

Beratung zu
Solarenergie

HANNOVER. Solarenergie lohnt sich für den Geldbeutel und fürs Klima: Ob und wie sich die eigenen Dachflächen nutzen lassen, um Strom aus Sonnenenergie zu gewinnen, welche Erträge sich erzielen lassen, welche Anlage zum jeweiligen Gebäude passt und welche Fördermöglichkeiten es gibt, erfahren interessierte Hausbesitzende am Dienstag, 13. Mai, ab 18 Uhr in der VHS Hannover. Energieberater Frederik Küting von der Klimaschutzagentur Region Hannover präsentiert Hintergrundinfos, Tipps und Hinweise in seinem Vortrag „Solarenergie optimal nutzen“. Auch auf die Frage, wie eine Balkonsolaranlage funktioniert und was bei der Installation zu beachten ist, geht der Experte ein. Im Anschluss an den Vortrag steht er für die individuellen Fragen der Anwesenden zur Verfügung. Beim „Markt der Möglichkeiten“ stellen zudem unterschiedlichste Akteurinnen und Akteure ihre Angebote vor – von Fördermitteln über aktuelle Beratungen bis hin zur konkreten Umsetzung eines Projekts. Die Veranstaltung richtet sich an Ein- und Zweifamilienhaus-Besitzende und findet im Rahmen der Beratungskampagne der Klimaschutzagentur Region Hannover statt.

Die Teilnahme ist kostenlos, aufgrund des begrenzten Platzangebots wird um Anmeldung gebeten unter: klimaschutz-hannover.de

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

Goldkurs hoch!

Feingold 91,80 • Zahngold 57,02 •
750 Gold 67,73 • Silber 0,88 •
585 Gold 52,83 • Versilbert 30,00 •
333 Gold 30,07 • Zinn 15,00 •

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

Geranien Markt

Sonn- und Feiertags
von 10 - 13 Uhr
geöffnet

**Baumschule
Nötel**

Mo - Fr: 9 - 12.30 Uhr
Sa: 9 - 16 Uhr, So: 10 - 12 Uhr

**Beet- und
Balkonpflanzen**
in riesiger Auswahl

**2x im Raum Hannover
Garbsen/Berenbostel**
Festplatz Berenbostel/Dorfstraße/Ecke am Hechtkamp
vom 9.4. - 25.6.2025

Weiterhin Kooperationspartner für Kundenberatung & Warenprüfung gesucht. Bei Interesse: nordelb@baumschule-noetel.de oder im Markt melden.

**Langenhagen
Handelsloft am CCU/
Stadthafen**
vom 9.4. - 21.6.2025

Parkplätze sind an allen Standorten vorhanden

Unsere 10-er-Träger

- Fuchsien
- Lobelien
- Impatiens
- Dahlien
- Begonien
- Tagetes
- Verbena
- Salvia
- Petunien
- Alyssum
- Ageratums
- Margeriten

Geranien
in verschiedenen Größen, Sorten & Farben

Tomatenpflanzen
in verschiedenen Sorten und Gemüsepflanzen in verschiedenen Sorten

Machen Sie doch einen Blumenumlauf - es lohnt sich bestimmt
Hier finden Sie alles für Haus und Garten:
Beet- und Balkonpflanzen, Ampelpflanzen,
Baumschulpflanzen, Stauden
Tomatenpflanzen, Pflanzgefäße, Blumenenerde,
Gemüsepflanzen u.v.m.

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

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

Baggern und Pritschen an der Oper

Seite 4

Feiert 30. Geburtstag mit seinem Turnier: Organisator Tobias Tiedtke freut sich auf den NP-Beachvolleyball-Cup 2025 auf dem Opernplatz.
Foto: Florian Petrow

Neue Presse
HANNOVER
PRÄSENTIEREN
Neue Presse NP
BEACH VOLLEYBALL
CUP 2025
16. - 18.05.2025
OPERNPLATZ HANNOVER

Expo-Jubiläum wird gefeiert

Vor 25 Jahren wurde am 1. Juni die bisher einzige Weltausstellung in Deutschland eröffnet

HANNOVER. Wenige Ereignisse haben Hannover in den vergangenen Jahrzehnten so geprägt wie die Weltausstellung Expo 2000. Sie hat der Infrastruktur der Stadt dank Milliardenunterstützung vom Bund einen Schub gegeben und das Lebensgefühl der Menschen in Hannover sehr nachhaltig verändert.

25 Jahre ist das her. Am 1. Juni jährt sich die Eröffnung. Kein unwichtiges Datum: Immerhin ist Hannover die einzige deutsche Stadt, die jemals eine Weltausstellung ausgerichtet hat. Sprecher Felix Weiper bestätigt, dass mehrere Veranstaltungen geplant sind, die Stadt wirke koordinierend. Feiertagepunkt wird ein Event-Wochenende am 31. Mai und 1. Juni im Expo-Park zwischen dem deutschen Pavillon und Ikea, organisiert vom rührigen Anliegerverein Expo-Park. Mehrere ehemalige Expo-Nationenpavillons werden öffnen,

darunter der holländische (heute Teil des „i-Live-Campus“), der dänische, finnische, schwedische und der türkische sowie der Peppermint-Pavillon, in dessen Eventhalle Konzerte stattfinden.

„KRAFTWERK“-MITGLIED KOMMT ZU BESUCH

Unter anderem will der Schlagzeuger der einstigen Kultband Kraftwerk („Autobahn“), Wolfgang Flür, sein neues Solo-Album „Times“ im Expo-Park vorstellen. Kraftwerk hatte mit „Kling Klang“ eine Erkennungsmelodie für die Expo 2000 komponiert. Natürlich legt auch Hannovers bekannter Musikproduzent und Remixer Mousse T. am Samstagabend im Peppermint-Pavillon auf. Am Sonntag dann tritt die Soulpop-Band Leyhausen um Sänger und Songwriter Philipp Leyhausen im Expo-Wal auf. Führungen zu den Länderpavillons und den Expo-



Rückblick auf die Expo 2000 in Hannover: Links der Pavillon der Hoffnung in der Form eines Wals, dahinter violett leuchtend der monegassische Pavillon, das Wüstenfort der Vereinigten Arabischen Emirate und unter der Seilbahn, mit der weißen Kuppel, der italienische Pavillon.

Foto (Archiv): Rainer Jensen

Gärten im Wandel, Kunstausstellungen und Kinovorführungen, Besichtigungen in der ZAG-Arena, bei BMW und etlichen anderen Anliegern stehen im Jubiläumsprogramm des Ver-

eins. „Ganz vielen wird jetzt bewusst, dass wir 25 Jahre Expo haben und sie sich beteiligen können“, sagt Stefan Schlutter, der das Programm für den Trägerverein Expo-Park organisiert.

Wen-Do-Kurs für Mädchen

HANNOVER. Selbstbehauptungsstrategien und effektive Selbstverteidigungstechniken für den Notfall: Die Familienbildung der AWO Region Hannover bietet einen Wen-Do-Kurs für Mädchen im Alter von fünf bis acht Jahren an. Der Kurs findet in der AWO Kita, Edenstraße 41/43, statt: am Sonnabend, 3. Mai, von 14 bis 18 Uhr und Sonntag, 4. Mai, von 10 bis 14 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 93,60 Euro. Anmeldungen unter Telefon (0511) 21978170 oder per E-Mail an anja.fabig@awo-hannover.de. **RED**

Selbsthilfe bei Sozialer Phobie

HANNOVER. Eine neue Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“ bietet Betroffenen die Möglichkeit zum Austausch über ihre Angst, in die Öffentlichkeit zu gehen, Kontakte aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Anmeldung und Information bei der KIBIS, Telefon (0511) 66:65 67. **RED**

kibis-hannover.de

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

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

OSTER-COUPON

20%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 03.05.25

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

LEINE APOTHEKE

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

Neu:
Kronsrode - Kattenbrookstr. 163

online: www.LeineApotheke.de
Code „OSTERN“

**-15 %
RABATT***

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

Gültigkeit: April / Mai 2025

PINC APOTHEKEN

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

WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

ROSEN APOTHEKE **EUROPA-APOTHEKE** **ACQUINTA APOTHEKE** **Die Ernst-August-Apotheke**



Hahne Tagespflege
Heidehaus



Jetzt unverbindlich testen!

In Gemeinschaft schlemmen

Zu einem Besuch der Hahne Tagespflege gehören Frühstück, drei unterschiedliche Mittagsgespeisen sowie Kaffee und Kuchen. Die Mahlzeiten bereitet unsere haus-eigene Küche für Sie zu. Überzeugen Sie sich bei einem **kostenlosen** Probetag!

Tel.: 0511 367 36-1003
hahne-tagespflege.de/heidehaus ★★★★★

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

**Zimmermann's Schlemmer-Tüte**
Marktplatz 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 28.04. bis 03.05.2025

Montag bis Dienstag:
Schweinegeschneitztes „Waidmanns Art“
mit Waldpilzen und angebratenem Speck 100 g **1,29 €**

Zimmermann's Schlemmer-Tüte
- 400 g Pfannenschlag
- 1 Paket Geflügelbratwurst 3x 75 g
- 400 g Geschneitztes „Waidmanns Art“
Tüte nur 11,90 €

Montag bis Samstag
Spottip! vom Becklinger Strohschwein
Kotelett mager oder Bauernkotelett mit Speckauflage
Kennen Sie schon?
Geflügel-Spargel-Pastete 100 g **1,99 €**
Schweinefleischspieße mit Paprika, Zwiebel und Bacon gewürzt 100 g **1,49 €**
Lachsschinken zart und mager 100 g **2,49 €**
Dattelfrischkäse 100 g **1,89 €**

Mittwoch bis Samstag
Sommernudelsalat fruchtig abgeschmeckt 100 g **1,19 €**
Nackensteak Texas oder Paprika 100 g **1,29 €**
NEU!!! Mojito-Bratwurst mit frischer Zitrone und Minze 100 g **1,39 €**



Info-

Veranstaltung zum Thema

Wärmepumpe, Förderung und GEG.

Am Freitag, 09.05.2025 um 17 Uhr
und
Samstag, 10.05.2025 um 10 Uhr

Bad & Wärme
...für ein schönes Zuhause!
In unseren Geschäftsräumen. Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung notwendig.

Lenbachstr. 14a, 30655 Hannover
Telefon (05 11) 6 47 90-83
www.badundwaermeplus.de

BLUMEN & Ambiente



Gut Wienhausen/Celle am Kloster Wienhausen

1. - 4. Mai

Das romantische Gartenfestival zum Kaufen und Genießen
In dem romantischen Gutsark präsentieren intern. Aussteller Pflanzen- und Gartenraritäten, Rankgitter, Pflanzgefäße, exklusive Dekorationen, Mode, Schmuck und ländliche Stoffe. Genießen Sie verschiedene Gartenwelten und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit Weinen und erlesenen Köstlichkeiten.

Donnerstag - Samstag: von 10 - 18 Uhr
Sonntag: von 11 - 18 Uhr



Hannover, Soltau, Münster, Richtung Lüneburg, Richtung Uelzen, Lachendorf, Eicklingen, Peine, Braunschweig

Hunde sind auf dem Gutsgelände erlaubt!
www.schloss-romantik.de

9332401_002625

Eine starke Stimme

SPECIAL OLYMPICS: 96-Schwimmerin Mirjam Prahst Martínez ist inzwischen deutsche Athletensprecherin

Mirjam Prahst Martínez macht klare Ansagen. Freundlich, aber bestimmt. Die Top-Schwimmerin von Hannover 96 ist eine Frohnatur. Da war der Weg zur Athletensprecherin für Special Olympics Deutschland nicht weit. Damit ist Prahst Martínez eine gut hörbare Stimme der weltweit größten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Die Wedemärkerin will aber nicht nur reden, schließlich ist sie in erster Linie Sportlerin. Vom 4. bis 6. Juni stehen in Hannover die Landesspiele der Special Olympics an. Für Prahst Martínez ist das der erste Schritt auf dem Weg zu den World Games 2027 in Santiago de Chile. „Klar will ich da gern dabei sein. Ich freue mich schon“, sagt die 37-Jährige.

Fast täglich trainiert die mehrfache Goldmedaillengewinnerin auf nationaler Ebene und Europameisterin. Aber es geht nicht nur ins Schwimmbecken. Auch Physiotherapie ist sehr wichtig. „Das ist natürlich sportartspezifisch. Und hilft, um die allgemeine Mobilität zu erhalten“, sagt Annika Jasko von der Praxis Happy Physio in Ahlem. Mit Geschäftspartnerin Pia Steckel kümmert sie sich um Prahst Martínez, deren Mutter Marina Trainerin der Handicap-Schwimmer von 96 ist.

Jasko ist zudem ehrenamtliche Therapeutin von Special Olympics Deutschland. Sie war mit Prahst Martínez bei den Special Olympics World Games 2023 in Berlin. „Das mit Mirjam

Bereitet sich auf den Landesentscheid der Special Olympics vor: Mirjam Prahst Martínez (Mitte) und die Physiotherapeutinnen Pia Steckel und Annika Jasko. Foto: Florian Petrow

zu erleben, war Gänsehaut pur. Sie ist ein emotionaler Mensch, freut sich an den Begegnungen mit anderen. Und sie tanzt gern – da war die Athletendisco natürlich super.“

Bei den Nationalen Spielen der Special Olympics in Berlin zog Prahst Martínez im Jahr 2022 Gold über 50 Meter Schmetter-

ling, Bronze über 200 Meter Lagen und Bronze über 200 Meter Freistil an Land. Bei den World Games im Jahr darauf war Bronze mit der 4x50-Meter-Freistilstaffel ihr größter Erfolg. Es gab unter anderem einen großen Empfang in Hannover bei Ministerpräsident Stephan Weil. Prahst Martínez schwimmt

Wettkämpfe, seit sie neun Jahre alt ist. Im Wasser fühlt sie sich wohl, probiert allerdings gern andere Sportarten aus. Wie zum Beispiel Rudern. „Untergehen kann ich dabei nicht. Ich kann ja schwimmen“, sagt sie lächelnd. Ob Skifahren oder Rollstuhlbadminton: Berührungängste hat die 96-Sportlerin keine. Sie

wurde als Frühchen geboren und hat eine Narbe auf dem Stammhirn, leidet damit an einer sehr seltenen Form der Dystonie. Die kann Spastiken auslösen, die bei der Deutsch-Spanierin meist die rechte Körperseite betreffen. Sie sitzt dann im Rollstuhl. Rücken und Delfin sind ihre liebsten Lagen: „Das Schwimmen ist sozusagen mein Beruf.“

Den Sport für Menschen mit Beeinträchtigung bekannter zu machen, ist Prahst Martínez ein großes Anliegen. Als Athletensprecherin ist sie für Special Olympics Niedersachsen schon seit drei Jahren im Einsatz. „Sie macht das hervorragend und setzt sich sehr engagiert für die Belange der Sportlerinnen und Sportler ein“, lobt Elisabeth Gebler, die beim Landesverband Niedersachsen für Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Wenn es sein muss, sie beispielsweise etwas nicht gut versteht, drängt Prahst Martínez zudem auf einfache Sprache. „Darum geht es ja maßgeblich bei Teilhabe“, so Gebler.

Über den Landesentscheid Anfang Juni qualifizieren sich die Athleten für die nationalen Wettkämpfe im nächsten Jahr im Saarland. „Ich habe ganz gute Chancen“, sagt Mirjam Prahst Martínez, die auch Vizepräsidentin von Special Olympics Deutschland ist. Das sieht Gebler ebenso: „Im Schwimmen ist die Konkurrenz zwar ziemlich groß. Aber wir hoffen, dass Mirjam in Chile dabei sein wird. Als Athletensprecherin und als Athletin.“

„Selbstbewusstsein, Offenheit und Teamfähigkeit“

Die Handballtrainerin Amina Bouba erklärt, warum Sport nicht nur Körper und Geist, sondern auch der Gesellschaft guttut

Auf dem Hallenboden quiet-schen die Turnschuhe. Amina Bouba stellt Trainingshütchen auf, während sich um sie herum 16- und 17-jährige Mädchen warmlaufen. Gleich sollen die Sportlerinnen in Dreier-Teams um die Hütchen springen und sich dabei einen Handball zuwerfen.

Amina Bouba ist 25 Jahre alt. Sie ist Trainerin beim TV Hannover-Badenstedt und bringt Mädchen in den A2- und B2-Teams nicht nur das Handballspielen bei – sondern auch Teamwork und Selbstbewusstsein. Dafür hat sie 2019 die Ausbildung zur Übungsleiterin mit C-Lizenz gemacht.

Genau solche Ausbildungen wie die von Bouba will der Landessportbund Niedersachsen dieses Jahr verstärkt fördern – denn der LSB bekommt für 2025 drei Millionen Euro mehr als bisher.

Der Sportbund erhält jedes Jahr finanzielle Mittel aus den variierenden Glücksspielsabgaben. Dieses Geld wandert direkt in Sportförderprogramme. Bis Ende 2024 waren das jährlich 25

Strahlende Optimistin: Die 25-jährige Amina Bouba gibt Handballtraining beim TV Hannover-Badenstedt und spielt selbst in der 1. Damen beim HSG Hannover West. Foto: Ilona Hottmann

Prozent der Abgaben. Doch seit diesem Jahr stehen dem Sportbund 31,5 Prozent zu. Grund dafür ist eine Änderung des niedersächsischen Sportfördergesetzes. Das ergibt für 2025 rund 14,8 Millionen Euro für den Landessportbund. Diese zusätzlichen 5,5 Prozent – drei Millionen

Euro – will der Landessportbund in das Programm „Beweg was“ stecken. Da liegt der Fokus auf Jugendarbeit im Sport und die Stärkung der Demokratie. Die Gelder gehen unter anderem in Freizeitsport für Kinder und Jugendliche. Aber auch in Ausbildungen zu Übungsleitern, Ju-

gendleitern und Sportassistenten.

Amina Bouba freut sich über diese Nachricht. Denn die Ausbildungen sind nicht günstig. C- oder B-Lizenzen können mehrere Hundert Euro kosten, abhängig davon, ob man Mitglied beim Landessportbund ist oder nicht. Gerade für junge Menschen könnte das oft knapp werden. Umso besser, wenn es Förderungen und Angebote gibt, die die Kosten für die sportlichen Ausbildungen übernehmen.

