

## Krank nach dem Sport

**HANNOVER.** Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, soll sich am besten mehr bewegen, heißt es immer. Doch wer es dabei übertreibt, wird sogar anfälliger für Infekte. Denn kurz nach intensiver körperlicher Anstrengung schwächt die Immunabwehr. **SEITE 4**

# hallo HANNOVER SÜD wochenende

## Neuer Schlossherr für die Marienburg

**HANNOVER.** Das sanierungsbedürftige Schloss Marienburg hat einen neuen Schlossherrn. Der Rechtsanwalt Mario Mathias Ohle sei zum Stiftungsvorstand berufen worden – ab sofort, teilte der Stiftungsrat der Stiftung Schloss Marienburg mit. **SEITE 6**

**35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!**

WIR FEIERN

**35**  
JAHRE  
**MULTIPOLSTER®**

**INKLUSIVE**  
Schwenkrücken



**INKLUSIVE** Schwenkrücken



~~1715.-~~  
**979.-**  
**JUBILÄUMSPREIS\*\***

**Sofa**, in Stoff, ca. 226 cm breit. Inklusive 2x Schwenkrücken. Ohne weitere Funktionen und Kissen. Rücken echt.

**INKLUSIVE**  
Schwenkrücken



~~1640.-~~  
**899.-**  
**JUBILÄUMSPREIS\*\***

**Sofa**, in Stoff, ca. 206 cm breit. Inklusive 2x Schwenkrücken. Ohne weitere Funktionen und Kissen. Rücken echt.

BIS ZU

**25%**  
JUBILÄUMS  
TAUSCH-PRÄMIE\*

Ausgenommen  
in der Werbung  
angebotene  
Ware.

ZUSÄTZLICH

**10%**  
JUBILÄUMS  
RABATT\*

**SEIT 35 JAHREN  
KÜMMERN WIR  
UNS UM ALLES!**

- ABBAU
- MITNAHME
- UMWELTGERECHTE  
ENTSORGUNG

**AM LIEFERTAG!\***

MP-09-25 Seite 1 | \*\*Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist

**MULTIPOLSTER®**

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



35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!

**GERRY HILBERT**  
handmade

**INKLUSIVE**  
Kopfteilverstellung



**RAL**  
GÜTEZEICHEN  
**M**  
MÖBEL  
PRODUKT  
QUALITÄT  
H20140150

**OPTIONAL** mit  
motorischem Sitzvorzug



**Eckkombination,**  
in Stoff, Stellmaß ca. 270 x 205 cm.  
Inklusive Kopfteilverstellung. Ohne  
weitere Funktionen und Kissen.

~~2439.-~~  
**1299.-**  
JUBILÄUMSPREIS\*\*

**sitz-concept®**  
..... smart

**INKLUSIVE**  
2x Sitztiefenverstellung



**RAL**  
GÜTEZEICHEN  
**M**  
MÖBEL  
PRODUKT  
QUALITÄT  
H20190181

**OPTIONAL** mit Stauraumfunktion  
und Querschläferfunktion



**Eckkombination,**  
in Stoff, Stellmaß ca. 242 x 210 cm.  
Inklusive 2x Sitztiefenverstellung.  
Ohne weitere Funktionen.

~~2589.-~~  
**1399.-**  
JUBILÄUMSPREIS\*\*

**sitz-concept®**  
..... family

**RAL**  
GÜTEZEICHEN  
**M**  
MÖBEL  
PRODUKT  
QUALITÄT  
H20190182



**Wohnlandschaft,**  
in Stoff, Stellmaß  
ca. 179 x 332 x 220 cm.  
Ohne Funktionen und Kissen.

~~3779.-~~  
**1999.-**  
JUBILÄUMSPREIS\*\*

Viel Platz zum Sitzen oder Liegen! Ein gemütliches Zusammen-  
sein mit Freunden ist auf diesem großzügigen Sofa kein Problem.  
Und mit ein paar Handgriffen wird aus dem schicken Sofa eine  
große Liegewiese mit viel Platz für die ganze Familie.

**OPTIONAL** mit motor. Verstellung  
im Canapé, Querschläferfunktion  
und Sitztiefenverstellung



Auf unscheinbaren Metallfüßen  
stehend, wird auch die Reinigung  
unter dem Sofa zum Kinderspiel.



**VIELE  
STOFF  
FARBEN**  
gegen  
Mehrpreis



**GROSSE  
PLANUNGS  
VIELFALT**  
gegen  
Mehrpreis



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter  
Funktionen und 2x Kopfstütze **3399.-\*\***

**RAL**  
GÜTEZEICHEN  
**M**  
MÖBEL  
PRODUKT  
QUALITÄT  
H20190199



**Polstergarnitur,**  
in Stoff, bestehend aus Sofa,  
ca. 187 cm breit und Recamiere,  
ca. 209 cm breit. Ohne Funktionen  
und Kissen. Rücken unecht.

~~2778.-~~  
**1499.-**  
JUBILÄUMSPREIS\*\*

**OPTIONAL** mit Relaxfunktion, Funktion Sitzvorzug,  
Kopfteilverstellung und Armteilverstellung



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3699.-\*\***

BIS ZU

**25%**

JUBILÄUMS  
TAUSCH-PRÄMIE\*

Ausgenommen  
in der Werbung  
angebotene  
Ware.

**+**

ZUSÄTZLICH

**10%**

JUBILÄUMS  
RABATT\*



\*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen beim Kauf einer neuen Garnitur eine Tauschprämie von bis zu 25% und zusätzlich 10% Jubiläumsrabatt. Die Tauschprämie wird sofort beim Kauf einer neuen Garnitur, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Der Jubiläumsrabatt wird nach Abzug der Tauschprämie abgezogen. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS aus-gezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstattungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Prämien oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). \*\*Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 15.03.2025

35 JAHRE

Der Polsterspezialist

**MULTIPOLSTER®**

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

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)  
Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt



Karnevalsfeier  
für Kinder

**HANNOVER.** Am Sonntag, 2. März, laden die Leinespatzen, die Gemeinschaft Kirchroder Kaufleute und das Leonardo-Hotel zum großen Kinder-Karneval im Leonardo Hotel Hannover, ein. Beginn ist um 15:11 Uhr, Einlass ab 14:45 Uhr. Die Kinderprinzessin Milana I. wird als Überraschungsgast erwartet. Verkleidung ist nicht zwingend, jedoch empfehlenswert. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Eltern. Karten sind am Veranstaltungstag direkt am Eingang erhältlich, ein Kartenvorverkauf findet nicht statt. Der Eintritt kostet 6 Euro für Erwachsene, Kinder haben freien Eintritt.

Johanniter laden  
zum „11. Sturm  
auf Schmuck  
und Bilder“

**HANNOVER.** Unter dem Motto „Menschen helfen Menschen“ lädt die Johanniter-Hilfsgemeinschaft Hannover zum elften „Sturm auf Schmuck und Bilder“ ein. Am Sonnabend, 1. März, 11 bis 18 Uhr, sowie am Sonntag, 2. März, 11 bis 15 Uhr, können Interessierte Kunstschätze und Schmuck gegen eine Spende im Gemeindehaus der Bugenhagenkirche, Stresemannallee 34, Hannover/Südstadt, erwerben. Der Erlös wird an den ehrenamtlichen Besuchsdienst Regenbogen im Aegidius-Haus auf der Bult zufließen.

Vortrag: Die  
Justiz nach 1945

**HANNOVER.** Trotz massiver Mitwirkung am NS-Terror gelang der Mehrheit der deutschen Juristen nach 1945 ein reibungsloser Neuanfang. Der Vortrag von Prof. Annette Weinke am Donnerstag, 6. März, im Haus der Region Hannover, fragt danach, warum viele belastete Juristen eine „zweite Chance“ erhielten und setzt sich außerdem mit den Folgen für die deutsche Erinnerungskultur 80 Jahre nach Kriegsende auseinander. Die Veranstaltung der Gedenkstätte Ahlem unter dem Titel „Zwischen Selbstentlastung und Skandalisierung: Juristen nach 1945“ beginnt um 19 Uhr, der Eintritt ist frei.

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

31481701\_002624

Ohne Abzüge:

Feingold 88,70 • Zahngold 55,06 •  
750 Gold 65,40 • Silber 0,94 •  
585 Gold 51,01 • Versilbert 30,00 •  
333 Gold 29,04 • Zinn 15,00 •

Goldankauf Bott

Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover  
0511/37359069

8873201\_002625



Foto: Moritz  
Frankenberg/dpa

Prachtkutschen rollen ins Schloss

Umzug der Welfenkutschen vom Historischen Museum nach Herrenhausen verzögert sich

**HANNOVER.** Eigentlich sollten die vier Prachtkutschen längst im Schlossmuseum Herrenhausen angekommen sein – doch der Umzug aus dem Historischen Museum verzögert sich. Noch sind nicht alle Vorbereitungen für die Präsentation der historischen Gefährte abgeschlossen. Nach Angaben der Stadt Hannover soll erst im Sommer die neue Dauerausstellung im Schlossmuseum eröffnet werden – und damit verbunden auch die neue Kutschenschau im Westflügel des Schlossmuseums. Überführt werden die Karossen aber bereits in diesem Frühjahr. Und das soll nach Informationen dieser Redaktion zu einem Ereignis werden.

UMBAUARBEITEN IM  
SCHLOSSMUSEUM NOTIG

Die Stadt plant eine komplett neue Dauerausstellung im Schlossmuseum. Highlights sollen die vier Prachtkutschen werden. „Aktuell sind die Bauarbeiten im Ost- und Westflügel des Schlossmuseums sowie im Verbindungsgang noch nicht abgeschlossen“, sagt Stadtsprecher

Christian von Eichborn. So habe man etwa den Boden erneuern und Türen austauschen müssen. Damit die Kutschen aus dem 18. Jahrhundert ein stabiles Raumklima haben, baut die Stadt im Westflügel einen Windfang ein. Auch seien weitere Arbeiten im Bereich Elektrik und IT nötig, sagt von Eichborn. „Nach Abschluss der Bauarbeiten, geplant Ende März, kann mit der Einrichtung der eigentlichen Ausstellungen begonnen werden“, sagt der

Stadtsprecher. Die Kutschen zögen als Letztes in den Westflügel ein. Der gesamte Umbau des Schlossmuseums kostet 725.000 Euro.

Der Transport der Kutschen ist nicht leicht. Einfach Pferde vor die historischen Relikte zu spannen und dann von der Altstadt nach Herrenhausen zu rumpeln, scheidet aus, weil die Exponate Schaden nehmen könnten. Vielmehr werden die Kutschen in klimatisierte Transportbehälter gepackt,

auf Lastwagen geladen und dann zum Schlossmuseum befördert. Die Ankunft der Gefährte im Schloss soll dem Vernehmen nach zelebriert werden. Die Ratspolitik ist eingeladen, auch Vertreter des Welfenhauses, Eigentümer der Kutschen, könnten ihre Aufmerksamkeit machen. Dass aber die Kutschen selbstständig die letzten Meter bis zum Schloss rollen, ist zweifelhaft.

Das Welfenhaus sei über die gesamten Planungen auf dem Laufenden, heißt es vonseiten der Stadt. „Es ist beabsichtigt, dass Ernst August Erbprinz von Hannover bei der Eröffnung der neuen Ausstellung im Sommer anwesend ist“, sagt Stadtsprecher von Eichborn. Der Erbprinz begrüße das Vorhaben, dass ausgewählte Exponate aus seinem Besitz weiterhin einer breiten Öffentlichkeit präsentiert werden können. Zugleich freue er sich auf die gesamte Ausstellung in Herrenhausen.

Bereits im vergangenen Jahr deutete sich an, dass die Stadt die vier Kutschen – Lieblingsstücke von Museumsbesuchern – in Herrenhausen präsentieren will. Dies deshalb, weil der ursprüng-

liche Standort der Karossen im Historischen Museum derzeit unzugänglich ist. Das Museum bleibt wegen umfangreicher Sanierungsarbeiten voraussichtlich bis zum Jahr 2030 geschlossen.

Die Kutschenhalle mit ihren goldenen Karossen aus dem 18. Jahrhundert ist seit geraumer Zeit wegen der Sanierung des Museums geschlossen. Die Kutschen sollten in dieser Zeit eigentlich gesichert werden und während der Bauarbeiten in der Halle stehen bleiben. Doch auch den Kutschen-Saal muss die Stadt jetzt umfassend erneuern, sodass alle Exponate ausgeräumt werden müssen. Folglich macht die Stadt aus der Not eine Tugend und verfrachtet die vier Gefährte nach Herrenhausen. Wenn das Historische Museum in der Altstadt 2030 wieder öffnet, sollen die Kutschen zurückgebracht werden.



Goldene Gefährte: Die Kuschen aus dem Historischen Museum ziehen vorübergehend ins Schlossmuseum Herrenhausen

Foto: Historisches Museum Hannover

Tag der offenen  
Töpfereien

**HANNOVER.** Die Keramikgestalterin Fé Fayence aus Hannover lädt am 8. und 9. März von 10 bis 18 Uhr in ihre Werkstatt ein. An diesem Wochenende findet der 20. bundesweite „Tag der offenen Töpferei“ statt. In Niedersachsen öffnen 32 Töpfereien ihre Türen, in Hannover nur das Atelier von Fé Fayence im Volgersweg 19. Fé Fayence, die ursprünglich aus Köln stammt, präsentiert sie ihre Arbeiten, die sich thematisch um die „Vertonung“ afrikanischer Tiere, insbesondere Giraffen, drehen. Die Besucher sind eingeladen, die Töpferscheibe auszuprobieren, Fragen zum Töpfen zu stellen und bei Kaffee, Tee und Kuchen zu verweilen. Weitere Informationen zu den teilnehmenden Werkstätten sind auf [www.tag-der-offenen-toepferei.de](http://www.tag-der-offenen-toepferei.de) verfügbar.

Gesundheitsmesse  
für Frauen

**HANNOVER.** Am 8. März findet anlässlich des Internationalen Frauentags von 10 bis 16 Uhr in der Volkshochschule, Burgstraße 14, eine Gesundheitsmesse für Frauen in Hannover statt. Organisiert wird die Messe von der FötEV (Föderation türkischer Elternvereine in Niedersachsen e.V.) und den Pinken Zitronen e.V.. Die Veranstaltung wird von den Landtagsabgeordneten Dr.in Tanja Meyer und Djenabou Diallo Hartmann von Bündnis 90/Die Grünen unterstützt und von der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung gefördert. Die Messe bietet zahlreiche Aussteller\*innen zu Themen wie Vorsorge, Pflege, Schwangerschaft und Krebs sowie vier praktische Workshops, die den Teilnehmerinnen helfen, gesünder zu leben.

Musikalische  
Andacht in  
St. Petri/Döhren

**HANNOVER.** Am 2. März, 18 Uhr, findet im Forum für junge Künstler eine musikalische Andacht statt. Unter dem Motto „Lobet ihn mit Saiten und Pfeifen“ treten Marta Gadzina (Violine), Matsuri Yoshida (Klavier) und Monika Swiechowicz (Akkordeon und Orgel) auf. Der Eintritt ist frei, Spenden zur Erhaltung der Konzertreihe sind willkommen. Matsuri Yoshida, die japanisch-stämmige Pianistin, wurde 1996 in Aichi geboren. Sie schloss ihren Bachelor an der Universität der Künste Aichi ab und beendete 2024 ihr Masterstudium an der Hochschule für Musik und Tanz Köln mit Bestnote. Derzeit studiert sie dort im Master-Studiengang Klavier-Kammermusik.

