaler Strahlkraft. Ihre Konzerte in der Faust / Warenannahme sind meist ausverkauft, sie erreichen jazzuntypisch ein Mehrgenerationenpublikum und überraschen mit



Die Bigband komplett.

Foto: Iris Klöpper

innovativen Konzepten – vom Lindy-Hop-Tanzabend bis zu Musiktheater in sogenannten „Jazz escape rooms“. Das Geheimnis der fetten Hupe ist ihr undogmatischer Ansatz. Ob es swingt, groovt, rockt oder sich doch experimentell Bahn bricht: Die Zuhörer werden immer aktiv eingebunden in kreative Prozesse.

Die Fette Hupe ist auch wirtschaftlich ein Phänomen. Eine Jazz-Bigband in fast identischer Besetzung über 15 Jahre ohne öffentlich-rechtliche Förderung am Laufen zu halten, ist wohl deutschlandweit ein Novum. „Gerade die Offenheit der Band gegenüber Experimenten als auch die innovative Musikvermittlung finde ich im Vergleich

zu anderen Bands bemerkenswert“, sagt Marcussen-Wulff über seine Lieblingsband.

ZWEI JUBILÄUMSKONZERTE MIT DER FETTEN HUPE

Nun ist die Fette Hupe 15 Jahre alt. Und feiert das unter dem Motto „15 Jahre Fette Hupe ... und kein bisschen leise“, mit Konzerten verteilt über das ganze Jahr. Warum? „Weil wir uns nach den Corona-Jahren einfach mal selbst und öfter feiern wollen“, sagt Marcussen-Wulff. Die ersten beiden ausverkauften Shows fanden im August und September statt, aber diese beiden folgen noch. Am 10. Oktober steigt die große Jubiläumsgala anlässlich der Jazzwoche

Hannover im Pavillon. Musikalische Gäste sind bei dieser Show die berühmte 18-Kopf Bestof-BigBand Brigade Futur III aus Berlin. Jörn Marcussen-Wulff

verspricht: „Es wird fett werden!“ Am 1. Dezember folgt dann Jubiläumsheimspiel Nr. 3, „Feat. Oliver Leicht“ in der Faust-Warenannahme. **SHO**



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.

ROLLER

55 JAHRE

Der galaktische Sonntags-Verkauf

am 6. Oktober 2024 von 13-18 Uhr

Gibt's doch gar nicht.

Wohnlandschaft Bezug anthrazit, einmalig beidseitig montierbar, Stellfläche ca. 339 x 222 cm, 0255008200 **inkl. aller Kissen**

-44% UVP* 1608,- **899,99**

Spare bis zu **20%** auf Möbel¹⁾

ROLLER-Markt Garbsen | Langenhagener Straße 2 | 30827 Garbsen

¹⁾ Nur gültig für Neuaufträge. Der gesparte Betrag wird nicht ausbezahlt, sondern vom Rechnungsbetrag abgezogen. Der gesparte Betrag wird pro Einkauf nur einmal in Höhe des für den gesamten Warenwert vorgesehenen gesparten Betrages von 25,-€ (ab 125,-€ Einkaufswert), 50,-€ (ab 250,-€ Einkaufswert), 100,-€ (ab 500,-€ Einkaufswert), 200,-€ (ab 1000,-€ Einkaufswert), 300,-€ (ab 1500,-€ Einkaufswert), 500,-€ (ab 2500,-€ Einkaufswert) abgezogen. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Gartenmöbel, Artikel der Marke Emma, gekennzeichnete Preis-Hit-Artikel, Dauerniedrigpreis-Artikel, TV-Artikel, Küchen, ROLLER-Geschenkkarten sowie Lieferung & Montage. Nicht mit anderen Rabattaktionen außer dem 2% ROLLER-APP Rabatt kombinierbar. Gültig am 06.10.2024 im ROLLER-Markt Garbsen. Jeder Artikel nur solange der Vorrat reicht! Gültig vom 06.10. bis 12.10.2024. Alle Preise sind Abholpreise ohne Deko. *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. **ROLLER GmbH & Co. KG | Willy-Brandt-Allee 72 | D-45891 Gelsenkirchen | www.roller.de**

Sammlung für den Tiergarten

HANNOVER. Bis zum 11. Oktober nimmt die Stadt Kastanien und Eicheln für die Winterfütterung der Tiere im Tiergarten an. Die drei Annahmestellen sind wie folgt zu erreichen: das Wirtschaftsgebäude an der Tiergartenstraße 149 montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr; der Forsthof Am Pferdeturm, Kleestraße 101, montags bis donnerstags von 8 bis 15.30 Uhr und freitags von 8 bis 11.30 Uhr; der Betriebshof Mecklenheide in der Schulenburg Landstraße 331 (Zufahrt Kindertagesstätte) montags bis donnerstags von 8 bis 15.30 Uhr und freitags von 8 bis 11.30 Uhr. An den Wochenenden sind alle Annahmestellen geschlossen.

Die gesammelten Baumfrüchte sollten nicht längere Zeit in Plastiktüten aufbewahrt werden, weil sie sonst schimmeln und für das Wild nicht mehr genießbar sind. Geeignete Sammel- und Lagerbehälter sind zum Beispiel Span- oder Drahtkörbe.

Bei der Abgabe der Baumfrüchte erhalten die Kinder eine gestaltete Baumscheibe, die als Eintrittskarte für das diesjährige Tiergartenfest am Sonnabend, 12. Oktober (ab 13 Uhr) gilt. Kinder, die mit ihren Eicheln und Kastanien zum Tiergartenfest kommen, können diese direkt vor Ort auch noch gegen Baumscheiben eintauschen.

Darüber hinaus gibt es dafür zum Dank am Veranstaltungstag ein kostenloses Getränk und ein Stück Kuchen. Alle übrigen Gäste können Eintrittskarten zum Tiergartenfest an der Tageskasse erwerben (Erwachsene: 3 Euro; Kinder bis 14 Jahre: 2 Euro; Kinder bis sechs Jahre: freier Eintritt).

Eintrittskarten für das Tiergartenfest gibt es auch online unter hannover.de/tiergartenfest

Studie: Risiko für Extrem-Hochwasser gewachsen

FORSCHUNG ZEIGT: Ohne Klimawandel wären verheerende Hochwasser deutlich seltener – Warnung vor den Kosten

VON RND/DPA

BERLIN. Der Klimawandel hat die Wahrscheinlichkeit für ein großräumiges Hochwasser in Mitteleuropa wie das in Polen, Tschechien, Österreich und weiteren Ländern einer Analyse zufolge etwa verdoppelt. Die Niederschläge des Sturms „Boris“ vom 12. bis 15. September seien der stärkste bisher erfasste Vier-Tage-Regen in Mitteleuropa seit Beginn entsprechender Aufzeichnungen 1940 gewesen, teilte die Wissenschaftler-Initiative World Weather Attribution mit.

Die Regenfälle hätten ein ungewöhnlich großes Gebiet von Deutschland bis Rumänien betroffen, das noch größer sei als bei den früheren großen Überschwemmungen von 1997 und 2002, hieß es von dem Team um Friederike Otto vom Imperial College London weiter. Diese beiden Überschwemmungskatastrophen seien als Jahrhundertereignisse bezeichnet worden – nun gebe es schon jetzt ein weiteres, sagte Mitautor Bogdan Chojnicki von der Universität für Lebenswissenschaften in Posen.

Mit der weiteren Erderwärmung durch die Nutzung fossiler Brennstoffe würden Starkregen-Episoden noch heftiger und häufiger, warnen die Wissenschaftler. Die Kosten der Klimakatastrophen drohten zu eska-

lieren. „Der Klimawandel ist eine existenzielle Bedrohung, insbesondere für die ärmeren Teile der Gesellschaft, und alle Europäer müssen wissen, dass die Bekämpfung des Klimawandels ihr Leben sehr viel besser machen wird“, betonte Friederike Otto.

FORSCHER FÜHREN STARKREGEN AUF KLIMAWANDEL ZURÜCK

Bereits eine Mitte September vorgestellte Schnellanalyse hatte ergeben, dass der Klimawandel wahrscheinlich großen Anteil an der Starkregen-Episode hatte. „Wir führen die starken Niederschläge, die zu den Überschwemmungen in Mitteleuropa führten, größtenteils auf den vom Menschen verursachten Klimawandel zurück, während die natürliche Klimavariabilität wahrscheinlich eine untergeordnete Rolle spielte“, hieß es vom Forschungskonsortium Climameter, einem von der Europäischen Union und der französischen Forschungsorganisation CNRS finanzierten Projekt.

Solche sogenannten Attributionsstudien nutzen Daten zu ähnlichen Wetterlagen in der Vergangenheit und gleichen sie statistisch mit Klimasimulationen ab. Nach den Erkenntnissen des Weltklimarates (IPCC) nähmen Extreme im Wasserkreislauf



Hochwasser häufen sich: Forscher warnen davor, dass die daraus resultierenden Kosten bald kaum noch zu stemmen sein könnten. Symbolfoto: Mika Baumeister / Unsplash

schneller zu als die durchschnittliche Veränderung, hieß es von Climameter auch. Auf lokaler Ebene sei ein Trend zu mehr Flussüberschwemmungen in West- und Mitteleuropa zu beobachten.