Übungsleiterin mit C-Lizenz ist Bouba während ihres FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) an ihrer Heimatschule, der IGS Langenhagen, geworden, als sie unter anderem im Sportunterricht viel aushalf. Die Kosten wurden damals dank eines Angebots vom Freiwilligendienst übernommen. Aktuell arbeitet sie an der nächsthöheren B-Lizenz. In diesem Fall ermöglicht der TV Hannover-Badenstedt ihr die Fortbildung.

Wie der Landessportbund sieht auch Bouba den wichtigen Zusammenhang zwischen Sport, Jugendarbeit und Demo-

kratie. Die Handballtrainerin weiß, dass gerade Team-sportarten das Demokratieverständnis von jungen Menschen fördern können. „In meinem Training können die Spielerinnen die Inhalte mitentscheiden. Sie können Bedürfnisse äußern. Und es gibt Feedback-Runden am Ende. Dadurch lernen die Spielerinnen, dass sie mitbestimmen können.“ So vermittelt Bouba nicht nur Handball-Würfe, die hilft auch Jugendlichen dabei, ihre eigene Stimme zu finden.

„Mir gefällt am Sport, dass es nicht nur den körperlichen Aspekt gibt, sondern auch den persönlichen. Sport hält nicht nur fit, sondern lehrt einem auch Selbstbewusstsein, Offenheit und Teamfähigkeit“, erklärt die 25-Jährige mit dem ansteckenden Lächeln. „Es macht mir Spaß, Verantwortung zu übernehmen. Und es ist toll zu sehen, wie die Jugendlichen sich sportlich und persönlich im Training entwickeln.“ Deshalb will Bouba Lehrerin für Physik und Sport werden – um ihre Begeisterung für den Sport weitergeben zu können.

Fit in den Frühling

Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren und Cardio-Work-outs gemeinsam haben? Sie trainieren unsere Ausdauer. Das zählt sich aus, nicht nur, weil die Sporteinheit nach einem anstrengenden Tag für einen freien Kopf sorgt oder uns morgens in Schwung bringt.

„Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG). Viele haben vom Training aber ein bestimmtes Bild im Kopf, das ihnen die Lust auf Bewegung vielleicht sogar verdirbt. Ob auf dem Rad, der

Laufstrecke oder der Matte: Der Schweiß muss laufen, der Körper richtig an seine Grenzen gepusht werden. Nur dann bringt all das hier etwas, oder?

HIIT lautet hier oft das Stichwort, dahinter verbirgt sich das sogenannte hochintensive Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode gibt es kurze Belastungsintervalle von wenigen Minuten, „die sich sehr anstrengend anfühlen“, so Reuter, gefolgt von kurzen Pausen. HIIT setzt eine gute Belastbarkeit voraus. Was, wenn man die nicht hat? Oder einfach keine Lust darauf hat, sich zu verausgaben? Die gute Nachricht: Ausdauertraining kann auch entspannter aussehen – und ebenso auf die

Gesundheit einzahlen. LISS lautet hier die Bezeichnung. Das steht für „Low-Intensity Steady State“, übersetzt: niedrige Intensität im Dauerzustand. Ob beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen, hier trainiert man mit moderater Intensität. Heißt: „Diese Methode fühlt sich etwas anstrengend an, lässt aber genügend Luft, um sich zu unterhalten“, sagt Marcel Reuter. Dafür sind die Einheiten insgesamt länger. Wie viel LISS-Training nötig ist, um gesundheitliche Effekte zu erreichen? Hier hilft ein Blick auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Pro Woche sollten es für Erwachsene 150 Minuten moderates Ausdauertraining sein.

Die lassen sich zum Beispiel auf drei Sessions mit je 50 Minuten aufteilen.

Und was ist nun besser – HIIT oder LISS? „Studien belegen, dass beide Methoden die körperliche Fitness steigern und sich positiv auf die Gesundheit auswirken – etwa durch die Senkung von Blutdruck oder Körperfett“, sagt Marcel Reuter.

Wer besonders zeiteffizient sporteln will, ist mit HIIT besser bedient. „So können in kürzerer Zeit vergleichbare oder sogar bessere Ergebnisse erzielt werden“, sagt der Fitness-Experte. Die WHO empfiehlt 75 Minuten Aktivität pro Woche. Moderates und intensives Training lassen sich auch kombinieren.

Bewegung hält fit, aber gerade im Alter ist die richtige Belastungssteuerung entscheidend. Foto: Christin Klose/dpa

U-Bahntunnel: Für und wider

Die Region aktualisiert ihre Masterplanung für die Stadtbahn – und denkt auch über eine **NEUE ÜSTRA-LINIE** nach, die unter der Sallstraße verlaufen könnte.

HANNOVER. Bekommt Hannover eine neue U-Bahnlinie Richtung Südstadt? Die für den Nahverkehr zuständige Regionsverwaltung hat eine solche Variante jetzt wieder ins Spiel gebracht. Mit ihrem Verkehrsentwicklungsplan 2035+ hat sie angekündigt, den ÖPNV deutlich ausbauen zu wollen. Die neue Linie könnte dabei ein wichtiger Baustein sein.

WAS VERSPRICHT SICH DIE REGION VON DEM NEUEN TUNNEL?

Die Region will die Fahrgäste in den Stadtbahnen der Üstra auf 800.000 am Tag erhöhen – das sind fast doppelt so viele wie heute. Ohne eine Aufstockung der Kapazitäten und attraktivere Linien wird das kaum möglich sein. Im Verkehrsentwicklungsplan taucht deshalb als langfristige Option schon eine Verlängerung der sogenannten D-Linie bis zum Bismarckbahnhof auf, die derzeit nach ihrem oberirdischen Ausbau am Raschplatz endet. Im Rahmen ihrer neuen Masterplanung bringt die Region jetzt sogar eine Verlängerung ins Spiel, die noch darüber hinausgeht.

Sie verfolgt das Ziel, das riesige neue Wohngebiet am südlichen Kronsberg besser an den ÖPNV anzubinden. Zwar fährt bereits die Stadtbahnlinie 6 zum Kronsberg. Der C-Tunnel, durch den diese führt, gilt jedoch bereits als weitgehend ausgelastet, sodass es kaum Spielräume für eine Verbesserung des Taktes gibt. Ein neuer Tunnel mit einer Streckenbindung Richtung Kronsberg im weiteren Verlauf würde für eine höhere Taktfolge Kapazitäten schaffen.



Hannover, Südstadt Blick auf den Bertha-von-Suttner-Platz/ Stresemannallee, wo eine neue U-Bahnhaltestelle entstehen könnte.

WIE KÖNNTE DIE NEUE STRECKE VERLAUFEN?

Von der Station der Linie 10 am Hauptbahnhof/Raschplatz könnten die Stadtbahnen der Üstra zunächst oberirdisch über die Berliner Allee in Richtung Marienstraße geführt werden, wo an der U-Bahnstation bereits Vorkehrungen für eine im Untergrund kreuzende D-Linie getroffen worden sind. Vor der Marienstraße müssten die Bahnen rechtzeitig unter die Erde abtauchen, dann ginge es unterhalb

der Sallstraße weiter. Ein Abriss der Raschplatzhochstraße wäre nach Einschätzung der Region für einen Ausbau der D-Linie nicht notwendig. Planungen dafür gab es bereits im Vorfeld der Expo 2000 in Hannover. Allerdings verschwanden diese wieder in der Schublade, da der Bund dafür keine Finanzierung in Aussicht gestellt hatte. Die alten Pläne sahen weitere U-Bahnstationen an der Krausenstraße, am Bertha-von-Suttner-Platz sowie am Bismarckbahnhof vor, ehe die Bah-

nen in der Lindemannallee, südlich der Menschingstraße, wieder über eine Rampe ans Tageslicht geführt werden sollten. Von dort aus wäre ein Anschluss an die heutige Linie 6 Richtung Messe/Ost möglich. Der tatsächliche Verlauf eines möglichen U-Bahntunnels durch die Südstadt sowie der weiteren Strecke stehen laut Region derzeit allerdings noch nicht fest. Denkbar wäre zum Beispiel, dass die Bahnen schon früher wieder aus dem Tunnel auftauchen – was die Kosten senken würde.

WARUM WÄRE EIN TUNNEL FÜR DIE FAHRGÄSTE ATTRAKTIV?

Tunnelstrecken haben den großen Vorteil, dass die Stadtbahnen darin besonders schnell und in der Regel auch störungsfrei vorankommen, weil sie nicht durch andere Verkehrsteilnehmer ausgebremst werden. Das reduziert die Fahrtzeit enorm. Die Anbindung der Südstadt an den ÖPNV würde die neue Linie noch einmal deutlich verbessern. Das gilt vor allem für die Bereiche, die zwischen den bereits

vorhandenen Strecken der Üstra liegen. Das sind im Süden die Linien 1, 2 und 8, die parallel zur Hildesheimer Straße verlaufen, sowie im Norden die Linien 4, 5, 6 und 11, die über die Marienstraße und den Braunschweiger Platz führen. Aufgrund der dichten Bebauung der Südstadt wäre das Fahrgastpotenzial der neuen Strecke wohl als hoch einzuschätzen.

WOMIT MÜSSTEN DIE ANLIEGER RECHNEN?

Auch sie würden unmittelbar von der neuen U-Bahnstrecke profitieren. Allerdings müssten sie wohl jahrelang mit einer Großbaustelle vor ihrer Haustür leben. Die Bauzeit des ersten U-Bahntunnels in Hannover vom Waterloo-Platz bis zum Hauptbahnhof lag bei fast zehn Jahren. Der Bau des Wehrhahn-U-Bahntunnels in Düsseldorf, der 2016 eröffnet wurde, dauerte gut acht Jahre.

WIE TEUER WÄRE SO EIN TUNNEL?

Der Bau der neuen U-Bahnstrecke in Düsseldorf kostete auf einer Länge von 3,4 Kilometern rund 900 Millionen Euro. Ein Tunnel durch die Sallstraße bis in die Lindemannallee in Hannover wäre mit rund 2,5 Kilometern kürzer. Allerdings sind in der Zwischenzeit die Baukosten massiv gestiegen. Mit 2,6 Kilometern ähnlich lang ist der Bau eines neuen U-Bahn-Tunnels in Köln, den der Kölner Stadtrat Anfang April 2025 beschlossen hat. Er soll gut eine Milliarde Euro kosten.

KÖNNTE HANNOVER VOM SONDERVERMÖGEN DES BUNDES PROFITIEREN?

Dafür müsste sich die Region sehr beeilen. Zwar sollen mit den

500 Milliarden Euro des Bundes grundsätzlich auch klimafreundliche Infrastrukturprojekte gefördert werden. Allerdings ist die Laufzeit auf zwölf Jahre ausgelegt. Angesichts der Tatsache, dass die Planungen noch gar nicht konkret sind, könnte es also eng werden. Profitieren könnte die Region bei der Finanzierung aber davon, dass die künftige Regierung von CDU und SPD die Regionalisierungsmittel erhöhen will, die auch für den Ausbau des Nahverkehrs verwendet werden. Sicher ist: Ohne großzügige Förderung von Bund und Land wird es keinen neuen U-Bahntunnel durch Hannovers Südstadt geben. Die Stadt Köln kalkuliert für ihren Tunnel aktuell mit einer Förderquote von 90 Prozent.



Gutschein

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

ohne Greencard* **10% Rabatt**

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

*Gültig bis 02.05.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

2 000001 347836

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

Beet- & Balkonpflanzen

Riesige Auswahl an versch. Beet- & Balkonpflanzen für die Terrasse, den Garten oder Balkon, z.B. Lobelien, Tagetes, Begonien.

ab 0.99

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*

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

[stanze-gartencenter.de](https://www.stanze-gartencenter.de)

@stanzegartencenter

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Diese Anzeige ist ab Erscheinungsdatum 7 Tage lang gültig. 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.

STANZES EVENTS

Teichtage

Am **02. & 03. Mai** dreht sich alles rund um **Teichfische, Wasserpflanzen** und **Zubehör** mit **10% Rabatt**, mit Greencard sogar **15%**. Freuen Sie sich auf exklusive Japan Koï, Expertenberatung, kostenlosen Wassertest und spannende Aktionen rund um die optimale Teichpflege. **Highlight:** Der Fachvortrag von Biologe Björn Gröper am Freitag um 17 Uhr im Bistro Fenzini!

Tomaten & Gemüse Seminar

Am **8. Mai** zeigt Gemüseexpertin **Manuela Mangegold** im Bistro Fenzini, wie Sie Tomaten & Co. erfolgreich anbauen. Freuen Sie sich auf Profi-Tipps, eine **exklusive Verkostung** frisch geernteter Sorten und ein erfrischendes Getränk inklusive.

Anmeldung auf unserer Seite: stanze-gartencenter.de/veranstaltungen

Weitere Informationen stanze-gartencenter.de/veranstaltungen





Machs **wie die Profis.**
 Machs mit Thermomix®!

Bernhard Stiller
 0163 8848716
 Vor Ort in deiner Nähe

Erlebe den
 Thermomix®!

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG / 42270 Wuppertal

ANZEIGE

Hörverlust führt zu Demenz – Mythos oder Wahrheit?

Neben dem Preisgeld in Höhe von 2500 Euro geht es um Punkte für die Deutsche Meisterschaft am Timmendorfer Strand und die Nordwestdeutsche Meisterschaft. Die Veranstaltung vor Oper ist ein Turnier der Kategorie „A+“, eine der höchsten Kategorien des Nordwestdeutschen Volleyball-Verbandes.

*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	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen	Mo - Fr 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover
--	---------------------------------	--	---------------------------------	--

Angebote gültig vom Mo. 28.04. bis Sa. 03.05.2025

Schweine-Lachse
1 kg

7.99

Schweinenaack ohne Knochen
1 kg

4.99

Schweine-Bauch wie gewachsen
1 kg

4.29

Schweineschulter wie gewachsen
1 kg

7.29

Marinierter Schaschlik vom Schweinenaack
1 kg

7.99

Marinierte Holzfallersteaks aus der Schweineschulter
1 kg

4.99

Schweinenaack mariniert ohne Knochen in Scheiben
1 kg

7.99

Schweine-Bauch mariniert in Scheiben
1 kg

5.99

Lachs, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

13.00

Afrikanischer Wels, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

6.99

Grillmakrelen, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

5.99

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

4.99

Paprika Mix
Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung
je 1 kg

2.29

Strauchtomaten
Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

2.29

Einlegegurken
Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

1.99

Auberginen
Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

1.49

Bier „Obolon“
hell, pasteurisiert
4,5% vol.
1 L Fl. zzgl.
Pfand 0,25

0.99

Armenischer Brandy „Ara Jan“
5 Jahre alt 40% vol.
0,5 L Fl.,
1 L = 19,98

9.99

Die
Welt der
Räder!

15 JAHRE
in Hannover

stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

Ganz Niedersachsen jubelt über sensationelle
Jubiläumspreise!

TRIUMPH

CITYBIKE 28"

City Liner RT

- eleganter, leichter Alu-Komfortrahmen
- perfektes Citybike mit wartungsarmer Nabenschaltung
- hochwertige Schwalbe-Bereifung und stabile Hohlkammerfelgen
- Komfortsattel und Cruiser-Lenker für entspanntes Fahren

Best-Nr.:

133232 blau
133233 grün



Frisch und leicht in den
Frühling hinein

UVP 599,-

ÜBER 200 € SPAREN

398.-

i:SY E-Bike

KOMPAKT E-BIKE 20"

S8 F

- ikonisches Rahmendesign passt jedem von 1,50 m bis 1,85 m
- werkzeuglose Speedlifter Hörschnellverstellung
- wartungsarme Shimano 8 Gang Nabenschaltung
- vollwertiges Premium-E-Bike im praktischen Kompaktformat
- für Genussradler, Allwetterpendler, kleine oder große Radtouren

Best-Nr.: 126551

150 kg
zul.
Gesamt-
gewicht

BOSCH
Active Line Plus
400 Wh



DAS ORIGINAL mit herausragenden
Fahreigenschaften

UVP 3499,-

ÜBER 1000 € SPAREN

2492.-

PEGASUS E-Bike

E-CITY/TREKKINGRAD 28"

Solero EVO 9

- besonders eleganter Rahmen mit Systemgepäckträger
- kraftvoller 75 Nm Sportmotor mit Bosch Smart-System und großem Display
- aufrechte Sitzhaltung für beste Übersicht und Langstreckenkomfort
- Scheibenbremsen & 9 Gang Shimano Schaltung
- Safety-System mit Rahmenschloss, Extra-Kette und 4 Schlüsseln
- Trekking Allround-bereifung mit Pannenschutz

Best-Nr.:

125528 Herren
125534 Wave
125531 Trapez



Das smarte System
BOSCH
Performance
75 Nm Drehmoment
500 Wh

UVP 3589,-

ÜBER 1250 € SPAREN

2332.-

Gravel-NEUHEIT 2025

BULLS

GRAVELBIKE 28"

Grinder 1

- leichter Alurahmen mit modernster Gravel-Geometrie
- leichtgängige 16 Gang Shimano Claris Schaltung
- die Alternative zum Trekkingbike für sportliche Naturen
- Scheibenbremsen

Best-Nr.: 133155

Maximale Flexibilität
dank vieler
Anschraubpunkte

Perfekt für Alltag und auch Bike-Packing-Abenteuer



UVP 1299,-

NEUHEIT 2025

1188.-

Leasing-Partner alle Anbieter

0 % Finanzierung OHNE Zinsen¹⁾

21x in Deutschland

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

Das Babykörbchen muss umziehen

Seit fast einem Vierteljahrhundert gibt es das Babykörbchen an Hannovers Friederikenstift, doch nun muss es umziehen. Aber es gibt **KRITIK AN DEM ORT UND DEM ZEITPUNKT**, der in Frage steht.

HANNOVER. „Die Mütter haben oft so viele Probleme, dass sie für ihre Kinder gar nicht sorgen können.“ Judith Rohde, seit 2011 Koordinatorin beim Notruf Mirjam, bringt damit auf den Punkt, warum das Babykörbchen noch immer nötig ist, um das Leben ungewollter Kinder zu retten.