Dr. Mohi

deine Apotheke

20%

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

Gültig bis 14.03.2025  
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Apotheke im Marktkauf  
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover

Apotheke am Ring  
Isenrahger Straße 109 · 30163 Hannover

34117301\_002624

FRÜHLINGS-COUPON

20%

Rabatt auf Ihren gesamten  
nächsten Einkauf.  
Gültig bis 31.03.25

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

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!

5946801\_002625

LEINE  
APOTHEKE

vor Ort:  
Leine-Center Laatzen  
Hauptbahnhof Hannover  
Ernst-August-Galerie Hannover  
Misburg · Waldstraße 1  
Neu:  
Kronsrode · Kattenbrookstr. 163  
online: [www.LeineApotheke.de](http://www.LeineApotheke.de)  
Code „FRÜHLING“

33378901\_002624

LOKAL  
SHOPPEN  
ZAHLT  
SICH AUS!

-15 %  
RABATT\*

\*auf Ihren nächsten Einkauf  
und bei Vorlage des Cou-  
pons, ausgenommen sind  
rezeptpflichtige Arzneimittel,  
Zuzahlungen, Rezepturen,  
Bücher, Gutscheine, Dienst-  
leistungen, Botendienstleistungen  
und unsere Sonderangebote.  
Code in einer der PINC-  
Apotheken vorzeigen.

PINC  
Apotheken

Gültigkeit: März/April 2025

WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

ROSEN  
APOTHEKE

EUROPA-APOTHEKE

Die Ernst-August-Apotheke  
by Dr. Trümper

33378901\_002624



# Krank nach dem Sport: Open-Window-Effekt

**SPORT IST GESUND:** Doch nach körperlicher Belastung kann die Immunabwehr geschwächt sein. Dadurch erhöht sich das Risiko für eine Erkältung.

Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, soll sich am besten mehr bewegen, heißt es immer. Doch wer es dabei übertreibt, wird sogar anfälliger für Infekte. Denn kurz nach intensiver körperlicher Anstrengung schwächelt die Immunabwehr. Krankheitserreger schaffen es dann eher, sich in unserem Organismus zu vermehren. Ganz so, als ob ein Fenster offen stehen würde, durch das sich ein unerwünschter Eindringling Zutritt verschafft. Von einem Open-Window-Effekt ist deshalb die Rede. Wie kommt dieser zustande?

Karsten Krüger ist Leiter des Bereichs Leistungsphysiologie und Sporttherapie am Institut für Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen. „Der Begriff Open-Window-Effekt geht auf David Nieman zurück, einen Pionier der Sportimmunologie“, erklärt er. Nieman habe bereits in den Achtzigerjahren Marathonläufer nach einem Wettkampf zu ihrer Gesundheit befragt und dabei beobachtet, dass diese öfter an Infektionen der oberen Atemwege erkrankten.

„Heute weiß man, dass Sporteinheiten von langer Dauer und Intensität den Körper auch überfordern können und die Immunzellen dann nicht mehr so gut funktionieren“, sagt der Professor. Der Effekt sei nicht nur nach

einem Marathon, sondern auch schon nach einem einstündigen intensiven Ausdauertraining zu erwarten – wobei es immer auch auf den persönlichen Trainingszustand ankomme. Für eine funktionierende Immunabwehr müsse der Organismus gut mit Kohlenhydraten versorgt sein. „Wenn man richtig heftig trainiert, können sich unsere Speicher aber leeren“, so der Professor. „Dann konkurrieren die Immunzellen mit den anderen Zellen des Körpers um die Energieversorgung und können ihre Aufgaben nicht mehr so gut erfüllen.“

Bei Krafttraining hingegen ist der Open-Window-Effekt eher nicht zu erwarten. „Da konnten wir bisher keine negativen Effekte auf das Immunsystem beobachten“, sagt Krüger. Wahrscheinlich liege das daran, dass sich Krafttraining nicht so stark auf den Stoffwechsel auswirkt. Jede Art von Sport bedeute für den Körper zunächst physiologischen Stress, egal ob Ausdauer- oder Krafttraining. „Bei Anstrengung werden zunächst Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet“, erklärt Krüger.

Das ist aber eigentlich etwas Positives für die Funktion des Immunsystems: Die Hormone aktivieren den Organismus und helfen uns, mehr zu leisten. „Auch bei einem Marathonlauf stehen wir zunächst unter dem Einfluss



**Training mit Folgen:** Wer es allzu sehr mit dem Sport übertreibt und in einen Energiemangel kommt, ist vorübergehend anfälliger für Infekte. Foto: imago

von Adrenalin“, sagt Krüger. „Erst wenn nach längerer Belastung die Kohlenhydratreserven aufgebraucht sind und es zum Energiemangel kommt, wird vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Und dieses wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus, was zum Open-Window-Effekt beiträgt.“

Jeder Sportler und jede Sportlerin kann aber etwas dafür tun, um nach fordernden Sportein-

heiten gesund zu bleiben. „Ich würde immer empfehlen, auf eine ausreichende Versorgung mit Glukose zu achten und deshalb zum Beispiel nicht morgens auf nüchternen Magen laufen zu gehen. Und wenn man eine Stunde lang Sport gemacht hat, sollte man die Kohlenhydratspeicher auffüllen“, empfiehlt Karsten Krüger. Dem Open-Window-Effekt könne man so entgegenwirken.

„Nach anstrengenden Einheiten sollte man sich außerdem gut regenerieren und vor allem jetzt im Winter warm anziehen. Außerdem ist es sinnvoll, sich direkt nach dem Sport vor Infektionsquellen zu schützen – und zum Beispiel keine Trinkflaschen in der Umkleidekabine herumzureichen.“ Die gute Nachricht: Nach einer Ausdauersporteinheit schließt sich das Zeitfenster, in dem wir anfälliger für Infekte

sind, meist schon nach wenigen Stunden wieder. Nur nach einer Extrembelastung wie einem Marathon kann die Abwehr sogar einige Tage lang geschwächt sein. Insgesamt überwiegen trotzdem die positiven Effekte von Sport auf das Immunsystem. So hat eine Auswertung des unabhängigen Cochrane-Instituts ergeben, dass Sportler zwar nicht unbedingt seltener, aber weniger schwer an Atemwegs-

infektionen erkranken und die Symptome bei ihnen kürzer anhalten. „Es lässt sich relativ gut zeigen, dass aktive Menschen kürzer krank sind, wenn sie krank werden“, sagt Krüger. Vor allem ältere Menschen, deren Immunsystem schwächer wird, können daher stark von Sport profitieren. Es gebe viele Untersuchungen zu den Auswirkungen von Sport und Bewegung in der zweiten Lebenshälfte. „Daher wissen wir, dass ältere Menschen, die sich regelmäßig bewegen, eine andere Zusammensetzung an Immunzellen haben“, sagt Krüger. Sie hätten einen erhöhten Anteil an naiven T-Zellen: Abwehrzellen, die aktiv werden können, wenn es zur Infektion mit bisher unbekannten Erregern kommt, und sich an diese anpassen. Bei passiveren Senioren und Seniorinnen sei hingegen der Anteil älterer T-Zellen höher, die schlechter auf neue Herausforderungen reagieren.

Insgesamt seien die Vorteile von Sport und Bewegung so groß, dass sie die Nachteile des Open-Window-Effekts bei Überanstrengung deutlich überwiegen, betont Krüger: „Die wenigsten Menschen müssen Angst davor haben, ihr Immunsystem beim Sport zu überanstrengen. Die meisten müssten sich im Gegenteil eher mehr bewegen, um ihre Abwehrkräfte zu stärken.“

## Eine Legende sucht die Einsamkeit

Früher immer mittendrin: Ex-Rugby-Nationalspieler Claus Himmer kommt am Deister zur Ruhe. Er holte sechs Titel mit 78.

**HANNOVER.** Es war ganz selten, dass Claus Himmer einmal liegen blieb auf dem Platz. Und wenn, dann nur kurz. Vielmehr war es so, dass der Rugbyspieler die Gegner reihenweise zu Boden brachte. Knallhart, kompromisslos, immer topfit: So brachte es der Mann aus der namhaftesten Rugby-Familie Deutschlands zu 44 Länderspielen, 30

Jahre war er aktiv. Nun ist er gerade 63 Jahre alt geworden und im Vorruhestand. Sein Häuschen in Bredenbeck ist sein Zufluchtsort. „Es zieht mich inzwischen mehr in die Einsamkeit als zu den Menschenmassen“, sagt Himmer. Der immer noch aussieht, als könne er sofort wieder spielen. Die Schauspielerei in anderen Sportarten ist dem sechsfa-

chen Meister und fünffachen Pokalsieger mit Hannover 78 ein Graus. Sich am Boden wälzen und derlei, „da zeigst du doch Schwäche. Und das ist im Sport nicht gut“, sagt Himmer, dessen Brüder Jens, Volker, Frank und Carsten ebenfalls für Deutschland aufliefen.

Claus Himmer war und ist ein Sportler vom alten Schlag. Er

wechselte in Hannover den Verein, schaffte es sogar nach Frankreich in die höchste Spielklasse. Allerdings ohne Profivertrag. „Wenn wir gewonnen haben, gab es ein bisschen Geld. Wenn wir verloren haben, gar nichts“, erzählt er lachend. Duelle mit Claus Himmer waren stets krachende.

„Claus war ein Modellathlet, er hat Rugby gelebt und war der beste Verteidiger seiner Zeit. Wenn man gegen ihn gespielt hat, wusste man, dass 80 Minuten harte Arbeit auf einen zukamen“, berichtet Rainer Kumm, früherer Auswahlspieler von Victoria Linden und heute Coach von Germania List. Kumm stand mit Himmer im Nationalteam: „Ich habe gern mit ihm gespielt, weil man sich zu 100 Prozent auf ihn verlassen konnte in der Verteidigung und im Angriff.“

Wenn er doch mal verletzt war, hat sich Himmer so schnell wie möglich wieder in Form gebracht: „Das war harte Arbeit und kostete viel Zeit. Aber dann kam ich zurück“, sagt der frühere Enercity-Mitarbeiter. Die 18

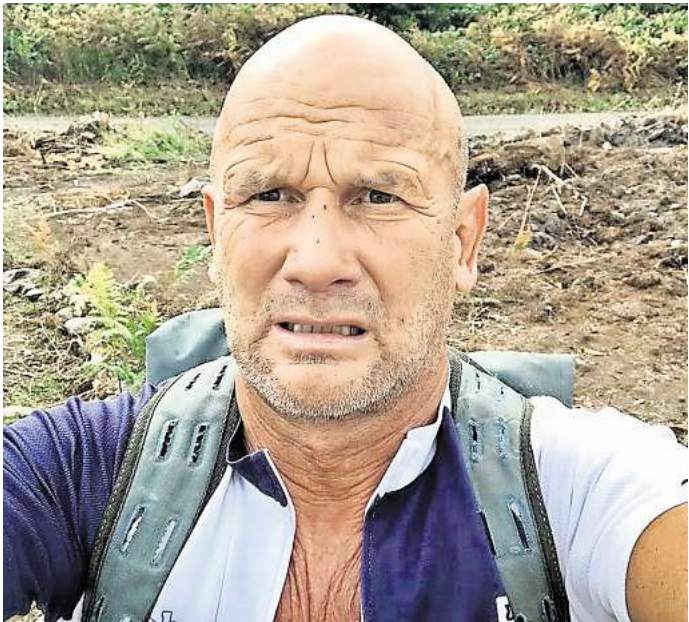
Kilometer aus Bredenbeck fuhr er stets mit dem Rad – sein Auto braucht er eigentlich nicht mehr.

Raus aus dem Haus und mit dem Bike in den Deister

Raus aus dem Haus, aufs Mountainbike und gleich in den schönen Deister. „Das ist einfach super, ich bin gleich auf dem Berg“, sagt Himmer, „und nette Nachbarn habe ich hier auch.“ Mehr als 20 Jahre lebte der leidenschaftliche Windsurfer in Hannovers Südstadt. Dann fand er vor acht Jahren in Bredenbeck mehr Ruhe. „Das ist eben der nächste Lebensabschnitt“, so Himmer, „ich mag die Natur und das Grüne.“

Er hält sich mit etwas Krafttraining fit, ist viel unterwegs. Und beobachtet aufmerksam, was sich im deutschen Rugby tut. Immerhin sind zwei Neffen in den Nationalteams am Ball: Frankreich-Profi Michel Himmer im traditionellen 15er, Bastian vornehmlich in der olympischen Siebener-Variante.

Der Rugby-Norden hinkt hinterher, Himmer sieht es mit Sorge



**Claus Himmer – ein Sportler vom alten Schlag.** Foto: privat

Anders als zu Zeiten Himmers hinkt der Norden Deutschlands dem Rugby-Süden inzwischen hinterher. „Ich würde mir wünschen, dass wir in Niedersachsen zwei bis drei Vereine dazu bekommen, die auf dem Niveau wie 78 und Germania List spielen. Das würde uns guttun“, sagt Claus Himmer. Der Trend ist jedoch ein anderer, das weiß er natürlich: „Ich glaube, der Ehrgeiz und die absolute Leistungs-

bereitschaft sind in den Mannschaftssportarten nicht mehr so ausgeprägt.“

Sein persönlicher Antrieb jedoch ist ungebrochen: In diesem Jahr will er mit dem Rad auf den Col du Galbier, einen berühmten Pass der Tour de France. Dass der unverwundliche Rugbyspieler das schafft, ist keine Frage. Anschließend wird er am Deister neue Pläne aushecken. Und immer in Bewegung bleiben.

– Anzeige –

### Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb Winterzeit

Ab Mitte November begeben sich die Maler in den Innenbereich für sämtliche Malerarbeiten. Büros, Treppenhäuser, Wohnungen und private Wohnobjekte jeder Größe werden dann vorrangig in der kalten Jahreszeit fachgerecht von uns verschönert.

Maler- und Tapezierarbeiten, Lackierarbeiten, Fußbodenverlegung mit Teppich, PVC, Designböden, sowie Trockenbau, Putzarbeiten und Innendämmung werden mit ausgeführt. Zudem bieten wir Komplettsanierungen mit allen Gewerken rund um's Haus an. Für die Renovierung in Ihrem möblierten Heim werden die Inventargegenstände zusammengestellt, geschützt, auch demontiert und montiert.

In unserer Werkstatt befinden sich eine umfangreiche Muster- und Tapetenkatalogzusammenstellung, die wir unseren Kunden zur Auswahl stellen.

Lassen Sie sich fachgerecht von uns beraten, damit Ihr Projekt termingerecht fertig gestellt wird. Auch die Planungen für die Außenarbeiten im kommenden Jahr haben bereits begonnen. Beginn der Fassadenzeit mit Wärmedämmverbundsystem oder Anstrich für den gesamten Außenbereich ist dann wieder ab Mitte April.

Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen Achim Weise + Karoline Weise

**Malereibetrieb**

Achim Weise und Karoline Weise

die Malermeister

**Moderne Wohnraumgestaltung Fassadenbeschichtung Fußbodenverlegung Vollwärmeschutz Innendämmung Altbaurenovierung Tapezierarbeiten Trockenbau**

**Büro:**  
Gertsertsweg 33  
30629 Hannover  
Tel. (0511) 586 50 06  
Fax (0511) 586 50 07

**Werkstatt:**  
Berckhusenstr. 125  
30625 Hannover  
Tel. (0511) 549 04 45  
Mobil (0172) 544 36 30  
E-Mail: Achim.Weise@t-online.de  
Internet: www.maler-misburg.de

## S-Bahn wirbt gezielt um Frauen

Triebfahrzeugführerinnen gesucht: Transdev organisiert Bewerbungstage mit Kinderbetreuung im März

**HANNOVER.** Auf der Suche nach neuen Beschäftigten spricht die S-Bahn Hannover jetzt erstmals gezielt Frauen an, die sich eine Arbeit als Triebfahrzeugführerin oder Kundenbetreuerin bei Transdev vorstellen können.

Dazu organisiert das Unternehmen am Freitag, 14. März, von 14 bis 17 Uhr und am Sonnabend, 15. März, von 10 bis 13 Uhr einen Bewerberinnentag – inklusive einer umfassenden Kinderbetreuung im gleichen Gebäude.

„Stelle jetzt die Weichen für deine Zukunft“ lautet branchengemäß das Motto der jeweils dreistündigen Veranstaltungen an der Kriegerstraße 1d, für die sich Interessierte vorab per E-Mail an [personal.sbh@s-bahn-hannover.de](mailto:personal.sbh@s-bahn-hannover.de) anmelden müssen.

„Mit diesem Schritt möchten wir vor allem Frauen die Möglichkeit bieten, spannende Einblicke in

die vielfältigen Berufsfelder unseres Eisenbahnverkehrsbetriebes zu bekommen“, sagt Birgit Krämer, Sprecherin der S-Bahn Hannover.

Ihren Angaben zufolge sind etwa 20 Prozent der derzeit gut 500 Transdev-Beschäftigten Frauen. Deren Anteil würde das Unternehmen gern erhöhen. Die meisten von ihnen arbeiten in der Kundenbetreuung. Einige steuern auch die Triebfahrzeuge: „Hier suchen wir gezielt nach weiteren Kolleginnen“, sagt Krämer. Wer sich den Einstieg vorstellen kann, bekommt beim Bewerberinnentag einen Einblick in die Berufsfelder, zu denen auch die Disponentin in der Leitstelle gehört – inklusive praktischer Übungen, um das eigene Können und Interesse auszuloten.

„Es besteht zudem die Möglichkeit, in Einzelgesprächen individuelle Fragen zu klären“,

sagt Krämer. Sie weist darauf hin, dass die Plätze auf zwölf Teilnehmerinnen pro Gruppe begrenzt seien.

Die Qualifizierung zur Triebfahrzeugführerin dauert neun Monate, in dieser Zeit erhalten die Teilnehmerinnen mo-



**Kolleginnen gesucht: Isabel Müller arbeitet als Triebfahrzeugführerin bei der S-Bahn Hannover.** Foto: Transdev

natlich 2807 Euro brutto. Für einen erfolgreichen Abschluss gibt es eine Prämie von 2807 Euro. Nach der Qualifizierung beträgt das Gehalt 3544 Euro.

Wer zur Kundenbetreuerin umschult, bekommt monatlich 2876 Euro, danach 2984 Euro brutto. Während der sechsmonatigen Ausbildung zur Disponentin zahlt Transdev ein monatliches Bruttogehalt von 3119 Euro, danach liegt das Gehalt bei 4072 Euro plus einer außerordentlichen Zulage von 300 Euro. Hinzu kommen bei allen Berufen noch Zuschläge für Nacht-, Feiertags- und Sonntagsdienste.

Interessierte geben bei der Anmeldung zu den Bewerberinnentagen an, ob sie eine Kinderbetreuung wünschen. Diese übernimmt die Agentur XieXie, die auch die Kinderwiese auf dem Maschseefest und Aktionen bei VVV und Continental organisiert.



# Ankunft in der Antarktis

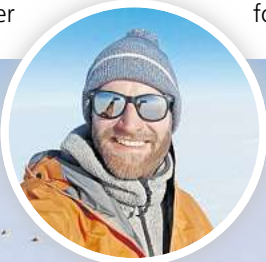
Als einziger deutscher Forscher war der Geophysiker **ARNE ULFERS** an einer Bohrmission beteiligt. Das Projekt soll helfen, den Anstieg der Meeresspiegel besser vorherzusagen.

**HANNOVER.** Es war ein Moment des Innehaltens für Arne Ulfers, als er das Forschungscamp in der Antarktis erreicht hatte. „Da dachte ich: Weiter weg kann man ja gar nicht sein“, erzählt der Geophysiker, noch immer mit einem leicht ungläubigen Lachen. In alle Richtungen habe er nichts als weißes Eis und blauen Himmel gesehen. Im November brach der Wissenschaftler vom LIAG-Institut für Angewandte Geophysik Hannover für eine Bohrmission ans südliche Ende der Welt auf. Mit dem Flugzeug ging es zunächst zur neuseeländischen Antarktisstation Scott Base. Zwei Wochen später folgte der Flug zum Forschungscamp, rund 1000 Kilometer von der Station entfernt. Zwei Monate lang forschte Ulfers im Eis, und das schon zum

zweiten Mal. Im antarktischen Sommer ist Wissenschaftssaison. Am Projekt „SWAIS2C“ sind viele internationale Teams beteiligt, aus Deutschland sind die Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe Hannover, das Alfred-Wegener-Institut Bremerhaven und die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel vertreten. Ulfers war der einzige deutsche Forscher vor Ort. Ziel der Mission war es, ein Loch durch das 580 Meter tiefe Schelfeis zu schmelzen, um dann durch den Ozean in den Meeresboden hineinzubohren. Dort wollten die Wissenschaftler Sedimentkerne aus 200 Metern Tiefe gewinnen. Zumindest war das der Plan. „Wir hatten leider technische Probleme und haben gar nicht gebohrt“, erzählt Ulfers. Die Arbeit in der

Antarktis sei „fast wie Forschen auf dem Mond“. „Wenn etwas nicht klappt, kann man nicht mal eben einen neuen Bohrturm einfliegen.“ Umsonst sei die Arbeit aber nicht gewesen, das Team konnte unter anderem Oberflächenproben vom Meeresboden nehmen. Das eigentliche Ziel – die Tiefenbohrung – könnte Auskunft darüber geben, wie der Zustand der Westantarktis in der letzten Warmzeit vor rund 125.000 Jahren war. Daraus ließe sich schließen, was uns bei der aktuellen Erderwärmung bevorsteht. Sollte das Schelfeis im Westen schmelzen, könnte der Meeresspiegel um mehrere Meter ansteigen. Auch wenn die Mission nicht den erwünschten Erfolg gebracht hat,

war sie für Ulfers eine prägende Zeit. Die zwei Wochen in der Scott Base hätten sich ein bisschen wie das Leben im Hostel angefühlt, erzählt er. „Nach Feierabend konnte man in den Bergen spazieren gehen, Ski oder Snowboard fahren“, erzählt er. Auch die historischen Hütten der Polarforscher Robert Falcon Scott und Roald Amundsen liebten sich dort besichtigten. Im Forschungscamp gab es dann weniger Annehmlichkeiten. Geschlafen wurde nicht mehr in Mehrbettzimmern in beheizten Gebäuden, sondern im Zelt. Als Dusche diente eine Plastikwanne, als Toilette gab es Plumpsklos. „Wie beim Campen halt“, sagt Ulfers. Die Kälte habe ihm wenig ausgemacht, schließlich waren alle 27 Camp-Bewohnenden mit speziellen Schlafsäcken und Kleidung ausgerüstet. „Alle stellen sich die Antarktis so unfassbar kalt vor“, sagt Ulfers. „Dabei ist der Sommer dort gar nicht so viel kälter als unser Winter, zumindest wenn die Sonne scheint und es windstill ist.“ Bei Wind könne es aber auch mal -20 bis -30 Grad kalt werden. Deutlich herausfordernder war für Ulfers das permanente Tageslicht, welches den Schlaf erschwert habe. „Und natürlich vermisst man seine Liebsten, vor allem an Weihnachten und Silvester“, erzählt er. Geholfen habe die gute Gemeinschaft im Camp – und das stabile Internet, das regelmäßige Videocalls ermöglicht habe. Im nächsten antarktischen Sommer soll es dann einen neuen Versuch der Bohrmission geben – hoffentlich mit Erfolg.



**Geophysiker Arne Ulfers aus Hannover forscht in der Antarktis: Unendliche Weite rund ums Forschungscamp.**  
Foto: Arne Ulfers

**Das Forschungscamp: Ein bunter Fleck im Eis.**  
Foto: Anthony Powell/Antarctica NZ

**KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?**

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

**Dienstag, den 04.03.2025**  
**Annen-Apotheke**  
**An der Lutherkirche 19**  
**30167 Hannover**  
Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.  
Apothekerin Evgenia Tetelbaum  
**Telefon: 0511 - 70 18 78**

**Fleischerei B. Zimmermann GmbH**  
- gleich 2x in Ihrer Nähe  
Raabe-Str. 1/Podbielskistraße  
Hannover/List  
Tel.: 0511-52 55 60  
(ehemals Fleischerei Reich)

**Marktstraße 17**  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 03.03. bis 08.03.2025**

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

**Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte**

**- 2 große Scheiben Leberkäse**  
**- 400 g Hähnchen-Fitness-Pfanne**  
**- 2 Port. Pfannenschlag à 200 g**

**Tüte nur 11,90 €**

**von Montag bis Samstag**

**Schlachteplatte** herzhaft Würst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch ..... 100 g **1,59 €**

**mager und herzhaft** feines Deutsches Corned Beef ..... 100 g **1,69 €**

**Kasseler Aufschnitt klassisch oder Bacon-Kasseler** ..... 100 g **1,99 €**

**Neu! und einfach für den Ofen** Sauerkraut- Kartoffel-Auflauf mit Kasseler oder Grünkohl- Kartoffel- Auflauf mit Mettenden ..... 100 g **1,29 €**

**Haxen vom Becklinger Strohschwein** goldgelb vorgebraten, nur noch aufwärmen! Stück **4,95 €**

**fertig für die Pfanne** Hähnchen Cordon Bleu ..... 100 g **1,59 €**

**Suppe der Woche im 500-ml-Becher:** Asiatische Möhren-Paprika-Suppe ..... **4,75 €**

**Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag**  
**Spar-Tipp für das Wochenende:** **Spießbraten, Pfefferrippe oder Grillschinken für den Ofen** ..... 100 g **0,99 €**  
**Feinkost zum Wochenende:** Waldorfsalat mal anders mit knackigem Staudensellerie ..... 100 g **1,29 €**

**So entertaining**

**UFA CASTING-SHOW**

**8.3., 14 - 19 Uhr:**  
**Werde Teil von**  
**Unter uns, GZSZ,**  
**Alles was zählt uvm.**

**UFA BASE**

**www.ufa-base.de**

**CCL**  
CITY CENTER  
LANGENHAGEN

Shoppem • Parken • So einfach

**Gutschein**

**Bis zu 15 %\* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!**

**ohne Greencard\* 10% Rabatt**

**mit Stanze Greencard\*\* 15% Rabatt**

\*Gültig bis 07.03.2025. Gilt nicht für Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. \*\*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

**STANZE GRILLSEMINARE**

**Jetzt online buchen!**

**WEBER MASTER-TOUCH GBS Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL**  
Dank der verbesserten Kessellüftung können Sie jetzt grillen und räuchern. Der Tuck-Away-Deckelhalter und das One-Touch-Reinigungssystem sorgen für zusätzlichen Komfort.

**299.-**  
**233.99**

**WEBER Q 1000 GASGRILL BLACK EDITION**  
Mach deinen Balkon zur Freiluftküche. Durch seinen porzellanemailierten Guss-Grillrost und seinem Gehäuse aus Aluminiumguss ist er stabil und langlebig.

**329.-**  
**259.99**

**STANZE**  
Mein Gartencenter

**Frühlingsblüher**  
Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblühern!

**ab 0.29**  
(Nur im 10er Pack)

**Unsere neue Beilage ist Online**

**Jetzt den QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.**

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

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

**www.stanze-gartencenter.de**

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

**@stanzegartencenter**

**PREMIUM-PARTNER**

**VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER**

**AUSGEZEICHNET 2024/25**

**KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT**

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





Das sanierungsbedürftige Schloss Marienburg hat einen neuen Schlossherrn. Foto: Julian Stratschulte

# Ein neuer Schlossherr für die Marienburg

Anwalt Mario Mathias Ohle zum Stiftungsvorstand berufen. Er ist ein Experte für Sanierungen.

**HANNOVER.** Das sanierungsbedürftige Schloss Marienburg hat einen neuen Schlossherrn. Der Rechtsanwalt Mario Mathias Ohle sei zum Stiftungsvorstand berufen worden – ab sofort, teilte der Stiftungsrat der Stiftung Schloss Marienburg mit. Ohle habe umfangreiche Erfahrungen in der Leitung von Großprojekten und sei ein hoch angesehener Jurist „mit umfangreicher Erfahrung im Bereich öffentlicher Vergaben und Sanierungen in komplexen Prozessen“, sagte der Stiftungsratsvorsitzende Ernst August Erbprinz von Hannover.

Der Erbprinz sagte über den Vergaberechtler: „Ich bin überzeugt, dass er die Stiftung und das Projekt Marienburg wieder in die Erfolgsspur führen wird.“ Ohle ist den Angaben zufolge Berater der Bundesregierung und Lehrbeauftragter für IT- und Vergaberecht an der Universität Oldenburg. Die Stiftung hatte rund zwei Dutzend Bewerbungen erhalten, die von einer Auswahlkommission, vertreten durch das Haus Hannover, das Landesministerium für Wissenschaft und Kultur, die Region Hannover sowie die Kulturstiftung der Länder bewertet wurden.

Im vergangenen September war der damalige Stiftungsvorstand Ulrich von Jeinsen mit sofortiger Wirkung abberufen worden. Hintergrund seien „grobe und wiederholte Pflichtverletzungen“, teilte die Stiftung damals mit. Befristet wurde Christine Fiedler zum Stiftungsvorstand

berufen. Er kenne die Gründe für seine Abberufung nicht, sagte von Jeinsen im September. Aus seiner Sicht gab es unüberbrückbare Differenzen hinsichtlich der Wirtschaftlichkeit der Stiftung. Ursprünglich sollte der Posten des Stiftungsvorstands bis zum Jahresbeginn neu besetzt werden.

Schon seit Jahren stehen 27,2 Millionen Euro von Bund und Land für die Sanierung des Schlosses, ihr sind durch die Sperrung für Besucher erhebliche Einnahmen entgangen. Die Stiftung ist Eigentümerin des Schlosses, ihr sind durch die Sperrung für Besucher erhebliche Einnahmen entgangen.

Niedersachsens Kulturminister Falko Mohrs (SPD) hatte schon im vergangenen Jahr angekündigt, die Marienburg zumindest in Teilen wieder zugänglich machen zu wollen. Nach Angaben einer Sprecherin haben die Standfestigkeit und Wetterfestigkeit des Schlosses „oberste Priorität“. Eine Liste mit Maßnahmen solle dem Stiftungsrat vorgelegt werden.