VERMEIDBARE KATASTROPHEN

„Die Folgen der Flutkatastrophen in unseren Nachbarlän-

dern sind dramatisch: zerstörte Ortschaften und Existenzen“, sagte Carla Reemtsma, Klimaaktivistin und Pressesprecherin von Fridays for Future Deutschland, zur Analyse der World Weather Attribution. „Und was es noch schlimmer macht: Es wäre vermeidbar gewesen.“ Dass die Klimakrise eskaliere, sei die direkte Folge von politischer Verantwortungslosigkeit.

Die Wissenschaft habe solche Szenarien vorausgesagt – die Politik habe sie ignoriert, so Reemtsma.

Auch Sascha Müller-Kraenner, Geschäftsführer der Deutschen Umwelthilfe (DUH) sagte, die Hochwasserkatastrophe in Mitteleuropa zeige die massiven Versäumnisse beim Klima- und Naturschutz. Michael Schäfer, Geschäftsführer des

Klimaschutzverbands Germanzero, erklärte: „Während viele den Eindruck erwecken, dass Klimaschutzmaßnahmen wie der Verbrenner-Kompromiss oder das Heizungsgesetz zu weit gingen, zeigt diese Studie glasklar:

Wer den Klimaschutz weiter ausbremst, wird immer mehr und immer schlimmere Hochwasserkatastrophen ernten.“

WIR RÄUMEN AUF! IHR RÄUMT AB!

Aktionszeitraum 02.10. bis 30.10.2024 bzw. nur solange der Vorrat reicht. Preise nur gültig bei sofortiger Mitnahme.

BIS ZU **30%** **20%** **10%**

LAMINAT • VINYL • PARKETT

Laminat
8619 Alvier Eiche

- Einfach zu verlegen
- Blauer Engel
- Sehr strapazierfähig
- Made in Germany
- 15 Jahre Garantie
- 8 mm / NK 32

anstatt **15,99**
jetzt nur €/m² **9,99**

inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Rigid-Vinyl
Buffalo sand/spice

- Integrierte Dämmung
- Authentische Haptik und Optik
- Strapazierfähig
- Langlebig
- 10 Jahre Garantie

anstatt **19,99**
jetzt nur €/m² **17,99**

inklusive Dämmung und Fußleisten

Dämmung + Fußleisten KOSTENLOS
bei jedem Hartbodenkauf dazu!

Unser Verkaufspreis, €/m² **19,99**

PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/m² **0,99**

Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**

Alles zusammen: **26,39**

unser Preis €/m² **19,99**

Jetzt nur €/m² 15,99
inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Laminat Bodomo Premium Palace Oak

- XXL-Diele in 327 mm Breite
- Harmonische und trendige Farbgebungen
- Authentische Dielenoptik
- Mit umlaufender V-Fuge
- 8 mm Stärke / NK 32 / 20 Jahre Garantie

Laminat DEPOT

www.laminatdepot.de

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

Laminat-Lager Mitte GmbH • Herforder Str. 158 • 33609 Bielefeld

Hannover
am A2 Center • Varrelheide 204

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

Ausgezeichnet:
Heimtex Star 2019
Fachhändler des Jahres

BTH Heimtex Hamburg
www.raumausstattung.de
Soziales Engagement

Sonntag ist Schautag!
12-16 Uhr
keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 18x • auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal



Schwimmen macht Spaß: ein Anfängerkurs übt im Hallenbad. Foto: Leena Stratmann

NP-Schwimmoffensive – die Erfolgsgeschichte geht weiter

Die Schule macht Ferien, die Schwimmoffensive nicht

VON CHRISTOPH DANNOWSKI

HANNOVER. 7777 Kinder haben mithilfe der auch von der NP unterstützten Schwimmoffensive schwimmen gelernt – und die Erfolgsgeschichte geht dieser Tage weiter.

„Die Schule macht Ferien, die Schwimmoffensive nicht – in den zweiwöchigen Herbstferien gibt es wieder zahlreiche Schwimmkurse in Bädern der Region“, freut sich Regionspräsident Steffen Krach auch nach nun zweieinhalb Jahren der erfolgreichen Initiative über immer neue Angebote. Einige Plätze sind dabei sogar kostenfrei, denn der StadtSportbund und der Turn-Klubb zu Hannover haben mit der Beisheim-Stiftung einen neuen zusätzlichen Partner gewinnen können, der Kurse für Ferienbetreuungen von Schulen und Angebote in Kindertagesstätten finanziert.

„Glücklicherweise haben wir noch weitere 25 Plätze, die wir ohne Teilnehmerbeitrag vergeben können, hierfür müssen Eltern aber schnell auf der Homepage unserer Schwimmoffensive einen Platz verbindlich reservieren“, motiviert TKH Vorstand Hajo Rosenbrock. Insbesondere in Bädern der Umlandgemeinden wurde neue Anfängerschwimmangebote initiiert, neu dabei ist Höver. „Vielen Dank an die Bäder in Höver,

Hemmingen, Stöcken, und in Bemerode, dass sie Schwimmkurse zur Verfügung stellen. Wir werden bei diesem Thema nicht nachlassen“, so Regionspräsident Krach.

Gemeinsam haben der RSB, SSB und TKH mit weiteren Partnernvereinen und der NP als unterstützendes Medium fast 8000 Kinder in rund zweieinhalb Jahren ins Wasser gebracht. Neben der Wassergewöhnung ist ein großes Ziel der Schwimmoffensive, dass die Schwimmfähigkeit durch Seepferdchen oder höherwertige Abzeichen nachgewiesen wird. „Allein in diesem Jahr haben 550 Kinder ein Abzeichen abgelegt, das sind rund 40 Prozent aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer“, freut sich Anika Brehme, stellvertretende Geschäftsführerin des StadtSportbundes. Der Regionssportbund organisiert die dringend benötigten Ausbildungen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, auch hier gibt es noch weitere 25 Plätze, die wir ohne Teilnehmerbeitrag vergeben können, hierfür müssen Eltern aber schnell auf der Homepage unserer Schwimmoffensive einen Platz verbindlich reservieren“, motiviert TKH Vorstand Hajo Rosenbrock. Insbesondere in Bädern der Umlandgemeinden wurde neue Anfängerschwimmangebote initiiert, neu dabei ist Höver. „Vielen Dank an die Bäder in Höver,

Die Schwimmoffensive wurde als Reaktion auf die alarmierend hohe Zahl von Kindern ohne Schwimmkenntnisse gestartet. Während der Corona-Pandemie waren die Kurse ausgefallen, zwei Jahrgänge hatten keinen Schwimmunterricht. Danach waren die Kurse überfüllt und die Wartelisten lang – es war Zeit für diese Schwimmoffensive.

Ernte im Garten im Oktober

Damit der Garten auch im **NÄCHSTEN JAHR** wieder viele Früchte und Blüten liefert, kann jetzt viel getan werden

HANNOVER. Nach der Ernte ist vor der Ernte. Das zeigt dieser Monat besonders deutlich, denn während Kürbisse und späte Äpfel noch reifen, wird Knoblauch gesteckt und Winterpostelein gesät.

In freundlicher Begleitung der in voller Blüte stehenden Astern suchen viele Gartenfreunde und Gartenfreundinnen derzeit nach Lücken im Beet, um Stauden nachzupflanzen oder Tulpen und Traubenhyazinthen zu setzen. Gerade weil der Gedanke an die anstehende kalte Jahreszeit selten für Begeisterung sorgt, tut es gut, die Beete mit Bodenschätzen für die nächste Saison anzureichern und im Herbst für den Frühling zu gärtnern.

Diese Jahreszeit ist ideal für die Pflanzung von Obstbäumen. Falls Sie vorhaben, einen Apfelbaum zu pflanzen, lohnt sich ein Ausflug in eine Obstbaumschule möglicherweise doppelt: Einige Betriebe bieten im Herbst Äpfel aus dem Sortiment zum Probieren an. Im Idealfall kommen Sie dort nicht nur auf den Geschmack, sondern können Ihre Lieblingsorte anschließend zu Hause einpflanzen.



Die Clematis gilt als standesgemäße Begleiterin für Rosen. Foto: Pixabay

WALDREBEN PFLANZEN

Die unter ihrem botanischen Namen Clematis bekannte Waldrebe gilt als standesgemäße Begleiterin für Rosen. Selbst



Jetzt ist die richtige Zeit, um Tulpen- und Narzissenzwiebeln zu setzen. Foto: CandyBox Images

verständlich macht sie auch solo eine gute Figur. Die wüchsige und robuste Berg-Waldrebe (Clematis montana) blüht schon im Frühjahr, erobert mit ihren Trieben sogar hohe Nadelgehölze und hüllt sie im April in rosafarbenen Blütenwölkchen ein. Italienische Waldreben (Clematis viticella) blühen im Hochsommer und damit nach den bekannten Hybridsorten wie Nelly Moser, die meist zeitgleich mit Rosen Blüten tragen.

Unabhängig von der gewählten Art und Sorte ist derzeit Hochsaison für die Pflanzung. Ein Standort, an dem der Austrieb der Clematis beschattet ist, während die Triebe in Richtung Sonne wachsen können, gilt als ideal: Lichter Schatten oder nach Osten oder Westen orientierte Lagen bieten meist gute Bedingungen, sofern der Boden tiefgründig und gut mit Humus versorgt ist. Außerdem

wichtig: eine Kletterhilfe, an der die Triebe himmelwärts wachsen können.