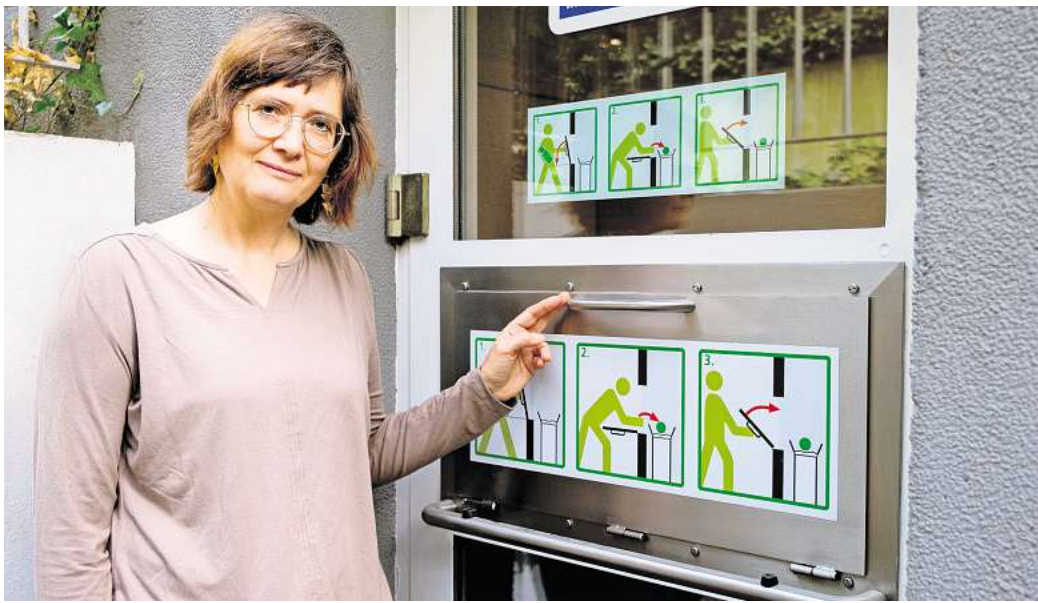
Doch nun hat auch das Babykörbchen ein Problem: Es zieht raus aus der City, und der diakonische Trägerverein Notruf Mirjam weiß noch nicht, wann. Das ist aber wichtig für deren Zielgruppe, also die Mütter, die zu viele Probleme haben, um ihr Kind versorgen zu können. Und sich dazu gezwungen sehen, es nach der heimlichen Geburt anonym abzugeben.

Aber von vorn: Seit einem Vierteljahrhundert gibt es sie, die sogenannten Babyklappen, in denen ungewollte Säuglinge anonym und sicher abgelegt werden können. Die erste wurde in Hamburg-Altona installiert. Seit 24 Jahren steht das Babykörbchen in Hannover, sehr zentral im Friederikenstift, zur Rettung der Kinder zur Verfügung. Sobald dort ein Säugling ins Wärmebett in der Klappe gelegt wurde, werden helfende Hände alarmiert, wird das Kind versorgt. Und der Notruf Mirjam informiert, der sofort Kontakt zum Jugendamt und der Evangelischen Adoptionsvermittlungsstelle in Düsseldorf aufnimmt.

Rohde erlebte dies in ihrer Zeit 15-mal. Insgesamt aber wurden

14 Jungen und zehn Mädchen in den 24 Jahren hier nachts oder frühmorgens in aller Anonymität hergebracht. Ein Kind lag tot vor dem Babykörbchen. Alle anderen überlebten, „haben in Adoptivfamilien gute Zukunftschancen bekommen“, sagt eine Mitarbeiterin der Adoptionsstelle. „Das letzte Kind im Jahr 2024.“

Nur wenige hatten einen Schnuller oder einen Zettel mit handschriftlich bekratzelten Notizen dabei, nur in vier Fällen meldeten sich die Mütter später wieder. Ein Baby durfte zurück in die Herkunftsfamilie. Sie habe sich sehr gefreut über die Eltern, die ihr Kind zurückgeholt haben „und glücklich waren, dass es bis dahin gut aufgehoben war“,



„Die Mütter haben oft so viele Probleme, dass sie für ihre Kinder gar nicht sorgen können“, weiß Judith Rohde, seit 2011 Koordinatorin beim Notruf Mirjam.

Fotos: Jonas Dengler

Schwungvoll fit und gesund bleiben

Die Tanzschule Familie Bothe hat Tanzkurse für alle Generationen im Programm



Runde. Und das Beste: Man braucht keine Vorkenntnisse – nur Freude an Bewegung und Musik.

Warum Tanzen dem Gehirn gut tut

Dr. Manuela Macedonia ist Wissenschaftlerin, Wissenschaftsjournalistin und Bestseller-Autorin. Mit ihrer 365-Tage-Challenge #runtervomsofa motiviert sie, den inneren Schweinehund zu bekämpfen und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Frau Macedonia, welche positiven Effekte hat das Tanzen?

Als Gehirnforscherin kann ich sagen, dass ein Mix aus geistiger Leistung, Bewegung und Abschalten ideal ist. Tanzen zählt zu den Bewegungsarten, die die geistige Leistung anregen. In Experimenten mit Profitänzern hat man festgestellt, dass Tanzen die Aufmerksamkeit, aber auch das Gedächtnis fördert.

Ist Tanzen gut für die Gesundheit?

Ja, denn Tanzen macht Spaß und kann das Demenzrisiko reduzieren. In einer Studie haben Teilnehmer zwischen 63 und 80 Jahren ein halbes Jahr lang neue Choreografien trainiert. Danach wurden ihre Gehirne mit denen einer Gruppe verglichen, die ihre Komfortszene nicht verlassen haben. Die anatomischen Unterschiede, die in der kurzen Zeit sichtbar wurden, waren auffällig: Bei den Tänzern sind die Gehirnstrukturen, die zum Netzwerk der kognitiven Kontrolle gehören, dichter und stärker geworden, eben die motorischen Areale. Tanzen ist also gut für das Multitasking und die Motorik und kann für das alternde Gehirn nur empfohlen werden. Außerdem führt die Musik – und die Vorfreude darauf – nachweislich zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin.

Wie oft sollte man also das Tanzbein schwingen?

Mit zwei Stunden in der Woche lässt sich schon viel erreichen, noch besser wäre eine Stunde am Tag.

ADTV-Tanzschulen Familie Bothe

Walderseestraße 20, 30177 Hannover / Podbielskistraße 299B, 30655 Hannover / Kokenhorststraße 15, 30938 Burgwedel

Telefon (0511) 66 37 66

tanzan@tanzschulen-bothe.de

www.tanzschulen-bothe.de

In der Musiktherapie weiß man schon lange, dass Tanzen Menschen dabei helfen kann, sich auszudrücken, Spannungen von Körper und Seele zu lösen und die körperliche Fitness zu steigern. Sogar Schmerzen lassen sich tanzend lindern. Die Tanzschule Familie Bothe hat ihr Portfolio um zahlreiche Kurse für Silver Ager ausgebaut. Wer also im Alter mehr Bewegung in den Alltag einbauen möchte, kann sich beispielsweise zur kostenlosen Schnupperstunde des TanzFIT-Programms anmelden. Die 60+-Kurse finden montags, dienstags, donnerstags und freitags statt, auf Wunsch sogar an allen vier Tagen. „Einen Tanzpartner müssen die Teilnehmer nicht mitbringen“, sagt Oliver Bothe, Geschäftsführer der Tanzschule Familie Bothe. Verschiedene Tanzstile kombiniert mit Fitness- und Koordinationsübungen machen jede Stunde zu einem besonderen Erlebnis.

SenYoga für die Generation 60plus

Yoga ist nur etwas für jüngere Menschen? Irrtum! Ein neues Angebot weckt auch bei Älteren die Lust auf Yoga. „Mit SenYoga richten wir uns speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun und die Hektik des Alltags hinter sich lassen wollen“, sagt Oliver Bothe. Der erste SenYoga-Kurs findet immer freitags, von 14.30 bis 15.30 Uhr in der Tanzvilla Waldersee der Tanzschule Familie Bothe statt. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kursteilnehmer, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Der vielseitige Yoga-Kosmos bietet dabei zahlreiche einfache und effektive Asanas, die ideal für Menschen sind, die aus Altersgründen in Motorik und Beweglichkeit eingeschränkt sind. Ausgewählte Übungen helfen bei bestimmten Krankheitsbildern von der Arthrose bis hin zu Problemen mit der Wirbelsäule weiter.

Damit ermöglicht SenYoga ein maßgeschneidertes Körpertraining, das Beweglichkeit fördert und zugleich entspannt, aber auch für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude sorgt.



Linedance 60plus in der Tanzvilla Waldersee

Linedance ist eine Tanzform, die immer mehr Menschen begeistert – besonders auch in der Altersgruppe 60+. Das Schöne daran: Man tanzt gemeinsam in Reihen nebeneinander und hintereinander, aber ganz ohne festen Partner. Jeder tanzt für sich – und trotzdem zusammen.

Getanzt wird zu vielen Musikrichtungen – von Country über Schlager bis hin zu aktuellen Hits. Die Schrittfolgen sind leicht zu lernen und wiederholen sich in der Regel immer wieder, sodass man schnell mitmachen kann.

Linedance hält fit, trainiert das Gedächtnis und bringt jede Menge Spaß in geselliger

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE

TanzFIT 60+
Mo., 10:30 Uhr Tanzvilla Waldersee
Di., 15:15 Uhr Tanzhaus Hannover
Do., 15:00 Uhr Tanzvilla Waldersee
Fr., 17:30 Uhr Tanzvilla Waldersee

Linedance 60+
Di., 17:00 Uhr Tanzvilla Waldersee

SenYoga 60+
Fr., 14:30 Uhr Tanzvilla Waldersee

Entdecke die Freude am Tanzen und bleibe aktiv – auch im besten Alter!

Anmeldung unter: 0511 66 37 66

ADTV-Tanzschulen Familie Bothe
www.tanzschulen-bothe.de
tanzan@tanzschulen-bothe.de

erinnert sich die Initiatorin des Babykörbchens, Ex-Bischöfin Margot Käßmann.

Namenlos sollen die Kinder nicht bleiben, die Mädchen werden erst einmal Mirjam, die Jungen Mose genannt. Erst zur Adoption erhalten sie dann ihre Namen, die sie ihr Leben lang begleiten werden. Die Mirjams und Moses werden, sobald sie ins Babykörbchen gelegt werden, in einer eingespielten Kette versorgt.

Eigentlich: Bis zum vergangenen Sommer kümmerten sich Hebammen und Kinderkrankenschwestern aus dem Friederikenstift erst einmal um die Findlinge, bis sie ins Krankenhaus auf der Bult kamen. Eine Babyklappe muss in Niedersachsen an ein Krankenhaus angeschlossen sein. Doch die Friederike-Geburtsstation zog in die Geburtsklinik des Henriettens-Stifts in Kirchrode, weil sie wie alle Diakovere-Fachabteilungen für Gebärende in die Geburtshilfsklinik „Henrike“ am Kinderkrankenhaus Auf der Bult zusammengelegt werden. Doch der Neubau der Henrike verzögert sich.

Deswegen ist das Babykörbchen zurzeit an der Notaufnahme des Friederikenstifts ange-dockt. Etwas, das Rohde und ihre ehrenamtliche Mitkoordinatorin Bettina Wulff umtreibt, denn Notaufnahmen sind bekanntermaßen ohnehin überlastet. Die Ehefrau von Ex-Bundespräsident Christian Wulff ist auch nicht glücklich über den neuen Ort des Körbchens: „Für mögliche Fälle finden wir das nicht so besonders günstig, denn das Friederikenstift liegt zentraler.“ Verzweifelte Mütter bräuchten niedrigschwellige Angebote, dazu gehöre auch ein gut erreichbarer Ort. Aber die Zusammenlegung der Geburtsstationen der Diakovere sei der wirtschaftlichen Lage geschuldet, „wir können da nichts ändern, wurden auch nicht gefragt“.

Die Mitarbeiterinnen des Notrufs Mirjam hoffen, dass das Babykörbchen nun wenigstens im Sommer umziehen kann. „Der Neubau zieht und zieht sich. Wir wissen nicht, wann wir anfangen können, den neuen Standort für die Zielgruppe zu kommunizieren“, sagt Wulff, die zusätzlich zu ihrer ehrenamtlichen Arbeit am Notruftelefon seit sechs Jahren in Teilzeit für die Öffentlichkeitsarbeit und das Fundraising zuständig ist. Dabei werden solche Einrichtungen wie die Babyklappen oder -körbchen weiterhin sehr notwendig sein, sagt auch Margot Käßmann gegenüber dieser Zeitung. Mit Blick auf die von Krisen und nahen Kriegen geschüttelte Gesellschaft macht sie auf eine sinkende Geburtenrate aufmerksam. „Wir sind keine kinderfreundliche und auch keine familienfreundliche Gesellschaft. Und deshalb wird Notfallhilfe noch wichtiger sein.“

Sie sei überzeugt, das Netzwerk und der Notruf Mirjam werden noch viel mehr gebraucht werden in der Zukunft. Denn: „Wir sehen, dass alleinerziehende Mütter immer noch und weiter besonders betroffen sind von Armut. Das gilt auch für Familien mit vielen Kindern. Wenn Friedrich Merz gegen das Bürgergeld schimpft, sollte er bedenken, dass viele Bürgergeldempfänger eben auch Kinder in solchen Situationen sind. Das sind nicht immer nur Erwachsene, die angeblich nicht arbeiten wollen.“

Die damalige Bischöfin Käßmann war es auch, die den am 3. Januar 2008 vor dem Babykörbchen gefundenen toten Jungen verabschiedete. Sie heute ist nicht geklärt, ob der Mechanismus versagte, die Mutter in Panik geraten war oder der Säugling schon tot war, als er abgelegt wurde.

Etwas, das Käßmann bis heute umtreibt. „Das war und bleibt für mich ein ganz furchtbares Erlebnis“, sagt sie heute. Sie habe persönlich den Sarg für den kleinen Jungen Mose besorgt, hat ihn begleitet „zur würdevollen Bestattung im Kindergrabfeld“ in Hannover-Stöcken. „Mich hat aber auch bewegt, dass die Kapelle bei der Trauerfeier im Friederikenstift überfüllt war und ganz viele Menschen mitgekommen sind zum Friedhof in Stöcken. Die Eltern haben dieses Kind allein eingelassen. Wir haben ihm einen Namen gegeben und ihn begleitet.“



Bettina Wulff vom Notruf Mirjam, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit, zeigt den neuen Standort des Babykörbchens im Gebäude des Mutter-Kind-Zentrums Henrike auf der Bult.

Hannover trauert um den Fotografen Rainer Dröse

Mehr als 45 Jahre lang hat er für die Neue Presse Menschen in und um die Region Hannover abgelichtet. Ein Nachruf auf ein facettenreiches Leben.

HANNOVER. Eigentlich war alles so wie immer. Nach dem Urlaub auf dem Balkan war ein Beutchen Vegeta als Mitbringsel für ihn als Kollegen mit an Bord. 250 Gramm – wie immer. Mit dem populären Gewürz hat Rainer Dröse, von Haus passionierter Hobbykoch, aber auch Feinschmecker bei der Confrérie de la Chaîne des Rôtisseurs, seine Gerichte zu Hause in Langenhagen gerne abgeschmeckt. Es ist aber nichts mehr so wie immer. Das wird es nie wieder sein. Der Mann, der als Fotograf über viele Jahrzehnte für die Neue Presse und später auch für die Hannoversche Allgemeine Zeitung bildstarke Geschichten erzählt hat, ist tot. An Karfreitag ist Rainer Dröse im Alter von nur 66 Jahren verstorben. Wir, die Redaktion, sowie seine Kolleginnen und Kollegen aus früheren Zeiten, sind zutiefst schockiert und vor allem sehr traurig.

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Und während ein Text nicht ohne ein gutes Foto wirkt, braucht ein gutes Foto selten einen erklärenden Text, um eine Geschichte zu erzählen. Ob Außergewöhnliches oder Alltägliches – Rainer Dröse gewährte in beides neue Blickwinkel, andere Betrachtungsweisen, schaffte ausdrucksstarke Abbilder von diversen Geschehnissen, primär in der Region Hannover. Was ihn aber lange nicht davon abhielt, im Jahr 2011 etwa die zauberhafte Hochzeit von Prinz William und seiner Kate in London fotografisch festzuhalten. Es bleibt ein Bruchteil seiner Arbeit.

Rainer Dröse war journalistischer Leistungsträger, überzeugender Markenbotschafter der NP, ein echter Möglichmacher mit dem richtigen Riecher für Zeit und Ort. Er war Antreiber, kein Bedenkenträger. Der Mann mit dem verschmitzten Lächeln und der Leiter im Auto (sicher ist sicher) hat die Neue Presse geprägt. Mehr als 45 Jahre arbeitete er als Fotograf, Netzwerker, Kollege und treuer Freund für seine NP. Er war Überzeugungs-täter, der das Risiko nicht scheute.

Rainer verstand es, Menschen und Situationen vor seiner Kamera glänzen zu lassen, intuitiv wie handwerklich gekonnt. Wenn etwas von Natur aus nicht saß, half er – meist charmant, manchmal weniger ritterlich – nach. Eine Ehrlichkeit mit Leichtigkeit, die auch uns so oft motiviert hat. Für uns bleibt Rainer ein geschätzter Kollege. Sein Blick auf Hannover und die Welt haben uns nachhaltig geprägt. Er war vor allem aber ein Freund, auf den wir uns blind verlassen konnten.

Es war seine Melange aus Menschlichkeit und purer Professionalität, die ihn bei Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern unverwechselbar machte. Ganz gleich ob Politiker, Künstler, Unternehmer, Sportler. Ob Weltstars oder Unbekannte – in seiner unnachahmlichen Rainer-Art schaffte er Aufnahmen, die von Persönlichkeit der anderen geprägt waren, aber seine Handschrift trugen. Sein nahbares und ehrliches Auftreten verschafften ihm eine herausragen-

de Position. Scheu kannte er nicht, Mut im Moment umso mehr.

Rainer Dröse war gleichzeitig jemand, der kritisch hinterfragte, ein durchaus streitbarer Mensch. Das passte nicht immer allen. Aber er tat das nicht aus Geltungsbedürfnis. Es war sein Anspruch an Qualität. Er wollte stets das Beste, am besten auf Film und Negativ, später auf der Speicherkarte. Und das konnte nie gut genug sein. Neugierde bestimmte sein Handeln, gleichwohl wusste er auch um seine besondere Aufgabe, von jetzt auf gleich zu funktionieren – hinnehmbare Grenzüberschreitung inklusive. Eine Aufzählung ergibt aufgrund der Fülle keinen Sinn, ein Abriss muss an dieser Stelle schlichtweg reichen.