Die Sanierung dauert früheren Angaben zufolge voraussichtlich bis zum Jahr 2030. Vor der Schließung besichtigten bis zu 120.000 Menschen jährlich das Schloss auf einer Anhöhe nahe Pattensen in der Region Hannover – und seit die Marienburg Drehort der international erfolgreichen Amazon-Prime-Serie „Maxton Hall“ ist, ist das touristische Interesse deutlich gestiegen.

# Herr Dörnte kann einpacken

## EIN BESONDERER JOB FÜR DEN KUNSTPACKER:

Hunderttausende von Museumsstücken ziehen in Hannovers neues Sammlungszentrum um.

**HANNOVER.** Mit weißen Handschuhen greift er nach dem Glasgefäß. „Bei solch fragilen Stücken muss man besonders vorsichtig sein“, sagt Hendrik Dörnte.

Zerbrechliche Objekte wie dieses polstert er mit säurefreiem Papier und passgenauen Elementen aus Ethafoam-Kunststoff ab. So sind sie während des Transports auf dem Lkw gegen Stöße geschützt. Dann verstaut Dörnte sie in Kisten, in denen Pappwände die Preziosen voneinander trennen.

Der 44-Jährige kann einpacken wie wenige andere. Er ist selbständiger „Arthandler“, ein professioneller Kunstpacker. Im derzeit geschlossenen Museum August Kestner ist er zwischen Sperrholzkisten und Packmaterial an der Arbeit. Porzellantassen und Tafelsilber aus dem 18. Jahrhundert warten noch in Vitrinen darauf, von ihm eingepackt zu werden.

„Dies ist schon ein ganz besonderer Auftrag“, sagt Dörnte. Fast ein Jahr lang wird der Hamburger mit seinen Kollegen in Hannover zu tun haben. Ihre Arbeit hat historische Dimensionen: „Was Kulturgut anbelangt, ist dies das größte logistische Unternehmen der Stadt seit der Evakuierung der Kunstschatze im Zweiten Weltkrieg“, sagt Museumskuratorin Anne Viola Siebert.

Die Stadt räumt derzeit ihre Museumsdepots. Die Stücke sollen künftig zentral im neu errichteten Sammlungszentrum an der Vahrenwalder Straße verwahrt werden – eine Schatzkammer von 20.600 Quadrat-

metern. „Hier werden 6000 Jahre Geschichte ihre Heimat finden“, sagte Oberbürgermeister Belit Onay bei der Übernahme des 160 Meter langen Gebäudes vor gut einem Jahr.

Es geht um Abertausende von Möbelstücken, Münzen und Mumien, um Fahrzeuge, Porzellantassen, Gemälde und Skulpturen. Allein aus dem Kestner-Museum müssen 130.000 Objekte umziehen.

Dazu kommen Exponate aus dem Historischen Museum, wertvolle Dokumente aus dem Stadtarchiv sowie einige der Kunstschatze aus dem Sprengel Museum und Bücher der Stadtbibliothek. Insgesamt wechseln mehr als eine Million Stücke den Standort.

„Das ist schon etwas anderes, als Ikea-Tassen und gewöhnliche Wohnzimmerschränke zu transportieren“, sagt Hendrik Dörnte. Der Kunstpacker kam als Quereinsteiger zu seinem Job. Es fing damit an, dass er bei Umzügen im Freundeskreis mit anpackte. Später machte er die Arbeit dann professionell – und schließlich spezialisierte er sich auf Kunsttransporte.

Handelsübliche Luftkissenfolie sei in seiner Branche tabu, erzählt er. „Sie enthält Weichmacher, das könnte empfindliche Oberflächen angreifen.“

Ein Teil der Gemälde ist schon abtransportiert. „Die muss man auf dem Lkw so lagern, dass die Leinwand beim Bremsen nicht ins Schaukeln gerät“, sagt Dörnte, der sich beim Packen immer wieder mit Konservatoren der Museen abspricht. „Wir fassen bei diesem Umzug jedes Stück



„Dies ist schon ein ganz besonderer Auftrag“, sagt Kunstpacker Hendrik Dörnte. Foto: Tim Schaarschmidt

noch einmal an“, sagt Kuratorin Siebert. Jedes Teil muss inventarisiert und mit Fotos in der Datenbank verzeichnet sein, damit man es später auch wieder findet. „Das ist wie eine Inventur – und nichts für schwache Nerven“, sagt die gelernte Archäologin, die bereits vor Jahren mit den Vorplanungen für den Umzug begonnen hat.

Sie zieht einen Humpen aus Grün Glas aus einem Depotregal. Er trägt die Jahreszahl 1668. Ein paar Schritte weiter liegt ein römisches Parfümgefäß aus dem 1. Jahrhundert, das schon feine Risse hat. Zwei zerbrechliche Stücke, die bei gewöhnlichen Umzugshelfern Albträume auslösen würden – zwei von Zigtausend allein aus diesem Museum. „Alles muss raus“, sagt Siebert, „aber man darf nie den Respekt vor

dem einzelnen Objekt verlieren.“ Für die Organisation der logistischen Mammutaufgabe hat die Stadt die Umzugsorganisatorin Daniela Focke angeheuert. „Das Ganze ist ein bisschen wie Tetris-Spielen“, sagt die 51-Jährige und lacht. Wie in dem frühen Computerspiel gilt es, diverse Elemente platzsparend zu verpacken – und beim ersten Schritt die folgenden schon mitzubedenken.

Die Stücke müssen nach Material und Zustand sortiert werden. Dazu gilt es, die diversen Zeitpläne der verschiedenen Häuser im Blick zu behalten. Und natürlich die Spezialbehandlung, die den Objekten zuteilwird, ehe sie ihren Platz im Sammlungszentrum finden.

„Die Schädlingsbekämpfung ist schon eine Herausforderung“, sagt Focke. Im Samm-

lungszentrum kommen dazu Pakete von jeweils 500 Kubikmetern unter eine Art Zelt. „Sechs Wochen lang bleiben sie dort in einer sauerstoffarmen Umgebung“, sagt sie. So wird Larven und Silberfischchen der Garaus gemacht.

Trotz des Umzugsstresses freut sich Anne Viola Siebert auf den neuen Standort. „Alle, die dort arbeiten, haben kurze Wege zueinander“, sagt sie. Ausstellungen ließen sich so leichter planen.

Vor allem aber gebe es dort genug Raum, um die Schätze so zu lagern, dass sie auch künftigen Generationen sicher erhalten bleiben. „Jedes Stück bekommt dort seinen festen Platz“, sagt Siebert. „Unseren Objekten wird es dort gut gehen.“

# „Wir brauchen mehr junges Publikum“

Diskussion über die Zukunft der Markthalle: Es geht um Qualität, Vielfalt, Instagram – und ganz viel Gefühl

**HANNOVER.** Helga Häbler ist rundum zufrieden. „Ich bin überwältigt von der Vielfalt hier. Ich kenne so etwas gar nicht“, erzählt die Dresdnerin, die in Hannover ihre Tochter, den Schwiegersohn und die Enkelin besucht. Drei Generationen genießen an diesem Freitag die Markthalle – und fühlen sich wohl im „Bauch von Hannover“. Zum Mittagessen gab es Pommes und Currywurst, der Besucherin gefällt aber auch die Mischung der Stände. „Vom Bäcker bis zum Fleischer ist hier alles dabei.“

Markthallengeschäftsführer Gerhard Schacht dürfte dieser Blick von außen gefallen. Denn zuletzt wurde über den Mix in der Markthalle diskutiert. Britta Stamer verkaufte bis Ende 2024 an ihrem 17-Quadratmeter-Stand 400 verschiedene Sorten Tee. Sie findet: „Nur mittags ist was los, Einzelhandel lohnt sich hier nicht mehr.“ Die Markthalle werde als Kantine wahrgenommen.

## DIE MARKTHALLE IST HANNOVERS KANTINE

Das ist auch der Begriff, den Jassi

Esze benutzt, der in der Nähe arbeitet und in seiner Mittagspause bei „All vegan“ ein Gemüsegemisch bestellt. „Schnell, frisch und günstig“, finde er das gastronomische Angebot, er decke sich hier aber auch mit Lebensmitteln ein. „Oft bin ich sogar zweimal am Tag da“, erzählt der 50-Jährige, der morgens mit einem Kaffee bei „Il Monello“ startet.

Auch Rainer Hoffmann (63) ist Stammgast. „Mich fragen die Leute schon, ob ich ein Zimmer hier habe“, scherzt der pensionierte Feuerwehrmann, der mit einer Kollegin bei „Amorosa“ sitzt. „Das ist der klassische Treffpunkt in Hannover, man lernt immer wieder neue Menschen kennen“, schwärmt er. Helga Schaller pflichtet ihm bei. „Die Markthalle hat dieses Flair“. Viel hat hier mit Tradition und Ritualen zu tun. „Das ist mein Hafen“, sagt Hoffmann über „Amorosa“, das seit 1984 italienische Feinkost, Kaffee und Pasta bietet.

2026 feiert Fleischerei Klemme 60. Geburtstag. „Ich stehe seit 43 Jahren hier“, sagt Inhaberin Karen Klemme. Sie schlägt

aber auch kritische Töne an – weil sie den Vergleich zu früheren Zeiten zieht. „Der fällt leider negativ aus“, sagt sie. Früher sei die Markthalle eine feine Adresse für den kompletten Einkauf gewesen. „Ich wünsche mir mehr Einzelhandel. Und vor allem gute Qualität. Das setzt sich dann auch durch.“

Arndt Meyer verkauft seit 2015 Käsespezialitäten, hat 500 Sorten im Angebot. „Zu uns kommen 90 Prozent Stammkunden. Aber das Halligalli hat zugenommen“, sagt er in Anspielung auf die erweiterten Öff-

nungszeiten am Donnerstag und Freitag bis 22 Uhr. Laut Geschäftsführer Gerhard Schacht sind in der Markthalle mehr Quadratmeter mit Einzelhandel belegt als mit gastronomischen Angeboten, „das ist keine Fressmeile“, betont er.

„Wir brauchen mehr junges Publikum und besondere Angebote“, findet Klemme, die bedauert, dass ein cooles Angebot wie die Hotdogs des dänischen Stands „Aelling“ wieder verschwunden sind. Dass Schacht nun eine Agentur beauftragt hat, Social-Media- und Marke-

ting-Kampagnen zu starten, schätzt sie sehr. „Besser spät als nie. Das ist die Zeit.“

Das sieht auch „Amorosa“-Chef Abbas Safie so, dessen Stand ein Markthalen-Urgestein ist. Aber auch Aysegül Kaya, die vor gerade mal einer Woche „Taksim“ mit Pide, Mezze und Kofte eröffnet hat. „Instagram und TikTok sind wichtig, mehr junge Leute wären gut.“ Sie war bisher auf Foodtruckfestivals unterwegs.

## „MARKTHALLE BRAUCHT ABWECHSLUNG“

Auch im Obergeschoss tut sich etwas: Am 1. April zieht „Doli“ ein – mit georgischer Küche und Weinen. Pavel Mass, der bereits ein Restaurant in der Lister Mörkenstraße führt, setzt große Erwartungen in die Markthalle, will osteuropäisches Publikum anziehen, junge Menschen neugierig machen. „Die kaukasische Küche hat viel Potenzial. In die Markthalle muss mehr Abwechslung.“



Stimmt der Mix in der Markthalle?

Foto: Christian Behrens

## 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

**Frühjahrsangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

**kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!**

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

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

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

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

Aus unserer Küche

**% SONDERANGEBOTE %**

gültig vom 03.03. – 08.03.2025

**Lachsbraten** frisch oder geräuchert **100g 0,99**

**Hähnchenpfanne Tandoori** **100g 1,29**

**Räucherlinge** Schweinefiletspitzen, mild gepökelt und geräuchert **100g 1,59**

**Kalbsleber** deutsche Aufzucht **100g 2,59**

**7-Pfeffer Thüringer Mett** **100g 1,19**

**Münchner Weißwurst** mit frischer Petersilie 6x60g **Pkg. 4,99**

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

Juliane W.  
Pflegefachfrau,  
stellv. Pflegedienstleitung

Arbeiten mit

# FACHKENNTNIS & FEINGEFÜHL

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

Wir suchen Pflegefachkräfte und Pflegehelfer (m/w/d) für unsere Standorte in Hannover.

Jetzt bewerben auf  
[johanniter.de/pflegeteam-hannover](http://johanniter.de/pflegeteam-hannover)

# JOHANNITER





Der Start in die Gartensaison bedeutet auch: Die Schnecke ist wieder auf dem Vormarsch. Doch es lässt sich etwas gegen die Weichtiere unternehmen.  
Foto: prophoto24  
Adobe Stock

# Wer jetzt vorsorgt, kann eine Schneckenplage verhindern

FRÜHLING, FRISCHE TRIEBE, HUNGRIGE SCHNECKEN:  
Der Auftakt der Gartensaison bringt Herausforderungen mit sich. Was hilft?

Noch ruht der Garten. Doch feine, zarte Triebe wachsen mit den steigenden Temperaturen heran. Das lockt auch die Schnecken an, die mit Vorliebe daran knabbern.

Schnecken aus ihren Verstecken abzusammeln, zählt zu den effektiven und umweltschonenden Methoden, um sie loszuwerden. Das Umweltbundesamt rät dazu, sich die folgende Angelegenheit der Schnecken zunutze zu machen. Die schleimigen Gartenbesucher sind nachtaktiv und ziehen sich in der Morgendämmerung in ein dunkles, feuchtes Versteck zurück.

Nach Angabe des Bundesumweltamtes werden im Beet ausgelegte Holzbretter oder Steine

gern als Rückzugsraum genutzt. So lassen sich die Schnecken leichter finden und sammeln. Es eignen sich auch ausgepresste Orangenschalen.

Auch die Bodenbearbeitung beunruhigt und stört die Plagegeister. Nacktschnecken etwa verkriechen sich im Winter im Boden, um die Fröste zu überleben. Laut Umweltbundesamt sollte man es diesen Arten bei angekündigtem Nachtfrost in Gemüsebeeten richtig ungemütlich machen.

Dazu gräbt man den Boden um und zerkleinert die Brocken. Das lässt die Schnecken aufschrecken, sie kriechen an die Oberfläche, wo sie dem Frost ausgesetzt sind. Vor dem Aussäen oder dem

Pflanzen sollte der Boden gründlich gelockert werden. Dabei entdeckt man Eigelege der Schnecken. Die kleinen weißen Kügelchen werden am besten entfernt, zerdrückt und über den Bio- oder Restmüll entsorgt.

Im Staudenbeet lohnt es sich, sehr empfindliche Pflanzen wie Rittersporn und Hosta frühzeitig zu schützen. Ausnahmsweise kann man dann auch auf ein Schneckenkorn zurückgreifen. Als Notfallhilfe rät das Umweltbundesamt ausschließlich zu Produkten mit dem Wirkstoff Eisen-III-Phosphat, weil dieses im Hinblick auf die Umweltauswirkungen am wenigsten schädlich ist. Es gibt auch Abwehrstoffe wie den Extrakt von

Lebermoos, der auf die empfindlichen Pflanzen ausgebracht wird. Das Lebermoos sollte in 70 Prozent Alkohol gelöst sein.