WINTERSTECKZWIEBELN SETZEN

Das Pflanzen der Tulpen, Narzissen und anderer Blumenzwiebeln gehört zu den Routineaufgaben im Herbst. Weniger bekannt ist, dass in der ersten Oktoberhälfte auch Küchenzwiebeln gesteckt werden können. Geeignetes Pflanzgut wird unter der Bezeichnung „Wintersteckzwiebel“ angeboten. Sorten, wie Rote Winter sind ebenso erhältlich wie die gelbe Shakespeare oder die weiße Snowball.

Der Vorteil: Wer derzeit pflanzt, kann in der nächsten Saison früher – bei günstiger Witterung schon ab Mai – ernten. Wintersteckzwiebeln stellen die gleichen Ansprüche an

den Standort wie die im Frühjahr gepflanzten Zwiebeln: Sie brauchen einen möglichst sonnigen Platz im Gemüsebeet in einer gut gelockerten, feinkrümeligen Erde. Der jeweilige Pflanzabstand steht auf der Packung, für die meisten Sorten sind zehn Zentimeter ein guter Richtwert.

SCHON AN DIE HIMBEEREN DENKEN

Späte Sorten der Himbeeren wie Aroma Queen oder Autumn Bliss reifen derzeit immer noch. Wer im nächsten Jahr ebenfalls den Geschmack des Sommers bis zum Frost genießen möchte, pflanzt am besten noch in diesem Herbst. Die später tragenden Sorten haben die gleichen Ansprüche wie die Sommersor-

ten und fühlen sich an einem sonnigen Platz in einem humushaltigen Boden wohl. Die Stöcke werden im Abstand von 30 Zentimetern gesetzt und gut angegossen.

WINTERGRÜNE STAUDEN NUTZEN

Kahle Staudenbeete sind in der bevorstehenden Vegetationsruhe ganz normal: Funkien und Flammenblumen scheinen – ebenso wie die meisten anderen Stauden – in der kalten Jahreszeit spurlos verschwunden zu sein. Ihre oberirdischen Teile sterben dann ab und die Pflanze treibt im Frühjahr erneut aus.

Einige Staudenarten behalten ihr Blattwerk allerdings auch in der kalten Jahreszeit und können jetzt von Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtnern gepflanzt werden: Die diversen Vertreter der Lenzrosen (Helleborus x orientalis) gehören ebenso dazu wie die Elfenblume der Sorte Frohnleiten (Epimedium x perralchicum). Sie kann als Bodendecker verwendet werden und bildet einen großflächigen Blätterteppich, der kaum Beikräuter aufkeimen lässt. Noch relativ selten gepflanzt wird die Lilientraube (Lilium muscari): Mit ihren länglichen Blättern erinnert sie optisch an ein Gras, spendiert aber im Herbst blauviolette Blüten, die wie kleine Perlen aussehen.



Kürbisernte. Mache reifen gerade noch. Foto: Monstera Production / Pexels

„Als wenn man fliegen würde“

Die NP-Sportstiftung sorgt für neue Leihscooter im Gleis D

HANNOVER. Hüttenstraße, im Grenzgebiet zwischen Hainholz, Nordstadt und Vahrenwald, direkt neben den Bahnschienen. Ruckeliges Kopfsteinpflaster führt zu den alten Lagerhallen der Deutschen Bahn. Ein Rolltor der Haupthalle ist hochgefahren. Drinnen dröhnt Musik aus den Boxen, Menschen fliegen durch die Luft. Es sind Kinder und Jugendliche, die mit ihren Sportgeräten auf den Holzrampen in der 2019 eingeweihten Skatehalle Gleis D halbschwerer Manöver vollführen.

BMX-Rad oder Skateboard fahren hier die wenigsten. Die meisten haben einen Stunt-Scooter unter ihren Füßen. Ein unaufhaltsamer Trend. Der Roller ist nicht nur mehr ein reines Fortbe-

wegungsmittel – sondern Sport: Stunt-Scooter. Die Jungs, die heute in der Halle sind, versuchen, sich mit Tricks zu überbieten. Geben sich dabei aber betont lässig. Cool sein ist das oberste Gebot – die einen sind es schon, die andere wollen es werden.

Anlauf nehmen, die Rampe hochschießen, in der Luft das Deck um 360 Grad um den Lenker drehen – und wieder darauf stehen bei der Landung. Der Tailwhip, gern mit abgespreizten Beinen, ist der Standard-Trick, den jeder beherrschen will, um die stille Anerkennung der anderen zu erhalten. Er erfordert perfektes Timing, was Bewegungsablauf, Flugdauer und Schwerkraft betrifft. Kleine Stürze sind bei allen Tricks einkalkuliert, der

Helm gehört zur Standardausrüstung.

Jeder ist hier sein eigener Trainer. Kein Erwachsener quatscht den jungen Menschen rein. Sie machen ihr Ding, fühlen sich frei. Die besten Bedingungen für diese aufregende Freizeitbeschäftigung. Der Verein zur Förderung für Jugendkultur und Sport bietet ihnen eine Heimat. Einen Ort, „um sich auszutoben und soziale Kontakte zu knüpfen“, wie auf der Homepage steht. Tatsächlich fahren Menschen aus allen Gesellschaftsschichten durch die Halle. Herkunft, Hautfarbe, Sprache – egal. „Wir wollen alle einfach nur Spaß haben und viele neue Tricks lernen“, sagt Raphael (12) stellvertretend für alle. „Es ist so

cool hier. Und es macht so Spaß. Es fühlt sich an, als wenn man fliegen würde“, ergänzt Yousef, Sasha, Mati und Klaas mit strahlenden Augen und bestätigen: „Hier sind schon Freundschaften entstanden.“

Auf einer Empore steht Reinhard Rawe, lehnt sich ans Holzgeländer und schaut den Jungs gebannt zu. „Unglaublich“, sagt der Vorstandsvorsitzende des Landessportbundes und Hauptverantwortliche für die NP-Sportstiftung – und meint damit nicht nur die akrobatischen Tricks. „Was der Verein in Eigeninitiative hier aufgebaut hat, ist faszinierend.“ Sport hat nur Spaß haben und viele neue Tricks lernen“, sagt Raphael (12) auch Teil von Jugendkultur in



NP Sportstiftung: Neue Scooter für die Skaterhalle (Gleis D) Foto: Florian Petrow

den Stadtteilen sein“, sagt er und schwärmt: „Dass dieser Teil von Jugendkultur zu unserem Sportsystem gehört, ist doch toll.“

Allein die Haupthalle ist 1500 Quadratmeter groß. Der Verein betreibt noch eine kleinere Halle daneben. Auch draußen vor den Toren sind diverse Rampen aufgebaut. Mehr als 600 junge Menschen gehören dem Verein mittlerweile an. Nicht alle können sich allerdings die Ausrüstung leisten. Für Anfänger oder

diejenigen aus wirtschaftlich schwächerem Umfeld ist es schwer, sich einen eigenen Stunt-Scooter zuzulegen. Viele wollen erst mal nur reinschnuppern in den Trendsport. „Demnach ist auch bei uns das Interesse nach Leihscootern und Scooterworkshops hoch“, sagt Teresa Grauten vom Gleis-D-Team.

„Die wenigen Scooter, die wir die letzten Jahre bei uns im Verleih hatten, sind jedoch über die Zeit kaputtgegangen.“ Mit neuen, stabilen Scootern „könnten

wir den Kindern und Jugendlichen wieder die Möglichkeit geben, diese Sportart bei uns auszuprobieren“, so Grauten. Doch ein Scooter kostet 200 Euro oder mehr. Eine größere Bestellung war für den Verein nur schwer zu stemmen. Ein Fall für die NP-Sportstiftung! Es wurden 2000 Euro gestiftet, damit das Team vom Gleis D zehn neue Stunt-Scooter anschaffen konnte – und damit weiteren Kindern die Chance geben, sich kreativ am Gleis D auszuleben.

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





Deutschlands größte Rad-Auswahl

NEU
Eröffnet

in Regensburg

Wir feiern mit!

Unschlagbare
Eröffnungs-
Angebote
überall!

Gültig bis 19. Oktober 2024 - solange der Vorrat reicht!
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

Hol sie dir!

FLYER

20 Zoll Kompakt E-Bike

Upstreet 1 - 7.43

- urbane Mobilität und kompromissloses Fahrverhalten bei kompakten Abmessungen
- Nexus 5 Nabenschaltung
- langlebig, leise, ölfrei: Gates Carbon-Riemenantrieb
- leicht herausnehmbarer 500 Wh Bosch Akku
- perfekt mobil bleiben
- werkzeuglose Speedlifter Twist Lenker-Schnellverstellung
- robuste Schwalbe Breitreifen und Sattelfederung
- 40 kg Anhängerlast und 150 kg zul. Gesamtgewicht

Best. Nr.

125634 grün,
125632 schwarz

Megatrend
urbane Mobilität!

BOSCH
Performance
60 Nm Drehmoment
500 Wh

ERÖFFNUNGSPREIS

2695.-

statt 3799,- UVP

über 1100,- sparen!



deuter

Compact EXP 14
Fahrradrucksack

- Volumen: 14 + 5 l
- SOS-Label mit Notrufnummern
- Airstripes Rückensystem
- Trinksystem kompatibel

Best.Nr. 307275

ERÖFFNUNGSPREIS

59.99

statt 110,- UVP

über 50,- sparen!