Der Staatsbesuch von US-Präsident Obama, das Zugunglück von Eschede, der Fall der Berliner Mauer, die Trauerfeier für Robert Enke, Konzerte von Weltstars, die Eröffnung des Maschseefests – wenn er auf der Jagd nach dem besten, besonderen wie exklusiven Motiv war, hatte Rainer Dröse eine atemberaubende Ausdauer. Den berühmten



Ein Star-Augenblick im Aufzug: Mick Jagger hat Rainer Dröse im einstigen Hotel Interconti nach einem Konzert der Rolling Stones im Niedersachsenstadion erwischt. Das war im Sommer 1982. Foto: Rainer Dröse

Schritt extra hatte er aus dem Effeff drauf. Dadurch hielt er mit seiner Kamera Historisches fest, erarbeite sich durch seine royalen Bilder sogar weltweites Ansehen. Rainer, der bodenständige Mann aus Langenhagen mit Wurzeln in Celle, der Fotograf der Neuen Presse, in der kunterbunten Welt der Yellow Press – das war schon was!

Unzählige Stunden verbrachten wir mit Rainer Dröse bei Interviews und Pressekonferenzen, auf roten Teppichen und schlichtweg im Auto, das mal ohne dritten Gang und später dann hybrid fuhr. Das schaffte eine spezielle Nähe.

Er wusste um seine Stellung (oft war's ein absolutes Alleinstellungsmerkmal), begegnete Leuten aber meist auf Augenhöhe. So war er eben. In seiner Rolle als etablierter Experte half er anderen häufig, besser zu werden. Eine Qualität in einem an und für sich unkämpften Geschäft, in dem es meist um das beste, schnellste Foto geht. Nicht bei Rainer: „Lass die anderen machen. Hauptsache, wir

haben Spaß dabei“, sagte er gerne in der Überzeugung, am Ende genau die Bilder zu haben, die entscheidend sind. Oft haben wir die auf unseren und manchmal auch auf anderen Titelseiten, etwa von „Gala“ und „Bunte“, gesehen.

2024 ging Rainer Dröse in den Ruhestand. Die Welt bereisen, Neues entdecken, Schlemmen ohne Zeitdruck, alles aus einer anderen Perspektive als der des Suchers in der Kamera (die er trotzdem immer dabei hatte). Das hat er sich mit seiner Ehefrau Anja vorgenommen. Und zwi-

schendurch auch hier und da weitere Termine für die Madsack Mediengruppe wahrnehmen, lautete der Plan. Aufgehen sollte er nicht. Seine ruhige, ausdauernde Art, sein Lächeln, sein selbstbewusstes Umherschlendern – all das wird uns nun sehr und für immer fehlen.

Insbesondere natürlich seiner Ehefrau Anja, seiner Tochter Celine, seinem Enkelkind, seiner Familie und Freunden, an die wir in diesen freundlichen Frühlingstagen, die sich traurig und trüb anfühlen, am meisten denken.



Den Finger immer am Auslöser: Rainer Dröse war professioneller wie passionierter Fotograf bei der Neuen Presse. Zwischen diesen Bildern liegen Jahrzehnte – und Hunderttausende Fotos. Fotos: Privat

80 JAHRE JUBILÄUM

XXXLutz

Nur am

Freitag

Samstag

02.+03.

Mai

Mai

MEGA Tage

XXXXL Aktion

25% AUF FAST ALLE

X055AA000

2) + S)

Gardinen
Leuchten
Heimtextilien
Baby-Exklusivmarken
Haushaltswaren
& Accessoires

auch auf große Marken

Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber, nur in unseren Filialen gültig.

XXXLutz

Gutschein

250€

1185FA000

XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 1.000 €

Gutschein nur gültig in unseren Filialen, nur am 02. & 03.05.2025.

XXXLutz

Gutschein

500€

1185FA001

XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 2.000 €

Gutschein nur gültig in unseren Filialen, nur am 02. & 03.05.2025.

XXXLutz

Gutschein

1.000€

1185FA002

XXXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab 4.000 €

Gutschein nur gültig in unseren Filialen, nur am 02. & 03.05.2025.

Auf viele Artikel. Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

IN ALLEN ABTEILUNGEN

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

ILDE18-5-f Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BBSK Handels GmbH & Co. KG, Mergenthimer Straße 59, 97034 Würzburg. 1) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteneinhaber: Sowie anwendbar. Kombination mit dem 55 % Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig nur am 02.05. und 03.05.2025. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Petunia. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig nur am 02.05. und 03.05.2025. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 3) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxco, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinverkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.

Bei jedem XXXLutz in Deutschland verlängerte Öffnungszeiten! Siehe xxxlutz.de

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg

XXXLutz

13921501_002625



Ein prägendes Ereignis: Beim Zugunglück in Eschede war Rainer Dröse als einer der ersten vor Ort. Foto: Rainer Dröse

Mutig – stark – beherzt

JOHANNITER sind beim 39. Evangelischen Kirchentag im Einsatz

HANNOVER. Sanitätsdienst, Kinderbetreuung und Begleitung von Menschen mit Handicap: Mehr als 300 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer werden sich bei dem spirituellen Großevent in der kommenden Woche engagieren

Fünf Tage, mehr als 1500 Veranstaltungen und rund 100.000 Besucherinnen und Besucher: Am kommenden Mittwoch beginnt in Hannover der 39. Deutsche Evangelische Kirchentag (DEKT). Mehr als 300 Johanniterinnen und Johanniter werden bis zum Schlussgottesdienst am Sonntagvormittag ehrenamtlich

im Einsatz sein. Sie kommen überwiegend aus dem Regionalverband Niedersachsen Mitte (Ortsverband Hannover-Wasserturm) und übernehmen vor allem die sanitätsdienstliche Versorgung der Kirchentagsbesuchenden in der Innenstadt und auf dem Messegelände in Laatzen. Die Jugendorganisation der JUH (Johanniter-Jugend) ist auf dem DEKT ebenfalls dabei. Sie gewährleistet auf der Messe eine Kinderbetreuung und unterstützt den Fahrdienst, indem sie Menschen mit Behinderung oder mobilen Einschränkungen zwischen allen Veran-

staltungsarten und den vom Kirchentag eingerichteten Unterkünften begleitet. Etwa 170 Mitglieder der Johanniter-Jugend werden aus knapp 30 Regionalverbänden des gesamten Bundesgebietes nach Hannover reisen. Die niedersächsische Metropole ist bereits zum fünften Mal seit DEKT-Gründung im Jahr 1949 Gastgeberin und Begegnungsort.

„Der Kirchentag stellt immer wieder die besondere Verbindung zwischen der Evangelischen Kirche und den Johannitern heraus“, unterstreicht Thomas Mähner, Bundesvorstand

der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. „Unsere Ehrenamtlichen erleben eine besondere Gemeinschaft – nicht nur im eigenen Team, sondern auch durch ihre umfangreiche Unterstützung für die Besuchenden des Kirchentages. Hier spiegeln sich im besten Sinne all unsere Werte für ein gemeinsames, gesellschaftliches Engagement, christliche Nächstenliebe und ein offenes, demokratisches Miteinander wider.“ Sein für Hannover zuständiger Kollege aus dem Regionalvorstand, Torsten Bierbrauer, besuchte vor zwei Jahren den Kirchentag in Nürnberg und sagt: „Seitdem freue ich mich darauf, dass es in Hannover endlich losgeht und wir Johanniter dabei sind. Die kommenden Tage werden ein offenes und fröhliches Bekenntnis für den christlichen Glauben, Toleranz und Mitmenschlichkeit.“

Die mehr als 300 Johanniterinnen und Johanniter werden während des Kirchentags vielerorts in Hannover aktiv sein. Sie starten ihren Dienst schon am Mittwochmorgen. „Die ersten Kirchentagsbesucher, die unsere Hilfe brauchen, empfangen wir teilweise schon am Bahnhof“, sagt Cora Völker, Mitglied der

Teamleitung Begleitsdienste der Johanniter-Jugend.

Je nach Aufkommen stehen für einen Fahrdienst zudem bis zu 30 Fahrzeuge, darunter auch rollstuhlgerechte Spezialfahrzeuge, für die Kirchentagsbesucherinnen und -besucher mit Mobilitätseinschränkungen bereit. Rechtzeitig zur Anreise der Besuchenden bauen die Johanniter außerdem für die gesamte Dauer des DEKT fünf Unfallhilfsstellen (UHS) in der hannoverschen Innenstadt auf. Von Donnerstag bis Samstag werden außerdem eine Erste-Hilfe-Stelle sowie eine weitere UHS auf dem Messegelände betrieben. „Die Unfallhilfsstellen stehen allen Besuchenden des Kirchentags als Anlaufstelle für größere und kleinere Verletzungen zur Verfügung. „Wir wünschen natürlich allen Teilnehmenden des Kirchentags eine schöne Zeit ohne Zwischenfälle“, sagt Benjamin Häselbarth, Leiter des Sanitätsdienstes der Johanniter beim Kirchentag: „Abersollte es zu Unfällen oder Erkrankungen kommen, sind die Teilnehmenden bei uns in sehr guten Händen. Bei solchen Großveranstaltungen sind wir auf alles vorbereitet, vom Insektenstich bis zum Schlaganfall. Neben den Unfallhilfsstellen werden mobile



Die Johanniter im Einsatz beim Kirchentag 2023 in Nürnberg. Foto: Andreas Hautmann/JUH

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)



Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24

fleischerei-heimann@t-online.de

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

Wir suchen Verstärkung!

**STOCK-SCHUHE**

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover



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.

Frühjahrsangebot

30% Rabatt

Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst 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

**bloomert**

Miele-Qualität für Bettdecken, Topper & mehr

Riesige Kapazität, unschlagbare Preise - der einzige Waschsalon in Garbsen!

✓ Waschmittel, Desinfektionsmittel & Weichspüler inklusive - automatische Dosierung

✓ Preise ab 5,50 €







Nord-West-Zentrum

Havelser Str. 2-8,

30823 Garbsen

05161 / 9492915

www.smart-laundry.de

service@realbay-gmbh.de

Elektromobile & Wartungsservice



- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge

Kostenloser Akku-Check

Alt gegen Neu Rabatt !!!

Sanitätshäuser Stephan Stöppel

Völgerstraße 6 • 30519 Hannover • Telefon 95 90 56-0

Wallensteinstraße 15 • 30459 Hannover • Telefon 30 05 67-2

**Restaurant Radieschen**

Hier kocht der Chef!

Spargelkarte

Spargelcremesuppe

mit Rauchlachsstreifen, Spargelstücker, Croûtons und frischem Baguette

große Portion 8,90 €

kleine Portion 5,90 €

Spargelsalat

mit Kirschtomaten, Frühlingzwiebeln in Balsamico-Vinaigrette auf Eisberg- und Wildkräutersalat, dazu krosses Gaaes Oliven-Ciabatta

16,90 €

Portion Nienburger Spargel

mit Petersilienkartoffeln, dazu reichen wir Sauce Hollandaise oder Butter-Sauce

18,90 €

wahlweise mit:

in Butter gebratenes Schnitzel

Putensteak

spanischer Serrano-Schinken

rosa gebratenes Roastbeef (kalt)

Putenschnitzel

9,90 €

8,90 €

6,90 €

8,90 €

13,90 €

Schnitzel „Spargelfarzens letzter Schrei“

mit Spargelstücken, Sauce Hollandaise und Emmentaler Käse überbacken, dazu Petersilienkartoffeln

26,90 €

In der Steinformasch 47 • 30167 Hannover-Herrenhausen

Tel. 0511/2155261

www.restaurant-radieschen.de

Öffnungszeiten von Mittwoch bis Sonntag ab 12.00 Uhr

Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb

Das Ende der Winterzeit naht!



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

Die Malereibetriebe bereiten sich auf das Frühjahr und auf die Außenarbeiten vor. Noch ist Zeit, die geplanten Maler- und Tapezierarbeiten im Innenbereich ausführen zu lassen.

Die Planungsvorlaufzeit ist seit Wochen im Gange und die Materialien und Gerüste werden für die anstehenden Fassadensanierungen nach Ostern bestellt. Innenarbeiten werden dann in begrenzter Stückzahl mit ausgeführt.

Unsere Dienstleistungen im Außenbereich beziehen sich auf Wärmedämmverbundsysteme, Fassadenanstriche, Putzarbeiten, Holzanstriche für Türen, Fenster und jede Art von Verkleidungen an den Fassaden. Sowie Fassadenreinigung und Fassadenentkernung mit unseren Geschäftspartnern der Fassadensanierung.

Ferner bieten wir Komplettanierungen im Innen- und Außenbereich mit anderen Gewerken an. Feucht- und Brandschadensanierungen.

Unser Ausführungsradius im Umkreis von Hannover beträgt ca. 50 km.

Lassen Sie sich für Ihr Bauvorhaben fachgerecht von uns beraten.

Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen Achim Weise + Karoline Weise

Sanitäter zu Fuß unterwegs sein, darüber hinaus stellen wir ausreichend Rettungs- und Krankenwagen, Notarzteinsetzfahrzeuge sowie diverse Ergänzungskräfte.“

Die Kinderbetreuung der Johanniter-Jugend öffnet am Donnerstag auf dem Messegelände ihre Pforten. Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren werden hier zuverlässig betreut, während ihre Eltern den Kirchentag besuchen. Auf dem Messegelände Hannover werden zudem so-

wohl die Johanniter-Jugend als auch die Johanniter-Unfall-Hilfe mit einem eigenen Stand vertreten sein und über ihre Aktivitäten informieren.

**JOHANNITER**

www.johanniter.de/hannover

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

Jubiläumsjahr: Herrenhausen funkelt

HANNOVER. Herrenhausen funkelt im Jubiläumsjahr: Zum 350-jährigen Bestehen der weltberühmten Barockgärten lädt der 33. Internationale Feuerwerkswettbewerb 2025 an wie gewohnt fünf Terminen zwischen Mai und September zu spektakulären Feuerwerksshow im Großen Garten ein – diesmal unter dem Motto „Funkeles Jubiläum: 350 Jahre Herrenhäuser Gärten“. „Es werden Teams aus den Ländern gegeneinander antreten, die maßgeblich zur Geschichte und Entwicklung der Gärten beigetragen haben“, sagte André Lawis, Geschäftsführer der Hannover Veranstaltungen GmbH.

Feuerwerke in Hannover haben eine lange Tradition: „Dokumentiert ist das erste Feuerwerk in diesen Gärten 1668 zur Vermählung von Herzog Johann Friedrich mit seiner Benedicta“, erzählt Anke Seeger, Direktorin der Gärten: „Allerdings waren die Feuerwerke wohl nicht so prunkvoll wie heute und fanden auch nicht fünfmal im Jahr statt, sondern nur alle paar Jahre oder sogar Jahrzehnte.“

Den Auftakt übernimmt das US-Team Rozzi Famous Fireworks am 17. Mai, das seinen Beitrag „A cultural Tapestry“ (übersetzt: ein kultureller Wandteppich) genannt hat. Das Team aus Loveland im Bundesstaat Ohio will eine pulsierende Collage aus Traditionen, Visionen, historischem Wandel und damit ein farbenfrohes Sinnbild des amerikanischen Traums präsentieren.

„Memories“ (Erinnerungen) will das niederländische Team dff vuurwerk am 14. Juni bei den Besuchern auslösen. Kunstvolle Effekte sollen die präzise Symmetrie der Barockgärten spiegeln. Für alle Pferdefans ist das Rahmenprogramm besonders interessant: Gezeigt wird auch barocke Reitkunst.

Nach der Sommerpause stehen am 16. August bei „Women in Music“ die Frauen im Mittel-

punkt. Die Show des kanadischen Teams Firemaster Productions ist ein Tribut an die weiblichen Ikonen der Musikwelt. Gefeierte werden außergewöhnliche Leistungen von Künstlerinnen, die die Musikgeschichte geprägt haben.

Am 6. September kündigt das italienische Team Pirotecnica Morsani nicht weniger als eine „Opera in the Sky“ (Oper am Himmel) an, das Feuerwerk folgt dem Rhythmus unsterblicher Meisterwerke von Händel, Vivaldi, Rossini, Verdi und Puccini.

Ihr Urteil verkünden wird die zehnköpfige Jury aus Experten der Pyrotechnikbranche nach dem Finale am 20. September. Den Schlusspunkt mit „Lights, Camera, Action“ setzt an diesem Tag das englische Team Pyrotech Fireworks. Wie der Titel ahnen lässt, geht es um Klassiker der Kinogeschichte: Filmmusiken von Blockbustern wie „Gladiator“, „Rocky“ und „Star Wars“. Beim englischen Feuerwerk ist „jede Explosion eine Emotion“, verspricht das Team aus Burton-on-Trent.

Jede Show beginnt mit einem einheitlichen Pflichtstück – diesmal ist es „Zadok the Priest“ von Händel, bekannt als Champions-League-Hymne und extra entfalten. Kulinarische Köstlichkeiten, eine Picknickfläche, Livemusik und Mitmachaktionen für Kinder umrahmen die Feuerwerke, die erst bei Dunkelheit gezündet werden.

Die Dauerkarten für alle fünf Wettbewerbe sind fast ausverkauft. Tagestickets gibt es online oder in der Tourist Info für 26 Euro (ermäßigt 23). „Wir gehen davon aus, dass alle Feuerwerke schon vorm Veranstaltungstag ausverkauft sind“, sagte Lawis, der 58.000 Besucherinnen und Besucher erwartet: „Deshalb gilt wie in jedem Jahr: nur früh kaufen garantiert das Feuerwerk.“

Waldstation Eilenriede: Spannendes Naturerlebnis im Stadtwald

Die **magaScene** gibt **OUTDOOR-TIPPS FÜR KIDS**

Die Tage werden länger und auch das Wetter sollte bald wieder dazu einladen, mehr Zeit mit den Kids draußen zu verbringen. Wir wollen Euch in den nächsten Monaten einige Orte und Aktivitäten vorstellen, die spannend sind und nicht die Bank sprengen.

Die Waldstation in der Eilenriede (Kleestraße 81) ist eigentlich immer ein lohnendes Ziel für große und kleine Naturbegeisterte. Das 36 Meter hohe Wald-Hochhaus mit seinen 184 Stufen bietet einen großartigen Blick über Stadtwald und Stadt und auch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt wird hier anschaulich und spannend erklärt.