Für die Spritzbrühe, die die Pflanzen für Nacktschnecken ungenießbar macht, werden fünf Milliliter Lebermoosextrakt mit einem Liter Wasser gemischt. Am Abend sprüht man die Pflanzen damit tropfnass ein. Der Nachteil: Diese Prozedur muss nach jedem Regen wiederholt werden.

Schneckenzäune aus Schafwolle, Kunststoff oder Kupferblech schützen empfindliche Kulturen. Wenn der Gemüsegarten bestellt wird, sollte man sie ebenso wie Bierfallen zum Schutz der zarten Pflanzen aufstellen.

# Wespennest am Haus am besten jetzt entfernen

Im Winter stehen Wespennester leer. Das heißt, man kann sie beseitigen. Doch es gibt auch Gründe, sie dran zu lassen

Wespen spielen eine wichtige Rolle im Naturkreislauf, doch am eigenen Haus oder Schuppen mag man ihr Nest vielleicht nicht haben. Hängt noch eins an der Fassade, kann man es jetzt problemlos selbst entfernen. Warum, das erklärt Insektenexpertin Laura Breitkreuz vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu) im Interview. Sie nennt aber auch Gründe, die dafür sprechen können, es dort zu lassen, wo es ist.

► Wann ist ein guter Zeitpunkt, um ein Wespennest zu entfernen?

Jetzt im Winter gibt es kein einziges Wespennest, das bewohnt ist, zumindest bei uns in Deutschland. Bei Bienen ist das anders. Honigbienen überwintern als Staat, aber Wespen machen das nicht. Der gesamte Wespenstaat stirbt zum Herbst hin. Dementsprechend kann man ein Wespennest, das leer ist, auch im Winter entfernen.

Die neuen Jungköniginnen paaren sich erst, suchen ein Überwinterungsquartier und fangen dann im Frühjahr an, ein komplett neues Nest zu bauen. Das heißt, sie ziehen nicht wie-

der zurück in das alte Nest. Manchmal ist es aber auch gar nicht so dumm, das leere Wespennest dazulassen, wenn es einen nicht stört. Denn dann wird an der Stelle nicht direkt ein zweites Nest gebaut. Normalerweise halten Wespen da einen gewissen Abstand.

► Darf ich das Nest selbst ent-

fernen oder muss ein Experte kommen?

Jetzt, wo es unbewohnt ist, darf man das Nest selbst entfernen. Wenn es dann später im Jahr ist und ein neues Nest gebaut wurde, sind da wieder Wespen drin. Das darf man nicht selbst entfernen, das muss man von Fachleuten entfernen lassen per Gesetz.



Rechtlich geregelt: Sind sie bewohnt, dürfen Wespennester nur von Fachleuten und aus guten Gründen entfernt werden – im Winter hingegen stehen sie leer, da können Hausbesitzer auch selbst ran.  
Foto: Patrick Pleul/dpa

Das sind meistens Kammerjäger, oder man kann gucken, ob es vor Ort einen Wespendienst gibt. Man kann sich auch an die lokale Nabu-Gruppe wenden.

Da gibt es also verschiedene Personen, die das offiziell machen dürfen. Aber eben auch nur, wenn es einen guten Grund gibt. Weil die Wespen, wie alle anderen Wildtiere auch, unter Naturschutz stehen.

► Was sind denn gute Gründe, das Wespennest zu entfernen – oder es doch zu behalten?

Ein guter Grund ist zum Beispiel eine Allergie. Tiere oder Kinder in der Nähe auch. Wenn das am Eingang ist, verstehe ich das. Man möchte natürlich noch in seinen Schuppen oder sein Haus rein.

Aber wenn es jetzt zum Beispiel an einem hinteren Teil vom Schuppen ist und man da normalerweise nie langgeht, dann kann man sich überlegen, ob man die Natur vielleicht auch ein bisschen dulden kann, denn Wespen sind unglaublich praktisch für den Garten. Mit denen braucht man sehr viel weniger Schädlingsbekämpfungsmittel, am besten gar keine.

# Zierkirschen und Zieräpfel bringen den Frühling in die Innenstadt

HANNOVER. Vorboten des Frühlings in der City: 40 Kübel mit Zierkirschen und Zieräpfeln bringen Farbe in die Innenstadt. Seit dieser Woche stellen Mitarbeitende des städtischen Fach-

bereichs Umwelt und Stadtgrün die Pflanzen in der Innenstadt – unter anderem am Ernst-August-Platz, am Aegidientorplatz und am Kröpcke – auf. In Kürze werden dann 28 Zierkirschen

und zwölf Zieräpfel die Fußgängerbereiche mit ihren rosafarbenen, weißen und karmesinfarbenen Blüten verschönern. Die Sommersaison mit neuen Kübelpflanzen beginnt ab Anfang

Mai. Dann werden die Frühjahrskübel in die Baumschule zurückgefahren und durch circa 30 bis 35 mobile Kübel etwa mit Fuchsien, Bleiwurz, Oliven, Agapanthuspflanzen oder Buchsbaum ersetzt.

# Hannover Helau

Das närrische Treiben hat in der niedersächsischen Landeshauptstadt eine lange Tradition

HANNOVER. Am Sonnabend vor Rosenmontag startet traditionell um 13.11 Uhr vor dem Neuen Rathaus der mehrere Kilometer lange Umzug. Unter Begleitung von etwa zehn Festwagen und acht Musik- und Spielmannszügen ziehen die verkleideten Teilnehmer durch die Innenstadt.

Die rund 2.000 gut gelaunten Jecken der 15 hannoverschen Karnevalsvereine werfen mehrere Tonnen Kamelle und unzählige Küsse in die Zuschauermenge. Die ebenfalls bunt verkleideten Narren am Straßenrand „bedanken“ sich mit dem heimischen Karnevalsgruß „Hannover Helau“ und singen dabei die hannoversche Karnevalshymne „Viva Hannovera“ (Ähnlichkeiten mit dem rheinländischen Karnevals-Ohrwurm „Viva Colonia“ sind rein zufällig). Vom Neuen Rathaus führt der Karnevalsumzug über den Friedrichswall und die Karnevalstraße bis zur Marktkirche und weiter über die Osterstraße vorbei am Kröpcke und am Platz der Weltausstellung bis zum Brauhaus Ernst August in der Schmiedestraße. Gegen 15

Uhr endet die Parade im Brauhaus mit der obligatorischen Afters-Zug-Party.

Der Umzug steht unter verschärfter Beobachtung der Sicherheitsbehörden. Mit Blick auf die Veranstaltungen sei „besondere Aufmerksamkeit“ erforderlich, heißt es zur Einschätzung der Sicherheitslage aus dem niedersächsischen Innenministerium. In Hannover hat sich die Polizei mit der Stadt und den Veranstaltern zusammengesetzt. Der Verkehr wird nach Angaben eines Polizeisprechers weiträumiger ferngehalten als üblich. Es soll dadurch eine „Entkopplung des Fahrzeugverkehrs vom eigentlichen Veranstal-

tungsort“ geben. „Unsere Sicherheitsbehörden sind extrem wachsam und tun alles, was möglich ist, um uns vor etwaigen Angriffen zu schützen“, sagte Innenministerin Daniela Behrens.

Die Culemannstraße ist bereits ab 9.30 Uhr wegen des Aufbaus der Festwagen gesperrt. BesucherInnen werden gebeten, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Wer mit dem Auto anreist sollte die genannten Bereiche weiträumig umfahren. Auf dem Platz der Weltausstellung gibt es auf einer kleinen Bühne schon ab 11.11 Uhr ein Programm zur Einstimmung auf den Umzug.



Der Karnevalsumzug überquert auch den Platz der Weltausstellung.  
Foto: Nancy Heusel

Seien Sie dabei:  
DAIKIN Handball-Bundesliga

**Die Recken vs. HSV Hamburg**

**Sonntag, 06. April 2025**  
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover

7096101\_002625

**BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE**

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

33168401\_002624

**ELEKTRO-FUNDGRUBE**

**Hausgeräte I. und II. Wahl**

**Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!**

**Mit unserem Aufmaßservice\* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.**

\*kostenpflichtig

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

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH smeg AEG LIEBHERR

6276901\_002625

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

Mo - Fr 09:00 - 19:00  
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG  
Lange Weihe 65  
30880 Laatzen

Mix Markt 18 OHG  
Vahrenheider Markt 6  
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover  
Schierholzstr. 128  
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 03.03. bis Sa. 08.03.2025

Schweinenacken ohne Knochen 1 kg 6.99	Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 5.99	Hähnchen-Filet Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.99
Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 4.29	Beinscheibe vom Rind 1 kg 6.99	Schärrippen vom Schwein 1 kg 3.99
Frische Putenhälse Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 10.99	Rinderzunge 1 kg 3.79	Hähnchenschinkel, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 2.99
Putenunterkeule frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 2.29	Kartoffeln oder Zwiebeln je 5 kg Sack Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 0,60 2.99	Äpfel verschiedene Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 0.99
		Orangen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.59
Teigtaschen mit Fleischfüllung „Pelmeni Monolitnye“ 2 kg Btl., 1 kg = 4,00 7.99	Teigtaschen „I Love Pelmeni“ mit Hähnchen- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 5.99	Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack., 1 kg = 5,09 2.29
		Teigtaschen mit Kartoffeln „Wareniki“, tiefgefroren 450 g Pack., 1 kg = 5,09 2.29
		Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,03 2.29

33974301\_002624



# Immer mehr Tricksereien beim „Idiotentest“

Wer den **FÜHRERSCHEIN LOS** ist und **ZUR MPU** muss, stößt im Internet auf vielerlei unseriöse Beratungsangebote

VON ANDREA BARTHÉLÉMY

**BERLIN.** Der „Idiotentest“ braucht nach Ansicht von Verkehrsexperten dringend ein Sicherheitsupdate. Der Grund: Die Probleme mit Anbietern nehmen zu, die Hilfesuchende mit

unseriösen oder sogar kriminellen Methoden auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) vorbereiten. Manche Betroffene, die den Führerschein nach Alkohol- oder Drogenkonsum abgeben mussten, zahlen Tausende Euro für ihre MPU-Vorbereitung – ohne

die Untersuchung dann letztlich zu bestehen. Viele lernen im Rahmen der „Vorbereitung“ schlicht Antworten mithilfe personalisierter Schablonen auswendig.

Hintergrund für den Beratungsboom sind die hohen Durchfallquoten bei der MPU, bei der es darum geht, eine Verhaltensänderung nachzuweisen. Zwei von fünf Probanden bestehen die MPU nicht und müssen gegebenenfalls einen neuen Anlauf nehmen. Je nach Vergehen und Begutachtungsstelle kostet das allein für die MPU zwischen 600 und 900 Euro.

Seit Jahren wächst im Internet ein unregulierter Markt an MPU-Vorbereitungsangeboten. Der Begriff ist nicht geschützt. Nicht nur Verkehrspsychologen, Tochterunternehmen von TÜV und Dekra oder andere seriöse Stellen dürfen also entsprechende Unterstützung anbieten, sondern praktisch jeder, der sich mit einem selbst kreierten Angebot selbstständig macht.

Die Folge: In der Branche gibt es immer mehr schwarze Schafe. Wer im Internet nach dem Begriff „MPU-Vorbereitung“ sucht, landet schnell auf Seiten, die mit Slogans wie „MPU ohne Abstinenz“ oder völlig unrealistischen Zeiträumen zur Rückerlangung des Führerscheins werben.

Die Sedura-MPU-Beratung etwa fällt durch besonders offensives Marketing auf. Sie wirbt für sich nicht nur mit „Erfolgsgeschichten“ von Absolventen, die

mit 708 Punkten in Flensburg die MPU bestehen, sondern auch mit vermeintlichen Presseberichten in Medien wie „Süddeutscher Zeitung“, „Focus Online“ oder „Münchner Merkur“. Bei genauem Hinschauen entpuppen sich diese Jubelstories jedoch als Pressemitteilungen, die über das Presseportal Ots automatisch auf dafür bestimmte Internetseiten der Verlagshäuser ausgespielt werden. Es sind keineswegs redaktionelle Beiträge der Medien.

Zuletzt hat sich auch der Verkehrsgerichtstag in Goslar erneut mit den dubiosen Geschäften rund um die MPU befasst. „Der Markt der unseriösen und zum Teil kriminellen MPU-Vorbereiter floriert mehr denn je“, beklagte dort der Verkehrstherapeut Stefan Swat aus Köln. Für Hilfesuchende sei es schwer, zwischen seriösen und unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Darüber hinaus droht Gefahr auch für alle anderen Autofahrer.

„Wer mit unentdeckten gefälschten Bescheinigungen oder auswendig gelernten Lügengeschichten eine positive MPU erzielt, stellt nach der Wiedererteilung der Fahrerlaubnis ein erhebliches Verkehrsrisk dar“, kritisierte Swat.

Das sieht auch Ralf Rieser so. Als Vorsitzender der Sektion Verkehrspsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen ist er seit vielen Jahren mit dem Thema MPU befasst. Es gebe mittlerweile Zehntausende, die weiterhin Auto



Seit Jahren wächst im Internet ein unregulierter Markt an MPU-Vorbereitungsangeboten. Symbolfoto: Burst / Unsplash

UNSER PRODUKT

MÄRZ

DES MONATS

TERASKE

Ortho Reha Sanitätshäuser

AKTION:

Unser Preis: 20,90 €\*

\*statt 25,90 € (UVP). Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

ENDLICH DEN IDEALEN STOCK GEFUNDEN!

Mit dem praktischen, faltbaren Gehstock sind Sie immer bestens ausgestattet – genau wie unser glücklicher Vierbeiner auf dem Bild! Klein zusammengeklappt, ca. 350 g leicht und jederzeit einsatzbereit bietet er Ihnen Sicherheit und Komfort, wann immer Sie ihn brauchen. Und das Beste: Er sieht dabei richtig gut aus! Der ideale Begleiter für unterwegs – weil man nicht nur als Hund seinen Stock zu schätzen weiß.