ABUS

Catena 6806K/110 Classic
Fahrrad-Kettenschloss

- 6 mm starke Vierkantkette mit Textilschlauch
- Kette aus speziell gehärtetem Stahl
- Länge: 110 cm
- Anzahl mitgelieferte Schlüssel: 2

Best.Nr. 313233

ERÖFFNUNGSPREIS

19.99

statt 39,- UVP

über 19,- sparen!



BULLS

Sonic 213
Fahrradcomputer

- kabellos
- gut ablesbares 4-Zeilen Display
- Uhrzeit
- Displaybeleuchtung
- einfache Montage
- Batterielaufzeit: ca. 1 Jahr
- Inkl. Befestigungsmaterial & Batterien

Best.Nr. 317107

ERÖFFNUNGSPREIS

14.99

statt 29,- UVP

über 14,- sparen!

BULLS

E-MTB Copperhead EVO 2

- robustes E-MTB für sportliche Einsätze auf allen Wegen
- 11 Gang Shimano Deore Schaltung mit besonders großer Bandbreite
- blockierbare 120 mm Luftfedergabel
- via Bosch-App individuelles Setup, Updates, Navigation und Diebstahlschutz möglich

Best. Nr.

99215 Wave,
99231 Herren

Das smarte System

BOSCH
CX 85 Nm
Drehmoment
625 Wh

Starker Allrounder
für jeden Einsatz

ERÖFFNUNGSPREIS

2795.-

statt 4099,- UVP

über 1300,- sparen!



SCOTT

Speedster Gravel 50 EQ

- wunderschöner Scott Rahmen mit komplett innerverlegter Zugführung
- 20 Gang Shimano Tiagra STI Rennschaltung
- zuverlässige Shimano Scheibenbremsen
- Schwalbe G-One Bite Reifen
- angepasste Schutzbleche für den täglichen Ride in die Arbeit
- edle Syncros Parts

Best. Nr. 132749

Faszination
Gravel Bike zum
kleinen Preis!

ERÖFFNUNGSPREIS

1195.-

statt 1699,- UVP

über 500,- sparen!



BULLS

Vollcarbon E-Fully
Sonic EVO AM SL-3

- 29 Zoll Fullsize E-MTB mit extrem niedrigem Gesamtgewicht von unter 21 kg
- Highend Vollcarbonrahmen, (Rahmen, Hinterbau, Wippe und Akkugehäuse)
- potentes 140 mm Rock Shox Lyric/Deluxe-Fahrwerk
- elektronische 12 Gang Shimano XT Di2 Schaltung
- 4-Kolben Shimano XT Bremsanlage
- Carbonlenker, CrankBrothers-Dropperpost
- individuelles Motorsystem und Updates via Shimano-App am Smartphone

Best. Nr. 132750

SHIMANO
EP 801
85 Nm Drehmoment
725 Wh

Vollcarbon-
rahmen!

ERÖFFNUNGSPREIS

4092.-

statt 7199,- UVP

über 3100,- sparen!



KETTLER

E-Bike der Luxusklasse

Quadrano Pro 12 LTD

- hochstabiler Vollcarbonrahmen mit Carbongabel für herausragend-leichtfüßige Fahreigenschaften
- 12 Gang XT-Schaltung, XT-Scheibenbremsen und XT-Nabensatz
- beste Schwalbe Marathon E-Plus Breitreifen mit Top-Pannenschutz
- bestechend aufgeräumter Look und cleanes Design
- extrem hochwertige Supernova Lichtanlage

Best. Nr. 125689 Herren,
125686 Wave

SHIMANO
EP 801
85 Nm Drehmoment
630 Wh

Vollcarbonrahmen -
leicht und stabil
Shimano XT
Komplettausstattung

Besonders
Leicht

ERÖFFNUNGSPREIS

3995.-

statt 6499,- UVP

über 2500,- sparen!



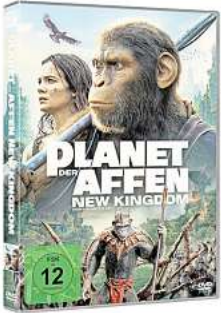
HANNOVER Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr

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, 80336 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

DVD-TIPP

EINE WELT, IN DER DIE AFFEN DIE DOMINIERENDE SPEZIES SIND

Was, wenn unser Planet von einer anderen Spezies beherrscht wird? „Planet der Affen: new Kingdom“ spielt viele Jahrzehnte nach Caesars Herrschaft, in einer Welt, in der die Affen die dominierende, in Harmonie lebende Spezies sind und die Menschen nur noch ein Schattendasein führen. Während ein neuer, tyrannischer Affenführer sein Imperium aufbaut, begibt sich ein junger Affe auf eine aufregende Reise, die ihn dazu bringt, alles, was er über die Vergangenheit wusste, in Frage zu stellen und Entscheidungen zu treffen, die nicht nur die Zukunft der Affen, sondern auch die der Menschen bestimmen werden. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



SPANNUNG BIS ZUR LETZTEN MINUTE

Seinen Ausstieg aus dem Job hat sich Auftragskiller John Knox anders vorgestellt: Bei ihm wird eine seltene und schnellvoranschreitende Demenz diagnostiziert, die ihm nur wenige Wochen lassen wird, bevor er sein Erinnerungsvermögen ganz verliert. Im Begriff seine Angelegenheiten zu regeln, bevor er „weg“ ist, muss er noch einen Auftrag erfüllen, den er nicht ablehnen kann. Nur er kann seinem entfremdeten Sohn Miles aus einer ausgenagelten Situation helfen, denn dazu braucht es die Expertise und Intelligenz eines Mannes wie Knox. Wäre da nur nicht seine voranschreitende Krankheit. Helfend zu Seite steht ihm sein langjähriger Vertrauter Xavier Crane, der ihm bei der Umsetzung des komplexen Plans zur Rettung seines Sohnes assistiert, während ihm die Polizei bereits dicht auf den Fersen ist. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Wortreicher Geburtstag

20 JAHRE „MACHT WORTE“: Im Oktober wird auf der großen Slam-Bühne im Opernhaus gefeiert

HANNOVER. Lange und langweilige Geburtstagsreden sind definitiv nicht zu erwarten, wenn Hannovers Poetry-Slam „Macht Worte!“ 20 Jahre Wortakrobatik auf der großen Bühne feiert. Am Sonntag, 20. Oktober, steigt ab 20 Uhr der große Congratulations-Slam im Opernhaus.

Gefeiert werden zwanzig Jahre geballte Wort- und Aussage-Power, immer nah am Geschehen, an aktuellen, poetischen Betrachtungswinkeln, an der jungen Generation. Natürlich gibt es einen Rückblick mit jeder Menge Anekdoten. Und es gibt eine Auswahl der „Alltime-Faves“: Es gratulieren Annika Blanke (Oldenburg), Antonia Josefa (Hannover), Sven Kamin (Wedel), Andy Strauß (Hamburg) und Wehwalt Koslovsky (Schwabstedt). An ihre Seite gesellt sich mit Text und Gitarre Florian Wintels (Osnaabrück). Durch den Abend führen Henning Chadde und Jan Egge Sedelies.

Der Oktober hat im Bereich Poetry Slam und „Macht Worte!“-Lesebühne jedoch noch einiges mehr zu bieten.

„Lange genug haben wir zugehört, jetzt reden wir“ ist das Motto von Womansplained, der feministischen Lesebühne mit Antonia Josefa, Lea Reich und Ruby S. Zeugs. Manchmal wütend, manchmal weise, manchmal witzig geht es um weibliche Blickwinkel am Dienstag, 8. Oktober, ab 20 Uhr in der Warenannahme auf dem Faust-Gelände, Zur Bettfedernfabrik 3.

Ebenfalls in der Warenannahme, am Donnerstag, 10. Oktober, knistert Jazz'n'Poetry ab 20 Uhr. Es folgt ein Brand zwischen den Zeilen, vom Text entfacht, von der Musik befeuert. Der Jazz-Slam verschränkt Klang und Wort. Die feinsten Slam-Poetinnen und -Poeten des deutschsprachigen Raumes zeigen ihr Schaffen mit einer neuen Note, begleitet von einer erstenklassigen Jazz-Band, bestehend aus Johannes Keller, Tim Nicklaus und Max Hobohm. Durch den Abend führt Henrik Szanto.

In der Reihe „Die Literatur-tankstelle“ liest der Autor und Journalist Gert Deppe aus seinem Debut „Kein Ankommen, nirgendwo“ am Donnerstag, 10. Oktober, ab 20 Uhr in der Lindener Buchhandlung, Limmerstraße 43. Eine außergewöhnlich intensiv erzählte Geschichte über eine seelische Verletzung, für die es keine Heilung gibt.

Ins Live-Retreat geht es mit Patrick Salmen in seinem Programm „Yoga gegen Rechts“ am Donnerstag, 24. Oktober, ab 20 Uhr in der Faust-Warenannahme. In einer Mischung aus Stand-Up-Comedy und lustigen Kurzgeschichten wird mit Achtsamkeit und Eskapismus abgerechnet.

„Die zweifelhafte Welt der Amoral“ ist ein wilder Mix aus Stand-Up und Poesie, den Andy Strauß am Freitag, 25. Oktober, ab 20 Uhr in der Warenannahme auf die Bühne bringt. In seinem dritten Solo-Programm lotet der „Bühnen-Sonderling“ Grenzen



Patrick Salmen Foto: Macht Worte



Andy Strauß führt sein Publikum in „Die zweifelhafte Welt der Amoral“.