Auf der Außenanlage der Waldstation sind 27 Erlebnis-Stationen entstanden, die den großen und kleinen Besuchern die Pflanzen- und Tierwelt der Eilenriede auf unterhaltsame Weise näherbringen und zum Erfor-

schen und Entdecken des Waldes einladen. Ihr könnt das Gelände der Waldstation entweder selbstständig erkunden, oder Euch zu ausgewählten Themen gegen eine geringe Gebühr führen lassen. Bei selbstständigem Erkunden der Stationen könnt Ihr Euch mit einem Audioguide, dem neuen Hörführer, von Elli Eichhorn durch die Erlebnis-Stationen führen lassen. Diesen könnt Ihr im Hauptgebäude der Waldstation gegen Hinterlegen eines Pfands ausleihen. Zusätzlich könnt Ihr dort Experimentierkoffer, Becherlupendosen, Stethoskope, Ferngläser und unterschiedliche Werkzeuge für Eure eigene Tour bekommen. Auch diverse Veranstaltungen gehören immer wieder zum Programm. Im Mai, Juli und August kann man Waschbären und Frettchen ganz nahekommen. Dann haben Besucher wieder die Möglichkeit, in die Volieren

zu gehen und die Tiere hautnah zu erleben, anzufassen und zu füttern.

Ihr müsst schnell sein: Die Plätze sind stark begrenzt und eine Anmeldung (per E-Mail an waldstation@hannover-stadt.de oder telefonisch über (0511)168-33657 ist unbedingt erforderlich. Aber es gibt noch etliche andere tolle Angebote über das Jahr verteilt: eine Vogelstimmen-Exkursion, das große Sommerfest im Juni, Keschern am Teich und vieles mehr. Der Eintritt zur Waldstation beträgt 1 Euro pro Person. Kinder unter 3 Jahren sind frei. Eventuelle Gebühren für die Sonderveranstaltungen fallen auch sehr moderat aus und liegen in der Regel bei 3 Euro pro Person.

Alle Infos und Termine findet Ihr hier: www.waldstation-eilenriede.de



Für viele Besucher ein Highlight: die Waschbären. Foto: LHH

Großes Glück und hartes Coaching

Der Mai in **DESIMOS SPEZIALCLUB**: Comedy, Klavierkabarett, Magie und Manipulation

HANNOVER. Mit Klavierkabarett startet Desimos Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50, in den Monat Mai. Am Montag, 5. Mai, ab 20.15 Uhr, bringt Florian Wagner „The Flo Must Go On“ auf die Bühne. Von Mozart bis Billy Joel, von Bach bis Helene Fischer bedient er viele musikalische Stile und vereint sie zu einer abwechslungsreichen und mitreißenden Musik-Comedy-Show.

„Schöner schonen – Humor für Hektikverweigerer“ gibt es am Dienstag, 6. Mai, ab 20.15 Uhr mit Johannes Flöck. Seine humorvolle Herangehensweise und Selbstironie zeigen, dass man mit Leichtigkeit jung bleiben kann. Entsprechend lautet sein Motto: „Nichts macht jünger als die Verschwendung an Dinge, die lustvoll sind.“

Durch die Welt des Business-Coachings geht es mit Timo Wopp und seiner Masterclass 7.0 „Work Hard. Play Hard.“ am Dienstag, 13. Mai, ab 20.15 Uhr. Gewinner-Prinzipien, Leadership-Techniken und Karriere-Kompässe unter dem Motto „Fake it ‘til you make it“ pflastern den Weg zum Erfolg.

In seinem achten Bühnenprogramm „Real / Fake“ stellt sich Satiriker und Musiker Tobias Mann einer bewegenden Frage der Zeit: Was ist echt und was ist falsch? Am Dienstag, 20. Mai, geht er ab 20.15 Uhr dieser Frage nach und beleuchtet dabei



Hannover-Premiere: Florian Wagner gastiert in Desimos Spezialclub mit „The Flo Must Go On“. Foto: Eva Orthuber

Emotionen, die vom Social-Media-Algorithmus erzeugt wurden – oder Selbstbeobachtungen zwischen seinem Spiegelbild und dem bearbeiteten Profilfoto im Netz.

Desimo solo entführt das Publikum am Montag, 26. Mai, ab 20.15 Uhr in seinem Programm „Manipulation! Die Gedanken sind frei – zugänglich...“ in die wunderbare Welt des Gehirns. Und das lässt sich nur allzu gerne austricksen. Da hupsen die Synapsen fröhlich, und verblüffen-

de Momente treffen auf erstaunliche Erkenntnisse.

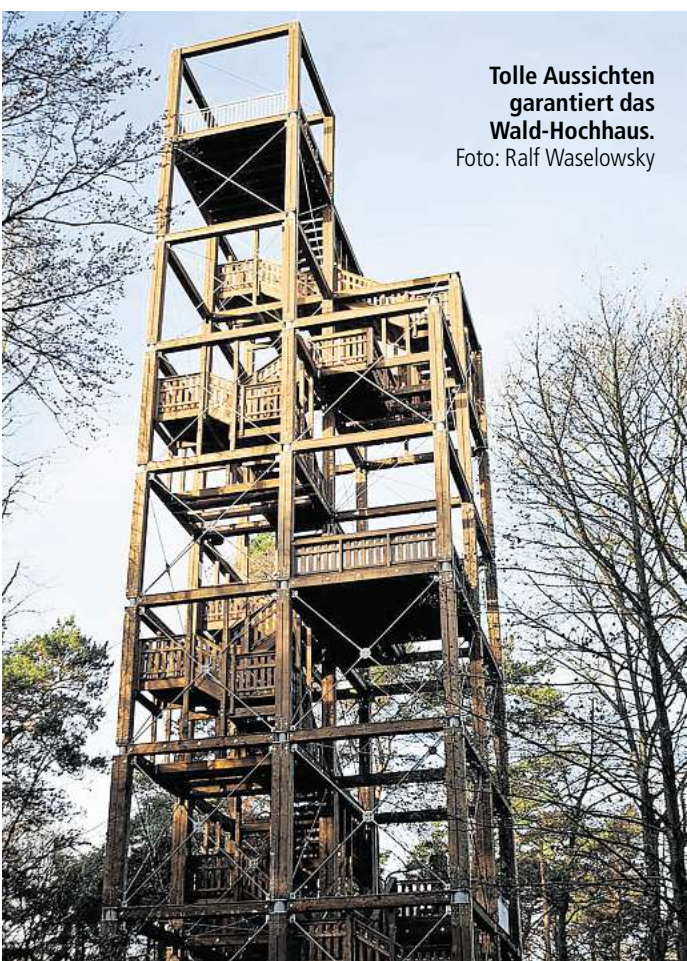
Eine letzte Chance, das Programm „Keine Zeit für Pessimismus“ von Matthias Brodowy zu erleben, gibt es am Dienstag, 27. Mai, ab 20.15 Uhr. Letztmalig präsentiert der Kabarettist und Musiker mit diesem Abend ein klares Ausrufezeichen für alle, die auch dann noch ein Apfelbäumchen pflanzten, wenn morgen die Welt unterginge.

GASTSPIEL IM THEATER AM AEGI

Mirja Regensburg sucht mit „HAPPY.“ am Donnerstag, 15. Mai, ab 19.30 Uhr beim Spezialclub-Gastspiel im Theater am Aegi nach dem großen und kleinen Glück. Was macht überhaupt glücklich, und wer steht unserem Glück im Wege? Ist vielleicht alles nur eine Frage der Perspektive, und sollte man sich eher darüber freuen, dass der Partner noch da ist, anstatt sich über seine herumliegenden Socken zu ärgern? Und welche Weisheiten warten auf Wandtattoos? Antworten gibt es bei einem Abend voller Gute-Laune-Comedy.

Bereits ausverkauft ist die Show von Nikita Müller im Pavillon. Die Angaben entsprechen dem Stand bei Redaktionschluss. **RED**

Nähere Informationen und Vorverkauf: spezialclub.de



Tolle Aussichten garantiert das Wald-Hochhaus. Foto: Ralf Waselowsky

Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

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



ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

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



BEKO Miele GRUNDIG BOSCH smeg AEG LIEBHERR

ANZEIGE

Hätten Sie's gewusst?

Hörverlust führt zu Demenz – Mythos oder Wahrheit?

1. Wenn ich etwas höre, ist mein Gehör in Ordnung.

Hörverlust ist keine Frage von „alles oder nichts“. Ein frühes Stadium von Hörverlust ist z. B., dass Sprache gehört, aber nicht verstanden wird.

2. Hörverlust ist immer eine Folge von Lärmbelastung.

Lärm ist eine häufige Ursache, doch bei weitem nicht die einzige. Faktoren wie Alter, Vererbung, Infektionen, medikamentöse Behandlungen und Krankheiten können ebenso zu Hörverlust führen.

3. Ein Hörverlust führt zu Demenz.

Ein unbehandelter Hörverlust kann tatsächlich das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöhen. Durch die frühzeitige Behandlung des Hörverlusts mit Hörgeräten, kann das Risiko für den Abbau der geistigen Fitness verringert werden.

4. Durch Hörgeräte verschlechtert sich der Hörverlust.

Ganz im Gegenteil: Vielmehr kann das Tragen von Hörgeräten die Kommunikation, soziale Interaktion und die allgemeine Lebensqualität von Menschen mit Hörverlust verbessern.

5. Hörverlust kann nicht behandelt werden.

Auch wenn Hörverlust nicht heilbar ist, gibt es viele Behandlungsoptionen, um gut damit leben zu können. So bietet GEERS als Hörakustikspezialist seit über 70 Jahren kompetente und persönliche Beratung, um Menschen dabei zu unterstützen, ein erfülltes und aktives Leben zu leben. Zum Beispiel durch innovative und extrem kleine Hörlösungen in bester Qualität, die von außen kaum erkennbar und für jeden



GEERS Hörakustikmeisterin Ira Christott klärt auf.

erschwinglich sind. Möglich wird das durch Nulltarifgeräte sowie attraktive Finanzierungsmodelle.

Weniger Mythen, mehr Lebensqualität.

Es gibt noch viele weitere Missverständnisse, die sich um Hörverlust ranken und Menschen davon abhalten, sich behandeln zu lassen. Um diese Mythen zu bekämpfen und die Relevanz von Hörtests zu vermitteln, verlängern wir von GEERS unsere bundesweite Vorsorge-Aktion. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, Ihr Hörvermögen kostenlos, unverbindlich und in nur 15 Minuten testen zu lassen – einfach in unseren teilnehmenden Fachgeschäften in Hannover. Hierfür ist keine Überweisung des Hausarztes und auch keine vorherige Terminvereinbarung notwendig.

Weitere Informationen erhalten Sie online auf geers.de/hannover oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline **0800 724 000 261**.

GEERS

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

Coupon für einen

Gratis-Hörtest!

Jetzt ausschneiden und einlösen bei:

1. Lister Meile 25, 30161 Hannover, Tel.: 0511 317038
2. Vahrenwalder Platz 3, 30165 Hannover, Tel.: 0511 3501619
3. Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover, Tel.: 0511 52950125

Code für Fachgeschäft



Antilope, Nashorn, Wildesel: Vor 25 Jahren wurde im Zoo die **SAMBESI-LANDSCHAFT** eröffnet. Eine Erweiterung ist geplant.

A scenic view of a river or lake with a small boat carrying people, surrounded by rustic wooden buildings and lush greenery. The boat is blue with a white canopy and is filled with people. The background features several wooden houses with thatched roofs and a large tree trunk in the foreground.

Foto (Archiv): Frank Wilde

A giraffe with distinctive brown and white spots is standing in a sandy enclosure, reaching up to eat from a wire mesh basket hanging from a wooden pole. The basket is filled with green hay. In the foreground, several visitors are seen from behind, looking over a wooden railing. One person is wearing a blue cap and a pink shirt, and another is wearing a white shirt. The background shows a dirt path, trees, and a fence.

Auf Augenhöhe mit Giraffen im Zoo Hannover Foto: Florian Petrow

A photograph showing two hippos in a rocky enclosure. One hippo is standing on a rock in the foreground, while the other is partially submerged in a pool of water. A waterfall is visible in the background, cascading over a rocky wall. The scene is set in a naturalistic habitat with various rocks and some greenery.

Foto: Karin Blüher

A wide-angle photograph of a construction site for a large water feature. In the background, a tall, multi-tiered structure made of yellowish-brown material (possibly sand or plaster) is under construction, with a ladder leaning against it. Several workers in dark clothing are visible near the base of this structure. In the foreground, a large, irregularly shaped concrete or stone-like structure is being built, with a pool of water in front of it. The water reflects the surrounding trees and the sky. The ground is muddy and covered with construction debris, including wooden planks and metal rods. The overall scene depicts a large-scale outdoor construction project.

Vor 25 Jahren im Zoo: Baustelle für die afrikanische Abenteuerlandschaft Sambesi. Foto: Rainer Dröse

10126401 002625

Brunnensaison ist gestartet

HANNOVER. Hannovers Brunnensaison 2025 ist offiziell eröffnet. Als erster Brunnen sprudelte der Schlossbrunnen auf dem Hannah-Arendt-Platz. Er ist der älteste erhaltene Brunnen der Stadt Hannover. 1828/1829 wurde er auf dem Platz vor der Neustädter Kirche errichtet – in schlichter klassizistischer Form als Schalenbrunnen. Aufgrund des Neubaus des Duve-Brunnens wurde er 1914 bis 1952 an einen eher unscheinbaren Standort an der Oberrealschule am Clevertor umgesetzt. Erst seit 1955 hat der Schlossbrunnen seinen festen Platz auf dem Hannah-Arendt-Platz (ehemals Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz) in Hannover Mitte. In den nächsten Wochen werden sukzessive insgesamt 63 städtische Brunnen angestellt. **RED**

TRINKWASSERBRUNNEN NACH DEN EISEHEILIGEN

Die 17 Trinkwasserbrunnen werden traditionell erst nach den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) in Betrieb genommen. An folgenden Orten kann man sich dann mit Trinkwasser versorgen:

- Am Bache
- Oesterleyplatz
- Fiedelerplatz
- Bonifatiusplatz
- Plauener Straße
- Sallplatz
- Am Küchengarten / Ecke Haasemannstraße
- Sahlkampmarkt / Ecke Elmstraße
- Herrenhäuser Markt
- Velvetplatz
- Davenstedter Markt
- Moltkeplatz
- am Strandbad Maschsee
- Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg am Fitnessparcours
- Karmarschstraße (Platz der Weltausstellung)
- Stadtteilzentrum Stöcken
- Weißekreuzplatz

Starker Strahl aus großer Höhe

Aus dem **KAFFEE** das meiste herausholen: Physiker haben untersucht, wie man Filterkaffee am effizientesten brüht

VON ANNETT STEIN

Kaffeepulver ist zuletzt immer teurer geworden – höchste Zeit also, möglichst sparsam damit umzugehen. Wie man bei handgebrühtem Filterkaffee ein starkes Getränk aus möglichst wenig Pulver bekommt, haben Physiker ergründet. Ihr Tipp: das Wasser aus großer Höhe in einem durchgängigen Strahl auf das Pulver gießen.

BELIEBTES RITUAL AM MORGEN

Erst ein Kaffee und dann die Welt – so starten hierzulande etliche Menschen in den Tag. Filterkaffee ist dabei dem Deutschen Kaffeeverband zufolge die beliebteste Art, Kaffee zu genießen – zubereitet mit einer Maschine oder manuell mit einem Porzellan- oder Kunststofffilter, ausgelegt mit speziellem Filterpapier.

FILTERKAFFEE: DIE POUR-OVER-METHODE

Beim sogenannten Pour-over-Kaffee wird heißes Wasser langsam und kreisförmig über frisch gemahlenes Kaffeepulver in einen solchen Filter ge-

gossen. Diese regional schon lange gebräuchliche Art der Zubereitung erfreut sich seit einiger Zeit wieder größerer Beliebtheit.

STRÖMUNGSART WIRKT SICH AUF KAFFEESTÄRKE AUS

Ideal beim Pour-over-Verfahren sei der Wasserstrahl aus sogenannten Schwanenhals-Wasserkochern, um die erforderliche Höhe und Strömungsart zu erreichen, erklären die Forschenden im Fachjournal „Physics of Fluids“.

Ein starker, konzentrierter Wasserstrahl erzeugt demnach eine Art Lamine im Kaffeepulver: Das verdrängt das Wasser tiefer ins Kaffeebett gräbt. Das führe zu einer stärkeren Durchmischung von Wasser und Kaffeemehl – und damit zu einem stärkeren Kaffee.

„Wenn der Wasserstrahl zu dünn ist, neigt er dazu, in Tröpfchen zu zerfallen“, erklärte Mitautorin Margot Young von der University of Pennsylvania. Er könne das Kaffeemehl dann nicht effektiv mit dem heißen Wasser vermischen. Das Team nutzte neben echtem Kaffee-

pulver ergänzend laserbeleuchtete transparente Partikel in einem Glashichter, um die Mischdynamik verfolgen und analysieren zu können. Generell könne man in der Küche viel Physikalische und Chemisches lernen, gab Mitautor Arnold Mathijssen von der University of Pennsylvania zu bedenken. „Es führt zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wo man sie nicht erwartet hat.“

KLIMAWANDEL MACHT DEN KAFFEE TEURER

Jedes Jahr werden weltweit mehrere Milliarden Kilogramm Kaffee konsumiert, wie der US-Dachverband physikalischer Fachgesellschaften AIP erklärt. Der fortschreitende Klimawandel bedrohe den Anbau aber. Unter anderem gehen geeignete Anbauflächen verloren, Extremwetterereignisse verursachen Ernteausfälle. Zugleich steigt die globale Nachfrage, etwa in Asien. In den vergangenen Jahren ist Kaffee in der Folge bereits deutlich teurer geworden.

Guter Kaffee: eine Wissenschaft für sich.
Symbolfoto: Nicola Barts / Pexels



ANZEIGE

Spröde Nägel
Was wirklich hilft ...



Für starke und schöne Nägel gibt es zahlreiche Tipps und Produkte – doch die richtige Kombination der Inhaltsstoffe macht den Unterschied.

Wer zu spröden oder weichen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Viele Betroffene versuchen es auch mit Biotin-Präparaten, doch reicht das wirklich aus? Gerade bei hartnäckigen Problemen lohnt sich ein genauerer Blick.