→ Aluminiumstock mit beidseitig nutzbarem Fritzgriff aus lackiertem Holz

→ Höhenverstellbar in 5 Stufen von 84-95 cm

→ Gewicht ca. 350 g, belastbar bis 110 kg

→ Inklusive Stockkapsel und praktischer Kunststofftasche

→ Erhältlich in vielen schönen Farben und Designs

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33

30159 Hannover

Tel.: (0511) 30 10 50

Rundestraße 5

30161 Hannover

Tel.: (0511) 388 833 43

Vahrenwalder Str. 62

30165 Hannover

Tel.: (0511) 31 76 53

Falkenstraße 1

30449 Hannover

Tel.: (0511) 44 21 77

Ziegelstr. 9

30519 Hannover

Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover

www.teraske.de

Gesundheit

ANZEIGE

# Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studien-

Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.

daten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

**Deutsche Forscher entwickeln erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube**  
Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit

einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird. Basierend auf ihrem Fachwis-

sen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehme pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden



# stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

Aktion  
bis 24. März '25

FRÜH KAUFEN  
SATT SPAREN

**BULLS**

## RACER STREET

- Sportlichkeit und Alltagsinsatz perfekt kombiniert
  - solider MTB Sportrahmen
  - 21 Gang Shimano Schaltung
  - Scheibenbremsen
  - Nabendynamo und LED-Lichtanlage
  - Detailverliebte Verarbeitung und komplette STVZO-Straßenausstattung
  - in vielen Rahmengrößen für jedes Alter
- Best-Nr.: 126676 sw-blau  
126671 sw-orange



Perfekter Mix aus Sportlichkeit mit voller Straßentauglichkeit

UVP 799,-

ÜBER 200 € SPAREN

598.-

**EXTE**

## CITYBIKE Citta

- 7-Gang Kettenschaltung
- Aluminiumrahmen
- stabiler Gepäckträger
- angenehmer Fahrkomfort durch aufrechte Sitzposition

Best-Nr.:  
126012 panna  
126013 mint  
96575 blau



Elegant im Retro-Stil mit moderner Technik

UVP 499,-

ÜBER 150 € SPAREN

348.-

**BULLS**

E-Bike

## E-MOUNTAINBIKE

### Copperhead EVO 1

- moderner Bulls EVO-Sportrahmen mit integrierter 500 Wh Akku
  - Bosch Flow-App für individuelles Setup, Navigation und Diebstahlschutz
  - robuste 10 Gang Shimano Deore Schaltung
  - MonkeyLink Lichtsystem vorbereitet
- Best. Nr. 99206

Von Alltag bis Trail - sportliche E-MTB Power überall



UVP 3599,-

ÜBER 1300 € SPAREN

2222.-

Das smarte System  
BOSCH  
CX 85 Nm Drehmoment

**TRIUMPH**

E-Bike

## E-CITYBIKE E-BIRD 308

- 100% Bosch-Antriebstechnik samt Akku für höchste Zuverlässigkeit
  - sparsamer, besonders laufruhiger Bosch Mittelmotor
  - abnehmbarer Bosch Akku für schnelles Laden an jedem Ort
  - 8-Gang Shimano Schaltung
  - hydraulische Scheibenbremsen
  - Trekkingbereifung mit Pannenschutzeinlage
- Best-Nr.: 126885, 126888

**BOSCH Preis-Sensation**

100 % BOSCH  
100 % Qualität



UVP 2399,-

ÜBER 1100 € SPAREN

1292.-

BOSCH  
Active Line

0 % Finanzierung oder Leasing - Wir arbeiten mit allen führenden Anbietern zusammen!

**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 1000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich





**MARIEN  
APOTHEKE**

*Regional. Digital.  
Schnell. Sicher.*

**Die Apotheke vor Ort ist geschlossen? – wir sind für Sie da!**

Persönlich, zuverlässig und mit pharmazeutischer Kompetenz.

Ganz in Ihrer Nähe, **aus Hannover für Hannover.**

[www.marien-apotheke-hannover.de](http://www.marien-apotheke-hannover.de)



# Das Plaza Festival feiert 25. Geburtstag

Zwei große Partys steigen am ersten Juni-Wochenende: Sting und Samu Haber stehen am **FREITAG, 6. JUNI**, die Chainsmokers und badmómzjay am **SONNABEND, 7. JUNI**, auf der Bühne

**HANNOVER.** Als es vor 25 Jahren das erste Festival auf der Expo-Plaza gab, ahnte wohl niemand, dass es diese Konzertreihe auch noch 25 Jahre später geben sollte. Die ersten Jahre gab es sogar am Sonntag noch den Schlagertag – wo unter anderem Hele-Fischer, Roland Kaiser und Andrea Berg auftraten. Schnell kristallisierte sich jedoch heraus, dass es doch eher die Rock- und Popfans waren, die zum Open Air-Wochenende auf die Plaza kamen – konnten sie doch dort Chartstürmer wie unter anderem Wir sind Helden, Silbermond, Seether, Fanta 4, Sportfreunde Stiller, Madcon und Material und Rocklegenden wie die Simple Minds, Status Quo, Meat Loaf, Kim Wilde, OMD und Peter Maffay live erleben.



**Sting spielt am 6. Juni.**  
Foto: Carter B.-Smith



**Alle Farben beim NDR2 Plaza Festival 2024 in Hannover**

Foto: Axel Herzig



**badmómzjay spielt am 7. Juni**  
Foto: Stefanie Ganschow

Joy Starshow neben den Chainsmokers als Hauptact auch badmómzjay, Esther Graf und Alle Farben auf der Bühne. Hinter The Chainsmokers verbirgt sich das Future Bass DJ-Duo Drew Taggart und Alex Pall, die mit ihrem einzigartigen Genre-Mix aus Pop, Indie, Elektronik, Alternative und Rock neue Trends setzen. Mit nur 22 Jahren prägt badmómzjay die deutsche Musik-

szene auf beeindruckende Weise. Nach den beiden erfolgreichen Touren („Die Crowd geht dumm“ und „Survival Mode“) in 2024 steht 2025 der heiße Festival-Sommer an: badmómzjay kommt mit ihren Hits aus den letzten Jahren sowie unveröffentlichten Songs auf die großen Bühnen. Tagestickets für das NDR2 Plaza Festival und die N-JOY Starshow sind jeweils für 67,00 Euro

bei Hannover Concerts unter der Hotline (0511) 12 12 33 33, sowie online unter [www.hannoverconcerts.de](http://www.hannoverconcerts.de), und an den bekannten Vorverkaufsstellen zu haben. Kombitickets kosten 116,50 Euro. Je nach Art der Ticketbestellung (VVK-Stelle, Telefon, Internet) können zusätzliche Gebühren für Bearbeitung und Versand hinzukommen. Die Tickets berechnen sich zur Nutzung

der öffentlichen Verkehrsmittel an den Veranstaltungstagen im Bereich des Großraum-Verkehrs Hannover (GVH). Kinder von 3 bis 6 Jahren erhalten freien Eintritt.

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

*Wir suchen Verstärkung!*

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24  
[fleischerei-heimann@t-online.de](mailto: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



**Termin ohne Wartezeit!**

**Beschwerden?**

**Physiowerk Hannover**  
Schierholzstraße 132  
30655 Hannover

 **PHYSIOWERK**  
besser. bewegt!

0511 - 591 999

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!



**15 JAHRE**

**Laminat  
DEPOT**

# Waaahnsinns- Jubelpreise!

\*nur auf ausgewählte Böden bis zum 11.03.2025 bzw. nur solange Vorrat reicht und nur bei sofortiger Mitnahme. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich.



Unser Verkaufspreis, €/m² **14,99**

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

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **3,75**

Alles zusammen: **19,73**

Unser Preis: **14,99**

**Laminat (8021)**

Dekor Eiche Klassik natur

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für alle Wohnbereiche
- Natürlicher Look im Landhausstil
- Schnelle und einfache Verlegung
- Blauer Engel / Made in Germany

**Aktionspreis jetzt nur €/m²**

**9,99**



Unser Verkaufspreis, €/m² **34,99**

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

Alles zusammen: **40,40**

Unser Preis: **34,99**

**Rigid-Vinyl (100031329)**

Dekor Honigeiche

- 4,5 mm Stärke | Nuttschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Natürlicher Look, der beeindruckt
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

**Aktionspreis jetzt nur €/m²**

**17,99**

**Laminat  
DEPOT**

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  
Konsumentenbefragung  
★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT  
IN DER KATEGORIE  
LIFESTYLE & SHOPPING

**SONNTAG IST SCHAUTAG!**

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung



**[laminatdepot.de](http://laminatdepot.de)**

Jetzt 19x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippestadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

8511901\_002625

14473HAN



TRÖSSER FEIERT KARNEVAL

JETZT SENSATIONELLE GROSSE

**NEU**

**ERÖFFNUNG**

**IN HANNOVER GARBSEN**

**MIT KARNEVALS SONDERÖFFNUNG**

FREITAG  
**28.**  
FEBRUAR  
BIS 19:00 UHR!

SAMSTAG  
**01.**  
MÄRZ  
BIS 19:00 UHR!

ROSENMTAG  
**03.**  
MÄRZ  
BIS 19:00 UHR!

DIENTAG  
**04.**  
MÄRZ  
BIS 19:00 UHR!

**500,- €**<sup>1)</sup>

**Rabatt**

+

**11%**<sup>3)</sup>

**Extra-  
Rabatt**

**4 TOLLE  
TAGE**

**NUR ROSENMTAG**

*Berliner & Bier  
gratis für Sie!*



**++ UNGLAUBLICHE KARNEVALSANGEBOTE NUR BEI TRÖSSER ++**

*Inkl. 3x manuelle  
Kopfteilverstellung*

*Motorische  
Relaxfunktion  
nur 199,-*

**1999,-  
JECKER-PREIS**

**ECKSOFA** in Editionsleder ocean steel, ca. 300 x 217 cm, inkl. drei manuellen Kopfteilfunktionen, USB-Anschluss und Home-Button, Rücken Spannstoff. **Sofort lieferbar**<sup>2)</sup>.

**ESSTISCH**  
Platte Akazie massiv, Baumkante  
4 cm stark, 200 x 100 cm, in  
vielen weiteren Maßen möglich.  
1499,- **899,-**

*360° drehbar*

**DESIGN-STUHL**  
360° drehbar mit Rückhofunk-  
tion. **Sofort lieferbar**<sup>2)</sup>.

**179,-  
JECKER-PREIS**

*inkl.  
Rückhofunktion*

**BOXSPRINGBETT** in Trendstoff Cord beige,  
inkl. Wendemattze oben H2, unten H3, mit  
Tonnentaschen-Federkern, Komfortschaum-  
Topper, ca. 140 x 200 cm.

**1199,-  
JECKER-PREIS**



**RELAXSESSEL** inklusive  
Herz-Waage-Funktion und  
motorischer Kopfteilverstel-  
lung, in Bezug SmartTouch  
beige. **Sofort lieferbar**<sup>2)</sup>.



**999,-  
JECKER-PREIS**

**TRÖSSER**<sup>®</sup>  
Der Polstermöbel-Spezialist.

UNI-Polster Verwaltung GmbH & Trösser Co.KG, Hagelkreuzstr. 133, 46149 Oberhausen

**17x  
IN DEUTSCHLAND**

**HANNOVER GARBSEN** Bauboulevard 4 | 30827 Hannover Garbsen | Tel.: 05131/47 530 00  
Montag - Freitag 10.00 - 19.00 Uhr | Samstag 10.00 - 19.00 Uhr | troesser.de

1) Gilt nur bei Kauf eines Bettes, einer Garnitur ab 4 Sitzeinheiten. Ausgenommen Musterring, Interliving sowie Artikel aus dem Onlineshop. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Die Entsorgung bleibt Ihnen überlassen. 2) Nur solange der Vorrat reicht. 3) Nur bei Neukauf. Ausgenommen Produkte aus unserem Prospekt, Anzeigen sowie Artikel aus dem Onlineshop, Musterring, Stressless und Interliving. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Alle Preise in Euro, ohne Deko. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modell- und Farbabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alles Abholpreise. Aktion gültig bis Dienstag 04.03.2025.



# „Das ist unsere Stadt – und die wollen wir vielfältig beleben!“

**magaScene:**  
**EVA JANDL-JÖRG** (Direktorin Museum Wilhelm Busch) und **HARTWIG VON SAß** (Pressesprecher Deutsche Messe AG) im Interview

Ende November hat die Landeshauptstadt die neue Marke „Kulturstadt Hannover“ der Öffentlichkeit präsentiert. Um der für die Entwicklung des Markenlogos zuständigen Werbeagentur eine grobe Marschrichtung mit auf den Weg zu geben, trommelte die Stadt zehn Entscheider aus Verwaltung, Kultur und Wirtschaft in einem zehnköpfigen Markenkomitee zusammen. Hannover hat kulturell viel zu bieten, wir bekommen wir diese PS auf die Straße? Im Kern ging es um diese Frage. Wir haben uns mit zwei Beteiligten aus dem Markenkomitee getroffen. Eva Jandl-Jörg leitet seit dem 1. Februar 2023 das Museum Wilhelm Busch und hat als zugezogene Österreicherin sicherlich einen anderen Blick auf die Stadt als Hartwig von Saß, den es als Zwanzigjährigen aus einem 600-Seelen-Dorf in Norddeutschland nach Hannover verschlug. Seit 18 Jahren arbeitet der PR-Profi als Pressesprecher und Projektleiter für die Deutsche Messe. Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der März-Ausgabe der magaScene lesen können.

**magaScene: Worüber wurde im Markenkomitee gesprochen?**  
**Hartwig von Saß:** Zunächst

einmal haben wir gar nicht über den Kulturbegriff an sich diskutiert. Ist ein Museum mehr Kultur als eine Galerie? Hat das Staatstheater mehr Relevanz als die freie Theaterszene? Sich da nicht in Diskussionen zu verzetteln, fand ich sehr erfrischend. Das sehr breit aufgestellte Markenkomitee hat sich sehr zügig gefragt, was wir alle für Hannover tun können und wie man daraus eine Dachmarke entwickeln kann. **Eva Jandl-Jörg:** In der Gruppe waren wir uns im Grundsatz sehr einig, weil alle denselben Anspruch hatten: Das ist unsere Stadt und die wollen wir vielfältig beleben und für alle zu einem wunderbaren Aufenthaltsort machen! Wichtig ist, das Leben in der Stadt ist und in die Stadt kommt, gemeinschaftliches Erlebnis, egal ob bei Freizeit oder Kultur. **Wie zufrieden sind Sie mit den Ergebnissen?** **Eva Jandl-Jörg:** Der POW, das neue Markenlogo, ist beweglich und auf viele Bereiche anwendbar. Wir haben jetzt ein sichtbares Symbol für Freizeit- und Kulturveranstaltungen in der Stadt. **Hartwig von Saß:** Bis hierhin bin ich zufrieden; der Prozess der Markenfindung ist abgeschlossen. Wichtig ist aber jetzt, wie es weitergeht; die eigentliche Arbeit beginnt jetzt. Die Stadt

muss das Potenzial heben, um der neuen Marke eine Strahlkraft zu verleihen. **Frau Jandl-Jörg, welches Bild von Hannover hatten Sie vor Ihrem Amtsantritt hier?** **Eva Jandl-Jörg:** Gar keins! So wie viele andere auch. Wenn ich jemandem aus Österreich erzähle, dass ich jetzt in Hannover wohne und arbeite, werde ich oft so komisch angeschaut. Die Leute wissen ungefähr, wo es liegt, wie es hier aussieht oder was es alles gibt, weiß kaum einer. Hannover hat kein Alleinstellungsmerkmal, das sich als Marke ins kollektive Gedächtnis eingebrannt hat, zu Hannover fehlt das Bild. Umso überraschter war ich, als ich mir die Stadt nach und nach erschlossen habe. Hannover bietet unglaublich viel Lebensqualität. **Hartwig von Saß:** ...ich finde es sehr erfrischend, wie Du als Neu-Hannoveranerin über die Stadt sprichst. Ich lebe seit 1986 hier. Was mir immer auffällt, ist, dass wir Hannoveraner - ich zähle mich mittlerweile dazu -, stets versuchen, unsere Stadt zu erklären, die Vorzüge aufzählen und uns immerzu rechtfertigen, dass hier alles ganz toll ist. Kein Mensch aus Hamburg rechtfertigt sich für seine Stadt, kein Mensch aus Köln. Wir sind Han-



Eva Jandl-Jörg (Direktorin Museum Wilhelm Busch) und Hartwig von Saß (Pressesprecher Deutsche Messe AG) stehen im großen Interview der magaScene Rede und Antwort. Foto: Ramin Faridi



Stadtmagazin für Hannover  
**magaScene**

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

## Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

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

**BDSF**  
Fachbetrieb für Bauteenschutz  
TÜV Rheinland  
www.bdsf.com  
ID: 0000001010

**innotech**  
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauerwerke  
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel  
[www.innotech-team.de](http://www.innotech-team.de)  
**Tel. 05139/27 82 60**

**20%**  
Frühlingsrabatt  
bis 10.03.2025



ANZEIGE

# Angst vor schütterem Haar?

Achten Sie auf Ihre Nährstoffversorgung.

Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen.

Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kopfkissen finden.

Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage Abend. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.



„Mit der richtigen Nährstoffversorgung kann man viel gegen brüchiges, dünnes Haar tun!“

**Mag. pharm. Dirk Meier**  
Nährstoff-Experte

Mag. pharm. Dirk Meier, Nährstoffexperte: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt.



Gerade in diesem Stadium kann etwa eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

### NÄHRSTOFFE UNTER DER LUPE

Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen

bereits bestens erforscht und haben sich zudem bereits bei zahllosen Anwendern bewährt:

#### Goldhirse

Bei der Goldhirse handelt es sich um eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt. Sie ist besonders reich an Silizium, das im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher arbeitet und in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität sorgt. Studien belegen außer-

dem, dass Silizium die Haare reißfester macht.\*

#### Selen

Selen ist ein Spurenelement, das die Haarfollikel stärkt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden oder gar ausfallen.

#### Naturreiner Schwefel (MSM)

MSM ist ein wichtiger Strukturbestandteil in Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen ge-

bildet werden und verleiht dem Haar Glanz und Volumen.

### WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das meistgekaufteste Produkt für volles Haar ist.\*\* Auch deutsche Experten sind überzeugt: Etwa von dem besonders hohen Anteil an Silizium aus natürlicher Quelle (Goldhirse und Kieselerde) sowie von der Tatsache, dass das Produkt vom Hersteller nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird. Dies umfasst die strenge Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

### SICH SCHÖN ESSEN?

Kritiker behaupten häufig, dass wichtige Nährstoffe auch über die Nahrung aufgenommen werden können. Doch die heutigen Lebensmittel sind aufgrund ausgelaugter Böden immer ärmer an Nährstoffen. Die nötige Zufuhr der ausschlaggebenden Kraftstoffe für die Haare könnte also nur mit großen Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel erreicht werden. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

#### Tipp:

Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

\*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53  
\*\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2024.



**RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S**

- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn.
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist.
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen.
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert. Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben.

## PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur in praktischer 3-Monatspackung**

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur**  
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. **PZN: 19485477**



DVD-TIPP

ATEMLOSER HEIST-THRILLER



James und sein Sohn Casey, einfache Geldtransporterfahrer, geraten in einen tödlichen Albtraum, als sie beauftragt werden, ein mysteriöses Paket zu transportieren. Ihre Routinefahrt verwandelt sich in einen Kampf ums Überleben, als sie auf einer Brücke eingekesselt werden. Verzweifelt suchen sie einen Ausweg. Doch als sie erkennen, welchen unschätzbaren Wert sie in ihren Händen tragen, entbrannt ein Wettlauf gegen die Zeit. Um zu überleben, müssen James und Casey nicht nur ihre Angreifer überwältigen, sondern auch ihren Scharfsinn einsetzen, um die skrupellosen Verbrecher auszuwickeln. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Live im Heinz: The Meffs

**HANNOVER.** Seit ihrer Gründung 2019 haben The Meffs die britische Punkwelt im Sturm erobert – nicht nur durch ihre kraftvollen, sozialkritischen Songs, sondern auch dank ihrer explosiven Live-Auftritte. Ihr Debütalbum nahmen sie 2020 innerhalb eines einzigen Tages auf – wenige Tage vor dem Lockdown, der ihnen Live-Konzerte unmöglich machte. Doch sie gaben nicht auf. Nach Support für Peter Doherty, Alice Cooper, einer Einladung zur Welttournee von NOFX und gefeierten Festival-Auftritten, unter anderem beim Download Festival, geht es für das Duo nun auf die erste Headliner-Tour durch Europa, mit Special Guest Meryl Streek aus Dublin. Dabei machen sie auch Station in Hannover: Sängerin und Gitarristin Lily Hopkins und Schlagzeuger Lewis Copsey bringen am Sonntag, 2. März, ab 20 Uhr, ihre energiegeladene Show ins Béi Chéz Heinz, Liepmannstraße 7B. Einlass ist ab 19 Uhr, Tickets gibt es im Vorverkauf über eventim (23,70 Euro, gegebenenfalls zusätzlich Gebühren).



Live: The Meffs. Foto: Lilly Hopkins

# Klappstuhl und Zauberkasten

Programm in **DESIMOS SPEZIALCLUB** im März mit Magie, Kabarett, Comedy und viel Musik

**HANNOVER.** Ständig erreichbar sein war gestern. Dass es auch ganz anders geht, beweist **Lennart Schilgen** mit seinem dritten Programm „Abwesenheitsnotizen“ – und glänzt durch Abwesenheit. Wenn er nicht gerade Konzerte gibt und Kleinkunstpreise einheimst, macht er vor allem nämlich eins: sich davon. Unter anderem geht's auf Radtour, ins Kloster und ins kommunistische Sommercamp. Oder auch nur in die Untiefen seiner Gedanken, was oft abenteuerlich genug ist. Heraus kommen Gedichte und Lieder über die Ab- und Umwege in der Welt und im eigenen Kopf, getragen von seiner Stimme, Klavier- und Gitarrenspiel. Am Montag, 3. März, ab 20.15 Uhr, eröffnet Lennart Schilgen damit das März-Programm in Desimos Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50.



Lennart Schilgen verfasst „Abwesenheitsnotizen“. Foto: Marvin Ruppert

Am Dienstag, 4. März, ist dort ab 20.15 Uhr **Piero Masztalerz** zu Gast. Der vielfach prämierte Cartoonist und seine wurstlippigen Figuren sind auf YouTube und im Social Web längst Kult. In seinem Comic-Comedy-Märchen-spektakel „Halt die Fresse Rapunzel!“ liefert er sich mit seinen animierten Figuren auf der großen Kinoleinwand des Apollokinos einen verbalen Schlagabtausch.

Gewitzte Zauberkunst gibt es am Dienstag, 11. März, ab 20.15 Uhr, wenn **Desimo** sein Solo-Programm „Klug & Trug“ auf die Bühne bringt. Der „Meister-Mogler“ entführt sein Publikum auf einen fröh-

lich-entspannten Kurztrip voller wilder Wendungen und erkundet das wahre Geheimnis seines ersten Zauberkastens „60 Tricks von 6 bis 60“. Und er nutzt die „Schwarmintuition“ der Zusehenden bis zur völlig überraschenden Auflösung – denn bei seiner Mentalmagie kommen sogar die irritierenden Gedanken auf, er könne selbigen lesen.

Johannes Flöck moderiert am Montag, 24. März, ab 17.30 und ab 20.15 Uhr, die **Mix-Show mit Überraschungsgästen**. Mit am Start sind der Stammgastgeber mit neuen magischen Ideen, eine Schweizer Komikerin und Animatorin, ein innovativer Gedankenleser und ein Ausnahmedomedian, der die Flucht nach vorn antritt.

Mit seinen „Lach- und Lachgeschichten“ fegt **Sascha Korf** am Dienstag, 25. März, ab 20.15 Uhr über die Bühne. Was sind Wanderoperen? Wer ist wirklich schuld an der Erderwärmung? Und wie viele Chillis sind eine Mordwaffe? Fragen über Fragen, die in Lach- und Lachgeschichten wunderbar komisch aufgelöst werden. Dazu gibt es wilde Rezepte, eine intime Sprechstunde und die gewohnte Schlagerparodie am Ende.

Kabarett mit Musik steht bei **Matthias Brodowy** mit seinem Programm „Klappstuhl und ich“ am Montag, 31. März, ab 20.15 Uhr an. Der Kabarettist präsentiert mit seiner Leistung ein zeitlupiges Road-Mo-



Matthias Brodowy hat den Klappstuhl dabei: Um ungewöhnliche Beobachtungen geht es bei seiner Lesung. Foto: Klöpper FotoDesign

die auf der Suche nach Entschleunigung. Gegen den Burn-out und rasende Zeit. Letztere nimmt er sich, zehn Stunden genau, um sich mit seinem Klappstuhl beobachtend niederzulassen – an verschiedensten Orten. Dabei entstehen Studien zu schrulligen

Charakterköpfen wie einem sehr spukanfälligen Bestatter, einem viel zu eng gekleideten Polizisten und einem äußerst ominösen Salsalehrer in einem badischen Café am Ende der Welt. Musikalisch unterstützt wird die Lesung von Christian „Chrilie“ Schulz mit Gitarren-

klängen und Ohrwürmern. Bereits ausverkauft ist die Show von **Sarah Hakenberg** „Mut zur Tücke!“ am Dienstag, 18. März.

**Nähere Informationen zum Programm und Vorverkauf: spezialclub.de**

Ruby Tuesday mit Blvck Hippie

**HANNOVER.** „Ich wollte eine Platte schreiben, die ich in der Highschool gebraucht hätte“, sagt Josh Shaw von der Band Blvck Hippie aus Memphis, Tennessee. „Basketball Camp“, das aktuelle Album von Blvck Hippie wurde im Juni 2024 veröffentlicht. Darauf treffen charmant verschwommener Indie-Rock auf träumerische Popklänge, Free-Jazz-Interludien, LoFi-Rhythmen und kathartische Ausbrüche – ein Epos über das Erwachsenwerden. Live gibt es die Band am Dienstag 4. März, ab 21.15 Uhr beim Ruby Tuesday im Café Glocksee, Glockseestraße 35. Der Eintritt ist frei. **RED**

Ein Buch über Zugehörigkeit

**HANNOVER.** Von Zugehörigkeit und Zerrissenheit in Zeiten des Krieges handelt Dmitrij Kapitelmanns neues Buch, aus dem er am Donnerstag, 6. März, ab 19 Uhr im Literaturhaus Hannover, Sophienstraße 2 liest. Dmitrij Kapitelmann wurde 1986 in Kiew geboren und kam im Alter von acht Jahren mit seiner Familie nach Deutschland. Er studierte Politikwissenschaft und Soziologie an der Universität Leipzig und absolvierte die Deutsche Journalistenschule in München. Heute arbeitet er als freier Journalist. In seinem Roman „Russische Spezialitäten“ geht es um eine Familie aus Kiew, die eben jene Spezialitäten in Leipzig verkauft – und ein irgendwie osteuropäisches Zusammengehörigkeitsgefühl. Wobei, Letzteres ist seit dem russischen Überfall auf die Ukraine nicht mehr zu haben. Die Mutter steht an der Seite Putins. Ihr Sohn ist verzweifelt und fährt mitten im Krieg in die Ukraine zurück, um Mama vom Faschismus und den irren russischen Fernsehlägen zurückzuholen. Eintritt: 12 Euro. **RED**

## Die ganze Welt der Klänge

HörFidelity im Kulturzentrum Pavillon: Hörmesse, Workshops, Konzerte und Experimente rund um das Thema Hören

**HANNOVER.** Eintauchen in die Welt des Klangs: Zum dritten Mal lädt die Hörregion Hannover am 15. und 16. März zu einer ganz besonderen Veranstaltung rund um die Ohren ins Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, ein – zur HörFidelity. Live-Aufführungen, Konzerte, Workshops, Vorträge, Beratungen und Hörtests – insgesamt stehen über 50 Angebote für die ganze Familie sowie eine Hörmesse zum Hin- und Zuhören, zum Anfassen und Ausprobieren, zum Experimentieren und Lernen zur Auswahl. Jeweils im Halbstunden Rhythmus informieren Vorträge über gutes und leichtes Hören, sensibilisieren Workshops für unsere akustische Wahrnehmung und bieten Live-Aufführungen einen Raum, um sich mit Klängen zu beschäftigen. Eröffnet wird die „HörFidelity“ schon am Freitagabend, 14.

März, um 19.30 Uhr, mit einem Radiofeature über das Attentat von Hanau mit anschließendem Gespräch. Das volle Programm startet dann am Sonnabend, 15. März, um 14 Uhr, den Abschluss bildet an diesem Tag um 18.30 Uhr ein sogenanntes Notfallkonzert des Orchesters im Treppenhause. Am Sonntag, 16. März, öffnen die Türen um 11 Uhr, der letzte Workshop zur Vertonung eines Trickfilms endet um 17.30 Uhr. Der Eintritt ist an allen Tagen frei.

Am Sonnabend liegt der Schwerpunkt auf den Themen Hörgesundheits und Zuhörförderung. Der Sonntag richtet sich mit einem bunten Programm an die ganze Familie. Für alle ist etwas dabei: Wer mehr über den Klang des Weltraums oder das Sound-Design von Elektroautos erfahren möchte, ist ebenso willkommen wie Kinder und Jugendliche, die Lust haben, Inst-

umente zu bauen oder selbst Töne zu kreieren. In einem Audio-Escape-Room kann man Akustik-Rätsel lösen, im Hörmobil auf dem Außengelände von Profis die Ohren testen lassen. Musiker Jens Eckhoff erklärt, wie man zum Popstar wird, Denise M'Baye nimmt das Publikum mit auf eine Traumreise zum Mond, der hannoversche Club Feinkost Lampe spannt den Bogen zwischen Comics und Musik.

Über das Lernen und Leben mit Hörminderungen und technischen Hörhilfen drehen sich Vorträge des Cochlear Implant Centrums „Wilhelm Hirte“ und des Deutschen HörZentrums der Medizinischen Hochschule Hannover. Die Hartwig-Claußen-Schule (Förderzentrum mit dem Schwerpunkt Hören) gibt einen Schnellkurs in Gebärdensprache und die Stadtbibliothek Hannover führt ein Bilderbuchkino begleitet von Gebärdens auf.

Politisch wird es auch: Auf die Frage, was demokratische Teilhabe und aktives Zuhören miteinander zu tun haben, gehen Beiträge der Stiftung Zuhören, eine Konzert-Lesung des Pianisten Jens Thomas, ein Live-Hörspiel

des Salons Ute und ein Vortrag des Linzer Schalkünstlers Peter Androsch ein. Wer seine Ohren einfach nur entspannen möchte, besucht einen Hörmeditationsworkshop, lauscht einem Live-Musik-Podcast oder einem

Konzert von musica assoluta, das die Stille zum Thema macht. **RED**

**Alle Informationen zum Programm sind abrufbar unter hörregion-hannover.de**



HörFidelity: Unter anderem gibt es einen Workshop rund um Tontechnik.