Foto: Ian Budiman

aus, nur um diese im nächsten Augenblick mit einer guten Menge Humor zu sprengen.

In ihrem Roman „Kopfgewicht“ lässt Julia Engel die Welt aus der Perspektive der ehrgeizigen Juristin Katharina sehen, die nicht wahrhaben will, dass sie an

einer Essstörung leidet. Ihre Lesung in der Lindener Buchhandlung beginnt am Donnerstag, 24. Oktober, um 20 Uhr.

Antonia Josefa, Friedrich Herrmann, Lotta Emilia, Luca Zmatlik und Shafia Khawaja treten ans Mikro bei m Slam, „Hör! Mir! Zu!“

über Furor und Resignation, übers Aufschreien und Zuhören. Los geht die Show im Niedersächsischen Landtag am Dienstag, 29. Oktober, um 19 Uhr. Durch den Abend führt Ninia LaGrande. **RED**

Alle Termine: macht-worte.com

Joar Nango im Sprengel Museum

HANNOVER. Das Sprengel Museum Hannover, Kurt-Schwitters-Platz, zeigt aktuell und noch bis zum 5. Januar 2025 Arbeiten des gerade mit dem „Kurt Schwitters Preis 2024“ der Niedersächsischen Sparkassenstiftung ausgezeichneten Künstlers Joar Nango. Geboren 1979 in Alta, Norwegen, beschäftigt sich der samische Künstler und Architekt mit Fragen der indigenen Identität und erforscht die Grenzgebiete zwischen Architektur, Design und Bildender Kunst. Sámi ist die indigene Bevölkerung Sápmis, eines Kulturraumes, der sich über Norwegen, Schweden, Finnland und einen Teil der Halbinsel Kola in Russland erstreckt.

Die eigens für die hannoversche Ausstellung konzipierte Installation besteht aus einer Vielzahl gefundener Materialien, eigens gefertigten Holzskulpturen, Fotografien und Filmen und lädt mit Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Joar

Nangos experimentelle und zunächst ergebnisoffene Herangehensweise ermöglicht es ihm, auf die Besonderheiten des jeweiligen Ortes einzugehen. Im Vorfeld der Realisierung fanden deshalb Recherchen in Niedersachsen statt, darunter Fahrradtouren, um die Umgebung des Sprengel Museums zu erkunden, die Besichtigung von

Objekten der Sami im Landesmuseum Hannover sowie der Austausch mit dem Skandinavischen Seminar der Universität Göttingen.

Geöffnet ist die Ausstellung Dienstag von 10 bis 20 Uhr und Mittwoch bis Sonntag jeweils von 10 bis 18 Uhr. **RED**

sprengel-museum.de



Joar Nango: „Flow Edge“, 2023.

Foto: Joar Nango

Kammertheater MOST

HANNOVER. Das International Kammertheaterfestival MOST findet an diesem Wochenende seinen Abschluss – erstmals im Pavillon, Lister Meile 4. Die Stücke werden in Originalsprache mit deutscher Synchronübersetzung dargeboten.

In dem Ein-Mann-Stück „Die Truhe“ (aus Pristina, Kosovo) in albanischer Sprache stellt Regisseur und Darsteller Mentor Zymberaj fest: „Erinnerungen sind das Kostbarste auf dieser Welt“ – besonders, wenn es um Heimat geht. Beginn ist am Sonntag, 5. Oktober, um 16 Uhr. In der Abendvorstellung ab 20 Uhr präsentiert Slobodan Marunovich in montenegrinischer Sprache „Die letzte Stunde des Njegoš“. Das Stück über den montenegrinischen Fürsten, Dichter und Philosophen Petar II. Petrovic-Njegoš, Fürst von Montenegro, beschreibt eine herausragende politische Führungspersönlichkeit des 19. Jahrhunderts und behandelt universelle Fragen der menschlichen Existenz.

„Ara der Schöne“ thematisiert in russischer Sprache die Liebe und den Kampf zwischen dem armenischen König Ara dem Schönen und Schamiram, der zauberkundigen Königin der Assyrier – am Sonntag, 6. Oktober, ab 12.30 Uhr. Ebenfalls russischsprachig mit deutscher Synchronisation führt danach „Agnes, Willams Frau“ Irina Megviretjukhutsesi ab 18.30 Uhr auf die Spuren von Shakespeares Ehefrau. **RED**

Ticketverkauf: tolstoi-hannover.de



Konzert: Gregorian Voices

HANNOVER. Auf eine Zeitreise geht es mit The Gregorian Voices. „Vom Mittelalter bis heute“ – so der Name des Programms. Die acht Sänger treten am Freitag, 11. Oktober, in der Markuskirche, An der Markuskirche 2, auf. Beginn ist um 19.30 Uhr. Frühmittelalterliche gregorianische Choräle treffen auf zeitgenössische Pop-Melodien: Eindrucksvoll werden berühmte Klassiker der Popmusik im gregorianischen Stil arrangiert und ohne instrumentale Begleitung interpretiert. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Eintrittskarten sind im Vorverkauf ab 28,50 Euro erhältlich, unter anderem über eventim und den HAZ/NP-Ticketshop. **RED**

Live: Sophia im Capitol

HANNOVER. Auf ihrer „Roségold“-Tour macht Sophia Station in Hannover und ist am Dienstag, 8. Oktober, ab 19 Uhr im Capitol, Schwarzer Bär 2, live zu erleben. Durch die Verlegung des Konzerts, das zunächst für das Musikzentrum angekündigt war, gibt es wieder Karten. Die gebürtige Ruhrpottlerin hat es aus der Kleinstadt-Idylle raus in die Welt geschafft und teilt ihre Liebe zur Musik mit einer wachsenden und treuen Zahl Fans auf ihren Social-Media-Kanälen. Der Erfolg kam nicht über Nacht, und die 29-Jährige bleibt bodenständig: „Posen, Fotos, Glamour, das alles bin nicht wirklich ich. Da stehe ich lieber auf der Musikbühne“, sagt sie. Im Gepäck hat sie ihr neues Album „Wenn es sich gut anfühlt“. Karten gibt es ab 36,25 Euro im Vorverkauf. **RED**

Mauritius am Raschplatz

HANNOVER. Die Filmemacher Silke Schranz und Christian Wüstenberg bezeichnen sich selbst gerne als „Fernwehmacher“ und stellen in einer Vorpremiere ihren neuen Film „Mauritius – Die Fernwehmacher unterwegs im Tropenparadies“ am Sonntag, 6. Oktober, ab 11 Uhr persönlich im Kino am Raschplatz vor. Dort gibt es einen Einblick in das Tropenparadies im Indischen Ozean, aber auch die Möglichkeit, das Duo zu erleben, das bereits acht Reisedokus ins Kino brachte, unter anderem „Die Nordsee von oben“. Die beiden wollen zwei Stunden live auf der Bühne stehen und mit leuchtenden Augen von ihrer Reise erzählen, Tipps geben und im Anschluss an den Film gerne die Fragen des Publikums beantworten. „Unser Ziel war es, die Essenz von Mauritius auf die große Kinoleinwand zu bringen – nicht nur die majestätische Natur und die malerischen Strände, sondern auch die kulturelle Vielfalt und die warmherzigen Begegnungen mit den Menschen auf Mauritius“, so Silke Schranz. **RED**

Filmwebseite: comfilm.de

SCOTT BRADLEE'S POSTMODERN JUKEBOX
13. Juni 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Retrogott & Hulk Hodn
26. Oktober 2024: Béi Chéz Heinz

DESiMOs spezial Club Mix-Show
28. Oktober 2024: Apollokino

Mireille Mathieu
30. Oktober 2024: Kuppelsaal

Hannover-Burgdorf - TVB Stuttgart
31. Oktober 2024: ZAG-Arena

Emmi & Willnowsky
01. November 2024: Theater am Aegi

Hannover Indians - Rostock Piranhas
01. November 2024: Eisssporthalle

Brian Charette European Trio
01. November 2024: Jazz Club

Konstantin Wecker
04. November 2024: Theater am Aegi

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

Komet, Winterzeit und Supermond

Ab dem **12. OKTOBER** lässt sich der Komet C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) voraussichtlich auch von uns aus beobachten

HANNOVER. Wenn der Oktober beginnt, liegt der Herbstanfang mit der Tag- und Nachtgleichung erst wenige Tage zurück. In den folgenden sechs Monaten wird sich die Sonne nun in der niedrigen Hälfte ihrer Jahresbahn, unterhalb vom Himmelsäquator, aufhalten. Sie durchquert im Oktober das Sternbild der Jungfrau und Waage. Dabei verliert sie im Monatsverlauf weiter an Höhe, so dass ihr Tagesbogen zunehmend flacher und kürzer wird. So sind die Tage am Monatsende bereits um fast zwei Stunden kürzer als noch Anfang Oktober.

DIE SOMMERZEIT ENDET

Am Sonntag, 27. Oktober, endet die Sommerzeit und unsere Uhren werden wieder auf Winterzeit umgestellt. An sich ist die „Winterzeit“, die eigentlich Mitteleuropäische Zeit (MEZ) heißt, ein natürlicheres Zeitmaß als die Sommerzeit, denn sie ist im Gegensatz zur Sommerzeit besser an den täglichen Lauf der Sonne angepasst. Vor einer Uhrenumstellung fragen sich viele Menschen immer wieder, ob denn die Uhren nun vor- oder zurückgestellt werden müssen. Zum Glück hat das Internet dafür zahlreiche Merksprüche parat. Eingängig ist vielleicht die Version „Gartenmöbel“: Im Sommer stellt man die Gartenmöbel vor den Schuppen und im Winter stellt man sie wieder zurück. Also: am 27. werden unsere Uhren um eine Stunde (von 3 Uhr auf 2 Uhr) zurückgestellt.