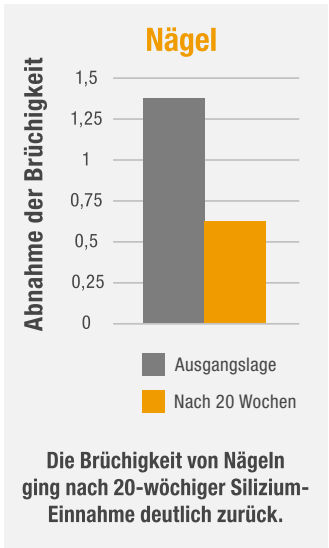
REICHT BIOTIN ALLEINE?

Biotin, auch als Vitamin B7 bekannt, ist ein beliebter Nährstoff für schöne Nägel. Es unterstützt den Keratin-Stoffwechsel und sorgt dafür, dass die Nagelplatte gestärkt wird. Doch Biotin allein kann oft nicht das gesamte Problem lösen, besonders wenn die Nägel bereits stark strapaziert sind. Die Wissenschaft zeigt: Für wirklich nachhaltige Ergebnisse braucht es mehr als nur einen Wirkstoff.

DIE PERFEKTE 3-FACH-KOMBINATION

Denn auch Silizium und Schwefel sind entscheidend für schöne Nägel. **1) Silizium**, gewonnen aus Goldhirse, sorgt dafür, dass die Nägel Feuchtigkeit speichern können – besonders wichtig in Zeiten hormoneller Veränderungen wie während oder nach den Wechseljahren. Studien zeigen: Durch die Ein-

nahme von Silizium verringert sich die Brüchigkeit der Nägel nach einigen Wochen auf knapp die Hälfte.*



*Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

2) Hochreines MSM als natürliche Schwefelquelle wiederum stärkt die Bruchfestigkeit der Nägel. Gut zu wissen: Diese Nährstoffe wirken synergistisch.

3) Biotin sorgt für eine feste Nagelplatte und unterstützt die Einlagerung des Schwefels in den Nagel. Silizium unterstützt die dringend benötigte Elastizität und Feuchtigkeitsversorgung.

OPTIMALE NÄHRSTOFF-VERSORGUNG

Für starke, gepflegte Nägel empfiehlt sich daher eine Kombination aus Biotin, Silizium und Schwefel in optimaler Dosierung. Nur so sorgt man langfristig für Nägel, die man wieder gerne herzeigt. Fragt man in diesem Zusammenhang österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.**

Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin sowie 5 weitere essenzielle Nährstoffe für die Nägel. Es wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist nun seit geraumer Zeit auch in Deutschland erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2 bis 3 Monate von wahrnehmbaren Veränderungen.

SPAR-TIPP:

Da eine längerfristige Einnahme empfohlen wird, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel seit kurzem auch als praktische 3-Monats-Schönheitskur zum attraktiven Vorteilspreis (UVP 49,99 €) erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2025.

Apotheken-Tipp



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für starke Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei spröden Nägeln**

Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke

Bei Dr. Böhm® kombiniert man seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Wirksame und gut verträgliche Präparate. Mehr Infos unter drboehm.com



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist als Monatspackung (60 Stk.) sowie als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €

DVD-TIPP

EINE LOVESTORY FÜR DIE EWIGKEIT



Liebesgeschichten gibt es wie Sand am Meer, doch nur die wenigen treffen so sehr mitten ins kollektive Popkultur-Herz wie WE LIVE IN TIME. Almut und Tobias begegnen sich in einem völlig unerwarteten Moment ihres Lebens, der den Auftakt ihrer gemeinsamen Geschichte bildet: der Zauber des Kennenlernens, wie sie eine Familie gründen und als Paar ihre Zukunft planen. Doch ihre Beziehung wird überschattet von einer Nachricht, die beide auf eine harte Probe stellt und sie schlussendlich erkennen lässt, jeden Moment ihrer besonderen Liebe im Hier und Jetzt zu genießen. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Faust: Open-Air zum 1. Mai

HANNOVER. Umsonst und draußen: Seit rund dreißig Jahren präsentiert das Kulturzentrum Faust, Zur Bettfedernfabrik 3, das Internationale 1. Mai-Fest. Auch in diesem Jahr ist wieder ein buntes Programm zusammengekommen. Neben einem hochkarätigen Musikprogramm auf der Hauptbühne und der KiezKultur-Bühne mit Künstlerinnen und Künstlern aus allen Genres gibt es das Kinder- und Kulturprogramm, unter anderem mit Clowns, Quiz, viel Getrommel und Kinder-Disco. Dazu werden auf der Faust-Wiese internationale Speisen, Getränke, Infostände und vieles mehr angeboten. Unter anderem live dabei: Lobsterbomb aus Berlin mit Indie-Pop und Post-Punk, Songwriterin Sarah Bugar, Post-Punk von Tramhaus aus Rotterdam, Slowkiss mit Alternative und Grunge aus Chile und Transmitter mit Electro, Rock und Drum'n'Bass aus Newcastle und Hannover. Los geht's um 14 Uhr. Wer schon vorher reinfleinen will: Am Mittwoch, 30. April, steigt mit Dan Hammond und Itshellgbaby am DJ-Pult und Qnem-Showcase mit Carla, Ialensch und Tüte ab 23 Uhr in der 60er-Jahre-Halle und ab 24 Uhr im Mephisto auf dem Faust-Gelände die Party „Faust in den Mai X Reclaim the Night“. Der Eintritt hierfür kostet an der Abendkasse 12 Euro. **R/H**

Das komplette Programm mit allen Bühnen und Anfangszeiten steht online auf kulturzentrum-faust.de.

Verbindende Musik

Das **KLANGBRÜCKEN-FESTIVAL 2025** bringt zeitgenössische Musik an verschiedene Veranstaltungsorte

HANNOVER. Der Verein Musik 21 und das niedersachsenweite Netzwerkprojekt für zeitgenössische Musik präsentieren noch bis zum 4. Mai das Klangbrücken-Festival mit Konzerten an verschiedenen Orten in Hannover. „Geträumte Revolutionen“ ist das diesjährige Leitthema, das Festival widmet sich damit zwei Wegbereitern einer radikal neuen Musik nach 1945, die in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag feiern: Pierre Boulez und Luciano Berio. Jeder hat auf je eigene Weise versucht, die Grundlagen der Musik neu zu definieren und zu revolutionieren. Das Festivalmotto paraphrasiert ein Zitat von Pierre Boulez: „Man muss seine Revolution nicht nur konstruieren, sondern auch träumen“. Das Ensemble S spielt am Sonnabend, 26. April, ab 16 Uhr im Calder-Saal des Sprengelmuseums, Kurt-Schwitters-Platz, unter anderem Matthias Spahlingers „Off“ für sechs Kleine Trommeln. Während die meisten Menschen den Klang einer Kleinen Trommel mit Marschmusik assoziieren, wird er zu etwas Fremdem, wenn Matthias Spahlinger über zwanzig Minuten für sechs von ihnen außerhalb dieser Assoziation schreibt. Ohne

Melodie braucht das Ohr Zeit, um die feinen Klangunterschiede zwischen den Trommeln zu begreifen, wie beim Erlernen einer neuen Sprache. Eintrittskarten gibt es für 15 Euro, ermäßigt 8 Euro. Bodil Mohlund (Klarinette) und Sabine Angela Lauer (Violoncello) vom Ensemble Tedesco, das seit 30 Jahren besteht, treten unter dem Titel „Bowing and Blowing“ am Sonntag, 27. April, ab 18 Uhr im Gartensaal der Freien Waldorfschule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70, auf. Neben Werken der beiden Jubilare – Domaines für Klarinette Solo von Boulez und einigen kurzen Duetti von Berio – werden auch Kompositionen von Menschen aus dem Umkreis der beiden Komponisten zu Gehör gebracht. Der Eintritt ist frei. Das kanadische Streichquartett Quatuor Bozzini ist am Dienstag, 29. April, ab 19.30 Uhr zu Gast im Richard Jakobysaal der HMTMH, Neues Haus 1. In diesem Konzert werden Stücke von drei Komponisten vorgestellt, deren Werke seit langem im Mittelpunkt der Aktivitäten des Quartetts stehen. Das Ensemble spielt neben Werken von Aldo Clementi, Linda Catlin



Live im Gartensaal der Freien Waldorfschule: Bodil Mohlund (Klarinette) und Sabine Angela Lauer (Violoncello). Foto: Ensemble Tedesco

Smith („Reverie“ in europäischer Erstaufführung) und Michael Oesterle auch Uraufführungen von zwei Studierenden des Incontro – Institut für neue Musik der HMTMH: Leon Speicheraus Deutschland und James Anderson aus Großbritannien. Der Eintritt kostet 10 Euro, für Studierende ist der Eintritt frei. Beim Konzert „Wege und Ableitungen“ bringen Elisabeth Kufferrat (Viola) und das Ensemble Incontro zwei gegensätzliche, aber dennoch miteinander verwobene Stränge der musikalischen Innovation zusammen. Ein Strang ist die Wiederverwendung von Material – altes Material, „gefundenes“ Material (objet trouvé), wiederverwendetes oder rekontextualisiertes Material. Mal ist dieses Material musi-

kalisch, mal ist es stimmhaft oder textlich. Der zweite Strang behandelt Mechanismen: musikalische Verfahren, Prozesse oder Systeme, die die Mittel für neue Wege der Innovation schaffen. Wie das klingt, hört man am Mittwoch, 30. April, ab 19.30 Uhr im Richard Jakobysaal der HMTMH, Neues Haus 1. Auch zu diesem Konzert ist der Eintritt frei. Das Kammerorchester Hannover und der Countertenor Johannes Euler gestalten das Konzert „Zwei Seiten einer Medaille“ am Donnerstag, 1. Mai ab 18 Uhr in der Michaeliskirche, Pfarrstraße 72. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke von Hildegard von Bingen und der iranisch-stämmigen Komponistin Shadi Kassae.

Drei Klavierkonzerte von Pierre Boulez interpretiert Michael Wendeborg am 3. Mai ab 18 Uhr im Sprengelmuseum. Das Neue Ensemble spielt ein Doppel-Porträtkonzert am 4. Mai ab 15.30 Uhr im Tonstudio Tessmar, Reinhold Schleese-Straße 24. Zum Abschluss präsentiert das Ensemble Megaphon Musik von Luciano Berio und eine Erzählung von Italo Calvino am 4. Mai ab 19.30 Uhr in der Rampe, Gerhardtstraße 3. Die Musiker spielen verteilt im Raum zwischen den Zuschauern. Ausgewählte Textpassagen von Calvino erklingen, aufgenommen von Tayfun Bademsoy und live gesprochen von der Sängerin Sophia Körber. **RED**

Informationen und Vorverkauf: klangbrueckenfestival.de



Das Ensemble S spielt im Calder-Saal. Foto: Adam Weisman

Hallo, Hanami

HANNOVER. Das Kirschblütenfest in Hannover wird in diesem Jahr am Sonntag, 27. April von 14 bis 17.30 Uhr unter den Kirschbäumen des Hiroshima-Hains auf der Bult gefeiert. Die Städtepartnerschaft Hiroshima und Hannover feiert in diesem Jahr ihr 42-jähriges Bestehen. Die Kirschblüte ist ein wichtiges Symbol in der Kultur Japans. Sie markiert den Beginn des Frühlings und steht für Aufbruch und Vergänglichkeit. Seit Jahrhunderten werden in Japan Kirschblütenfeste veranstaltet, um die Schönheit der in Blüte stehenden Bäume zu feiern. In jedem Frühjahr treffen sich Familien und Freunde zu einem Picknick unter den zahlreichen Kirschbäumen im ganzen Land zum „Hanami“ (Blüten betrachten). Der Sonntagnachmittag im Hiroshima-Hain wird gestaltet mit einem abwechslungsreichen japanischen Kulturprogramm, darunter eine japanische Teezeremonie, japanische Kampf-

kunst, Shiatsu, Kalligrafie, Co-splay-Darbietungen, Origami, japanische Streetfashion Deko-Den und vieles mehr. Besonders Wert wird auf das Picknick gelegt, das sich die Gäste selbst mitbringen, so wie es in Japan Tradition ist. Bei schlechtem Wetter muss das Kirschblütenfest leider ausfallen. Aktuelle Informationen dazu gibt es dann auf der Webseite der Städtepartnerschaft facebook.com/twincitieshannover oder auf hannover.de. **RED**



Die Kirschblüte wird beim Hanami gefeiert. Symbolfoto: James Chan / Unsplash

Erzählende Augenblicke

HANNOVER. Die Galerie für Fotografie (GAF), Seilerstraße 15d, zeigt bis zum 4. Mai in der Ausstellung „Verweilter Augenblick“ Bilder von Hansgert Lambers. Lambers, 1937 in Hannover geboren, bezeichnete sich selbst als „Liebhaber der Fotografie“ und war auch als Verleger (ex pose Verlag), Herausgeber und Rezensent tätig. Im Mittelpunkt stand für ihn immer der Mensch, auch in seinen Landschaftsaufnahmen, die stets menschliche Spuren und Handlungen dokumentieren. In seinen urbanen Räumen richtet sich der Blick auf Texturen und architektonische Details, die oft in bizarrem Kontrast zueinander stehen. Lambers verzichtet auf Denunziation und zeigt in seinen Fotografien Glück, Erotik, Trauer und die Mühsal des Lebens als grundlegende Aspekte menschlicher Existenz. Ob er die Anonymität riesiger Wohnsiedlungen mit der einsamen Präsenz eines Kindes oder

das kleine, intime Glück in einer unwirtlichen Umgebung in Ost-rava einfängt, in seinen Bildern ist die Empathie für die Menschen spürbar. Sie sind eine Interaktion, die den erzählenden Aspekt der Straßenfotografie unterstreicht – ein Genre, das im Zeitalter des ungezügelten Bilderteilens im Internet zuneh-

mend schwieriger wird, da den Fotografen mit Misstrauen begegnet wird. Am 23. Juni 2024 verstarb Hansgert Lambers in Berlin. Sein fotografischer Nachlass befindet sich in der Deutschen Fotothek in Dresden. Die GAF ist Donnerstag bis Sonntag jeweils von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. **RED**



Mutter und Tochter im Juli 1981 in Ostrava-Vyskovice. Foto: Hansgert Lambers

Solo im Theater in der List

HANNOVER. Ein Monolog in drei Akten von Lot Vekemans, gespielt von Willi Schlüter: „Niemand wartet auf dich“ ist die Geschichte drei verschiedener Figuren, die die bewusste Reflektion ihres persönlichen Engagements in der Gesellschaft verbindet. Lot Vekemans fordert in einer direkten Ansprache an das Publikum mehr Eigeninitiative und Gedankenaustausch und die Ablehnung einer zunehmend zynischen Weltanschauung. Die nächsten Termine sind am 27. April, ab 17 Uhr und 3. Mai, ab 20 Uhr. **RED**

Vorverkauf: theaterinderlist.de

Comic-Fest im Literaturhaus

HANNOVER. Lesungen und Performances rund um Comic, Literatur und Theater unter dem Motto „an|grenzen – Wort Bild Wort“ werden am Sonnabend, 26. April, ab 16 Uhr im Literaturhaus, Sophienstraße 2, bei freiem Eintritt präsentiert. Joris Bas Backer, Katia Fouquet, E.S. Glenn und Oliver Grajewski geben einen Einblick in ihre Arbeiten, die aktuell auch in einer Ausstellung im Wilhelm-Busch-Museum zu sehen sind. Leonie Ott und Mazlum Nergiz verarbeiten in der Performance „Der multimediale Weg der Koma-Maschine“ die Entstehung einer Graphic Novel. **RED**

Tour durch die Geschichte

HANNOVER. Einen „Crashkurs Stadtgeschichte“ gibt es im Rahmen einer öffentlichen Führung am Sonntag, 27. April, ab 15 Uhr. Martin Sellmann bittet zum historischen Snack-Format: Wie ist aus dem kleinen Marktflecken im Mittelalter die moderne Großstadt Hannover geworden? Und was ist eigentlich so richtig typisch Hannover? In einer unterhaltsamen und informativen Tour durch den Hannoverer Kiosk, Karmarschstraße 40, lernen die Teilnehmenden die Stadt und ihre Geschichte im Schnelldurchlauf kennen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. **RED**

Tauschbörse für Pflanzen

HANNOVER. Bei der Pflanzentauschbörse „Auf die Pflanze, fertig, los!“ können Saatgut, Setzlinge, Pflanzen oder anderes Grünzeug getauscht werden – nicht verkauft! Durch den Tausch kommt ganz einfach mehr Vielfalt in die Wohnung oder in den Garten. Mit anderen (Topf-)Gartenfans fachsimpeln und sich austauschen ist ebenso angesagt am Sonntag, 27. April, von 14 bis 17 Uhr im FZH Linden, Windheimstraße 4. Der Eintritt ist frei. Wer mehrere Pflanzen mitbringt und dafür einen Tisch braucht, sollte sich unter fzh-linden@hannoverstadt.de anmelden. **R/H**



SINATRA & FRIENDS - RAT PACK IS BACK!
22. Mai 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Florian Grey
23. Mai 2025: Subkultur

Kunstfestspiele Herrenhausen
Diverse Termine: Diverse Orte

Mischpoke - Klezmer High Life
24. Mai 2025: Markuskirche

DESiMO - Manipulation
26. Mai 2025: Apollokino

Enercity Jazz Night
28. Mai 2025: Schauspielhaus

Reis Against The Spülmachine
31. Mai 2025: Pavillon

KoRn
03. Juni 2025: ZAG-Arena

Manfred Mann's Earth Band
05. Juni 2025: Theater am Aegi

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Hannover, Georgstr. 35 im Musik Kiosk
Burgdorf, Marktstraße 16



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

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Der Leistungsdruck wird immer stärker. Das könnte Ihnen zu schaffen machen. Sorgen Sie daher für entsprechenden Ausgleich im Freizeitbereich.

STIER 21.4.–20.5.
Sie spüren, dass die Energiereserven gefüllt sind. Gehen Sie unbedingt hinaus, treiben Sie viel Sport, um den Kreislauf in Schwung zu halten.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Im Großen und Ganzen dürfte eine Finanzkrise überwunden sein. Nun alle Energien in den Beruf stecken, um das Fundament dauerhaft zu festigen.

KREBS 22.6.–22.7.
Sie sind für Gefühlsregungen zurzeit äußerst sensibilisiert und empfänglich und stehen sich damit selbst im Weg. Geben Sie sich mehr Freiraum.