Foto: Max Schlag



POST MALONE - THE BIG ASS WORLD TOUR  
05. September 2025 | Heinz von Heiden Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Rocky Horror Show**  
Diverse Termine: Theater am Aegi

**KKS Big Band feat. Brodowy**  
12. März 2025: Jazz Club Hannover

**Tito & Tarantula**  
13. März 2025: Musikzentrum

**Tosca**  
Diverse Termine: Opernhaus

**Nico Stank - Akte Ex**  
15. März 2025: Swiss Life Hall

**Die Zukunft des Lachens**  
18. März 2025: Alte Druckerei

**Lenny Kravitz**  
20. März 2025: ZAG-Arena

**Masud Akbarzadeh - Geisha**  
21. März 2025: Faust - Warenannahme

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



HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Ihr Organisationstalent wird sich wieder einmal großartig bewähren. Sie sprühen nur so vor Tandrang und übertreffen sich damit geradezu selbst.

**STIER 21.4.–20.5.**

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

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

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

**KREBS 22.6.–22.7.**

Warum glauben Sie, dass Sie keine Anziehungskraft besäßen? Sie haben einen besonderen Charme. Eine Einladung sollte ausgesprochen werden.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

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

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

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

**WAAGE 24.9.–23.10.**

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

**SKORPION 24.10.–22.11.**

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

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**

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

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

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

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**


Derzeit müssen Sie mehr Verständnis für Ihre Umwelt aufbringen. Nicht jeder ist so reaktionsschnell wie Sie. Andere brauchen ein bisschen länger.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Wollen Sie nun ein kleines Strohfeuer oder Herzensangelegenheiten mit Tiefenwirkung? Alles ist jetzt drin! Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen.

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	sanft rutschen	jemenitische Währung		großer Nachtvogel		span. Mehrzahlartikel		Höhenzug im Weserbergland	Haustier der Lappen	Hochkonjunktur		griech. Vorsilbe: gleich	Teil des Hess. Berglands		Weltorganisation (Abk.)
					2					Skat-ausdruck			Tochter des Kadmos (Sage)		
Druckschriftgrad		islamischer Name für Gott					1	Bodenabtrag durch Wasser							
				Roman von King			Buschwindröschen							6	ein Umlaut
															8
persische Teppichart	4	englisch: ist										Feuerlandindianer	ein Weinver-schnitt		
Backzutat												eurasi-scher Staaten-bund		Zweck	
kurz für: an das	Com-puter-wesen (Abk.)	Stadt in Brasilien (Kw.)		Strand, Gestade	Tierfutter	ehemal. japani-sche Münze	englisch: Ende		Gabel-deichsel	Kfz-Z. Steinfurt		spaß-hafter Unfug	Ge-wichts-einheit (Abk.)		
eine Nach-richt hören			9						redu-zieren					5	
weib-licher Artikel				riskierter Geld-betrag				3		10		Erb-faktor			
sportl. Voraus-schei-dung									1	2	3	4	5	6	7 8 9 10




Länger  
im Blick  
bleiben:

Hier Ihre Anzeige buchen auf  
www.wochenblaetter.de

**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Atemloser Heist-Thriller – „Armor“.**  
**Auf eifrige Rätselfreunde wartet 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, 6. März, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



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

**APOTHEKEN**

**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

**Ahlemer Kronen Apotheke,**  
Tel. 482400,  
Richard-Lattorf-Str. 51  
**Marien-Apotheke,**  
Tel. 3534070,  
Marienstr. 55  
**Noltmeyer-Apotheke,**  
Tel. 6476789,  
Podbielskistr. 315

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**

**Lentz-Apotheke,**  
Tel. 559988, Kirchroder Str. 89/90  
**Sophien-Apotheke,**  
Tel. 69095533,  
Adolf-Emmelmann-Str. 5  
**Tresckow-Apotheke,**  
Tel. 466010, Tresckowstr. 187  
**Apotheke Alt-Latzten,**  
Tel. 21375673, Hildesheimer Str. 71



hallo  
wochenende

**LESERREISEN**

Osterreisen 2025

Ihr  
Reisepreis ab  
€ 599  
pro Person  
im DZ

**Oberbayerisches  
Osterfest**  
mit Chiemsee, Herren- & Fraueninsel

Reisetermin 4-Tage-Reise/HP:  
Fr. 18.04. - Mo. 21.04.2025 – Ostern

**So wohnen Sie:** Im Hotel-Gasthof & Gästehaus Zur Post\*\*\* im Zentrum von Rohrdorf, direkt am Dorfplatz, nur wenige Kilometer vom Chiemsee entfernt. Der Hotelkomplex besteht aus Haupthaus (mit Lift) und zwei Gästehäusern. Zimmer mit Dusche oder Bad/WC, Telefon, Kabel-TV, Haarfön & Minisafe.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)  
✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel zur Post & Gästehaus\*\*\* in Rohrdorf  
✓ 2 x 3-Gang-Menü Abendessen  
✓ 1 x 4-Gang-Ostermenü Abendessen  
✓ Hausgebranntes Begrüßungsschnapserl  
✓ Altstadtführung in Rosenheim ca. 1,5 Std.  
✓ Chiemsee Rundfahrt mit Reiseleitung  
✓ Schifffahrt ab/bis Prien zur Herren- & Fraueninsel  
✓ Eintritt Schloss Herrenchiemsee  
✓ Ausflug 2-Seen-Fahrt zum Schliersee & Tegernsee

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 98

„TOSCA“ & „SCHWANENSEE“  
IN DER  
SEMPEROPER  
DRESDEN

Ihr  
Reisepreis ab  
€ 429  
pro Person  
im DZ

**Dresden  
Ostererlebnis**  
Blütenzauber Schloss Pillnitz & Semperoper

Reisetermin 3-Tage-Reise/HP/ÜF:  
Fr. 18.04. - So. 20.04.2025 – Ostern

**So wohnen Sie:** Das Maritim Dresden\*\*\*\* im Stadtzentrum, unweit von Semperoper & historischer Altstadt entfernt, mit Pool und Terrasse an der Elbe. Zimmer Bad/ DU/WC, Minibar, Farb-TV, und Telefon.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ 2 Übernachtungen/Frühstücksbuffet im Maritim Hotel Dresden\*\*\*\*  
✓ 1 x Abendessen am Tag 1 (Fischbuffet am Karfreitag lt. Küchenchefs) inklusive Getränkepauschale (Wein, Bier, Softgetränke, Kaffeespezialitäten)  
✓ Osterausflug Blütentour mit Reiseleitung am Tag 2  
✓ Eintritt in den Schlosspark Pillnitz mit Besuch Kamelienhaus oder Palmenhauses  
✓ Eintritt Schlossanlage Zuschendorf mit Park & Glasgewächshäusern mit Blütenschau im Schloss  
✓ Kaffeegedeck in Ilse Kaffeestube (1 Tasse Ilse Melange, 1 Stck. Eierschecke)  
✓ kostenlose Nutzung des Schwimmbades im Hotel

**Extrakosten pro Person:** Einzelzimmer-Zuschlag..... € 60  
Eintritt Semperoper 18.04.25 „Tosca“ ab.....€ 95  
Eintritt Semperoper 19.04.25 „Schwanensee“ ab.... € 90  
City-Tax vor Ort zahlbar

Ihr  
Reisepreis ab  
€ 429  
pro Person  
im DZ

**Ostererlebnis  
Heidelberg**  
mit Domstadt Speyer & Worms

Reisetermine 3-Tage-Reise/HP/ÜF:  
Sa. 19.04. - Mo. 21.04.2025 - Ostern | Mi. 20.08. - Fr. 22.08.2025

**Erleben Sie Heidelberg, eine der schönsten und ältesten Städte Deutschlands.**

**So wohnen Sie:** Im Marriott Hotel Heidelberg\*\*\*\* malerisch am Ufer des Neckars mit Schwimmbad. Zimmer mit DU/WC, TV, Minibar und Telefon.

**Leistungen:** ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover  
✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Marriott Hotel\*\*\*\* in Heidelberg  
✓ Stadtführung Speyer  
✓ Altstadtführung in Heidelberg  
✓ Eintritt/Führung Schloss Heidelberg  
✓ Eintritt Fasskeller/Deutsches Apothekenmuseum  
✓ Bergbahnfahrt bis/ab Schloss Heidelberg  
✓ Schiffsrundfahrt auf dem Neckar  
✓ Stadtführung in Worms

**Extrakosten pro Person:** DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag..... € 120  
Abendessen (3-Gang o. Buffet lt. Küchenchef) im Hotel pro Tag .....€ 42

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

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

3902801\_002625









Antje Siemon vor einem ihrer Werke, das nun im Johanniter-Quartier Kirchrode ausgestellt wird.

# „Natur trifft Kosmos“

Neue Kunstausstellung im **JOHANNITER-QUARTIER KIRCHRODE** zeigt Arbeiten von Antje Siemon

**HANNOVER.** „Ich hoffe, die Ausstellung lädt Sie zum Träumen ein“, sagte Antje Siemon bei der Vernissage im Johanniter-Quartier Kirchrode. Die Träume könnten vielleicht von fernen Planeten handeln, von Meteoriten und Reisen im Weltall.

**Die Ausstellung „Natur trifft Kosmos“ ist noch für sechs Monate im Gemeinschaftsbereich des Johanniter-Quartier Kirchrode zu sehen.**  
Fotos: Johanniter  
Janna Schielke

Denn daran erinnern Antje Siemons abstrakte Arbeiten, die sie mit verschiedenen Drucktechniken und Acrylfarbe herstellt. Oder die Betrachterinnen und Betrachter bleiben auf der Erde und entdecken dort das Besondere an Blättern und Zweigen – Motive von Antje Siemons Naturdrucken.

Die Künstlerin stellte ihre Arbeiten unter dem Titel „Natur trifft Kosmos“ im Rahmen des Neujahrsempfangs vor. Viele Mieterinnen und Mieter der Wohnanlage mit Service waren gekommen und hatten einige Fragen zu den Bildern, die für die nächsten sechs Monate die Gemeinschaftsbereiche zieren werden: Welche Techniken verwendet Antje Siemon? Wie wählt sie die Farben aus und was inspiriert sie? Sie arbeitet mit Schablonen und trage die Farbe mit Pinseln und Folien auf, erklärte die Künstlerin. Bei den Naturdrucken nutze sie das so genannte Jelly Printing – eine Methode bei der die Gegenstände mit Gelatine abgeformt werden. Welche Farben sie verwende, entscheide sie häufig aus dem Bauch heraus. Die Gäste zeigten sich begeistert. „Ich finde, es war eine gute Bauchentscheidung. Die Farben passen genau hierhin“, so eine Mieterin.

Hausleitung Kerstin Schumacher und Mathias Kötte, Fachbereichsleiter Wohnprojekte bei den Johannitern in Hannover, begrüßten die Gäste und wünschten allen „viel Freude, Glück und Gesundheit für das neue Jahr“. Gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen Martina Caister und Lea Feltrup hatte Kerstin Schumacher auch für das leibliche Wohl gesorgt. Über „Natur trifft Kosmos“ freut sich das Team sehr. Antje Siemons abstrakte Motive und gemischte Technik bringen nach mehreren Aquarell-Ausstellungen Ab-

wechslung ins Programm. Die Künstlerin arbeitet im Kunsthaus Nordstemmen (KuNo). Hauptberuflich ist die Expertin für Benutzerfreundlichkeit im Bereich Produktentwicklung tätig. Das Spannungsfeld zwischen rasanter technischer Entwicklung in der Industrie, die ihr im Beruf begegnet, und ihrem Interesse an Natur und Nachhaltigkeit prägt auch ihre Kunst. „Ich arbeite mich gern an einem Thema ab“, sagte sie.

Bildmaterial steht zur freien Verwendung zur Verfügung unter folgendem Link: <https://www.picdrop.com/johanniter.nsm/AL9MAatKM5>  
Copyright: Johanniter/Janna Schielke Bildunterschriften:

Bild 1: Antje Siemon vor einem ihrer Werke, das nun im Johanniter-Quartier Kirchrode ausgestellt wird.

Bild 2: Hausleitung Kerstin Schumacher (li.) und Johanniter-Fachbereichsleiter Mathias Kötte begrüßten gemeinsam mit Künstlerin Antje Siemon (mi.) viele Gäste aus dem Wohnquartier mit Service.

Bild 3: Freuen sich über die neue Ausstellung: Martina Caister (li.) und Lea Feltrup vom Johanniter-Service-Team.

Bild 4: Die Künstlerin Antje Siemon beantwortete viele Fragen der Gäste zu ihren Werken und ihrem kreativen Prozess.

Bild 5-8: Die Ausstellung „Natur trifft Kosmos“ ist noch für sechs Monate im Gemeinschaftsbereich des Johanniter-Quartier Kirchrode zu sehen.

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

wo **Design** zu Hause ist  
und bleibt

**Ambiente**  
**HESSE**

Edle, europäische Laubhölzer verarbeitet **Team 7** mit größter Sorgfalt und Achtsamkeit zu einzigartigen Designmöbeln, die die Liebe zum Holz in jedem einzelnen Detail spürbar machen. Nachhaltigkeit und Verantwortung, Wertschöpfung im Einklang mit Mensch und Natur, bestimmen bei **Team 7** das Denken und Handeln.



**Aktionspreis**  
bisher 6.159€  
**4.899€**

**Esstisch Magnum**, ca. 200 (300) x 100 cm. In Eiche massiv Natur geölt.  
Tischplatte und Auszug in Keramik Iron Moss.



**TEAM 7**

**Gospelkonzert:**  
**Das 500-Stimmen**  
**Mass-Choir Konzert**  
Das stimmungswichtige Gospelkonzert  
zum Mitsingen und Mitswingen

ANZEIGE

Am 16. März 2025 findet das stimmungswichtige Gospelkonzert „singOUT“ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude.

Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswichtige Jennifer Phillips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.

Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelerebnis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

**JETZT Tickets sichern:**  
Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: [service@haz-ticketshop.de](mailto:service@haz-ticketshop.de)  
Online buchen: [tickets.haz.de](http://tickets.haz.de)

**Weitere Info:**  
[www.singout-projekt.de](http://www.singout-projekt.de)



Foto: SingOut

**Wir gestalten Ihr Zuhause**

Diplom-Innenarchitekten und -Innenarchitektinnen | Ganzheitliche Raumplanung und -einrichtung | Lichtdesign

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin

 **0511/279 781 907**  
[www.ambiente-hesse.de](http://www.ambiente-hesse.de)

**Ambiente by Hesse**  
Robert-Hesse-Straße 3  
30827 Garbsen/Hannover an der B6  
Tel. 0511 27978-1907 · Mo. bis Sa. 10 – 19 Uhr  
[www.ambiente-hesse.de](http://www.ambiente-hesse.de)

Bacher  
Balada & Co.  
Bielefelder  
Werkstätten  
Brand van  
Egmond  
Brühl

Christine  
Kröncke  
Cierre  
Classicon  
Cor  
Dauphin  
Home

De Sede  
Dormiente  
Draenert  
Edra  
Fiam  
Flos

Form Exclusiv  
Foscarini  
FSM  
Gau  
Graypants  
Hästens  
Interlücke

JAB Anstoetz  
Kettmaker  
Kristalia  
Luceplan  
Montana  
Novamobili  
Penta

Pol74  
Raasch  
Raumplus  
Schönbuch  
Scholtissek  
Sitzwerke  
Team 7

Tommy M  
Teca  
Volume K  
VS Manu-  
faktur  
Willisau  
Wittmann

Solange der Vorrat reicht. Ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

8506201\_000625