SUPERMOND AM 17. OKTOBER

Der Mond stand gleich am 2. als

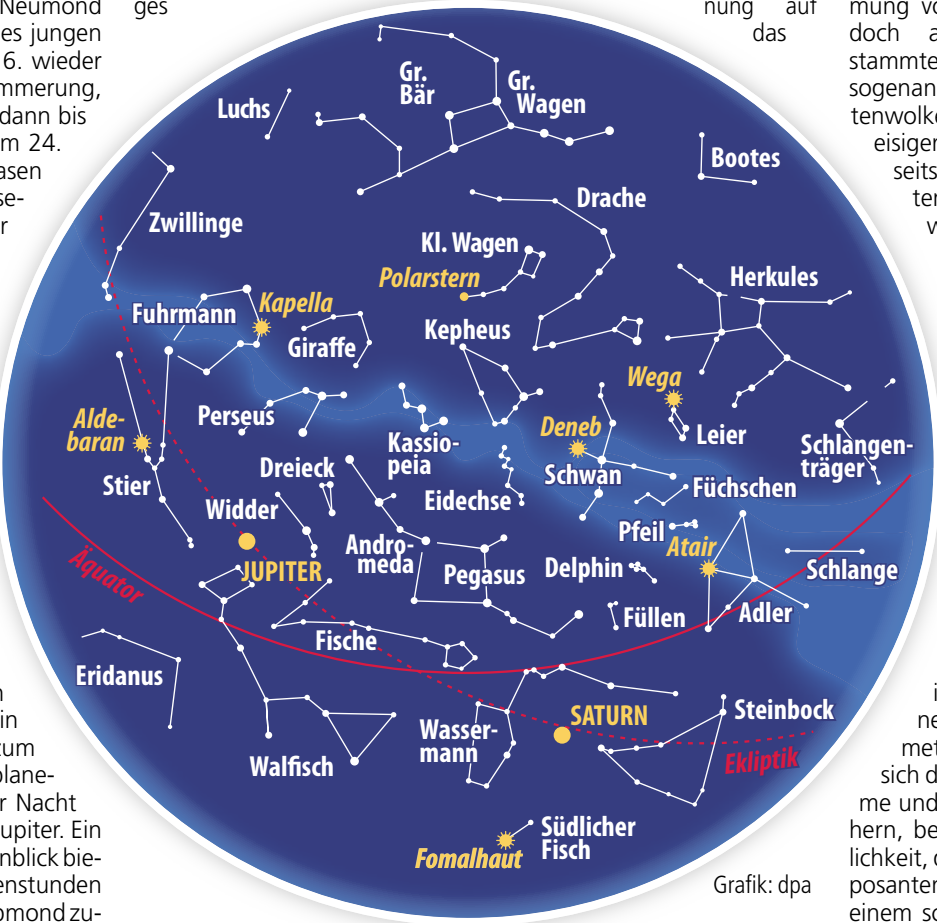
Neumond bei der Sonne. Dabei kam es zwar zu einer Sonnenfinsternis, die aber leider bei uns nicht zu sehen war, denn der Mondschatten fiel auf den pazifischen Raum. Nach Neumond zeigt sich die Sichel des jungen Mondes erstmals am 6. wieder kurz in der Abenddämmerung, und der Mond bleibt dann bis zum Letzten Viertel am 24. in wechselnden Phasen am Abendhimmel zu sehen. Dabei erreicht er am 10. das Erste Viertel, und am 17. tritt Vollmond ein. Weil unser Trabant am selben Tag in Erdnähe steht, wird er uns besonders nach seinem Aufgang kurz nach 18 Uhr wieder einmal als „Supermond“ erscheinen. Wie in jedem Monat, so begegnet der Mond auch im Oktober wieder einigen hellen Planeten. So steht er in der Nacht vom 14. zum 15. dicht beim Ringplaneten Saturn und in der Nacht vom 20. zum 21. bei Jupiter. Ein besonders hübscher Anblick bietet sich in den Morgenstunden des 24., wenn der Halbmond zusammen mit Mars und den Zwillingsternen Kastor und Pollux ein sehenswertes Quartett bildet.

Wer gegen 23 Uhr nach den Sternbildern Ausschau hält, findet den Großen Wagen in seiner tiefsten Stellung am Nordhimmel. Hoch im Westen leuchten die drei Sterne Deneb, Wega und Atair, die das Sommerdrei-

eck markieren. Den Südhimmel nehmen die unscheinbaren Herbststernbilder Pegasus, Fische und der Wassermann ein, in dem als einziges

DAS ASTRONOMISCHE HIGHLIGHT

Seit Monaten warten viele Sternfreunde mit Spannung auf das

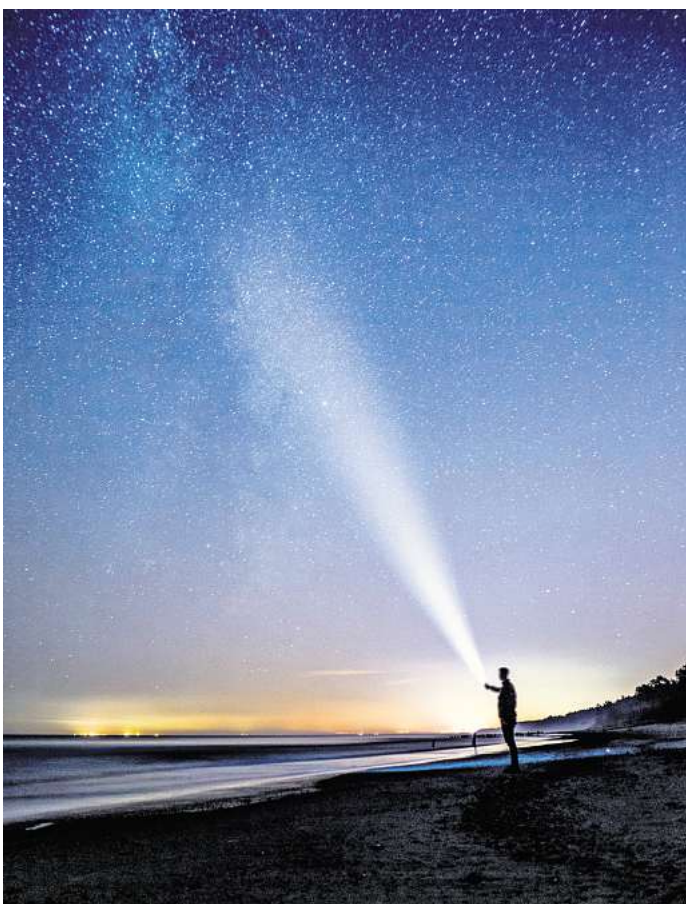


helleres Gestirn der Planet Saturn auffällt. Prächtiger sieht es am Osthimmel aus, wo der Stier mit seinem rötlichen „Auge“ Aldebaran und den Sternhaufen der Plejaden und Hyaden aufgegangen ist. Er enthält jetzt mit dem imposant hellen Jupiter noch ein besonderes Glanzlicht.

Erscheinen des Kometen C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS), der bei uns im Oktober am Abendhimmel auftauchen soll und der das astronomische Highlight des Monats oder sogar des Jahres werden könnte. Er wurde am 9. Januar 2023 auf der chinesischen Sternwarte „am purpurnen Berg“ nahe

Nanjing entdeckt. Damals hielt er sich noch als schwaches Objekt weit von der Sonne entfernt im Raum zwischen Jupiter und Saturn auf. Die Bahnbestimmung von C/2023 A3 ließ jedoch aufhorchen. Offenbar stammte dieses Objekt aus der sogenannten Oortschen Kometenwolke, das ist ein Reservoir eisiger Kleinkörper weit jenseits unseres Planetensystems, und seine Bahn würde ihn dicht an die Sonne und damit auch in Erdnähe heranführen. Im Perihel, dem sonnennächsten Punkt seiner langgestreckten Umlaufbahn, stand er am 27. September und befand sich dabei weit innerhalb der Erdbahn, etwa auf Höhe von Merkur. Die größte Erdnähe wird am 12. Oktober erreicht, dann trennen uns aber immer noch 70 Millionen Kilometer vom Kometen. Bei Kometen, die sich der Sonne mit ihrer Wärme und Strahlung so stark nähern, besteht immer die Möglichkeit, dass sie sich zu einer imposanten Erscheinung mit einem schönen Schweif entwickeln.

Leider lässt sich aber die Helligkeitsentwicklung der Schweifsterne nie mit Sicherheit vorhersagen. Der kanadische Astronom und Wissenschaftsautor David H. Levy hat das in einem guten Buch einmal so formuliert: „Kometen sind wie Katzen, sie haben lange Schwänze und tut nur das, was



Sternengucker können sich im Oktober auf einige Spektakel am Himmel freuen.
Symbolfoto: Iurii Laimin / Pexels

sie selbst wollen“. Und so kurstierten im ersten Halbjahr dieses Jahres, als der anfliegende Komet bereits mit Amateurmitteln gut zu verfolgen war, die unterschiedlichsten Prognosen zu der erwarteten Helligkeit, die sich zwischen „Jahrhundertkomet“ und der Vorhersage eines völligen Zerbrechens in Sonnennähe bewegten. Von unseren Breiten aus lässt sich der Komet aktuell nicht verfolgen, weil er am Himmel gesehen zu dicht bei der Sonne steht. Von der Südhalbkugel der Erde war er allerdings im September schon für ein paar Tage zu sehen und schien dabei in einem gutem Zustand zu sein, so dass man sich durchaus Hoffnungen auf einen schönen Schweifkometen machen darf.