LÖWE 23.7.–23.8.
Sie sollten versuchen, die Unruhe Ihrer Umgebung zu meiden. An Sie gestellte Anforderungen werden hoch sein und volle Konzentration erfordern.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Ihr Konto kommt nun endlich aus den roten Zahlen heraus. Sie haben aber auch hart dafür arbeiten müssen; gönnen Sie sich ab und an eine Pause.

WAAGE 24.9.–23.10.
Die Erledigung einer wichtigen Angelegenheit nicht hinauszögern! Je schneller Sie es hinter sich bringen, desto mehr Platz entsteht für Neues.

SKORPION 24.10.–22.11.
Seien Sie zurückhaltender bei Ihrer Terminplanung. In nächster Zeit könnte es einige Programmänderungen geben, auf die Sie nicht gefasst sind.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Eine eher passive Zeit geht nun ihrem Ende entgegen. Unvermittelt haben Sie die breite Palette Ihrer Möglichkeiten wieder ganz klar vor Augen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Eine Meinungsverschiedenheit wird am Ende nicht so schlimm sein, wie sie Ihnen im Moment erscheint. Quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Klammern Sie sich nicht an überholten Dingen fest. Manchmal ist es besser, ein kleines Wagnis einzugehen, als immer dem alten Trott zu folgen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Eine private Beziehung entwickelt sich nicht gerade in die Richtung, in der Sie es gern gesehen hätten. Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

- Apothek am Fasanenkrug,** Tel. 905940, Burgwedeler Str. 31
- Limmer Apotheke,** Tel. 6002770, Färberstr. 1
- Nordstadt-Apotheke,** Tel. 1615253, Bodestr. 2-6
- Wilhelm-Apotheke,** Tel. 851532, Marienstr. 70

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR

- Damian-Apotheke,** Tel. 881688, Hildesheimer Str. 102-104
- Markt-Apotheke Linden,** Tel. 448060, Lindener Marktplatz 2
- Wilhelm-Raabe-Apotheke,** Tel. 694084, Raabestr. 4

GEWINNRÄTSEL

Sternkunde

stacheliges Meeres-tier

Staat in Nahost

Bein-gelenk

Salat-zutat

Lauf-vogel

Witz-figur, Gauner

Fremd-wortteil: halb

Vorname Seelers

Mittel-meer-staat

arab. Zupf-instru-ment

7

6

Hilfs-zeitwort

Ab-schieds-gruß

spani-scher Artikel

ange-graut (Haar)

Hirsch-art

vertraute Anrede

persön-liches Fürwort

röm. Zahl-zeichen: zwei

Wagen-teil

Maß der Magnet-feld-stärke

germa-nischer Wurf-spieß

Papier-zählmaß

Keim-zelle

Ex-Profi-Boxer (Moham-med)

Vorname der Gardner

Ort auf Ameland (Nieder-lande)

Fremd-wortteil: drei

Ruf-name Eisen-howers

Vorname des US-Autors Deighton

Ausruf der Überras-chung

Presse-arbeit (engl. Abk.)

nord-marok. Handels-zentrum

chem. Zeichen für Helium

Strudel-wirkung

italie-nische Tonsilbe

ge-hörntes Steppen-tier

Ort der Ver-damm-nis

verwe-sender Tier-körper

Straße, Gasse

größter Erdteil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Länger im Blick bleiben:

Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine Lovestory für die Ewigkeit – „We live in time“. 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, 1. Mai, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE

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

Medizin

ANZEIGE

„Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung!“

Wie das Leiden eines Arthrose-Patienten gelindert werden konnte

Schmerzen in den Gelenken können den Alltag von Millionen Betroffenen stark einschränken. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß, wie z. B. Arthrose. Wir haben diverse Leidensgeschichten von Arthrose-Geplagten unter die Lupe genommen und recherchiert, wie z. B. Katrin L. ihr Problem in den Griff bekommen konnte.

„Ich habe mit Mitte 40 bemerkt, dass ich längere Strecken nicht mehr gut gehen konnte. Ich hatte Schmerzen in den Knien und das Ge-

„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“

– Peter S. –

fühl, dass meine Beweglichkeit nachließ.“¹ So begann der lange Arthrose-Leidensweg von Steffanie B. Und weiter: „Ich hatte so eine unheimliche Schwere im Körper. Jeder Schritt wurde beschwerlicher.“¹

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet in der Regel

eine Schutzschicht. Nutzt sich der Knorpel im Laufe der Jahrzehnte ab, reiben schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Wie das Leiden von Katrin L. gelindert werden konnte

Genau wie viele andere Leidensgenossen, konnte auch

Anwenderin Katrin L. ihren Alltag nur noch unter Schmerzen bewältigen, bis sie spezielle Arzneitropfen probierte: „Ich habe Arthrose in der Hüfte. Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung. Seit ich die Tropfen nehme, habe ich so gut wie keine Beschwerden mehr!“ Das Erstaunliche: Der Wirkstoff in diesen Arzneitropfen, von denen Katrin L. so begeistert war,

wird unabhängig davon auch in der komplementären Krebstherapie eingesetzt! Noch besser: Wissenschaftler fanden heraus, dass dieser Wirkstoff auch bei Arthrose helfen kann!² Dieser wird aus einer Arzneipflanze namens Viscum album gewonnen. Er überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.² Dieser Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.³ Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen gibt ein rezeptfreies Arzneimittel (Rubaxx Arthro), das Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken bei Verschleißkrankheiten der Gelenke (Arthrose) erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz!
Sanft zum Körper!

RubaXX Arthro

¹<https://www.gesundheitsinformation.de/es-war-wirklich-schwer-fuer-mich-anzunehmen-dass-ich-an-arthrose-erkrankt-bin.html> • ²Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ³Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden. Namen geändert. RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 49 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

13618901_020225

Natürlicher Wunderdünger

BOKASHI, TERRA PRETA & CO.: Ein gesunder Garten benötigt keine Chemiekeule

Ein nährhafter Boden ist die Basis für gesunde Pflanzen: Die Humus-Qualität nachhaltig zu verbessern, kann angesichts längerer Trockenperioden, starker Regenfälle oder intensiver Nutzung zur echten Herausforderung werden. Auch wenn der Griff zu Kunstdünger und Unkrautvernichter verlockend erscheint, da sie schnelle Ergebnisse versprechen: Ein gesunder Garten benötigt keine Chemie. Synthetische Produkte beeinträchtigen das natürliche Gleichgewicht und laugen die Böden langfristig

sogar weiter aus. Schonender und wesentlich effektiver sind natürliche Methoden, die sich weltweit bewährt haben und einfach umzusetzen sind.

KOMPOST FÜR KLEINE HAUSHALTE

Komposterde gilt zweifelsohne als Klassiker unter den Bodenverbesserern. Sie speichert Wasser und Nährstoffe, lockert schwere Böden, reguliert ihren pH-Wert und fördert nützliche Bodenlebewesen, die Pflanzenreste in wert-

vollen Humus umwandeln. Doch nicht jeder Haushalt hat ausreichend Platz für einen Kompostbehälter.

Eine platzsparende Alternative bietet die japanische Methode Bokashi. In einem speziellen Eimer werden zerkleinerte Küchenabfälle mittels Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen zu natürlichem Dünger fermentiert. Weiterer Clou: Anstatt mehrere Monate auf das Ergebnis zu warten, dauert dieser Prozess nur zwei bis drei Wochen. Bokashi versorgt nicht nur Pflanzen op-

timal mit Nährstoffen, es verbessert auch die Bodenstruktur, steigert ihre Fähigkeit zur Wasserspeicherung und fördert die Ansiedlung nützlicher Bodenlebewesen. Dazu wird der fermentierte Eimerinhalt einfach im Beet vergraben, wo er zügig zersetzt wird und Nährstoffe abgibt. Der „Bokashi-Saft“ kann als Flüssigdünger ausgebracht werden. Doch Vorsicht: Frischer Bokashi kann aufgrund seines niedrigen pH-Wertes empfindliche Pflanzenschädigen. Daher lieber nicht in direkter Wurzelnahe vergraben und den Saft im Verhältnis 1:100 mit Gießwasser mischen.

TERRA PRETA UND GRÜNDÜNGUNG

Ursprünglich von indigenen Völkern im Amazonasgebiet entwickelt, erfreut sich die „schwarze Erde“ auch in hiesigen Gärten wachsender Beliebtheit. Das Besondere: Die Erde ist außergewöhnlich nährstoffreich, sorgt für hohe Erträge und eine lang anhaltende Fruchtbarkeit. Hergestellt wird die Wundererde aus einem Mix organischer Materialien wie Kompost, Mist und der sogenannten Pflanzenkohle. Diese wird durch ein Verfahren gewonnen, bei dem Pflanzenreste bei hohen Temperaturen und unter Ausschluss von Sauerstoff in nährstoffreiche Kohle umgewandelt werden. Im Boden entpuppt sich Terra Preta dann als wahres Multitalent: Sie bindet Nährstoffe und reduziert so den Bedarf an Düngemitteln. Da

Pflanzenkohle ein Vielfaches ihres Gewichtes an Wasser speichern kann, verringert sie auch den Bewässerungsbedarf erheblich.

Die Schwarzerde lockert ferner verdichtete Böden und unterstützt die Ansiedlung nützlicher Bodenlebewesen – so bleibt die Erde über Jahre hinweg fruchtbar. Ganz nebenbei leistet Terra Preta auch einen Beitrag zum Klimaschutz: Der darin enthaltene Kohlenstoff bleibt über Jahrhunderte im Boden gespeichert und gelangt nicht zurück in die Atmosphäre.

Zur natürlichen Bodenverbesserung eignen sich auch traditionelle Anbaumethoden. Bei der Gründüngung werden etwa zwischen den Hauptkulturen Pflanzen wie Phacelia, Buchweizen oder Klee ausgesät. Diese lockern den Boden, reichern ihn mit Stickstoff an und schützen vor Erosion. Nach dem Wachstum der Pflanzen einfach an Ort und Stelle einarbeiten oder abgeschnitten als Mulch auf dem Boden verteilen.

Apropos Mulch: Auch wenn ein frisch geharktes Beet der Ordnungsliebe mancher Gärtnerinnen und Gärtner entspricht – bedecken Sie den Boden lieber mit organischem Material wie Grasschnitt oder samenfreien Pflanzenresten. Dies schützt ihn vor Austrocknung, unterdrückt Beikraut, aktiviert Bodenorganismen und trägt zur Humusbildung bei.

Wahre Wunder wirkt auch der wechselnde Anbau im Rahmen einer Fruchtfolge. So soll-

Gartenteich-Aktion bei Stanze

ANZEIGE

REGION HANNOVER. Am Freitag und Samstag, 2. und 3. Mai, dreht sich im Stanze Gartencenter in Hemmingen alles um die Themen Gartenteich und Teichfische – mit einem Rabattwochenende, bei dem die Kunden 10 Prozent und mit der Stanze Kundenkarte 15 Prozent Rabatt auf das gesamte Gartenteichsortiment erhalten. „Die Temperaturen werden nun endlich wieder milder, sodass man um diese Zeit gut neue Teichfische und Pflanzen einsetzen kann. Für die Teichtage haben wir eine besonders große Teichfisch- und Wasserpflanzenauswahl vorrätig. Ein besonderes Highlight sind unsere Japan Koi, die ich in diesem Jahr selbst bei den Züchtern vor Ort in Japan für unsere Kunden selektiert habe“, berichtet Rene Gummert, Leiter der Teichabteilung im Stanze Gartencenter. Zu Gast bei den Teichtagen sind Steffen Op-

pelt und Biologe Björn Gröper vom Zierfischgroßhandel NK Tropical Fish, die beraten und kostenlos das Teichwasser aller Kunden testen, die rund 200 ml ihres Teichwassers mitbringen. Für die Fütterung der Teichbewohner ist Marcel Moore von Tetra vor Ort. Über die Herkunft der Teich- und Aquarienbewohner informiert eine Vortrag von Björn Gröper am Freitag, 2. Mai, ab 17 Uhr im Bistro Fenzini.



Teichtage bei Stanze.
Foto: Stanze



Aufbereitung von Komposterde: Natürlicher Dünger ist nicht nur umweltfreundlich, sondern oft auch viel kostengünstiger als Kunstdünger.
Foto: Ernst Weingartner

Wie Getreide die Gesellschaft prägte

Die Archäobotanik beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen und Pflanzen in den vergangenen Jahrtausenden zusammenlebten

Bei archäologischen Ausgrabungen kommt oft Keramik zutage, aber auch Knochen und Stein. Seltener sind Pflanzenreste unter den Funden – doch die Pollen, Samen oder Holzkohlestückchen, oft winzig und nur selten erhalten, können großen Aufschluss geben.

So entnahmen 2022 die Mitglieder einer internationalen Forschungsgruppe Sedimentproben aus der südarmenischen Höhle „Aghitu drei“, die schon vor 40.000 Jahren von Menschen bewohnt worden war, und untersuchten die darin enthaltene Pflanzen-DNA. Sie fanden Nachweise für 43 verschiedene Arten – für beinahe jede davon sei ein Nutzen bekannt, so die Forscherinnen und Forscher, etwa als Lebensmittel, Aroma- oder Farbstoff.

Die Schlussfolgerung: Menschen wussten ihre pflanzliche Umwelt schon in der Steinzeit präzise und vielfältig zu nutzen. Robert N. Spengler ist Archäobotaniker. Der Amerikaner forscht am Max-Planck-Institut in Jena zu prähistorischen Mensch-Pflanzen-Beziehungen. Dafür arbeitet sein Team mit Archäologinnen und Archäologen in Zentralasien,

nimmt bei Ausgrabungen in Tadschikistan, Kasachstan oder in der Mongolei Sedimentproben aus jahrtausendealten Feuerstellen oder Abfallgruben. Oft sind es Proben, die andernfalls verloren gehen würden, erklärt Spengler.

Die darin enthaltenen Pflanzenreste werten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in monatelanger Mikroskopiearbeit aus. Und können so verstehen, welche Pflanzen prähistorische Menschen aßen, welche sie für Kleidung oder Behausungen verwendeten, welche sie anbauten.

Für eine Frage brennt Rob Spengler besonders: „Mich interessiert, wie die Intensivierung landwirtschaftlicher Systeme die sozialen Strukturen zur Folge hatte, die für die Entstehung der modernen Welt erforderlich waren“, sagt er. Für Spengler ist klar: Mit diesen Entwicklungen begab sich die Menschheit auf den Weg zu den komplexen Gesellschaften, die wir heute kennen. „Die Wahrheit ist, dass heute alles, wirklich alles, auf Landwirtschaft basiert“, ist der Forscher überzeugt. „Während die Landwirtschaft in verschiedenen Teilen der Welt intensiviert wurde, ermöglichte sie es der



Gerste, Weizen und andere Getreidearten werden seit Jahrhunderten erforscht und können viel über den Menschen aussagen.
Quelle: Haensel/RND (Montage), Foto: IMAGO/Depositphotos

menschlichen Bevölkerung zu wachsen, Städte und politische Systeme zu entwickeln.“

Den neuesten Erkenntnissen zufolge wurden die Weizenvorfahren Emmer und Einkorn, Gerste sowie später Linsen, Erbsen und Kichererbsen vor rund 12.000 Jahren erstmals in Südasien kultiviert; Reis vor rund 9.000 Jahren im heutigen China; Mais vor etwa 6.000 Jahren in Südamerika. „Fast immer waren es stärkehaltige Pflanzen, Getreide oder Wurzeln, die zuerst kultiviert wurden“, sagt Spengler.

Susanne Jahns ist als Archäobotanikerin beim Land Brandenburg angestellt. Wenn bei Ausgrabungen Pflanzenreste gefunden werden, ist sie diejenige, die die Funde mikroskopisch untersucht und die Pflanzenart bestimmt. Funde, die ganz konkrete Rückschlüsse auf das Leben der Menschen im prähistorischen Brandenburg zulassen. Zuerst auf die Jäger- und Sammler-Kulturen vor rund 10.000 Jahren, die Haselnüsse und die Samen von Seerosen aßen – vermutlich geröstet, wie verkohlte Funde nahelegen. Die Erdbee-

ren, Himbeeren und Brombeeren sammelten sowie Brennnesseln und Feldsalat.

Die ersten Ackerbauern gab es in Brandenburg ab circa 5.300 vor Christus. Doch ein Getreide, das in Europa heimisch ist, gibt es nicht. Emmer, Erbsen und Lein kamen gemeinsam mit Zuwanderern nach Europa: „Im Nahen Osten in Kultur genommen, dann nach Europa mitgebracht“, fasst Jahns zusammen. In der Bronzezeit kamen Hirse und Dinkel auf demselben Weg dazu. Mindestens acht Mal ist die Landwirtschaft erfun-

den worden, erklärt Spengler, in unterschiedlichen Teilen der Welt, unter völlig unterschiedlichen Bedingungen. „Die Frage, warum das alles begonnen hat, treibt Archäologen seit mehr als einem Jahrhundert um. Sie impliziert, dass die Menschen damals mit einer Absicht gehandelt haben“, sagt Spengler. „Es handelt sich aber schlicht um die schrittweise Intensivierung von Kulturpraktiken, um einen Prozess, der sich über Tausende Jahre erstreckte. Da gibt es keine menschliche Absicht.“

Der Archäobotaniker hat über dieses Thema ein Buch geschrieben, das im Mai erscheinen soll. Aus dem Englischen übersetzt lautet der Titel: „Der größte Erfolg der Natur. Wie Pflanzen sich entwickelten, um die Menschheit auszunutzen.“ Spenglers Theorie setzt unserem Ansatz, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, während wir die Entwicklung der Landwirtschaft betrachten, einen evolutionär-biologischen Ansatz entgegen.