Erstmals zu sehen sein dürfte der Komet bei uns am Abend des 12. Oktober. Je nach der Helligkeit, die er dann tatsächlich hat, kann man an diesem Abend etwa ab 19.30 Uhr dicht über dem Horizont im Westen nach ihm Ausschau halten, er geht dann allerdings schon gegen 20 Uhr unter. Vielleicht ist sein schräg nach links oben zeigender Schweif auch noch etwas länger sichtbar. Der Komet steht dann von Abend zu Abend etwas höher am Westhimmel und geht auch entsprechend später unter, allerdings nimmt seine Helligkeit im Lauf des Monats deutlich ab, und spätestens gegen Ende Oktober wird er wohl nicht mehr mit bloßen Augen zu erkennen sein.



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Wie der Herbst richtig schön wird

Adieu warme Sommernächte, hallo kuschelige Tage zu Hause!
Kaum eine andere **JAHRESZEIT** sehen Menschen so ambivalent wie den Herbst

HANNOVER. Es ist kalt, es ist nass, es ist dunkel, kurzum: Es wird herbstlich. Unausweichlich werden die Bäume nun kahler und die Nächte länger. Vorbei sind die lauen Sommerabende, die Badetage am See. So mancher oder manche hat vielleicht schon die Übergangsjacke aus dem Schrank gekramt, vielleicht auch Mützen und Schals. Andere verbringen bereits viel Zeit in den eigenen vier Wänden, während draußen dicke Wolkendecken am Himmel hängen und Regentropfen am Fenster die Welt draußen verschwimmen lassen. Wie elendig es sein kann, wenn sich das Jahr langsam dem Ende neigt – oder vielleicht doch nicht?

SOCIAL-MEDIA-HYPE MIT BUNTEM LAUB

Für viele Menschen ist der Herbst ganz offenbar mehr als nur die lästige stürmische und verregnete Jahreszeit vor Weihnachten.

Herbstzeit: Mit Heißgetränken und gemütlicher Atmosphäre zu Hause entspannen.
Foto: Ioana Motoc / Pexels



Kurz vor dem kalendarischen Herbstanfang am 22. September sind soziale Medien wie TikTok oder Instagram geflutet von ästhetischen Videos, mit denen die User die rot-goldenen Blätter, die schweren Regenwolken, und die kuscheligen Wollpullover herbeisehnen. All das gepaart mit Spaziergängen durch rascheldes Laub – oder die Lieblingsserie gemütlich eingemummelt auf der Couch verfolgen, während draußen Nebelschwaden vorbeiziehen. Herbstliebhaber zelebrieren das Schlürfen von gehypten Heißgetränken, wie dem Pumpkin Spice Latte – in den 20 Jahren seiner Existenz bei einer großen amerikanischen Kaffeehauskette gingen mehr als 600 Millionen Bestellungen über die Theke. Mittlerweile verkaufen sogar zahlreiche Drogerien das beliebte Kürbisgewürz für den Herbstdrink schlechthin.

Doch wie ist denn nun unser Verhältnis zum Herbst? Die einen hassen, die anderen lieben ihn offenbar. Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Splendid Research

aus dem Jahr 2016 in Deutschland zeigte: 23,2 Prozent der knapp 1000 Befragten gaben den Herbst als ihre unliebstes Jahreszeit an. Nur 8,5 Prozent erkoren ihn zu ihrem Liebling. Damit landet er knapp vor dem Winter, wurde von Frühling und Sommer aber ganz klar abgehängt. Ob sich das bis heute, acht Jahre später, geändert hat? Aktuelle Zahlen gibt es dazu nicht. Zumindest in den sozialen Medien wird aber der Eindruck erweckt, dass der Herbst doch einige Liebhaber dazugewonnen hat.

In den vergangenen Jahren ist der Trend der Herbstästhetik vermehrt aus den USA nach Deutschland geschwappt. Dort polarisierte vor allem die Influencerin Caitlin Covington. Immer, wenn sich die Blätter färben, reist die Creatorin nach Vermont und teilt unzählige ästhetische Herbstfotos. 2019 ging ein Bild von ihr und einer Freundin im typischen Herbstlook viral. Sie posierten in Jeans und Stiefeln, kuschelten sich in ihre Strickjacken und riesigen Schals. Auf Twitter, heute X, betitelte damals ein Fake-Account das Bild „Der Hot Girl Summer endet, bereitet euch auf den Christian Girl Autumn vor!“ Eine Anspielung auf die klischeehafte Ästhetik weißer, christlicher Frauen – und die Geburt eines internationalen Memes.

Covington nahm es damals locker und postete auch heute noch fleißig ihre herbstlichen Fotos. „Wenn die meisten Menschen wirklich in ihr Herz schauen, lieben sie den Herbst wahrscheinlich auch“, sagte sie 2023 der britischen Onlinezeitung „The Independent“. Augenscheinlich erkannten das auch die deutschen User. Zwar wird das Erntedankfest hierzulande

nicht so groß gefeiert wie Thanksgiving in den USA, dafür gibt es Pumpkin Patches – also hübsch gestaltete Kürbisfarmen – längst auch hier, und Halloween gewinnt zunehmend an Beliebtheit.

All das könnte ein Indiz dafür sein, wieso der Herbst generell mit offeneren Armen empfangen wird: Der vorfreudige Blick auf Rituale und anstehende Feste hat laut Psychologin Pia Lena Gran einen positiven Effekt auf Menschen. „Es tut gut, wenn man sich auf etwas freuen kann“, erklärt sie. Kürbisse schnitzen, Suppe kochen, das Gruseln feiern. Auch mit einer Serie, die man immer wieder im Herbst schaut, lässt sich ein kleines Ritual kreieren, auf das man sich freuen kann. Das berühmteste Beispiel ist wohl die US-amerikanische Serie „Gilmore Girls“, die mit ihrem lieblichen Kleinstadtsetting in den sozialen Medien immer wieder als die Herbstserie schlechthin gehypt wird.

HERBSTBLUES DURCH MANGEL AN VITAMIN D?

Dennoch gibt es Faktoren, die erklären, wieso der Herbst noch immer nicht jedermanns Lieblingsjahreszeit ist. „Im Herbst gibt es weniger Tageslicht, was dazu führt, dass der Körper mehr Melatonin – also das Schlafhormon – freisetzt“, erklärt Gran. In den helleren Jahreszeiten habe man deswegen oft mehr Energie. Tageslicht führe außerdem zu der Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, was die Stimmung positiv beeinflusst. Obendrein ist es im Sommer, aber auch im Frühling, draußen wärmer, weswegen man häufig mehr unterwegs sei und sich dadurch auch mehr bewege. „Das hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden“, finde aber im Herbst seltener statt, so Gran. Manche Menschen verfallen in der dunkleren Jahreszeit



Angenehme Tätigkeiten helfen dabei, dass kein Herbstblues aufkommt. Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

dem sogenannten Herbstblues. Dieser beschreibt laut AOK-Krankenkasse eine „leichte depressive Verstimmung“, deren Gründe bisher noch nicht vollends bekannt sind. Es wird jedoch vermutet, dass der Mangel an Tageslicht und die dadurch fehlenden Glückshormone sowie fehlendes Vitamin D und vermehrtes Melatonin dazu beitragen können.

Im Gegenteil dazu kann der Herbst bei manchen Menschen aber auch die negativen Gefühle des Sommers ablösen, denn nicht jeder mag Hitze oder gleißendes Licht, beides Faktoren, die ursächlich für körperlichen und psychischen Stress sein können. Das könne unter Umständen sogar aggressiv machen, weiß Pia Lena Gran. „Außerdem geht mit dem Sommer manchmal ein gewisser Freizeitstress einher“, erklärt sie – beispielsweise durch den sozialen Druck,

was erleben oder bei anderen Personen auf Instagram oder TikTok mithalten zu müssen.

Sich den Herbst – ob online oder offline – herbeizusehnen, kann aber unter Umständen tatsächlich hilfreich sein. „Wenn wir unveränderbare Dinge so nehmen, wie sie kommen – sie akzeptieren – und das Beste aus ihnen machen, kann das einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit haben“, erklärt Gran. Doch auch hier warnt die Psychologin: Man solle sich nicht zu sehr mit den ästhetischen Medieninhalten identifizieren, sonst könne sich auch hier sozialer Druck negativ auf die Psyche auswirken.

RITUALE UND FESTE SCHAFFEN POSITIVES

Aber was tun, wenn einen doch der Herbstblues packt oder der Wetterwechsel einfach aufs Ge-

müt schlägt? Diese Tipps von Gran sind schnell umsetzbar. Mit Blick auf die Rituale und die Feste rät die Psychologin: „Planen Sie angenehme Aktivitäten und schaffen Sie bewusst positive Erlebnisse.“ Auch ein Spaziergang bei Tageslicht, zum Beispiel in der Mittagspause, helfe, die Glückshormone anzukurbeln. Immerhin kann der Herbst auch viel mehr bieten als nur trübes Regenwetter. Es gibt durchaus Tage mit goldenem Sonnenschein, an denen man sich an den bunten Blättern erfreuen kann.

Im Endeffekt ist und bleibt es individuell, welche Jahreszeit einem am meisten liegt, ob man sich die hohen Temperaturen zurückwünscht oder sich freut, wieder unter der Kuscheldecke verschwinden zu können. Der Herbst kommt und hält sicher für jeden Geschmack ein paar schöne Stunden bereit.

Neues Konzept beim Hannoverkind Silvesterlauf

Die Kleinen kommen groß raus: In der 21. Auflage geht es vor allem um den Lauf-Nachwuchs

HANNOVER. Für Hannovers Laufszenen gehört er zum Jahreswechsel wie das Glas Sekt oder Raclette mit den besten

Freunden: Der Silvesterlauf um den Maschsee ist am letzten Tag des Jahres Kult und mit 3000 Teilnehmenden meistens



Neuer Name, neuer Fokus: Veranstalterin Stefanie Eichel und Mode-Mann Rolf Eisenmenger freuen sich auf den Hannoverkind Silvesterlauf am 31. Dezember. Foto: Michael Kramer

schon lange im Vorfeld ausgebaut.

Bei der 21. Auflage am 31. Dezember bewegt sich was. „Es war Zeit für ein kleines emotionales Refresh“, sagt Stefanie Eichel vom Veranstalter eichels. „Für die Erwachsenen bleibt alles wie gehabt, aber wir werden diesmal einen ganz besonderen Fokus auf die Kinder legen. Kinder sind unsere Zukunft, und dieses Projekt liegt uns besonders am Herzen.“

1000 KINDER KÖNNEN MITMACHEN

So geht das Event unter einem neuen Namen an den Start: „Hannoverkind Silvesterlauf“ ist geboren – und es stehen mehr Plätze für den laufenden Nachwuchs zur Verfügung als jemals zuvor. 1000 Kinder können am Maschsee aktiv dabei sein und zwischen einer 600 und einer 1200 Meter langen Strecke wählen. „Anders als zuletzt werden wir den Startbereich für die Kinderläufe separieren und aufwerten“, verspricht Eichel.

Während die Startgelder für die komplette Maschsee-Umrandung unverändert bleiben, zahlen Kinder künftig 3 Euro. Allerdings: Dieser Betrag wird zu 100 Prozent an das Projekt Hannoverkind weitergeleitet, das das Kinderkrankenhaus Auf der Bult, den Verein Kinderherz und

die Aktion Kindertraum unterstützt. „Unser Herz hängt an Hannover, und wir freuen uns, vielseitig helfen zu können“, sagt Hannoverkind-Initiator Rolf Eisenmenger, der es als „unfassbare Wertschätzung“ empfindet, „bei dieser Institution der Sportszene Namenspartner sein zu dürfen“. Auch Medienpartner Antenne ist von der neuen Ausrichtung begeistert. Antenne-Geschäftsführer Carsten Hoyer will „unseren Spendentag ‚Antenne hilft‘ dem Projekt Hannoverkind widmen“. Eisenmenger, der mit seinen beiden „LO&GO“-Modegeschäften in der Innenstadt Hannovers bekanntester Herrenausstatter ist, bekam von Eichel symbolisch die Startnummer 2025 überreicht.

ZU GAST: „HIPSTER-RENTNER“ GÜNTHER KRABbenhÖFT

„Ich werde aber nicht alleine an der Startlinie stehen“, kündigte Eisenmenger prominente Begleitung an. Auch Stil-Ikone und Hipster-Rentner Günther Krabbenhöft (79) hat seine Teilnahme schon zugesagt. „Er wird den Hannoverkind Silvesterlauf tanzen“, so Eisenmenger. Die Online-Anmeldung für den Lauf ist ab sofort geöffnet. Wer garantiert dabei sein will, sollte sich schon jetzt anmelden. **DANNO**

Alle Infos gibt es unter www.silvesterlauf-hannover.de

Klartext mit Kai Wingenfelder und Christoph Stein-Schneider

HANNOVER. Der Presseclub Talk im Kunstladen, Lister Straße 3, hat schon mit einigen illustren Gästen aufgewartet: Neben Heinz Rudolf Kunze und Franziska Stünkel war auch schon Kultgastronom Bodo Linnemann zu Gast. Am kommenden Dienstag, 8. Oktober, ab 19 Uhr wird die Gästeschar um Kai Wingenfelder und Christoph Stein-Schneider von den Furies erweitert.

Mit weit über 1200 Konzerten und vier Millionen verkauften Tonträgern sind Fury in the

Slaughterhouse eine der erfolgreichsten Rockbands Deutschlands. Ihr 2021er Album „Now“ eroberte Platz 2 der Albumcharts, ihr Album „Hope“ (2023) erreichte sogar Platz 1. „Wir freuen uns sehr auf das Gespräch mit den beiden!“, so Klaus Ritgen vom Kunstladen. Dazu wurde sogar das Bühnenspodest um ein Element erweitert.

Ab sofort kann man sich für den Talk auf die Gästeliste unter kr@kunstladen.com mit maximal einer Begleitung eintragen.



Klaus Ritgen (li.) und Ralf Nickel, Geschäftsführer des Kunstladens, beim Erweitern der Talkbühne Foto: Kunstladen

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

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

PR-Anzeige

Herbstangebot
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

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

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

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.

Für andere ist es gar nicht so einfach, Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Mit etwas mehr Geduld würden Sie es Ihrem Umfeld leichter machen.

STIER 21.4.–20.5.

Wahrscheinlich hatten Sie in einer beruflichen Sache mehr Widerstand erwartet, aber die wird sich jetzt in bestem Einvernehmen regeln lassen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Ausreden sind jetzt ein absolutes Tabu. Verschließen Sie nicht die Augen vor Ihren Schwächen, schließlich sind diese auch ein Teil von Ihnen.

KREBS 22.6.–22.7.

Vermeiden Sie Fehlinvestitionen. Auch kleine Summen werden Ihnen im Nachhinein in einer Situation bitter fehlen, in der Sie sie nötig hätten.

LÖWE 23.7.–23.8.

Eingefahrene Verhaltensmuster könnten dazu führen, dass Sie sich in einer wichtigen Sache auch nicht von den besten Freunden belehren lassen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Sie haben die nötige Energie, um sich jederzeit durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun auch konsequent zu Ende führen.

WAAGE 24.9.–23.10.

Hören Sie auf, von Idealen zu träumen. Anspruchsvolle Ziele mit den dazugehörigen Erfolgen sind schon greifbar nahe. Sie müssen nur zupacken.

SKORPION 24.10.–22.11.

Versuchen Sie, kritische Situationen in den Griff zu bekommen. In der Liebe und in Freundschaftsbeziehungen sieht es ausgesprochen rosig aus.

SCHUTZE 23.11.–21.12.

Verlassen Sie sich einfach nur auf Ihr Gefühl. Sie haben die Chance, endlich den Menschen zu treffen, auf den Sie schon immer gewartet haben.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Ran an ein neues Zeitmanagement! Wenn es immer die gleichen Umstände sind, die uns wertvolle Zeit rauben, ist es geboten, diese zu entlarven.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Wassermann-Geborene sind unsicher, ob sie die Gefühle, die ihnen entgegengebracht werden, richtig deuten. Haben Sie mehr Vertrauen zu sich selbst!

FISCHE 20.2.–20.3.

Wer es sich leisten kann, der sollte Rücklagen bilden, denn es fällt Ihnen jetzt leichter als sonst, auf überflüssige Ausgaben zu verzichten.

GEWINNRÄTSEL

Herkunft	sich beugen	altes Maß des Luftdrucks	römischer Liebesgott	norwegischer Dichter † 1882	bäuerliches Anwesen	Kaufhaus in Moskau	nicht nachgemacht	Wenduruf beim Segeln	Vogelkraut	Medienarbeit (engl. Abk.)																		
Spinnenfaden	Unterwassergefährte	Skat ausdruck	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)											
Bogenwaffe im MA.	Verwaltungs-gremium	Kreatur	Gegner Luthers † 1543	Hühnerprodukt	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte									
Kreatur	Gegner Luthers † 1543	Hühnerprodukt	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine Welt, in der die Affen die dominierende Spezies sind – „Planet der Affen: New Kingdom“ / Spannung bis zur letzten Minute – „A Killers Memory“. Auf eifrige Rätsel Freunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

ACHTUNG: Jetzt QR-Code scannen und gewinnen! So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 10. Oktober, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:	SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Apotheke am Fasanenkrug, Tel. 905940, Burgwedeler Str. 31	Damian-Apotheke, Tel. 881688, Hildesheimer Str. 102-104
Limmer Apotheke, Tel. 6002770, Färberstr. 1	Markt-Apotheke Linden, Tel. 448060, Lindener Marktplatz 2
Nordstadt-Apotheke, Tel. 1615253, Bodestr. 2-6	Wilhelm-Raabe-Apotheke, Tel. 694084, Raabeinstr. 4
Wilhelm-Apotheke, Tel. 851532, Marienstr. 70	

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch

der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16;

MEIN TIPP

Dr. Böhm® Darm aktiv

enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen.

Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

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

Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

STELLENMARKT

<