Statt bewusst Getreide anzubauen und zu züchten, hätten prähistorische Menschen zunächst einen rein praktischen Nut-

zen für die Wildgräser dargestellt, die im Nahen Osten in Form von essbaren Wiesen Teil ihres Lebensraums waren: Nämlich, indem sie für höhere Erträge andere Pflanzen entfernten oder Fressfeinde fernhielten. Die Veränderungen, die die ersten Getreide daraufhin zeigten, seien Reaktionen auf das durch die Menschen veränderte Ökosystem gewesen, erklärt der Wissenschaftler in seinem Buch. Eine symbiotische Beziehung also: „Weizen wächst dank menschlicher Hilfe beinahe auf der ganzen Welt. Auch wenn wir 99 Prozent seines Nachwuchses aufessen, haben wir dafür gesorgt, dass die Population stabil bleibt und sich ausbreiten konnte“, sagt Spengler. Eine Partnerschaft, so perfekt, dass sie den Rahmen unserer Natur zu sprengen droht. Das zeigt etwa die zu 80% nur als Tierfutter genutzte Sojabohne, die sich dank der Menschen und ihrer Profitgier gerade rapide den Amazonas als neuen Lebensraum erschließt. „Wir mögen es beunruhigend finden, aber aus Sicht der Bohne ist das etwas Gutes“, sagt Spengler. „Dass sie zur Zerstörung eines Ökosystems beiträgt, kann sie nicht vorhersehen.“

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

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

sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Fachbetrieb für Bauteilschutz

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

Ehrenamtlicher Lebensretter im Lebenslauf?

Das Johanniter-Team heißt dich willkommen.

Teamarbeit rettet Leben!

- Rettungseinsätze im Bevölkerungsschutz
- Schnelle Erstversorgung bei Großschadensereignissen
- Sanitätswachdienste bei Großveranstaltungen

Hast du Lust? Dann komm vorbei!
Wir stellen dir unsere verschiedenen Gruppen vor und beantworten gern alle deine Fragen.

Ortsverband Hannover-Wasserturm
Kabelkamp 3, 30179 Hannover
Tel. 0800 0511-112
einsatz.hannover@johanniter.de

JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover-wasserturm

STELLENMARKT

Ihr Minijob auf Stundenbasis am Samstag!

WIR SUCHEN SIE!

ALS MITARBEITER (M/W/D)

FÜR DIE QUALITÄTSSICHERUNG IN DER ZUSTELLUNG

Sie verantworten den Vertriebsweg unseres Anzeigenblattes in Hannover von der Ablogestelle bis in die Briefkästen. Dafür stellen Sie neues Zustellpersonal ein, übernehmen die Besetzung von Vertretungen und die Qualitätssicherung.

Freuen Sie sich auf

- ✓ einen sicheren Arbeitsplatz,
- ✓ einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- ✓ und eine persönliche Einarbeitung

Sie zeichnen sich durch eine zuverlässige und eigenständige Arbeitsweise aus? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne!

0511 518 2552

Frank Henniges

frank.henniges@wochenblaetter.de



Springer m/w/d in der Gebäudereinigung für den Bereich Hannover und Umgebung gesucht. Erfahrung in der Gebäudereinigung zwingend erforderlich, flexible Arbeitszeiten, Krankheits- und Urlaubsvertretung, zum Teil auch Samstagsarbeit, Auto wird gestellt. Tel. Bewerbung: 0170/4553815
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Handwerkshelfer m-w-d zur Mitarbeit in unserem jungen Elektroteam gesucht. Unbefristete Stelle, 40 Std./Wo., leistungsgerechte Bezahlung, 30 Tage Jahresurlaub, ab sofort o. später. Ihre Bewerbung bitte an: alles-elektrisch@t-online.de
Auch Ausbildungsplatz möglich!

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

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpfl., Hecke, Zaun.- Terrasse, etc. ☎ (01 77) 7 06 75 68

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

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

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche eine nette, zuverlässige, hilfsbereite Schülerin/ Studentin die mich an meinem Laptop und Smartphone schult und mir eventl. auch etwas im Haushalt hilft. Gute Bezahlung. (0511) 3521 476

Schlagwort Suche Haushaltshilfe 1x wöchentlich, 2 Stdn.Deutschsprachig Misburg unter 0175 1521507

Fensterputzer Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv.Haushalt 0177147987

Älteres Ehepaar sucht Putzhilfe, nahe Nolte-Meyer-Brücke, ☎ (05 11) 6 90 95 03

Seniorin sucht Putzhilfe (deutschspr.) für 1 Nachmittag im Monat ca. 3-4 Std (Nahe Wiehbergstr.) somm15@web.de

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

Biete Hilfe im Haushalt und Betreuung Ihrer Hilfebdtürftigen Angehörigen an. ☎ (01 51) 50 35 63 78

STELLENANGEBOTE MINIJOB

Rüstige Rentnerin gesucht für die Pflege meiner behinderten Schwester. Im Team von 7 Pflegerinnen zur regelmäßigen Unterstützung bei Urlaubs- und Krankentagen. ☎ (05 11) 57 85 66

Hilfe für leichte Gartenarbeit (Rasen mähen u.ä.) in Misburg, jeweils freitags ges. ☎ (05 11) 59 13 33 ab 16 Uhr.

Hilfe im Haus Garten, Einkaufen, PKW vorhanden ☎ (05137) 9860390

Erf. Gärtner sucht Stelle im Gartenbereich. ☎ (01 76) 84 03 28 64

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

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

1-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Letter, 1 Zi.-Whg., 45 m², Küche, Bad, Balkon, Keller, an NR, KM 300,-€ + NK ☎ (01 76) 87 66 84 59

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG Barsingh/Gr.Munzel

3 ZKB-1.OG, gr.Südbalkon 93m² Bad, Keller PKW-Platz, ab 1.7.25, KM 650+NK,3xMS Keine Tiere ☎ 0 50 35 -3 44

Misburg, 3 Zi.-Whg., 90m², Blk., Garten, 850€ KM ☎ 0177/5874281

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Su. EG-Whg. ohne Stufen da gehbehindert, bis 800 € KM ☎ (0511) 71308437

HÄUSER GESUCHE

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen. ☎ 01 70 -9 60 97 97

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

MÖBLIERTER WOHNRAUM GESUCHE

SuchenMessezimmer mit U-bahn Anbindung zur Messe Hannover(max. Fahrzeit bis 20 min) ☎ 0 17 91 49 22 93

HANDWERKER / BAUBEDARF

Fachbetrieb-Klemens Dienstleistungen Dachreinigung Dachbeschichtung Fassaden-Gestaltung Steinreinigung Flachdach-Sanierung, Neukunden Rabatt 15 % ☎ 051172717549
Tele:+491635983452

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

Fliesenleger sucht Arbeit ☎ (01 76) 24 34 10 80

DACHDECKER

Dachdecker bietet an! Flachdachs an., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (0176) 42559229

Dachtechnik Nord. Ihr Dachdecker-Meisterbetrieb für Dacharbeiten aller Art. Termine frei. ☎ (05 11) 87 59 24 46
Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369 Haushaltsauflösung mit Wertanrechng. Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

GÄRTNER

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

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

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 73) 21 29 770

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

Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw. ☎ 01 72 179 01 01

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

Gartenpfl. + Vertikutieren 01735656896

Gartenarbeit. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege zum FP ☎ 0163/7709224

Gartenarbeit Inkl. Ents. 0511/96774765

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

Umzüge , Entr.,Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

VERKAUF ALLGEMEIN

Marmor-Infrarotheizkörper (Jura-Terra) inkl. Raumthermostat, 100 x 40cm, 800W, 200,-€ ☎ (05 11) 82 32 16

Su. hochwertige Uhr & Schmuckteile. ☎ (01 63) 4 33 14 88

ANKAUF ALLGEMEIN

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

!! Achtung Seröser Ankauf !! Pelze, Näh/Schreibmasch, Porzellan, Handtasch., Zinn, Bleikristall, Möbel, Damenbekl., Schmuck, Münzen,Schallpl. Bücher ☎ (01 63) 6 24 89 11 Frau Kahl

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

Ankauf: Modelleisenbahn Alle Spuren. Auch gern größere Konvolute. ☎ 0171-3496890

Sammler sucht gebrauchte Schallplatten und HiFi-Stereo-Geräte ☎ (01 70) 3 61 03 67

Ankauf von Silber- u. Goldmünzen, Bestecke u. Zinn ☎ 0151/29706814

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83

Achtung privat sucht: Möbel und Porzellan ☎ (0176) 21194262Hr. Hartmann

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

Pens. Uhrmacher kauft alte/ neue Armband- u.Taschenuhren 0151/29706814

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (01 77) 8 88 41 44

Su. Vorwerk Staubsauger 0152/19397180

Su. Gobelin u. Teppiche 0162/5163439

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

ANKAUF PKW

Autohandel Bernhardt GmbH kauft Fahrzeuge aller Art zu fairen Preisen *** Mo - So ☎ (05 11) 3 52 22 27 ***

ANKAUF MOTORRÄDER

Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet 0151-11520265

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Privat su. Wohnmobil-/ Wagen, auch reparaturbedürftig ☎ (01 63) 4 33 14 88

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Roswitha, 72 J., eine wunderschöne Frau mit Herz, Verstand u. Humor, aber leider ganz alleine. Mein Herz sehnt sich nach der schlimmen Trauerzeit wieder nach e. liebevollen Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend. Habe Auto und bin nicht ortsgebunden. Lassen Sie uns alles Weitere persönlich besprechen pv Tel. 0160 - 97541357

Edith, 67 J., kinderlose Witwe, eine noch immer sehr attraktive Dame, schlanke, weibl. Figur, jugendlich und romantisch, ich habe im Büro gearbeitet und bin eine Frau auf die man sich verlassen kann. Welcher Mann wünscht sich eine ehrliche, zärtliche und treue Frau wie mich? Sie dürfen auch älter sein pv Tel. 0151 - 62913878

Bin nicht kalt, nur alt Mann (60, NR) sucht Frau, nicht groß, für Spiel, Spaß und lustvolle Erwachsenenvergünstungen E-Mail katerfrancis65@gmail.com ☎ D 145 034

Flotter, zärtl. Rentner, 70, 1.70m, 70KG, NR sucht verschmuste Sie, gern älter zum Kuschneln und mehr, auf Dauer. KFI ☎ 01 77/32 82 871

Er (46) sucht Sie, mit gutem Charakter und einer liebevollen Art zum Aufbau einer ehrlich gemeinten Partnerschaft. ☎ (0177) 90 30 411

Welche SIE mit rundl. Figur hat Lust mit IHM (Mitte 70/R) die Freiheit anregend zu verbringen? Nur Mur, er beisst nicht! Whatsapp od. ☎ 0 17 25 46 57 83

Habe für Dich gekocht , näheres gleich in der Tagesschau. Er/51/1,86/schl. sucht nette schl. Sie für Beziehung ☎ 0 16 31 87 51 30

Suche Dich, weibl., für textilfreie Unternehmungen, bin für vieles offen, auch Hypersexualität ☎ D 143 954

Er (58) sucht sie, für gelegentliche, heisse Treffen. SMS/Tel (01525/9828046)

Er, 79, Rentner, su. Sie (bis 80) für eine feste Beziehung. ☎ 0177/1541302

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

8-TAGE-SENIORENREISEN				SKAN-CLUB 60plus
BAD WÖRISHOFEN IM ALLGÄU	LÜNEBURGER HEIDE - GIFHORN	GOtha, ERfURT, WEIMAR ...	KURORT BAD WILDUNGEN	
Galabuffet und Allgäuer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der HP) • Begleitung zur Theme und 1 Tageskarte Theme (+ 80,- €) • Eintritt Kneipp-Museum • Stadtführung • Begleitung zu ausgewählten Kurveranstaltungen u.v.m.	Galabuffet und Heidjer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension) • Geführte Wanderung • Unterhaltungsabende • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Ausflüge (*Termine): Lüneburger Heide, Autostadt Wolfsburg, Lüneburg u.v.m.	Galabuffet und Thüringer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension) • Unterhaltungsabend • Stadtführung Gotha • Ausflug und Eintritt Erfurter Gartenausstellung „egapark“ und Fahrt mit dem „egapark“-Express (+ 20,- €) u.v.m.	Begleitung unseres Reisebetreuers zu ausgewählten Spaziergängen • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Geführter Stadtrundgang • Gästekarte (in der Kurtaxe enthalten); Vergünstigungen für verschiedene Angebote u.v.m.	
Termine 2025: 31.05.-07.06. 28.06.-05.07. 26.07.-02.08. 23.08.-30.08. 20.09.-27.09.	Termine 2025: 01.06.-08.06. 29.06.-06.07.* 27.07.-03.08.* 24.08.-31.08. 21.09.-28.09.	Termine 2025: 01.06.-08.06. 29.06.-06.07. 27.07.-03.08. 24.08.-31.08. 21.09.-28.09.	Termine 2025: 01.06.-08.06. 29.06.-06.07. 27.07.-03.08. 24.08.-31.08. 21.09.-28.09.	
ab Euro 739,- pro Person im Doppel-/Zweibettzimmer inkl. HP im <i>Movada</i> Hotel Bad Wörishofen	ab Euro 648,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension im <i>Movada</i> Hotel Isartal	ab Euro 645,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension im <i>Movada</i> Hotel Gothaer Hof	ab Euro 808,- pro Person im Doppel-/Zweibettzimmer inkl. Halbpension im Maritim Hotel Bad Wildungen	
EZ-Zuschlag: € 120,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! Keine Parkgebühren!	Kein EZ-Zuschlag im Komfort-Zimmer! Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! Keine Parkgebühren!	Kein Einzelzimmerzuschlag! Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! Keine Parkgebühren!	Einzelzimmerzuschlag: € 115,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person!	
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0 800 -123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)				
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de				

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

Kappeln zw. Ostsee und Schlei Fewos ab 49,-€ www.ferienanlage-kappeln.eu ☎ 01 51-15 73 72 90

Grömitz, Fischerstr., gemütl. FeWo für 2-3 Pers., Balkon, Garage, noch frei ☎ (0157) 33 86 88 68

Alzheimer Forschung braucht Ihre Hilfe!

www.breuerstiftung.de



Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

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

VERSCHIEDENES

Aufgabe Parzelle Dauercampingplatz Mardorf / Sth.Meer Gefpfl., überd. Wo-Wa, VZ, Pavillon, ordentl. Zubehör €VB 6.500,00. Übern. Pachtvertrag! Adäquate Anfragen: bb1112@gmx.de

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

Gutschein von Möbelhaus Wallach zu verkaufen in Wert von 4700 Euro für 4200 vhb Bei Interesse Tel 015231751819

Wegweiser zu einer besseren Welt. Für alle Menschen, die heute schon am morgen denken und aktiv mitgestalten wollen. Mach mit! www.max-better.info

Magen-Darmprobleme? Welche Alternative hast Du ausprobiert? ☎ (01 76) 23 30 78 88

Pummelchen. Ein unvergessliches Erlebnis, kein GV, ☎ 0152/1820 95 31

Modelleisenbahn , Ankauf alle Spuren/ ganze Anlagen Tel 0151 17957706

Swarovski Kristallfiguren gesucht auch Sammlungen ☎ 0 17 49 09 24 34

Die aktuelle Wochenendzeitung



Wir T-ROCKen das!

Die Volkswagen Automobile Hannover T-Roc Aktionswochen



Für Gewerbekunden ab 75,00 €¹ mtl. leasen
Für Privatkunden ab 88,00 €¹ mtl. leasen

T-Roc Life 1.0 l TSI OPF 85 kW (116 PS) 6-Gang

Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,8 kWh/100 km | CO2-Emissionen (kombiniert): 131 g/km | CO2-Klasse: D (WLTP)

Top-Features: Stylishes Design, smarte Assistenzsysteme für entspanntes Fahren, hoher Komfort & viel Platz für Einkäufe oder Gepäck


Gewerbekundenangebot	Privatkundenangebot
Sonderzahlung: 990,00€	Sonderzahlung: 990,00€
Vertragslaufzeit: 24 Monate	Vertragslaufzeit: 24 Monate
Jährliche Fahrleistung p.a.: 10.000 Km	Jährliche Fahrleistung p.a.: 10.000 Km
24 mtl. Leasingraten á: 75,00€	24 mtl. Leasingraten á: 88,00€

zzgl. MwSt., Überführung- und Zulassungskosten


Inkl. MwSt., exkl. Überführung- und Zulassungskosten

¹Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagenbank.de und bei uns. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 04/2025. Angebote sind gültig solange der Vorrat reicht. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



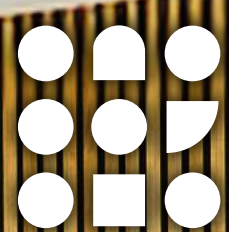
Ihr Volkswagen Partner
Volkswagen Automobile Hannover
Podbielskistraße 295, 30655 Hannover, 0511 9367698601
Hildesheimer Str. 451, 30519 Hannover, 0511 9367698602
Friesenring 4/8, 30853 Langenhagen 0511 9367698603
Rudolf-Petzold-Ring 1, 31275 Lehrte, 0511 9367698604
volkswagen-automobile-hannover.de



Zeit zum
Umdenken!



Sie kaufen nachhaltige
Möbel, wir pflanzen
einen Baum!



MÖBEL

HEINRICH



HEINRICHS

GRÜNE WOCHEN

NACHHALTIG • GRÜN • INNOVATIV • FAIR

plano|FORM®
Ihr Polstermöbelspezialist



SITZGRUPPE,
Stellmaß ca. 322x187 cm.
0984 0097 02 | **Abholpreis**

WERBEPREIS

1999.- 4494.-*

Heinrichs Grüne Wochen

NACHHALTIGKEITS-BONUS

DAUERTIEFPREISE
45% + 10%
Bis zu
SPAREN!

Gutscheincode Online-Shop: **GRUEN10**

Alle Aktionen gültig vom 23.04. bis 25.05.2025. 1) Dauertiefpreis. Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) 10 % Nachhaltigkeits-Bonus. Gültig vom 23.04. bis 25.05.2025. Auf alle nachhaltigen Möbel & Küchen der folgenden Marken: 3C, Decker, hartmann, himolla, Hukla, Koinor, Mondo, ponsel, planoform, rauch, ruf Betten, Schlaraffia, Venjakob, vilano, Wöstmann, nolte Küchen, Schock, Liebherr, Miele, AKP, Wiemann, femira & Staud. Gilt nur für Neuaufträge ab einem Einkaufswert von 1.000 €, ausgenommen preisreduzierte Werbeware und bereits reduzierte Ausstellungsstücke. Gilt auch auf Dauertiefpreise. Ausschließlich kombinierbar mit unserem Aktionsnachlass während der Grünen Wochen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. Ihren persönlichen Gutschein bitte ausschneiden und mitbringen. 0996 1048 00 | *Listenpreis. 1 Ohne Deko.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

 
Die Filiale **Bad Nenndorf** wurde
auf Google mit 4,5 bewertet
am 14.04.2025 | 2427 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH