

Erleben, entdecken
und einkaufen

HANNOVER. Vom 11. bis 19. Oktober präsentiert sich auf dem Messegelände Hannover wieder die infa. Die Öffnungszeiten sind täglich von 10 bis 18 Uhr. Die beliebte Einkaufsmesse findet in diesem Jahr bereits zum 71. Mal statt. Erwartet werden rund 750 Aussteller, dazu gibt es ein vielseitiges Informations- und Unterhaltungsprogramm.

Von der „Lebensart“ mit Mode, Accessoires und Dekorativem über die „Markthalle“ mit kulinarischen Spezialitäten bis zu Beauty- und Wellnessprodukten sowie Yoga- und Entspannungsworkshops reicht das Angebot. In der „Christmas“-Halle kann man sich jetzt bereits für die Adventszeit eindecken. Der „Basar der Nationen“ bietet ein internationales Sortiment von Kunsthandwerk und Spezialitäten.

Dazu gibt es alles rund ums Bauen, Wohnen, Modernisieren und Einrichten sowie spezielle Aktionstage wie die Baby-messe infalino (11. bis 12. Oktober) oder die infa kreativ (17. bis 19. Oktober) fürs Malen, Nähen und Basteln. Neu dabei: Die Genusslounge, in der am ersten Messewochenende Verkostungen von Getränken im Vordergrund stehen. Besonderes Augenmerk legt die Messe in diesem Jahr zudem auf den „Grow & Glow Tag“, der am Freitag, 17. Oktober, stattfindet. Im Mittelpunkt steht dabei die Sichtbarkeit von Frauen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Thema sind unter anderem die berufliche Entwicklung, Gesundheit, Finanzen, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe. Special Guest ist Schauspielerinnen Wolke Hegenbarth.

Heute startet die infa



Foto: Hannover Messe AG/Florian Aip

Neue
Selbsthilfegruppe

HANNOVER. Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Leben mit Hirnaneurysma“ sucht noch Teilnehmende. Die Gruppe richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die an einem Hirnaneurysma leiden. Für die Teilnahme ist es unerheblich, ob bereits Folgeschäden nach einer Hirnblutung eingetreten sind oder ein Aneurysma wiederholt diagnostiziert wird. In der Gruppe soll es darum gehen, sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen, den Ängsten einen Raum zu geben und Informationen weiterzugeben. Herzlich eingeladen sind auch die Angehörigen der Betroffenen.

Die Anmeldung ist möglich über die KIBIS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, Telefon (0511) 666567, wo Interessierte auch nähere Informationen zur Gruppe erhalten. **RED**

➤ Mehr Informationen online: kibis-hannover.de

Eigene Parkplätze für Paketwagen

Parkchaos durch Online-Handel: Politik beschließt Lieferzonen in Hannovers Innenstadt

HANNOVER. Die Ladezonen für Lieferdienste nach Vorbild von Linden-Nord machen Schule: In den Mitte-Quartieren Lange Laube und Odeonviertel richtet die Stadt auf Beschluss des Stadtbezirksrates Mitte nun Ladezonen ein, die so dimensioniert sind, dass darauf auch kleinere Lastwagen parken können.

Der zunehmende Onlinehandel hat längst zu einer deutlichen Steigerung der Menge von Paketen geführt, die Lieferdienste in die Wohnviertel transportieren. Das bringt Probleme mit sich, denn immer wieder werden Geh- und Radwege von Fahrzeugen der Logistikunternehmen blockiert, oder sie parken in der zweiten Reihe – ein Ärgernis gerade in engen Straßen.

Um diesen Verkehrsstau zu verhindern, hatte die Ratspolitik vor mehreren Monaten stadtwweit die Einrichtung fester Lieferzonen beschlossen. Sie wer-

den jetzt nach und nach in den stark bewohnten Stadtvierteln umgesetzt. Linden-Nord bildete den Anfang.

Bei der Umsetzung setzt die Politik auf das neue Verkehrszeichen 230, das im Sommer 2024 in die Straßenverkehrsordnung aufgenommen wurde. Es ist speziell dafür vorgesehen, Bereiche für das Be- und Entladen zu kennzeichnen. Damit ist die Vorgabe verbunden, dass die Auslieferung ohne Verzögerung durchgeführt werden muss. Wichtig für die Anwohner: In der Nacht dürfen sie weiter in ihrem Quartier parken.

Bereits Anfang September hatte der Bezirksrat-Mitte für die Quartiere Lange Laube und Odeonviertel Anwohnerparkplätze ausgewiesen, um das Parken besser zu regeln.

Vor allem an der Situation in der Lange Laube hatte es immer wieder Kritik gegeben. Sie ist eine Fahrradstraße, seit April ist



Viele Pakete, aber nur wenig Platz: In Hannover-Mitte werden jetzt Ladezonen eingerichtet, um das Parken in zweiter Reihe zu unterbinden.
Symbolfoto: Andreas Arnold/dpa

die Durchfahrt für Autos bis auf wenige Ausnahmen sogar ganz verboten.

In der Realität funktionierte das allerdings oft nicht – immer wieder wird dort illegal geparkt.

Das Anwohnerparken soll einen Beitrag dazu leisten, dass sich die Situation verbessert.

Bisher zieht das Quartier rund um die Lange Laube immer noch viel Parksuchverkehr an, weil es

etwa in der nördlich angrenzenden Hausmannstraße noch kostenfreie Parkplätze gibt. Diese sollen künftig rund um die Uhr ebenfalls nur noch Anwohnerinnen und Anwohnern zur Verfügung stehen. Das gilt auch für die südlich von der Lange Laube abgehende Bergmannstraße sowie für Teile der Escherstraße und der Otto-Brenner-Straße.

In der westlichen Escherstraße setzt die Stadt auf ein Konzept, bei dem Anwohner rund um die Uhr kostenlos parken dürfen und Auswärtige mit Parkschein maximal 2,5 Stunden.

Das gilt auch für die Westseite der Stiftstraße. Auf der Ostseite der Stiftstraße wird Parken grundsätzlich nicht mehr erlaubt sein. Weil in der Lange Laube selbst seit April das Parken generell verboten ist, wird es keine legalen, kostenlosen Parkplätze mehr für Auswärtige in der neuen Anwohnerparkzone geben.

Ferienaktion: Kinderkathedrale

HANNOVER. In den Herbstferien verwandelt sich die Kreuzkirche Hannover in einen kreativen Erlebnisraum für Kinder ab sechs Jahren. Unter dem Titel „Kinderkathedrale“ lädt ein vielfältiges Programm zu Workshops ein. Am Dienstag, 14. Oktober, führt Axel LaDeur von 15 bis 16.30 Uhr in die Klangwelt der großen Orgel ein. Zwei Tage später, am Donnerstag, den 16. Oktober, lädt Jens Hage von 15 bis 16.30 Uhr zu einem Glocken-Workshop ein, bei dem der Kirchturm erklimmen und eigene kleine Glocken gebastelt werden. Am Dienstag, den 21. Oktober, gestaltet Bettina Meyer von 9.30 bis 11.30 Uhr einen Kreativ-Workshop, bei dem Kinder mit Farben und Formen experimentieren; hierfür ist eine Anmeldung erforderlich unter Juliane.Hillebrecht@evlka.de oder Telefon (01525) 5187209. Zusätzlich ist die Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 3, vom 13. bis 17. Oktober täglich ab 15 Uhr geöffnet, mit einer abschließenden Andacht um 17 Uhr. Sämtliche Angebote sind kostenfrei. **RED**

Sport und Gesellschaft

HANNOVER. Im Oktober bietet die SG 74 eine Vortragsreihe mit Themen, die den Sport und das gesellschaftliche Miteinander weit über das Spielfeld hinaus betreffen. Am Mittwoch, 15. Oktober, referieren Philipp Garmann und Alexandra Jaritz vom Kreis-SportBund Celle und StadtSport-Bund Hannover über „Kinder-schutz im Verein – Verantwortung gemeinsam tragen“. Am Mittwoch, 29. Oktober, informiert Gianluca Maione von der Robert-Enke-Stiftung unter dem Titel „Depression: Hinschauen statt wegsehen“ über psychische Belastungen im Sport und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene. Beide Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr im Vereinsheim der SG 74, In der Steintor-masch 48. Der Eintritt ist frei. **RED**

Gedächtnis trainieren

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) lädt am Donnerstag, 16. Oktober, ab 12.15 Uhr zur Probestunde „Gedächtnistraining und Bewegung“ in die Begegnungsstätte, Pfarrlandstraße 3, ein. Das kostenfreie Angebot findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt. Anmeldung telefonisch unter (0511) 16842670 oder an 57.22.10@hannover-stadt.de. **RED**

**ABC
Wäschdienst**
am besten clean
Wäscherei, Reinigung
und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

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

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

30319601_002625

Seien Sie dabei:
EHF European League

**Die Recken
vs.
Tatran Prešov**

Sonntag, 21. Oktober 2025
Anwurf 18:45 Uhr in der Swiss Life Hall

30203901_002625

jetzt
altzeit-
hoch

JUWELIER COHRS

Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.

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

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

30203901_002625

Neuer Rekord!

Feingold 110,50 € Zahngold 68,80 €
750 Gold 81,75 € Silber 1,30 €
585 Gold 63,77 € Versilbert 40,00 €
333 Gold 36,30 € Zinn 16,00 €

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

31422401_002625

Im Internet finden
Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

**hallo
wochenende**

clewa **MÖBEL HEINRICH**

Verkaufsoffener
SONNTAG

12. Oktober 2025 · 12 – 18 Uhr
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)

FILIALE BAD NENNDORF
Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

28310401_002625

HERBST-COUPON

Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen

20%

Rabatt auf Ihren gesamten
nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.25

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.leineapothke.de
Code „HERBST“

30304201_002625

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT
SICH AUS!

Gültigkeit: Oktober/November 2025
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

**-15 %
RABATT***

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

**PINC
Apotheken**

ROSEN APOTHEKE
EUROPA-APOTHEKE
Apotheken
Die Ernst-August-Apothek
ApOthek

30304201_002625

Vortragsreihe „Wissen schafft Energie“

HANNOVER. Die Energiewende lebt von Forschung, Austausch und neuen Ideen. Um genau diese Aspekte ins Zentrum zu rücken, veranstalten die Leibniz Universität Hannover (LUH) und die Volkshochschule (VHS) Hannover im Rahmen des Wissenschaftsjahres „Zukunftsenergie“ die Reihe „Wissen schafft Energie: Energieforschung für die Stadt von morgen“. Fünf Abende widmen sich zentralen Fragen einer klimafreundlichen Zukunft – von der Heizung im Keller bis zum Flugzeug am Himmel.

Den Auftakt macht am Mittwoch, 15. Oktober, ab 18.15 Uhr, Professor Richard Hanke-Rauschenbach vom Institut für elektrische Energiesysteme in der Leibniz Universität Hannover (Welfengarten 1, Hauptgebäude, Bielefeld-Saal). Sein Vortrag „Energieträger Wasserstoff – unverzichtbar für die Energiewende“ erklärt, wo grüner Wasserstoff sinnvoll eingesetzt werden kann. Ob Schwerlastverkehr, Luftfahrt oder Schifffahrt: Überall dort, wo Batterien an Grenzen stoßen, eröffnet Wasserstoff neue Möglichkeiten. Auch als Energiespeicher zur Überbrückung von Wind- und Sonnenflauten wird er eine Schlüsselrolle spielen.

Am Mittwoch, 29. Oktober, ab 18.15 Uhr, geht es im Theodor-Lessing-Saal der VHS, Burgstraße 14, um „Heizkraftwerke und Wärmepumpen – Theorie und Praxis der Wärmewende in der Stadt“. Professor Stephan Kabelac vom Institut für Thermodynamik und Dr. Niklas Wehbring von der enercity AG zeigen, wie sich die Wärmeversorgung klimafreundlich gestalten lässt. Im Mittelpunkt steht, wie das Zusammenspiel von Gasnetzen, Wärmepumpen-Technologie und erneuerbaren Energien

funktionieren kann – ergänzt durch konkrete Beispiele aus Hannover.

Am Mittwoch, 12. November, ab 18.15 Uhr, nehmen Professor Lutz Hofmann und Professor Axel Mertens das Publikum mit in die Welt der „Intelligenten Stromnetze“. Im Bielefeld-Saal der Leibniz Universität Hannover erläutern sie, wie dezentrale Erzeugungsanlagen, gesteuert durch digitale Leistungselektronik, das Netz auch in Zukunft stabil halten können.

„Klimaschonend abheben – nachhaltiger Energiemix für den Flugverkehr“ lautet das Thema am Mittwoch, 26. November, ab 18.15 Uhr, im Theodor-Lessing-Saal der Volkshochschule Hannover. Professor Friedrich Dinkelacker und Professor Jörg Seume zeigen, welche Technologien für die Luftfahrt entwickelt werden – von Wasserstoff- und Brennstoffzellen-Antrieben bis hin zu alternativen Treibstoffen, die als Sustainable Aviation Fuels bekannt sind.

Zum Abschluss geht es am Mittwoch, 10. Dezember, ab 18.15 Uhr, im Bielefeld-Saal der Leibniz Universität Hannover um „Transformation oder Widerstand – Räume der Energiewende“. Professorin Antje Bruns vom Institut für Umweltplanung stellt die gesellschaftlichen und politischen Dimensionen des Netzausbaus in den Mittelpunkt. Denn die Energie wird oft auf dem Land erzeugt, während die großen Verbraucher in den Städten sitzen – ein Spannungsfeld, das Akzeptanz, Widerstände und neue Planungsprozesse hervorruft.

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter: uni-hannover.de/vortragsreihe-energieforschung.

ADAC-Test: Nächtlicher Nahverkehr in Hannover ist „sehr gut“

Hannover landet mit seinem **MIX AUS ÜSTRA, S-BAHN, REGIONALZÜGEN UND BUSSEN** auf dem ersten Platz. Besonders zwei Aspekte fielen besonders positiv auf.

HANNOVER. Der nächtliche Nahverkehr in der Region Hannover schneidet richtig gut ab – zu dieser Erkenntnis kommt jetzt eine Analyse des ADAC unter 20 deutschen Großstädten. Dabei ging es vor allem darum, wie die Menschen am Wochenende beispielsweise nach einem Kino- oder Discobesuch in ausgewählte Gemeinden des jeweiligen Umlands gelangen. Vor allem in zwei Punkten fiel Niedersachsens Landeshauptstadt besonders positiv auf.

Der Automobilclub untersuchte die Orte mit mindestens 100.000 und maximal einer Million Einwohnerinnen und Einwohnern – Berlin, Hamburg, Köln und München fallen entsprechend raus. Im Norden wurden noch Osnabrück, Bremen, Lübeck und Rostock genauer unter die Lupe genommen. In Hannover wählte der ADAC den Kröpcke als Startpunkt, von dort aus ging es nach Langenhagen, Altwarmbüchen, Laatzen, Ronnenberg und Garbsen.

NAHVERKEHR IN HANNOVER: DER ERSTE RICHTIG POSITIVE PUNKT

Der ADAC lobt die Region Hannover vor allem wegen ihrer guten Anbindungen. Der Automobilclub nennt „zwei bis sogar acht mögliche Verbindungen“,

die zwischen der Landeshauptstadt und den gewählten Umlandkommunen existieren. Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Es fahren außer den Stadtbahnen und SprintH-Buslinien der Üstra teils auch S-Bahnen, Regionalzüge und der Sprinti in die erwähnten Städte.

Berücksichtigt wurden dafür zwei Zeitfenster: zwischen 23.30 und 2.30 Uhr sowie von 23.30 und 0.30 Uhr – letzteres gerade mit Blick auf Jugendliche unter 18 Jahren, die nach Mitternacht nicht mehr ohne Begleitung eines Erwachsenen in Gaststätten sein dürfen. Neben dem generellen Nahverkehrsangebot ging es dem ADAC auch ums Tempo, die Umsteigezeiten und die Fußwege zwischen einzelnen Haltestellen.

ADAC STELLT HANNOVER TEST-NOTE „SEHR GUT“ AUS

Der zweite Aspekt führt auch direkt zur nächsten Paradedisziplin des Nahverkehrs in der Region Hannover. Laut Automobilclub beträgt die Reisezeit „zwischen 16 und 31 Minuten, die Umsteigezeiten und Fußwege sind mit maximal neun Minuten sehr kurz oder fallen gar nicht erst an“. Das alles führe letztlich zum Gesamtfazit „sehr gut“ beim ADAC-Nahverkehrstest.



Bekommt die ADAC-Note „sehr gut“: Der nächtliche Nahverkehr in der Region Hannover.
Symbolfoto: Julian Straten-schulte/dpa

„Das Ergebnis ist ein wichtiger Erfolg und belegt, dass die Anstrengungen in der Region Hannover Wirkung zeigen“, sagt Michael Weber, Sprecher des Geschäftsführenden Vorstands beim ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt. „Entscheidend ist, gute Alternativen zum eigenen Auto sichtbar zu machen.“ Gleichzeitig müsse stärker auf das Sicherheitsgefühl der Fahrgäste geachtet werden – vor allem nachts. Dies ist laut Weber ein zentrales Bedürfnis „und zugleich ein Hindernis für die Nutzung des Nahverkehrs.“

DAS ERGEBNIS DER RESTLICHEN STÄDTE IM ADAC-TEST

Neben Hannover gab es nur noch ein „sehr gut“ im Norden: für Bremen. Die zweite niedersächsische Stadt wiederum, Osnabrück, schaffte nur ein „eingeschränkt“ im Test – das entspricht der Note vier von fünf. Kritik gab es am Nichtberücksichtigen nötiger Fußwege zwischen Haltestellen in den Auskünften und am Fehlen von Angaben zum Schienenersatzverkehr. Lübeck erreicht auch nur ein „eingeschränkt“, dort be-

inhaltet die einstündige Fahrt teils einen 40-minütigen Fußweg.

Rostock wiederum konnte wie auch Bielefeld und Magdeburg letztlich nicht berücksichtigt werden, dort wurden laut ADAC Verkehrsmittel bisweilen „nur unvollständig angezeigt“. Schlusslicht und einzige Stadt mit der Note fünf – „lückenhaft“ – ist Erfurt. Zwei der fünf ausgewählten Umlandgemeinden sind nachts nicht erreichbar, bei den anderen liegen bis zu 25 Minuten zu Fuß zwischen den Haltestellen.

„Nachrichten sollen wieder Spaß machen“

#UseTheNews: Im Newscamp lernen Schülerinnen und Schüler, Fakes von echten Nachrichten zu unterscheiden

HANNOVER. Es duftet nach Popcorn, und ein geschäftiges Surren liegt in der Luft. Die HAZ hat gemeinsam mit der Initiative #UseTheNews in die Alte Druckerei am Pressehaus in Bemerode eingeladen – zum zweiten Newscamp in Hannover. 199 Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte aus der gesamten Region sind der Einladung gefolgt, um bei Workshops und Diskussionen mehr über Medien zu lernen.

Neben HAZ und NP bieten unter anderem die Heise Gruppe, das Institut für Journalistik und Kommunikationsforschung und der Deutsche Journalisten-Verband Workshops an. Erstmals dabei sind Vertreter von NDR, RTL Nord, TVN und Leibniz.fm, bei denen die Schülerinnen und Schüler selbst zum Mikro greifen und vor die Kamera treten dürfen. Neu dabei ist auch Rossmann – das Unternehmen unterstützt das Newscamp finanziell, sodass die Teilnahme kostenlos ist.

„Es ist wahnsinnig wichtig, die Wahrheit von Fakes unterscheiden zu können“, sagt HAZ-

Chefredakteurin Dany Schrader zu Beginn. „Das war nie schwieriger als heute.“ Daher wolle das Newscamp unter Patenschaft der HAZ den jungen Menschen helfen, gerade in sozialen Medien Desinformationen herauszufiltern.

Johanna Glück kennt das Problem. Die 13-jährige Schülerin des Gymnasiums Limmer erzählt, dass sie kürzlich viele Tiktok-Videos über den angeblichen Tod von US-Präsident Donald Trump gesehen habe und für einen kurzen Moment darauf hereingefallen sei. „Bei Tiktok gibt es viele Fakes und KI-Videos“, sagt sie. „Daher sollte man sich immer auch bei anderen Quellen informieren.“

Auch Paul Spies und Felix Welge (beide 17) von der Elsa-Brändström-Schule in der Südstadt sind in sozialen Medien schon auf Fakes und KI-Inhalte gestoßen. Sie finden es umso wichtiger, diese Themen im Newscamp zu behandeln. „Social Media ist für unsere Generation ganz wichtig – aber hier könnte jeder dazulernen“, sagt Paul. Beide Schüler können sich



Beim Newscamp können Schülerinnen und Schüler auch die Arbeit am Mikro und vor der Kamera kennenlernen, etwa bei der Produktionsfirma TVN.
Foto: Tim Schaarschmidt

Journalismus auch als Berufsperspektive vorstellen, Paul ist seit Kurzem sogar in der Schülerzeitung aktiv.

Das Newscamp geht zurück auf ein Konzept der Initiative #UseTheNews, die mit ihrer Kampagne zur Medienkompetenz seit 2022 in ganz Deutschland unterwegs ist. „Ich kann verstehen, wenn man keinen Bock mehr auf Nachrichten hat“, sagt Lena Marie Haring

von #UseTheNews. „Deshalb sind wir hier – Nachrichten sollen wieder Spaß machen.“

In die Alte Druckerei hat Haring den „Desinformator“ mitgebracht. Bei einem Quiz können die Teilnehmenden ihr Gespür für Fakten und Fakes testen. „Die Kids sind total interessiert und hinterfragen vieles“, erzählt sie. Das Interesse sei bei der Zielgruppe da, es gehe vor allem um die Art und Weise der

Vermittlung – eben mit Quiz und Buzzern statt ödem Frontalunterricht. „Wir wollen auf Augenhöhe mit den Jugendlichen sein“, sagt Haring.

Diese Herangehensweise lobt Anke Müller, Lehrerin am Gymnasium Limmer. Sie ist mit ihrer achten Klasse zum ersten Mal beim Newscamp. „Hier gibt es tolle Angebote, die Workshops sind ziemlich hochkarätig besetzt“, sagt sie. Ähnlich sieht das auch Sascha Sell vom Hannah-Arendt-Gymnasium in Barsinghausen. Mit seinen Schülerinnen und Schülern vom Schulradio „Spalter“ ist er schon zum zweiten Mal dabei – und diesmal sogar in einer Doppelrolle. Denn die Jugendlichen nehmen nicht nur am Newscamp teil, sondern geben auch zwei Workshops über ihre Arbeit beim Schulradio.

Die nächste Ausgabe des Newscamps ist für Herbst 2026 geplant, Anmeldungen sind wahrscheinlich ab dem Sommer möglich. Ein prominenter Schirmherr hat sich auch schon angekündigt: Niedersachsens Ministerpräsident Olaf Lies (SPD).

Sommerangebot: Bis zu 30 % Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle
Nur solange der Vorrat reicht

Weitere Produkte und Dienstleistungen:

- 6, 10 oder 15 km/h schnell
- Ausstellung/Probefahrt
- E-Mobilreichweite 20 – 60 km
- Elektromobile neu und gebraucht
- Reiserollstühle, elektrisch und faltbar
- Schiebehilfen elektrisch
- Leichte Qualitätsrollatoren
- Treppenlifter nach Maß
- Eigene Service-Werkstatt
- Feine Kompressionsstrümpfe
- Sport-Bandagen / Fuß, Knie, Rücken, Arm

SANITÄTSHÄUSER
Stephan Stöpel

Hauptsitz: Völgerstraße 6, 30519 Hannover, Tel. 0511-959056-0
Filiale Ricklingen: Wallensteinstraße 15, 30459 Hannover, Tel.: 0511-300 5672

Parkplätze vorhanden
30309501_002625

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

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

30309501_002625

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann
Fleischerei • Partyservice

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

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

30309501_002625

Ausstellung: Als noch „Alles neu!“ im Ihme-Zentrum war

HANNOVER. Eine Open-Air Fotoausstellung zeigt Hannovers städtebauliche Transformation zwischen 1965 und 1975 und macht den Opernplatz für einen Monat zum öffentlichen Erinnerungsraum. Ein Stück Stadtgeschichte, das dort erlebbar wird, wo auch die Zukunft Hannovers täglich neu gestaltet wird – die Ausstellung entstand in Kooperation des Historischen Museums Hannover mit dem Kulturdreieck und läuft den gesamten Oktober. Der Eintritt ist frei.

STADTGESCHICHTE UND AUFBRUCHSSTIMMUNG

Die 1960er- und 1970er-Jahre gelten in Hannover als ein Jahrzehnt voller Aufbruchsstimmung, urbaner Experimente und neuer Lebensgefühle. Mit der Ausstellung „Alles Neu!“ – Hannover 1965-1975 – wird dieser beson-

dere Abschnitt der Stadtgeschichte nun mitten im Herzen der Landeshauptstadt sichtbar. Zehn großformatige Aufnahmen dokumentieren die baulichen Veränderungen dieser Zeit – von U-Bahnbau über Fußgängerzonen bis hin zu neuen Stadtvierteln.

Zwischen 1965 und 1975 erlebte Hannover einen tiefgreifenden Wandel. Bevölkerungswachstum und wirtschaftlicher Aufschwung erforderten mutige Bauprojekte, die bis heute das Stadtbild prägen. So entstanden neue Stadtteile wie der Mühlenberg oder das Ihme-Zentrum, die moderne Vorstellungen von Wohnen und Arbeiten verbinden sollten. Parallel dazu wurde der U-Bahnbau vorangetrieben, der die Innenstadt mit den wachsenden Außenbezirken verband.



Ihme-Zentrum im Bau, 1973.
Fotos: Historisches Museum Hannover

Diese Epoche gilt als Phase des Zukunftsoptimismus, in der Hannover den Anspruch hatte, eine Stadt von morgen zu werden. Kulturprogramme wie das Altstadtfest oder der Altstadtflormarkt gaben der neu gestalteten City zusätzlich ein urbanes Lebensgefühl und stärkten die Bindung der Bürgerinnen und Bürger an ihre Innenstadt.

Während viele Bauvorhaben nach 1975 ins Stocken gerieten, markieren die Jahre zuvor einen

Wendepunkt. „Alles Neu!“ lädt dazu ein, diesen prägenden Abschnitt Hannovers nicht nur historisch einzuordnen, sondern auch mit heutigen Stadtent-

wicklungsprozessen zu vergleichen. Der Blick zurück wird so zum Spiegel für aktuelle Fragen der Urbanität, des Wohnens und der Mobilität.



Die Bahnhofstraße Richtung Kröpcke im Jahr 1974: In der Baugru-be entstehen U-Bahn-Haltestelle und die Passerelle.

Wird der Telemoritz zum „größten Weihnachtsbaum Hannovers“?

Hemminger Eventfirma bringt die **ILLUMINATION DES TELEMORITZ** in der Adventszeit ins Gespräch



Vorgeschmack auf Illumination im Advent? Kürzlich wurde es mit Lichtkunst bunt am Telemoritz, dank einer Firma aus Hemmingen. Foto: Florian Petrow

HANNOVER / HEMMINGEN. Noch wartet der alte Fernsehturm Telemoritz hinterm Hauptbahnhof auf seine mögliche Zukunft als Wohn-Turm. Die Lichtwerbung seines ehemaligen Eigentümers VW Nutzfahrzeuge ist längst abgebaut. Aber in den vergangenen Nächten ragte er trotzdem wieder hell erleuchtet in Hannovers Nachthimmel.

Das Team der Firma Swift Eventtechnik aus Hemmingen hat die Plattformen illuminiert – Vorgeschmack auf ein mögliches Lichtevent in der Adventszeit. Dem Vernehmen nach gibt es Überlegungen, ihn als „größten Weihnachtsbaum Hannovers“ strahlen zu lassen.

„Noch ist nichts beschlossen, es sind erst noch Gespräche und Detailplanungen nötig“, sagt Swift-Mitinhaber Emre Ölçen (25). Aber es gebe durchaus Überlegungen, die in diese Richtung gingen. „Wir würden Hannover gern ein spektakuläres Lichtevent in der Vorweihnachtszeit schenken“, sagt er.

Im August hatte Swift schon einmal den Telemoritz erleuchtet. Jetzt gab es in der Woche der Metallmesse EMO nächtlich wechselnde Farbgebungen. Zahlreichen Hannoveranern war es aufgefallen, in sozialen Medien waren Fotos des leuchtenden Turms zu sehen.

Das Anstrahlen selbst sei gar kein so großer Aufwand, sagt Ölçen, der die Eventtechnikfirma gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Luca Grundmann (22) betreibt. Die Strahler auszurichten und am großen Lichtpult einzustellen sei eher Standardgeschäft. Alles andere aber sei kom-

pliziert. „Jede Leuchte muss einzeln mit Stahlseilen gesichert werden, weil es dort oben sehr windig ist“, sagt Ölçen. Zudem gebe es nirgends Steckdosen auf den Plattformen, die Starkstromkabel müssen über große Entfernungen von Hand gezogen werden.

Das junge Unternehmen konzipiert in den Sommermonaten Bühnen für Konzerte und liefert die Licht- und Beschallungstechnik. „In den Wintermonaten haben wir tatsächlich mehr mit Illuminationen zu tun“, verrät Ölçen.

Der Turm hatte seit der Jahrtausendwende als Werbeplatt-

form des hannoverschen Nutzfahrzeugherstellers VWN gedient. Im vergangenen Jahr wollte der Konzern ihn abreißen lassen, weil der Unterhalt immer teurer wurde und der Turm eine Sanierung benötigte.

Die Stadt hat das Bauwerk daraufhin flugs unter Denkmalschutz gestellt. Gekauft hat ihn dann der Unternehmer Oliver Blume, der am Turmschaft etwa 150 Miniapartments bauen und Teile der Plattformen öffentlich zugänglich machen will. Derzeit laufen aber noch die Planungsabsprachen mit der Stadt.



Der ehemalige VW-Turm, der alte Fernsehturm Telemoritz hinterm Hauptbahnhof Hannover, war kürzlich mehrere Nächte lang in unterschiedlichen Farben angestrahlt. Foto: Patrick Hoffmann



SCHLACHTEPLATTE

Sieben heimische Spezialitäten auf dem Portionsteller

100g **2,29**

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 13.10. – 18.10.2025

Lachsbraten	frisch oder geräuchert	100g	0,99
Beinflfleisch	beste deutsche Bullenware	100g	1,29
Hähnchenpfanne		100g	1,49
Schmorfleisch oder Gulasch		100g	1,69
Wellwürstchen	hell oder dunkel	100g	1,29
Süßkartoffelsuppe	mit Hackfleisch (L 7,98)	500ml	3,99

weitere Angebote unter www.wurst-basar.de



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

Die aktuelle Wochenendzeitung



WIR RÄUMEN AUF!

IHR RÄUMT AB!

BIS ZU

40%*

30%

20%

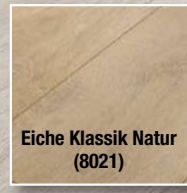
0%

Dämmung + Fußleisten

KOSTENLOS

bei jedem Hartbodenkauf dazu!

Laminat Vinyl Parkett



Eiche Klassik Natur (8021)

Unser Verkaufspreis, €/m² **14,99**

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

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

Alles zusammen: ~~19,73~~

Unser Preis €/m² **14,99**

bodomoLAMINAT (8022)

Dekor Eiche Klassik Grau

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für alle Wohnbereiche
- Natürlicher Eichenlook in grau
- Made in Germany / Blauer Engel
- Pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m² **9,99**



Canadian Oak creme (30033007)

Unser Verkaufspreis, €/m² **29,99**

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

Alles zusammen: ~~35,40~~

Unser Preis €/m² **29,99**

Rigid-Vinyl (30033006)

Dekor Canadian Oak braun

- 4,5 mm Stärke | Nutzschrift: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Warme und natürliche Eichtöne
- Äußerst strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m² **17,99**

Laminat DEPOT

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



Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild

TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung

★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT

IN DER KATEGORIE
LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung



laminatdepot.de

Jetzt 20x - auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert u. Wuppertal

„Kiez-Keeper“ im Einsatz

Testbetrieb für innovative Abfallbehälter an Engelbosteler Damm und Limmerstraße

HANNOVER. Die aha Stadtreinigung testet ab sofort neue Abfallbehälter mit deutlich erweitertem Fassungsvermögen. Jeder der acht Pilotbehälter ist mit einer integrierten 240-Liter-Tonne ausgestattet – ein deutlicher Unterschied zu den bisherigen Modellen. Zum Einsatz kommen die Kiez-Keeper an zwei stark frequentierten Standorten: Zwei Behälter stehen nun am Engelbosteler Damm in Höhe der Christuskirche, sechs weitere an der Limmerstraße in Linden.

„Die Stadtsauberkeit ist ein wichtiges Thema für die Lebensqualität in Hannover“, betont Axel von der Ohe, Finanz- und Ordnungsdezernent der Landeshauptstadt Hannover. Mit dem neuen Behältertyp sollen vor allem stark genutzte Plätze sauberer bleiben. Der Testbetrieb diene als Grundlage für eine mögliche Ausweitung auf das gesamte Stadtgebiet.

Neben der größeren Kapazität bringen die neuen Abfallbehälter auch organisatorische Vorteile: Die Entleerung erfolgt direkt per Sammelfahrzeug, wodurch die

bisher eingesetzten Plastiksäcke überflüssig werden. Damit wird nicht nur Plastikmüll eingespart, sondern auch die Arbeitssicherheit der Beschäftigten erhöht – das Risiko von Stich- und Schnittverletzungen sinkt erheblich.

„Die neuen Abfallbehälter sind nicht nur größer und auffälliger, sondern durch ihre Gestaltung auch klar als Sammelbehälter erkennbar“, erklärt Simon Grabow, Leiter der Stadtreinigung von aha. Zusätzlich sorgen Hinweise und Sprüche auf den Behältern für Aufmerksamkeit und sollen zum richtigen Entsorgen animieren. „So können wir gemeinsam dafür sorgen, dass Straßen und Plätze sauber bleiben“, so Grabow.

Die Testphase läuft über die kommenden Monate. Anschließend wertet aha die Ergebnisse aus, um zu entscheiden, ob der Kiez-Keeper künftig dauerhaft Teil des hannoverschen Stadtbildes wird. Bis dahin bleibt die Frage spannend, ob die neuen XXL-Behälter tatsächlich zu einem spürbar saubereren Stadtbild beitragen. **RED**



Simon Grabow (Leiter der Stadtreinigung von aha) und Axel von der Ohe (Erster Stadtrat und Finanz- und Ordnungsdezernent) stellen den neuen Kiez-Keeper vor. Foto: aha

Friedhöfe: Mehr als Orte der ewigen Ruhe

HANNOVER. Führungen laden dazu ein, Friedhöfe einmal anders zu entdecken und Geschichte, Kultur und Natur einmal aus einem anderen Blickwinkel zu erleben. In den kommenden Wochen gibt es dafür gleich mehrfach die Gelegenheit.

So können Besucherinnen und Besucher am Volkstrauertag (16. November) und am Totensonntag (23. November) jeweils von 10 bis 16 Uhr das Friedhofsmuseum Seelhorst erkunden. In den Räumen des ehemaligen Krematoriums wird eine spannende Ausstellung zur hannoverschen Friedhofs- und Bestattungskultur gezeigt – ein Blick hinter die Kulissen, der sonst nur selten möglich ist.

Auch die Stadtfriedhöfe selbst laden zu besonderen Entdeckungsreisen ein. Am Mittwoch, 15. Oktober, steht ab 15.30 Uhr der Stadtfriedhof Seelhorst im Mittelpunkt. Dort dreht sich alles

um die Wahl der letzten Ruhestätte – vom Sarg über die Urne bis hin zu alternativen Bestattungsformen im „Seelwald“. Wer es grüner mag, sollte sich den 24. Oktober, 15 Uhr, vormerken: Dann geht es in Stöcken auf Spurensuche nach besonderen Grabstätten inmitten üppiger Natur. Den Abschluss macht eine literarisch-naturkundliche Führung am Sonntag, 26. Oktober, ab 15 Uhr in Ricklingen. Unter dem Titel „Der Friedhof lebt!“ erwarten die Teilnehmenden Lesungen und Spaziergänge, die Flora und Fauna ebenso lebendig werden lassen wie die Geschichten der Menschen. **RED**

Alle Führungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich unter umweltkommunikation@hannover-stadt.de. Weitere Informationen gibt es außerdem online unter hannover.de/gruenes-hannover und in der Broschüre „Grünes Hannover“.

Klinik wird Unterkunft für obdachlose Frauen

80 BIS 100 PERSONEN sollen dort Platz finden

HANNOVER. Die Stadt hat die ehemalige Eilenriede Klinik an der Uhlemeyerstraße gekauft, und will sie jetzt zu einer Obdachlosenunterkunft für Frauen umbauen. Das fünfgeschossige Gebäude bietet Platz für etwa 80 bis 100 Personen. Mikroappartements und Doppelzimmer in Gemeinschaftsnutzung sollen entstehen, hat die Verwaltung jetzt im Stadtbezirksrat Mitte mitgeteilt. Über den Kaufpreis machte sie keine Angaben.

„Die Immobilie ist zentrumsnah und hat eine gute Nahverkehrsanbindung. Damit erfüllt sie alle Standards unserer neuen Unterbringungsstrategie“, so Oberbürgermeister (OB) Belit Onay (Grüne). Die Stadt wolle an der Uhlemeyerstraße besonders obdachlosen Frauen einen geschützten Ort anbieten und gleichzeitig dem europäischen Ziel, Obdachlosigkeit bis 2030 zu beseitigen, näherkommen.

STADT BRAUCHE NEUE KAPAZITÄTEN IN HANNOVER

Sozialdezernentin Sylvia Bruns (FDP): „Die ehemalige Eilenriede Klinik passt sehr gut in unsere Planung. Zum einen befindet sie sich in gutem baulichen Zu-

stand. Durch die ehemalige Kliniknutzung mit Krankenzimmern und Badezimmern eignet sie sich gut für den Umbau in Mikroappartements.“ Zum anderen wolle man bis Mitte 2026 drei zeitlich befristete Standorte aufgeben. „Die bestehenden Einrichtungen sind ausgelastet oder werden saniert. Daher benötigen wir zusätzliche Kapazitäten, die wir hiermit schaffen können.“

Wohnungslose Frauen seien in besonderem Maße von Gewalt und Ausbeutung bedroht und betroffen, da sie sich lieber in missbräuchliche Situationen begeben würden, statt auf der Straße zu leben, so die Stadt weiter.

EILENRIEDE KLINIK SEIT EINEM JAHR UNGENUTZT

Das 1995 errichtete fünfgeschossige Gebäude an der Uhlemeyerstraße in der Oststadt hat eine Wohn- und Nutzfläche von etwa 2500 Quadratmetern und wird seit einem Jahr nicht mehr genutzt. Im Tiefgeschoss befinden sich Autostellplätze sowie Lager- und Kellerräume, die für den Betrieb der Unterkunft wichtig sind. Das Gebäude verfügt zudem über einen

Aufzug und kann somit auch barrierefrei ausgebaut werden. Mit dem Standort Eilenriede Klinik und dem geplanten Kon-

zept mit Mikroappartements und Doppelzimmern werde den Menschen eine Wohnmöglichkeit angeboten sowie

eine Perspektive, um wieder Fuß fassen zu können, heißt es im Rathaus.



Neue Nutzung: Die Stadt hat die Immobilie der ehemaligen Eilenriede Klinik gekauft. Über den Preis machte die Stadt keine Angaben. Foto: Michael Zgoll (Archiv)

Gewinne 10x1 lilacard-Jahreskarte

Verlosung zur Feier des aktuellen Jugendmagazins **HANNOVER GEHT AUS U 25** – jetzt mitmachen!

HANNOVER. Wo kannst du am besten feiern gehen? Wo gibt es das beste vegane Essen? Was sind eure Tops und Flops? Wer verkauft das beste Kater-Frühstück? Und wie machst du einen Herbst-Mat-

cha selbst? In der diesjährigen Ausgabe von HANNOVER GEHT AUS! U25 haben sich vier junge Madsack-Blattmacherinnen wieder mit der jungen Perspektive auf die Gastroszene vor Ort auseinandergesetzt.

Um das Sonderheft gebührend abzufeiern, haben wir eine ganz besondere Verlosungsaktion für alle Leserinnen und Leser eingetütet. Wir verlosen 10x1 lilacard-Jahreskarte im Wert von 50 Euro. Mit der Vorteilskarte erhältst du 2 für 1 oder 50-Prozent-Angebote bei über 220 namhaften Partnern aus den Bereichen Gastronomie, Beauty, Sport und Kultur.

Dem HGA-Nachwuchs hat Cyril Krüger, der Frontmann der Jetlags, außerdem ein exklusives Interview gegeben. Darin verrät er seine beiden Lieblingsrestaurants in Hannover, sein Lieblingslied und soar seinen Lieblingsstadteil

in der Leinestadt. Das HGA U25 liegt der aktuellen Ausgabe von Hannovers Stadtmagazin „magaScene“ bei, das seit vergangener Woche kostenlos an mehr als 500 Auslagestellen in der Region Hannover ausliegt. Man findet das „HGA U25“ auch als E-Paper unter den Beilagen von HAZ und NP.

Um die QR-Codes zu benutzen, öffne die Kamera-App auf deinem Smartphone und halte sie auf den QR-Code. Das Gerät erkennt den Code automatisch und zeigt einen Hinweis oder Link auf dem Bildschirm an. Tippe darauf, um die Website oder den Inhalt zu öffnen.



Dieser QR-Code führt dich zur lilacard-Verlosung.



Dieser QR-Code führt dich zum aktuellen HGA U25.



Neuer Podcast bringt Stadtgespräche ins Ohr

HANNOVER. Ein neuer Raum für Stadtgespräche: Mit dem Podcast „Hannover macht das!“ der Landeshauptstadt Hannover geht ein neues Format an den Start, das komplexe Themen der Stadtpolitik verständlich aufbereitet. Mit spannenden Gästen und aktuellen Themen möchte er Einblicke geben, Diskussionen anregen und zeigen, wie Hannover seine Zukunft gestaltet.

Oberbürgermeister Belit Onay führt dabei zusammen mit dem ehemaligen Journalisten Martin Brüning durch die Gespräche mit Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen der Stadtgesellschaft.

„Mir ist wichtig, dass wir nicht an der Oberfläche bleiben, sondern tief in Debatten einsteigen“, betont Onay. „Wir wollen Sachthemen adressat*innen-

gerecht aufbereiten und zeigen, wie wir als Stadt Entscheidungen vorbereiten und im Rat diskutieren.“

In der ersten Folge ist Dilek Ruf von der Architektenkammer Niedersachsen zu Gast. Gemeinsam mit Onay diskutiert sie die Zukunft der hannoverschen Innenstadt. Themen sind die Fortschritte bei der Modernisierung, die Schaffung attraktiver Aufenthaltsräume und die Rolle einer zeitgemäßen Architektur. Ruf gilt als ausgewiesene Expertin in Fragen des Städtebaus und bringt damit fundierte Perspektiven in die Debatte ein.

In der zweiten Ausgabe widmet sich „Hannover macht das!“ dem Themenkomplex Smart City und digitale Verwaltung. Gesprächspartner ist Unternehmer Björn Waide, der seit vielen Jahren unter anderem Firmen in der Digitalisierung begleitet und an Software-Lösungen arbeitet, die auf den Einsatz Künstlicher Intelligenz setzen. Anlass bietet unter anderem der jüngste Erfolg Hannovers im Smart City-Index des Bitkom-Verbandes: Die Stadt verbesserte sich um ganze 34 Plätze auf Rang sieben.

„Dass wir so einen Sprung im Ranking gemacht haben, freut uns sehr. Es bedeutet aber nicht, dass wir uns darauf ausruhen



(v.l.) In der zweiten Episode des Podcasts „Hannover macht das!“ spricht Martin Brüning mit Oberbürgermeister Belit Onay und dem Digital-Experten Björn Waide zu Themen wie Digitalisierung und Smart City. Foto: LHH

werden“, erklärt Oberbürgermeister Onay. „Die Digitalisierung der gesamten Stadtverwaltung ist ein gigantisches Projekt. Das Hannover-Tempo, das wir hier vorlegen, ist ein guter Maßstab für die Umsetzung unserer weiteren Vorhaben.“

Im Mittelpunkt der Folge steht das digitale Rathaus: Bereits jetzt können Bürgerinnen und Bürger über das Serviceportal der Stadt Termine buchen und verschiedene Anträge online einreichen.

BETEILIGUNG ERWÜNSCHT

Ein besonderes Merkmal des Formats: Interessierte können eigene Fragen einreichen, die in kommenden Episoden aufgegriffen werden. Damit öffnet „Hannover macht das!“ nicht nur einen neuen Kommunikationskanal, sondern auch einen zusätzlichen Raum für Bürgerbeteiligung am demokratischen Diskurs.

Der Podcast erscheint regelmäßig und ist ab sofort auf allen gängigen Plattformen abrufbar.

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

Der Mensch und das Mehr

FERNWEH KANN INSPIRIEREN ODER RASTLOS MACHEN,
manche sind gar süchtig danach, zu verreisen. Wann wird Wanderlust zu
einer Kraftquelle – und wann zu einer Sucht nach dem Immer-woanders-Sein?

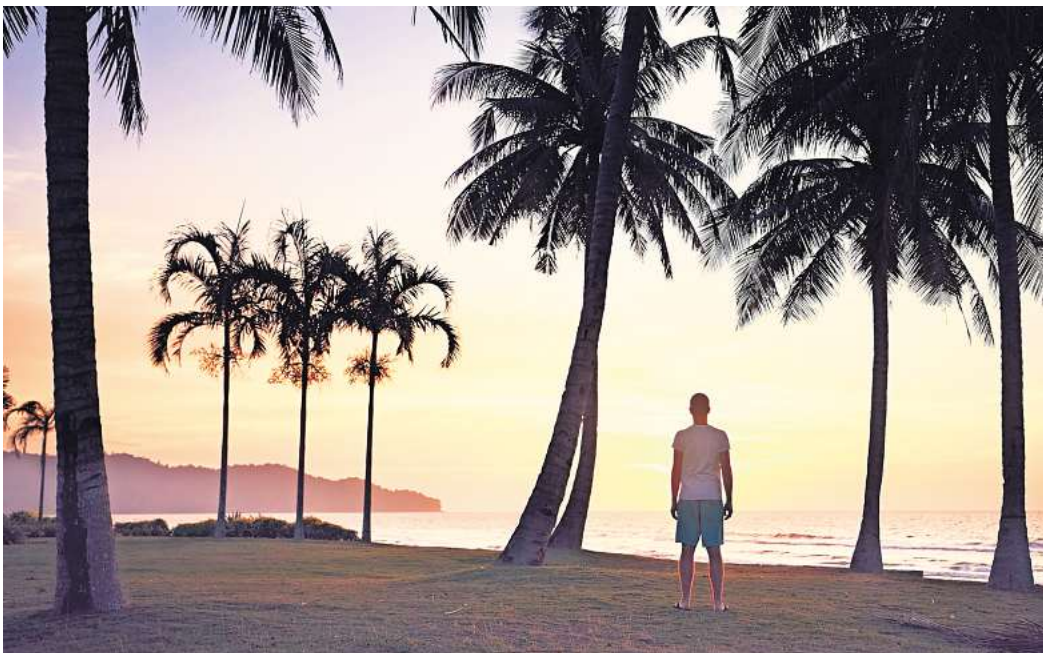
Es gibt diese Menschen, die nicht nur einfach einige Wochen im Jahr Urlaub machen, sondern die ständig unterwegs sind. Das Fortsein ist für sie Teil der Lebensführung geworden: Da ist Weltrekordhalter Luca Pferdmenges aus Deutschland, der mit nur 23 Jahren bereits alle Länder der Erde besucht hat. Andere erkunden Länder wie Kenia oder den Irak mit dem Motorrad oder leben als Familie mit zwei Kindern jeden Monat in einem anderen Land.

Fernweh ist ein deutsches Wort, um das uns viele Sprachen beneiden. Es klingt poetisch – und kann doch zu einem Dauerzustand werden. Wer ständig vom Immer-woanders-Sein träumt, könnte sich irgendwann fragen: Ist das noch normale Reiselust – oder schon eine Form von Sucht?

Die meisten Menschen kennen das: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Kaum zurück, planen sie die nächste Reise, scrollen durch Flugbörsen oder speichern Reels von Stränden. Doch bei manchen wird aus der Vorfreude ein ständiger Drang: immer weg, immer weiter.

Diese Rastlosigkeit hat sogar einen Namen, wie der belgische Kulturanthropologe Noel B. Salazar erklärt. Sprach man früher von „Dromomanie“ oder „travelling fugue“, einem unkontrollierbaren Drang, zu reisen, ist heute eher von Reiseverlangen (englisch „travel craving“) die Rede. Ob es sich dabei um eine echte Sucht handelt, ist umstritten, aber das Gefühl ist echt: Menschen berichten von innerer Unruhe oder Angst, wenn sie längere Zeit nicht unterwegs sein können.

Eine Studie beschreibt dieses Gefühl als ein „kognitiv-emotionales Ereignis“: Gedanken, Bilder und Emotionen kreisen so stark ums Reisen, dass das Ausbleiben der Erfahrung frustrierend oder sogar quälend wirkt – fast wie kleine Entzugserscheinungen. In Zeiten von Pandemie, Lockdowns und Reisebeschränkungen war dieses „Reiseverlangen“ besonders stark zu beobachten, heute wird es vor allem durch die ständige Präsenz von Stränden und Sonnenuntergän-



Immer unterwegs – wenn Fernweh zum Dauerzustand wird, verschwimmen die Grenzen zwischen Inspiration und Rastlosigkeit. Foto: chalabala/imago-images.de

gen in unseren Social-Media-Feeds befeuert. Aus anthropologischer Sicht lässt sich laut Salazar das „Phänomen als Ausdruck gesellschaftlicher Trends verstehen – des ständigen Suchens nach Neuem, nach Identität oder nach Sinn durch Mobilität“.

Das sinnstiftende Element des Reiselebens wird natürlich auch von jenen wahrgenommen, die im Tourismussegment ihren Lebensunterhalt verdienen – und durch neue Technologien werden wir von ihnen Werbemaßnahmen immer persönlicher angesprochen: „Menschen haben sehr unterschiedliche Wünsche und Sehnsüchte. Der Tourismussektor greift auf sämtliche Mythen zurück, weil er möglichst viele Bedürfnisse ansprechen will – die Marketingsprache nennt das Marktsegmentierung“, so Salazar.

Reisen ist grundsätzlich etwas Schönes. Doch Fachleute betonen, dass Fernweh dann problematisch wird, wenn es zu einer Flucht vor sich selbst oder dem Alltag wird. Wer nie ankommt, nie zur Ruhe findet und sich nur dann lebendig fühlt, wenn die nächste Buchung bestätigt ist, sollte hellhörig werden. Was harmlos mit ein paar Reiseträumen beginnt, kann zu einer Art Dauerflucht werden. Manche

verlieren darüber langfristige Bindungen oder verpassen Chancen im Job, andere geraten unter finanziellen Druck.

Michael Brein, Sozialpsychologe aus den USA, kennt die Mechanismen dahinter. „Manche nutzen Reisen, um dem Leben zu Hause zu entkommen oder zu vermeiden, dauerhaft mit der Realität umzugehen. In einem atemlosen Tempo zu reisen und sich dem Rausch hinzugeben, ein Land nach dem anderen zu besuchen, könnte eine Form von Eskapismus sein, der als das Erkunden exotischer Urlaube getarnt ist“, so Brein. Reisen könne dahingehend süchtig machen, dass Dopamin unsere Belohnungsbahnen überflutet und wir nach immer mehr Neuartigkeit verlangen.

Gleichzeitig habe das Reisen vor allem Vorteile: „Der schnellste Weg, um sich gut zu fühlen, besteht darin, zu reisen, andere Menschen zu treffen und Erfahrungen zu teilen“, sagt Brein. Auch wenn man motiviert sei, sich mit seinem Leben auseinanderzusetzen, könne das Reisen sehr hilfreich sein. „Es schafft Distanz und Raum zum Nachdenken. Aber wer es nur nutzt, um dauerhaft Probleme zu vermeiden, lebt ungesund.“

Wer ohne die nächste Reise

nicht zur Ruhe kommt, kann gegensteuern – auch wenn „Reisesucht“ keine anerkannte Sucht ist. Hilfreich sind Selbstreflexion, stabile Routinen und soziale Bindungen, die den Drang abschwächen. Auch bewusst reisefreie Phasen können helfen.

Reiseforscher wie Brein beobachten überwiegend wohlwollende Effekte schöner Urlaube: So habe das Reisen in vielen Fällen nicht unbedingt nur etwas mit dem Entdecken des Unbekannten zu tun. Denn viele Urlauber suchen nicht nach Abenteuer, sondern nach Entspannung und Wiederholung. So ist es nicht ungewöhnlich, dass manche Menschen 30 Jahre lang jeden Sommer in dieselbe Ferienwohnung an der Ostsee fahren oder sich einen Landsitz in der Toskana zulegen. „Viele Menschen suchen die Wiederholung wunderbarer Erinnerungen. Viele kehren immer wieder an dieselben Orte zurück, weil sie dort positive Erfahrungen gemacht haben“, erklärt Brein.

Ob das Reisen einen positiven Effekt auf uns hat, liegt also stark in der Antwort auf die Frage begründet, ob wir aus Abenteuerlust und Freude reisen oder eher das Gefühl haben, verreisen zu müssen, weil wir unser Leben ansonsten nicht ertragen.

Mit Ticket-Splitting können Bahnreisende viel Geld sparen

Zwei Fahrkarten statt einer – und plötzlich kostet die Bahnfahrt deutlich weniger. Wie funktioniert dieser Trick und worauf sollten Reisende achten?

Bahnfahren ist bequem, aber oft teuer. Gerade wer spontan bucht oder eine längere Strecke zurücklegen möchte, ärgert sich über hohe Preise bei der Deutschen Bahn. Doch nicht immer ist der teuerste Tarif alternativlos. Mit einem einfachen Trick – dem sogenannten Ticket-Splitting – können Reisende deutlich sparen, ohne längere Fahrzeiten oder komplizierte Umstiege in Kauf nehmen zu müssen.

Die Methode ist nicht neu, aber bislang wenig bekannt: Statt ein durchgehendes Ticket für die gesamte Strecke zu kaufen, teilen Reisende ihre Verbindung in zwei oder mehr Abschnitte auf. Dabei bleibt man mitunter sogar im selben Zug sitzen und kommt zur gleichen Zeit am Ziel an – nur der Preis fällt oft erstaunlicherweise viel niedriger aus.

SIMPLES PRINZIP

Das Prinzip ist simpel: Wer etwa von München nach Berlin fährt, muss nicht unbedingt ein einziges Ticket buchen. Es kann günstiger sein, die Fahrt in zwei Teilstrecken zu unterteilen, zum Beispiel München–Halle/Saale und Halle/Saale–Berlin. Beide Ti-

ckets gelten im selben Zug, doch der Gesamtpreis kann deutlich niedriger sein als die Direktverbindung. In manchen Fällen ist der Effekt besonders groß: Aus Fahrkarten für 80 oder 90 Euro werden plötzlich Tickets für weniger als 30 Euro. Der Grund liegt in der komplexen und teils undurchsichtigen Preisstruktur der Deutschen Bahn. Einzelne Streckenabschnitte sind oft Teil von Sparpreisaktionen oder günstiger kalkuliert, sodass die Kombination von Teilstrecken den Endpreis erheblich drücken kann.

NICHT GANZ OHNE HAKEN

So verlockend das Ticket-Splitting klingt, ganz ohne Haken ist der Trick nicht. Wer mehrere Tickets kauft, verliert unter Umständen bestimmte Fahrgastrechte. Bei einer durchgehenden Fahrkarte gilt etwa, dass Reisende bei Verspätungen oder Zugausfällen Anspruch auf Ersatzbeförderung haben. Bei zwei getrennten Tickets kann das komplizierter werden: Verpasst man aufgrund einer Verspätung einen Anschlusszug, verfällt unter Umständen die zweite Fahrkarte.

Verlockende Variante: Mit dem Ticket-Splitting können Bahnreisende viel Geld sparen. Symbolfoto: Imago/Bode

Auch Sitzplatzreservierungen können unpraktisch werden. Wer zwei Tickets hat, muss eventuell für jede Teilstrecke separat reservieren und riskiert, während der Fahrt den Platz wechseln zu müssen. Im besten Fall bleiben Reisende im selben Wagen, im schlechtesten Fall sitzen sie für unterschiedliche Abschnitte an verschiedenen Orten.

Trotz der Einschränkungen kann Ticket-Splitting ein echter Spartipp sein, vor allem dann, wenn man ohnehin im selben Zug sitzen bleibt. Wichtig ist, vor

der Buchung die Preise genau zu vergleichen. Ein Blick auf mögliche Zwischenhalte der Verbindung genügt oft, um eine günstigere Aufteilung zu finden.

Praktisch: Auch ohne spezielle App lässt sich Ticket-Splitting direkt im DB Navigator ausprobieren. Einfach die gewünschte Strecke suchen, den Preis notieren und dann dieselbe Verbindung mit einem Zwischenstopp eingeben. Mit etwas Glück zeigt sich schnell, dass zwei Teilstrecken günstiger sind als die durchgehende Verbindung.

MIX Markt

Würstchen „Sosiski Doktorskie“
eigener Art 1600 g Pack, 1 kg = 6,25

„Sosiski iz kurinogo mjasa“
Geflügelwürstchen geräuchert
450 g Pack, 1 kg = 7,32

TOP ANGEBOT

10,-

3.29

Grobe Brühwurst „Koniachnyi“
nach Art einer Kochsalami
350 g St, 1 kg = 10,26

„Servelat Kremlinoff“ Kochsalami,
heißgeräuchert 300 g St, 1 kg = 10,97

3.59

3.29

Kochsalami „Servelat Diplomat“,
heißgeräuchert 260 g Pack,
1 kg = 11,50

Rinder- Kochsalami „Servelat
Kawkazskij“, heißgeräuchert
280 g Pack, 1 kg = 10,68

2.99

2.99

„Brjuschina koptschonaja“
Schweinebauch gepökelt und ge-
räuchert 300 g Pack, 1 kg = 12,64

„Salo nastojashee“ Schweine-
bauch gepökelt und mariniert
100 g, 1 kg = 10,50

3.79

1.05

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

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

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

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

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

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

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

Gültig ab Montag 13.10. bis Samstag 18.10.2025*

„MOROZOFF“ Teigtaschen
„Pelmeni“ mit Hühnerfleisch-
füllung, 450 g Btl, 1 kg = 4,43

TOP ANGEBOT

1.99

„Krasnaja zena“
Teigtaschen
mit Schweine-
fleischfüllung,
1 kg Pack

4.79

Teigtaschen
mit Kartoffeln
„Wareniki“
450 g Pack,
1 kg = 4,43

TOP ANGEBOT

1.99

2.99

„MORELOFF“ Argentinischer
Seehecht ohne Kopf, au-
sgenommen, tiefgefroren
800 g Pack, 1 kg = 6,24

TOP ANGEBOT

4.99

Pangasiusfilet
tiefgefroren
800 g Btl,
1 kg = 4,99

3.99

Frisch
eingesäuertes
Weißkohl mit
Möhren
900 g Eimer,
Abtr. 1 kg = 4,43

2.99

Eingelegte Gurken
mit Knoblauch
640 g Gl,
Abtr. 1 kg = 5,24

TOP ANGEBOT

1.99

1.19

Feingebäck versch.
Sorten je 400 g Btl.
1 kg = 2,98

Implantologie



dr. hecht
zahnärzte




Endlich wieder feste Zähne

Alein im vergangenen Jahr wurden allein in der Bundesrepublik fast 1,4 Millionen Zahnimplantate gesetzt. Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür – aus gutem Grund.

Herr Dr. Hecht, Sie bieten Betroffenen eine dauerhaft stabile Methode der Prothesenbefestigung, die ihnen wieder mehr Lebensqualität schenkt. Wie geht das?

Dr. Hecht: In einem kurzen und schonenden chirurgischen Eingriff setzen wir Implantate dauerhaft in den Kiefer ein. Dies funktioniert erfahrungsgemäß schmerz- und stressfrei, meist genügt sogar eine einzige Sitzung.

Was ist der besondere Unterschied zu anderen Verfahren?

Dr. Hecht: Lockere Prothesen – vor allem im Unterkiefer – verrutschen beim Sprechen, Lachen oder Kauen. Anders bei einer Befestigung mit Implantaten: An diesen wird die Prothese mit Druckknöpfen befestigt, ähnlich wie beim Schließen



einer Jacke. So entstehen keine unangenehmen Druckstellen, die Prothese bleibt an Ort und Stelle und ist von außen nicht als Prothese zu erkennen.

Die Implantat-Lösung sorgt also wieder für mehr Selbst-sicherheit und Wohlbefinden im Alltag?

Dr. Hecht: Genau. Immer wieder hören wir von unseren behandelten Patienten, dass sie sich beim Lachen und essen keine Gedanken mehr um die Prothese machen – sorgenfrei wieder in einen Apfel oder ein Steak beißen zu können, ist für viele ein absolutes Highlight und ein Glücksmoment.

Ist das für jeden möglich?

Dr. Hecht: Grundsätzlich ja.

Voraussetzung ist, dass genug Kieferknochen vorhanden ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so verstehen wir uns in unserer Praxis bestens auf dessen Aufbau und können so eine Behandlung meist trotzdem möglich machen. Wichtig ist auch, Implantate so früh wie möglich zu setzen, um Knochenabbau gar nicht erst entstehen zu lassen. Wir beraten gerne zu individuellen Lösungen!



Dr. Christoph Hecht

Fachgebiete:

- Implantologie
- Parodontologie und Endodontie
- Ästhetische Zahnmedizin



Jetzt Termin vereinbaren!
Wir freuen uns auf Sie!

www.zahnaerzte-hecht.de
Tel.: 0511 - 326109
Marienstr. 57, 30171 Hannover

28561801_002625



Die WinterTräume in Eldingen sind ein Fest für alle Sinne. Foto: privat

Verlosung: WinterTräume – Ein Fest für alle Sinne

Wenn sich das historische Herrenhaus in ein stimmungsvolles Shoppingparadies verwandelt, ist es wieder so weit: Von Donnerstag, 30. Oktober, bis Sonntag, 2. November, öffnet Schloss Eldingen seine Tore für die WinterTräume. Internationale Aussteller präsentieren anspruchsvolle Wohnkultur, Design, Kunst und Schmuck. Landhausmoden und winterliche Dekorationen aus aller Welt verwandeln die prächtigen Räume und das Parkgelände in eine Erlebniswelt.

LICHTER-SHOPPING BIS IN DIE NACHT

Donnerstag, Freitag und Sonnabend lockt eine besondere Attraktion: Die Lichter-Shopping-Night lädt bis 20 Uhr zum Bummeln in zauberhafter Atmosphäre ein. Vor allem für die jüngeren Besucher gibt es nach Einbruch der Dunkelheit ein Spiel mit leuchtenden Ballons. Am Sonntag öffnet die Veranstaltung von 11 bis 18 Uhr.

KULINARIK TRIFFT INSPIRATION

Zwischen edlen Antiquitäten und weihnachtlichen Accessoires laden kulinarische Spezialitäten zum Verweilen ein. Das Zusammenspiel aus winterlicher Besinnlichkeit, zauberhaften Düften und kreativen Anregungen für das gemütliche Zuhause macht die WinterTräume zum Fest für alle Sinne

Wir verlosen 20 x 2 Karten. Teilnahme bis einschließlich 18. Oktober möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



„Ich möchte doch lieber, dass Menschen Musik für Menschen machen“

Die **magaScene** im Gespräch mit **HEINZ RUDOLF KUNZE**

HANNOVER. Soeben hat Heinz Rudolf Kunze seine „40 Jahre - Dein ist mein ganzes Herz Tour“ beendet und sein neues Album „Angebot und Nachfrage“ veröffentlicht, welches bei uns in der vergangenen Ausgabe „Album des Monats“ geworden ist. Unser Redakteur Schorse Schröder traf den Rock-Poeten aus der Wedemark für eine kleine Plauderei hier in Hannover.

Heinz, schön, dich wieder einmal zu treffen, und Glückwunsch zum neuen Album. Das war bereits das 47. deiner Karriere.

Das ist ein enormer Output als Künstler, und du bist ja ganz nebenbei auch noch anderweitig aktiv mit diversen Projekten und Live-Shows. Wo nimmst du die Zeit her?

Das liegt an dem sehr guten Team um mich herum. Angefangen bei meiner Frau und fortgesetzt bei meinem Management, der Plattenfirma und der Konzertagentur bis hin zum Steuerberater. Beim Fußball würde man sagen, ich bin gut aufgestellt. Ich habe das Glück, gute Leute um mich zu haben, die mir eigentlich alles Unangenehme oder Nervige abnehmen. Das Alltägliche halt. Deswegen kann ich in meiner Seifenblase sitzen und vor mich hin spinnen. Dabei kommt dann relativ viel heraus.

Das neue Album „Angebot und Nachfrage“ wurde mit deiner Band, der Verstärkung, aufgenommen. Läuft die Ent-

stehung eines neuen Kunze-Songs auch in Teamarbeit ab? Kommt da erst ein Text von dir, und die Band kümmert sich um die Musik? Wird dann gemeinsam geprobt?

Geprobt? Das hört sich so nach den siebziger oder achtziger Jahren an. Leider nicht. Ich mache ein Album eigentlich hauptsächlich mit Udo Rinklin, meinem Produzenten zusammen. Zuerst mache ich Demo-Aufnahmen bei mir im Keller. Da hilft mir Ingo Schmidt aus Hannover, der mich auch live mischt, wenn ich solo spiele. Ich bin technisch einfach zu ungeschickt. Die Demos gehen dann zu Udo Rinklin in Metzingen bei Stuttgart. Dank der guten, neuen Technik kann Udo dann vom Demo an weiter aufbauen. Wie ein Maler trägt er Farbschicht für Farbschicht auf die Leinwand auf. Dann kommen Gesang, Gitarren und Keyboards dazu. Das kann dann bei mir oder bei ihm passieren. Für meine Band, die Verstärkung, muss ich dann auch immer tatsächlich ein wenig wie ein Anwalt kämpfen, damit die auch etwas zu tun haben, denn Udo ist so ein unglaubliches Wunderkind an fast allen Instrumenten, dass er am liebsten alles allein einspielen würde.

Moderne Zeiten. Wie steht es denn mit KI in der Musik?

In der Musik und in allen kreativen Bereichen bin ich da äußerst skeptisch. In naturwissenschaftlichen und technischen Bereichen, so sagt mein Sohn mir das immer und der ist da gut aufgestellt und hat mehr Ahnung, kann das eine große Hilfe sein. Ich habe der KI auch mal den Auftrag gegeben –

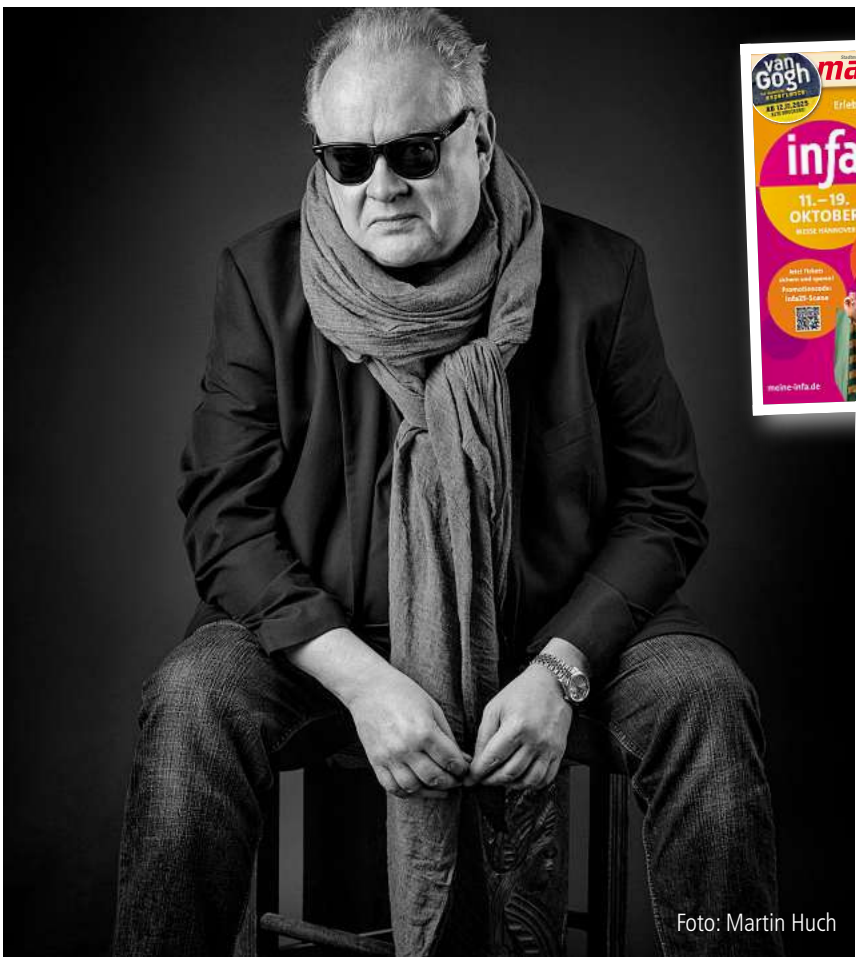


Foto: Martin Huch

schreib doch mal einen Kunze-Text – und das Ergebnis hatte Ähnlichkeiten, die KI muss aber noch ein wenig üben. Der Song hieß dann „Kaffee der Tränen“. So würde ich nie ein Lied nennen, aber einige Zeilen klangen tatsächlich schon nach mir und insofern bin ich da doch sehr skeptisch. Es gibt ja jetzt auch schon KI-Künstler, also Menschen die es gar nicht gibt. Die haben sogar teilweise Erfolg. Das kann man

sich dann schönreden als Metakunst oder so, weil irgendjemand muss ja auch das gemacht haben. Das reicht mir als Entschuldigung aber nicht. Ich möchte doch lieber, dass Menschen Musik für Menschen machen, und ich finde KI sollte Musik für Maschinen machen.

Das komplette Interview findet ihr in der aktuellen magaScene auf Seite 10 bis 25.



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 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Katja Berlin kredenzt ihre „Torten der Wahrheit“

HANNOVER. Die Bestseller-Autorin Katja Berlin ist eine Spezialistin für satirische Tortendiagramme und mit ihren „Torten der Wahrheit“ bekannt geworden. Jetzt präsentiert sie die witzigen Infografiken auf einer Tournee und kommt dabei auch nach Hannover: Am Donnerstag, 16. Oktober, gastiert sie in

der Faust-Warenannahme, Zur Bettfedernfabrik 3.

Sie sind mit Ihren „Torten der Wahrheit“ bekannt geworden, die allwöchentlich in der „Zeit“ erscheinen. Aber sind das wirklich Torten der Wahrheit? Oder geht es statt der Wahrheit nicht

eher um die Pointe, die überraschende Erkenntnis?

Vor allem geht es um Perspektivwechsel. Ich versuche meist, eine andere Seite der Wahrheit zu zeigen. Das, was ich für die „Zeit“ mache, ist eine Meinungskolumne, also geht es vor allem um meine politische Meinung. Der Titel „Torten der Wahrheit“ ist auch ein bisschen ironisch gemeint, aber ich finde, dass meine Torten alle sehr wahr sind.

Ist es eigentlich schwierig, Woche für Woche derart zugespitzte Meinungsgrafiken herzustellen?

Es ist nicht so, dass mir spontan viele Einfälle für Grafiken kommen würden. Das Ganze ist tatsächlich mit viel Arbeit verbunden. Ich beobachte unsere politischen und gesellschaftlichen Debatten und beschäftige mich mit den Mehrheitsmeinungen. Da versuche ich immer, eine andere Perspektive zu entwi-

ckeln. Und lustig soll es natürlich auch sein. Das artet schon in Arbeit aus.

Eigenen sich denn alle Themen dafür, eine überraschende Perspektive zu finden?



Erhellende Grafiken: Katja Berlin kredenzt die „Torten der Wahrheit“. Foto: Guido Rottmann

Ich habe eigentlich keine Probleme damit, andere Perspektiven zu finden. Das liegt wohl auch daran, dass die meisten Menschen, die im Bereich des politischen Humors arbeiten, Männer sind. Als Frau habe ich schon automatisch eine andere Perspektive auf viele Themen.

Sind manche Themen nicht auch einfach zu groß und zu komplex, um eine Torte daraus zu machen? Was ist zum Beispiel mit Donald Trump?

Schwierig, in der Tat. Was ich machen kann, ist unsere Berichterstattung über Trump zu beleuchten. So habe ich festgestellt, dass die Berichterstattung über Trump immer zurückhaltender wird. So wird gelegentlich etwas als konservativ bezeichnet, was eigentlich klar rechtsradikal ist. Das war dann zum Beispiel ein Ausgangspunkt für eine Torte.

Jetzt gehen sie mit Ihren Infografiken auf Tournee. Soll man sich das so wie einen Diavortrag vorstellen?

Kann man machen. Ich präsentiere einen politischen Diavortrag.

Was tun sie, damit das nicht langweilig wird?

Es wird nicht langweilig. Ich mache die „Torten der Wahrheit“ schon seit zehn Jahren. Jetzt habe ich so viele Torten, dass ich die Geschichte des letzten Jahrzehnts nacherzählen kann. Es wird eine Mischung aus Diavortrag, politischen Betrachtungen und Satire. Und es wird sehr lustig.



Osteoporose?

Wir helfen!

OSTEOPOROSE-AKTIONSTAGE

Besuchen Sie uns am **18. oder 20. Oktober 2025** ab 09:00 Uhr

Sanitätshaus Teraske
Rundestraße 5 (Nähe Hbf/ZOB)
30161 Hannover

Individuelle Beratung und Erprobung
Kontakt und Terminvereinbarung unter:

0511 / 3888 3343
event@teraske.de

www.teraske.de

Am 20. Oktober ist Welt-Osteoporose-Tag

In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose, dies äußert sich durch poröse, brüchige Knochen. Besonders häufig betroffen sind Wirbelkörper, was zu Schmerzen und einer Verformung der Wirbelsäule führen kann. Vor allem Frauen nach den Wechseljahren sind gefährdet.

Gut angepasste Hilfsmittel tragen zur Lebensqualität bei: Rückenorthesen unterstützen die Wirbelsäule, Einlagen sorgen für mehr Stabilität beim Gehen und Alltagshilfen wie Glasöffner oder Sitzkissen erleichtern den Umgang mit den Beschwerden.

Am 18. und 20. Oktober können Sie sich dazu im Sanitätshaus Teraske in der Rundestraße beraten lassen und alle Produkte auch kostenlos testen.

Teraske macht Ihr Leben leichter!

- Anzeige -

„Kinder dürfen auch mal laut werden“

THERAPEUT CARSTEN MÜLLER über Missbrauchsprävention und die Rolle der Eltern

VON KIRA VON DER BRELIE

BERLIN. Kinder werden immer wieder Opfer sexueller Gewalt durch Erwachsene. Therapeut Carsten Müller arbeitet mit Betroffenen und schult Eltern und Fachkräfte. Im Interview erzählt er, was Eltern wissen sollten und, wie sie ihre Kinder stärken können.

Herr Müller, Sie haben mit der Sexualpädagogin Steffi Bohle zusammen das Kinderbuch „Jetzt mal ehrlich!“ über Missbrauchsprävention geschrieben. Was können Kinder tun, um sich zu schützen?

Die Kinder müssen erst mal gar nichts tun. Für ihren Schutz sind ja nicht sie selbst verantwortlich, sondern wir Erwachsene, und das ist auch richtig so. Und wenn es zu sexualisierter Gewalt kommen sollte, dann ist der Täter oder die Täterin in der Verantwortung. Nie das Kind.

Wo fängt sexualisierte Gewalt an?

Das lässt sich gar nicht so leicht definieren. Sexualisierte Gewalt ist erst mal einfach eine Form von Gewalt. Und jeder Mensch hat ein sexuelles Selbstbestimmungsrecht, das bedeutet: Er darf darüber bestimmen, wer ihn anfassen, küssen, umarmen oder Fotos von ihm machen darf. Wer das nicht beachtet oder gegen den Willen der Person handelt, verhält sich mindestens grenzüberschreitend. Wirklich wichtig ist, dass Kinder

verstehen: Jeder Mensch fühlt und entscheidet selbst, ab wann die Grenze überschritten ist. Und wenn das der Fall ist, dürfen die Kinder auch mal laut werden und sagen: Stopp, ich will das nicht.

Wie können Kinder dazu befähigt werden?

Es reicht nicht, nur die Kinder aufzuklären. Erwachsene müssen den Raum dafür schaffen, dass Kinder die Stimme erheben können und ernst genommen werden. Kinder hören leider noch viel zu oft von Erwachsenen: „Jetzt stell dich mal nicht so an, ist ja nur die Oma, die will doch nichts Böses“ und so weiter. Es braucht Erwachsene, die für das sexuelle Selbstbestimmungsrecht der Kinder eintreten und es gegenüber anderen verteidigen.

Wie sollten Eltern denn konkret damit umgehen, wenn das Kind etwa die Wangenküssen von Oma oder die enge Umarmung vom Onkel nicht möchte?

Das ist wie ein kleiner Verbindlichkeitstest. Wenn die Erwachsenen es nicht schaffen, für die Rechte des Kindes einzustehen und in diesem Beispiel mit der Oma oder dem Onkel zu reden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie als künftiger Gesprächspartner nicht

infrage kommen. Diese Art von Gesprächen sind für den Familien Segen nicht immer nur positiv, aber am Ende des Tages ist das nicht das Wichtigste. Kinder lernen an vielen Stellen, dass sie funktionieren müssen. Die wollen nicht immer zur Schule oder in die Kita. Im Alltag und solchen Situationen brauchen Kinder das Gefühl, dass ihre Stimme wertvoll ist.

Warum fällt es Eltern so schwer, über sexuelle Gewalt zu sprechen?

Viele Eltern haben Angst davor, ihre Kinder zu überfordern. Manche fürchten auch: Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige, desto eher kann es auch meine Familie treffen. Das ist nachvollziehbar, aber stimmt so natürlich nicht. Sexuelle Gewalt trifft Menschen, vollkommen egal, ob sie sich damit beschäftigen oder nicht. Die, die sich damit auseinandersetzen, sind nur besser vorbereitet.

Überfordert es Kinder denn, über diese Themen zu sprechen?

Für Kinder macht es keinen Unterschied, ob ich nun über Sex spreche oder über Bäume oder über Autos oder sexualisierte Gewalt. Das ist ein Sachthema. Die finden das erst mal spannend und wollen mehr dazu wissen. Bei Erwachsenen ist das viel stärker emotional aufgeladen. Kinder bekommen ja ohnehin viel mehr mit, als wir denken, die haben so gute Antennen. Wenn die dann das Gefühl haben, sie können mit Erwachsenen über Themen sprechen, ist das der Beton vom Fundament Prävention. Wichtig ist aber, erst über Sexualität und dann über sexualisierte Gewalt zu sprechen.

Wieso?

Kinder lernen mittlerweile in Kitas und Grundschulen schon, Nein zu sagen oder dass ihr Körper ihnen gehört. Das ist gut und sinnvoll. Aber der erste Berührungspunkt mit Sexualität sollte nicht sexualisierte Gewalt sein. Sexualität ist erst mal was Schönes, etwas Lebensbejahendes. Das müssen Kinder auch wissen, um sexualisierte Gewalt davon abgrenzen zu können.

Ab welchem Alter sollte man mit Kindern darüber sprechen?

Dann, wenn Fragen aufkommen. Das passiert in der Regel so im Kita-Alter, wenn Kinder schwangere Erzieherinnen sehen oder ein Geschwisterchen bekommen. Wenn es die ersten körperlichen Auseinandersetzungen unter Kindern gibt, so Ende Kita, Anfang Grundschule, sollte man über sexualisierte Gewalt sprechen. Es müssen nicht immer die großen Projektwochen sein.

Kennen sich Eltern selbst genug mit dem Thema aus?

Eltern sind nicht immer so kompetent. Deswegen ist es umso wichtiger, sich da einzuarbeiten, neue Phänomene wie Cybergrooming zu googeln und „Jetzt mal ehrlich?!“ auch erst mal selbst zu lesen. Sie können auch mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin darüber sprechen, wie ihr eigener Umgang mit Sexualität eigentlich ist. Das ist auch eine Möglichkeit, um als Paar eine Sprache zu finden – und mit dem Kind gemeinsam einen Weg zu gehen.



Wenn Kinder sich in ihren eigenen Grenzen von den Eltern nicht ernst genommen fühlen, vertrauen sie sich ihnen auch weniger an. Symbolfoto: Kian Zhang / Unsplash

Früher wurden Kinder oft vor dem Fremden im Auto gewarnt, der sie mit Süßigkeiten lockt. In den meisten Fällen kommen die Täter oder Täterinnen jedoch aus dem nahen Umfeld der Kinder. Was sollten Eltern ihren Kindern also sagen?

Die Botschaft, die ich gerne Kindern mitgebe, ist: Rechne damit, dass jeder Mensch sich falsch verhalten kann. Auch deine Eltern. Wichtig ist: Du hast immer das Recht, dich zu beschweren und ernst genommen zu werden. Das gilt für alle Formen von Gewalt, nicht nur für sexualisier-

te Gewalt. Kinder müssen lernen, dass es in Ordnung ist, auch Menschen in ihrem Umfeld, ihre Familie, ihre Eltern zu kritisieren. Und Eltern müssen das aushalten lernen.

Wenn ein Kind Opfer wird, ist das eine sehr ernste Situation für alle. Wie reagiert man als Eltern angemessen, ohne dem Kind noch mehr Angst zu machen?

Ernst nehmen und direkt sagen: Super, dass du das erzählst. Da kann man sich als Eltern auch mal auf die Schulter klopfen, weil man anscheinend eine gute Vertrauensebene geschaffen hat. Dann sollte man eine Beratungsstelle aufsuchen. Man muss das nicht alles selbst schaffen.

Gibt es Warnsignale, an denen Eltern erkennen können, ob das Kind sexuelle Gewalt erlebt hat?

Es gibt nicht den einen Hinweis. Wichtiger ist: genau hinzuhören, interessiert zu sein an dem Kind und Gesprächsangebote zu machen. Eltern sollten eine Atmosphäre vorleben, in der

Grenzen gewahrt werden. Anklopfen und auf das „Herein“ warten, oder reagieren, wenn die Kinder sich bei einer Umarmung steif machen. Dadurch bekommen die Kinder ein Gefühl für ihre Grenzen und können schneller merken, wenn sie nicht gewahrt werden.

Wenn Kinder nicht umarmen wollen, reagieren manche Erwachsene mit emotionaler Erpressung und sagen, dass sie jetzt traurig sind. Was raten Sie denen?

Es macht einen großen Unterschied, wenn man vorher sagt: Ich würde dich gerne in den Arm nehmen. Dann hat das Kind eine Chance, zu reagieren. Es ist wichtig, als Erwachsener ein Gefühl dafür zu bekommen, ob das Kind das gerade will oder nicht. Man darf auch Fehler machen, aber man muss die Verantwortung übernehmen und sich entschuldigen, wenn man eine Grenze verletzt hat. Das ist auch der Unterschied zu Tätern oder Täterinnen. Die übernehmen keine Verantwortung für ihre Taten.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Starkes Duo bei Gelenkschmerzen

Perfektes Duo behandelt Gelenkschmerzen natürlich von innen und außen

Im Kampf gegen Gelenkschmerzen setzen zahlreiche Verbraucher auf die Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx! Rubaxx Arzneitropfen und Rubaxx Schmerzgel (rezeptfrei) bilden zusammen eine ideale Kombination, um rheumatische Gelenkschmerzen wirksam von innen und außen zu behandeln.



Gelenkschmerzen zählen zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland: Millionen Menschen leiden sogar chronisch darunter. Immer mehr Schmerzgeplagte vertrauen auf die wirksame Rubaxx-Kombination von innen und außen. Rubaxx Arzneitropfen für die orale Einnahme in Kombination mit dem Rubaxx Schmerzgel zur gezielten äußerlichen Behandlung der rheumatischen Schmerzen.

Besonderer Arzneistoff überzeugt

Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen besonderen Arzneistoff, der die Kriterien einer wirksamen Schmerzbekämpfung erfüllt: Rhus toxicodendron! Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. In der Kombination von Tropfen und Gel wirkt Rhus toxicodendron gezielt von innen und außen gegen den Schmerz!



Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit

Rubaxx Tropfen und das Rubaxx Schmerzgel bieten in Kombination wirksame Hilfe aus der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten Verträglichkeit ist Rubaxx auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Vorteile in Wirkung und Anwendung

Rubaxx Arzneitropfen können individuell und je nach Stärke der Schmerzen dosiert werden. Durch die Darreichungsform

als Tropfen wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Während die bewährten Rubaxx Arzneitropfen Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen von außen geeignet. Zusammen bilden sie eine ideale Kombination zur Bekämpfung schmerzender Gelenke!

Rubaxx Tropfen und Rubaxx Schmerzgel sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Tropfen
(PZN 13588561)

+

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



RubaXX®

Abbildungen Betroffener nachempfunden. RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Die Berberitze: Im Herbst begeistert sie mit farbenfrohem Laub und bietet Vögeln Schutz sowie Nistmöglichkeiten. Foto: Andrea Warnecke

Es geht auch ohne Kirschlorbeer

Vom Liguster bis zur Kornelkirsche: Diese sieben Pflanzen machen Ihren Garten wertvoller für Bienen, Vögel und Schmetterlinge

Er ist immergrün, pflegeleicht und sieht hübsch aus: Kirschlorbeer, botanisch *Prunus laurocerasus* genannt, schmückt als Hecke oder Sichtschutz viele Gärten. Allerdings erntet der beliebte Gartenstrauch auch Kritik, denn er ist in Deutschland als potenziell invasiv gelistet. In der Schweiz ist der Verkauf von Kirschlorbeer mittlerweile sogar verboten.

Dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zufolge kann sich

Kirschlorbeer ungehindert ausbreiten und so heimische Sträucher und Stauden verdrängen. Da er giftig ist, wird er von vielen Tieren gemieden. Seine Blüten bieten Wildbienen oder Schmetterlingen nur wenig Nektar und Pollen. Auch die Entsorgung seines Schnittguts ist aufwendig, da er sehr schlecht verrottet.

Laut Nabu Berlin muss man seinen Kirschlorbeer jetzt aber nicht gleich ausgraben – auch wenn es Wildsträucher gibt, die ökologisch wertvoller sind. Im dichten und üppigen Wuchs finden trotzdem auch einige Vögel Unterschlupf, Vogelarten wie Amseln und Drosseln fressen sogar die Beeren.

Zu Alternativen kann aber greifen, wer jetzt neu pflanzt. Denn auch heimische Gehölze können echte Hingucker im Garten sein. Und: Sie bieten Insekten, Vögeln und anderen Tieren ausreichend Nahrung und einen Lebensraum. Der BUND hat sieben Vorschläge:

- Der robuste Liguster ist eine halbimmergrüne Heckenpflanze, in milden Wintern behält er seine Blätter, in kälteren wirft er sie ab. Insekten freuen sich über seine Blüten, Vögel über die Beeren.
- Die robuste Kornelkirsche

blüht bereits früh im Jahr – nützlich für Insekten. Ihre Früchte sind sowohl für Tiere als auch für Menschen essbar.

- Die schnittverträgliche Hainbuche wächst dicht und eignet sich daher perfekt als Sichtschutz. Vielen Insekten- und Vogelarten bietet die Heckenpflanze einen Lebensraum.
- Der Weißdorn ist pflegeleicht und dient als Nektar- und Pollenlieferant sowie als Raupenfutter für viele Schmetterlinge. Auch Vögel bietet der Strauch einen perfekten Lebensraum.
- Der Feldahorn ist gut schnittverträglich. Die Pflanze bietet Insekten Nahrung und zugleich Kleintieren Schutz und Deckung.
- Seine roten Zweige, weißen Blüten und dunklen Beeren machen den Roten Hartriegel zu einem echten optischen Highlight im Garten. Obendrein ist er ökologisch wertvoll.
- Die Berberitze ist ein dorniger und anspruchsloser Strauch, der im Herbst mit schönem Laub punktet. Vögel bietet sie Schutz sowie einen Nistplatz – und auch Insekten wohnen hier gern.



Der Rote Hartriegel ist ein optisches Highlight im Garten. Fotot: Andrea Warnecke

Fit für den Herbst

Monatelang hat der Rasen unter Hitze und Trockenheit gelitten. **WIE WIRD DIE GRASFLÄCHE** jetzt im Herbst **WIEDER KRÄFTIG?**

Der Rasen in Garten und Vorgarten hat in den Sommermonaten Federn gelassen. Starke Sonnenstrahlung, Trockenheit und Nutzung der Fläche zum Spielen oder Feiern hat der Grasnarbe zugesetzt. Braune Stellen und Lücken prägen das Bild.

In der Übergangszeit bis zum Winter lohnt es sich, die Fläche wieder in Schuss zu bringen. So ist der grüne Teppich im Garten für die kalten Tage gestärkt und kommt im Frühling schnell wieder zu Kräften. Hier eine kleine Anleitung für die nächsten Wochen, in denen der Boden noch warm ist.

Wie oft wird im Herbst gemäht?

Allmählich sinken die Temperaturen, aber der Rasen wächst noch. Dabei lässt man die Halme lang werden, damit sie durch ihren Stoffwechsel Kraft sammeln können. Je weiter das Jahr fortschreitet, desto kühler wird es, und die Rasengräser wachsen langsamer.

Die Mähintervalle sollte man jetzt länger werden lassen, rät Philippe Dahlmann, Gartenberater beim Verband Wohneigentum Nordrhein-Westfalen. Erst wenn nichts mehr wächst, hört man auf zu mähen. Wichtig ist, dass das Gras vor der Winterruhe nochmals auf eine Länge von vier bis fünf Zentimetern heruntergeschnitten wird.

Denn: „Kurz geschnittener Rasen übersteht den Winter besser, er bleibt gesünder und zeigt sich im Frühjahr wüchsiger“, so Dahlmann. Mäht man den Rasen eher höher, legen sich nach Angabe der Deutschen Rasengesellschaft (DRG) die Gräser um – und es entsteht ein Mikroklima, das günstig ist für pilzliche Erreger, beispielsweise Schneeschimmel.

Wie viel Wasser benötigt der Rasen jetzt?

Damit sich der Rasen gut erholen kann, ist es wichtig, dass der Boden wieder durchdringend gewässert wird. Dabei sollte man Regenwasser verwenden



Herbstlaub sollte man regelmäßig vom Rasen entfernen, etwa mit einer Harke. Foto: Florian Schuh

und die Rasenfläche zusätzlich zum natürlichen Regen ein- bis zweimal in der Woche mit 10 bis 15 Litern pro Quadratmeter gießen. So erreichen Gartenbesitzerinnen und -besitzer, dass das Wasser tief in die Erde eindringt – und auf diese Weise nachhaltig die Wasserversorgung für die Pflanzen und das Bodengefüge verbessert wird.

Braucht der Rasen noch Dünger?

Spätestens ab Mitte September rät Dahlmann dazu, die Nährstoffversorgung mit Volldüngern einzustellen. Allerdings macht es Sinn, im September eine kaliumbetonte Düngung vorzunehmen – mit einem sogenannten Herbststrasendünger. Hier ist der Stickstoffanteil reduziert und Kalium relativ hoch dosiert.

Laut der Deutschen Rasengesellschaft schützt Kalium die Pflanzenzellen vor Frosteinwirkung und Krankheitsbefall. Die Gräser können Reservestoffe einlagern – so wird der Rasen im Frühling rasch grün. Meist ist auch ein gewisser Eisenanteil im Herbstdünger enthalten. Dieser gibt den Halmen im Winter eine grüne Farbe und verlangsamt das Vermoosen der Fläche.

Ist Vertikutieren im Herbst noch sinnvoll?

Sollte der Rasen stark vermoost sein, kann man das Moos mit einem Rechen herausheben, solange die Bodentemperaturen noch höher sind. Das schonende Harken hat den Vorteil, dass die Erde zwischen den Halmen sanft gelockert wird. So können Luft und Wasser wieder besser ausgetauscht werden.

Der Boden wird anschließend gut gewässert, und wenn man deutliche Kahlstellen entdeckt, wird nochmals Rasen gesät. Das ist wichtig, damit sich keine Wildkräuter aussäen. Am besten greift man zu schnellkeimenden Mischungen zum Ausbessern von Lücken. Auf den Vertikutierer sollte man verzichten, um die Grasnarbe nicht zu beschädigen. Sie kann sich vor dem Winter nur noch schwer regenerieren.

Was passiert mit dem vielen Laub auf dem Gras?

Die Deutsche Rasengesellschaft empfiehlt, Herbstlaub regelmäßig zu entfernen. Solange der Rasen noch wächst, kann das mit dem Mäher erfolgen. Später nimmt man einfach einen Laubbesen. Von der Verwendung von Laubbläsern und -saugern raten die Experten ab.

Wer im Herbst den Rasen komplett neu säen will, kann das tun. Bis Mitte Oktober ist das problemlos möglich. Zuvor wird die Fläche gut gelockert und von Unkräutern befreit. Der Boden ist noch warm, trocknet aber nicht mehr so schnell aus, sodass die Keimung meist gleichmäßig erfolgt, und bis zum Winter hat man eine dichte Grasfläche, die man gleichermaßen schon einmal mäht.

Und was ist mit der Blumenwiese?

Auch die Blumenwiese kann im Herbst nochmals geschnitten werden. Allerdings wird hier anders vorgegangen. Der Schnitt sollte in einer Höhe von etwa zehn Zentimetern erfolgen. Das Schnittgut wird auf jeden Fall abgetragen und als Mulch oder Kompost im Garten verwertet.

In der Blumenwiese sitzen bereits die Rosetten der ersten Blühpflanzen in den Startlöchern und brauchen auch im Winter Licht und eine gute Belüftung, damit sie im Frühjahr rasch am Start sind, um ihre Blüten zu entwickeln. Wer eine große Blumenwiese hat, kann auch einen Altwiesenstreifen stehen lassen. Er dient den Gartentieren als geschützter Rückzugsort für die Wintersaison.



Heinz Sietmann Stiftung

Foto: © Adobe Stock/WildMedia

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. **Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sietmann Stiftung.**

Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder. Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sietmann und seiner Frau Inge Sietmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419



www.sietmann-stiftung.de/testament

Jetzt noch Nistkästen reinigen

Für gesunde Jungvögel im kommenden Frühjahr

Wenn über den Sommer heimische Vögel wie Meisen, Spatzen oder Kleiber ihre Jungen großziehen, sammelt sich in den Nistkästen nicht nur das Nistmaterial, sondern auch Kot, Parasiten und manchmal sogar tote Jungvögel. Bleiben diese Rückstände über den Winter im Kasten, können sie die nächste Brut gefährden – etwa durch Vogelflöhe, Milbenbefall oder Schimmel. Eine Reinigung ist daher wichtig. „Eine saubere Nisthöhle bietet optimale Bedingungen für die kommende Brutzeit und erhöht die Chance, dass Vögel den Kasten erneut beziehen“, erklärt der Vögelexperte Dr. Heiko Schumacher, Leiter des Geschäftsbereichs Biodiversität bei der Heinz Sietmann Stiftung.

Doch wann genau ist der richtige Zeitpunkt für eine Reinigung? Der frühe Oktober bietet sich an. Denn was kaum bekannt ist: Auch außerhalb der Brutzeit erfüllen Nistkästen eine wichtige Funktion. Sie bieten Vögeln, Kleinsäugern und manchen Insekten einen geschützten Unterschlupf in der kalten Jahreszeit. Besonders Meisen, Spatzen und Zaunkönige nutzen Nistkästen in kalten Nächten häufig als Schlafquartier, vor allem wenn natürliche Unterschlüpfte knapp sind.

Die Reinigung von Nistkästen ist einfach: Vor dem Abhängen sollte man zunächst vorsichtig

anklopfen, um sicherzugehen, dass sich nicht bereits ein tierischer Untermieter im Kasten befindet. Zum Öffnen genügen bei den meisten Modellen wenige Handgriffe. Es empfiehlt sich, Handschuhe und Atemschutzmaske zu tragen, um sich vor Keimen und möglichen Parasiten zu schützen. Das alte Nistmaterial sollte vollständig entfernt und im Hausmüll entsorgt werden. Keinesfalls gehört es auf den Kompost, da sich dort Krankheitserreger verbreiten können.

Grober Schmutz lässt sich mit einer trockenen Bürste gut entfernen. Bei starkem Befall kann warmes Wasser zur Reinigung verwendet werden. Auf den Einsatz von chemischen Reini-

gungsmitteln, Desinfektions sprays oder Insektiziden sollte unbedingt verzichtet werden.

Anschließend sollte der Kasten gründlich trocknen, bevor er wieder verschlossen wird, um Schimmelbildung zu vermeiden. Sehr feuchte Kästen sollten ruhig ein paar Tage bei geöffneter Klappe durchtrocknen.

Besonders empfehlen sich Nistkästen mit kleinen Löchern im Kastenboden. Das begünstigt die Trocknung und sorgt auch während der Brutzeit für eine gute Belüftung des Innenraums. Zum Abschluss lohnt sich ein Blick auf den Zustand des Kastens: Risse, lockere Schrauben oder morsche Holzteile sollten repariert oder ersetzt werden.



Blaumeise im Nistkasten Foto: Kev Kindred / Unsplash

Die Heinz Sietmann Stiftung

Die Heinz Sietmann Stiftung engagiert sich aktiv für den Schutz und die Förderung heimischer Vogelarten. Ein wichtiger Teil dieser Arbeit ist die Wiederherstellung und Aufwertung passender Lebensräume. Dazu gehört unter anderem auch

das Anbringen von Nistkästen. Daneben trägt die Stiftung mit ihren naturschutzfachlichen Maßnahmen dazu bei, das Angebot an natürlichen Nisthöhlen, die in der Kulturlandschaft immer seltener werden, zu verbessern.

BUCH-TIPP

Es gibt Leute, die behaupten, früher sei alles besser gewesen. Und es gibt Leute, die glauben, man könne ewig weitermachen mit dem Wirtschaftswachstum auf Kosten der jüngeren Generation. Dass beide Unrecht haben, aber man durchaus zukunftstaugliche Konzepte aus einer Vergangenheit lernen könnten, die – ebenso zu Unrecht – oft als „finsteres Mittelalter“ abgestempelt wird, zeigt die Historikerin Professor Dr. Annette Kehnel auf ebenso informative wie höchst unterhaltsam zu lesende Art.

Unser wirtschaftliches Denken – über Konsum, Kapital, Profit – stammt aus dem 19. und 20. Jahrhundert. Und ist unbrauchbar geworden. Wie die Autorin anhand lebendig erzählter Beispiele deutlich macht: Ein Blick auf die vormoderne Geschichte der Menschheit offenbart Anregungen für unsere Zukunft jenseits von Gewinnstreben und Eigen-

nutz. Renaissance-Architekten, die Baustoff-recycling betrieben, Crowdfunding für die Brücke in Avignon, nachhaltige Fischerei am Bodensee, Secondhand-Märkte in Paris und Reparatur-berufe in Frankfurt in Zeiten, als Kreislaufwirtschaft eine Selbstverständlichkeit war.

Teilen, tauschen und nachhaltig handeln: Eine Reise in unsere Vergangenheit, die Lust auf Veränderung macht – ausgezeichnet mit dem NDR-Sachbuchpreis 2021.

Annette Kehnel:
„Wir konnten auch anders.
Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit“
Heyne Verlag
ISBN: 978-3-453-60684-5



Das WORTLAUT-FESTIVAL lädt zu Lesungen, Workshops und mehr ein

HANNOVER. Im Herbst wird Hannover erneut zur Stadt der Worte. Das WortLautFestival widmet sich erneut der vielstimmigen Kraft von Literatur, Sprache und Erzählung. Zwischen dem 14. Oktober und dem 26. November zeigen Bibliotheken, Kulturzentren und ungewöhnliche Orte, wie Sprache Wirklichkeit formt, verhandelt und neu erfindet. Das Festival spannt einen Bogen von Krimi und Poesie bis zu performativen Formaten. Schreib-Workshops, Lesungen und Mitmach-Aktionen bieten allen Menschen die Möglichkeit, das Spiel mit Worten selbst auszuprobieren und kreativ zu werden.

Den Auftakt macht am Dienstag, 14. Oktober, ab 18.30 Uhr in der Stadtbibliothek Döhren, Peiner Straße 9, eine Krimilesung von Claudia Rimkus, die aus ihrem Ostseekrimi „Nordstrøm – Die Jagd“ liest und Spannung zwischen Rügen und Hannover entfaltet. Am selben Tag lädt der Silent Book Club – Edition Misburg ab 17 Uhr in die Stadtbibliothek Misburg, Waldstraße 9, zum gemeinschaftlichen stillen Lesen ein.

Das Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, öffnet am Montag, 27. Oktober, ab 17 Uhr die Türen für den Workshop „Worte, die berühren“, in dem Gefühle achtsam und poetisch ausgedrückt werden können.

Ende Oktober rücken Kinder und Jugendliche in den Mittelpunkt. Am Dienstag, 28. Oktober, ab 15 Uhr, wird in der Stadtbibliothek Misburg vorgelesen, bevor das Plaudersofa mit Tee und Keksen zum generationsübergreifenden Austausch einlädt. Der Erzähler Christian Laengner macht am 29. Oktober ab 20 Uhr im Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1, die Macht der Sprache hörbar – es geht um Geschichten und Märchen aus aller Welt.

Der Oktober klingt aus mit einem literarischen Abend im Kü-

chengartenpavillon, Am Lindener Berge 44. Dort erzählt Thomas Podhostnik am Freitag, 31. Oktober, ab 17 Uhr von einem Protagonisten slavischer Herkunft, dessen Aufbruch im Literaturbetrieb mit kriminellen Verstrickungen zusammenfällt.

Das Autor:innenzentrum im Haus Deisterstraße 71 wird am Sonnabend, 1. November, zur Bühne für Jan Fischer & Martin Spieß, die ab 19.30 Uhr Texte, Gitarre und Beats miteinander verweben. Am Montag, 3. November, folgt im Stadtteilzentrum Ricklingen ein kreativer Nachmittag: Ab 17 Uhr entstehen unter Anleitung von Christiane Kappe aus Zeitungsausschnitten Gedichte, die Witz und Ernst vereinen.

Eine Vielzahl von Veranstaltungen bündelt sich am Dienstag, 4. November: In der Stadt-/Schulbibliothek Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1, bringt Christian Laengner ab 16 Uhr Märchen für Seniorinnen und Senioren zu Gehör. In Bothfeld, Hintzefoh 9, gibt es ab 17 Uhr eine stille Lesestunde mit anschließender offener Bühne für eigene Texte, während ab 19 Uhr im Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, Thorsten Sueße aus seinem Kriminalroman „Hannover sehen und sterben“ liest.

Die Artothek Hannover, Theodor-Lessing-Platz 2, öffnet am Donnerstag, 6. November, ab 19 Uhr für die Lesebühne „Text Genuß & Schnaps“, während im Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, zeitgleich die Übersetzerin Arzu Altug Einblicke in die Kunst der Literaturübersetzung gibt.

Die kreative Blackout-Poetry steht im Mittelpunkt, wenn Tina Kolbeck am Sonnabend, 8. November, ab 16.30 Uhr im Freizeitheim Döhren in die „Anatomie der Stimme“. Zwei Tage später entfaltet die „Lyrikkarawane“ mit Anna Sanner, Sabine Göttel und Günther Butkus in der Oststadtbibliothek, Lister Meile 4,



Kreatives Schreiben ist ein Aspekt des WortLaut-Festivals, das Lust auf das Experimentieren mit Sprache macht. Symbolfoto: Marcos Paulo Prado / Unsplash

sung mit Miaína Soa, Clara Cosima Wolff und Katia Tangian, musikalisch begleitet von Hayong Yun.

Ein poetischer Schreibworkshop von Carmela Dentice & Nasima Galalou führt am Sonntag, 9. November, ab 16.30 Uhr im Freizeitheim Döhren in die „Anatomie der Stimme“. Zwei Tage später entfaltet die „Lyrikkarawane“ mit Anna Sanner, Sabine Göttel und Günther Butkus in der Oststadtbibliothek, Lister Meile 4,

ab 19 Uhr frische Poesie. Am Donnerstag, 13. November, steht im Kreofant, Deisterstraße 71, Timo Stoffregen mit seiner Comic-Werkstatt „Erzählen in Bildern“ bereit. Der 15. November bringt gleich drei Gelegenheiten: Lio Diona Aigner untersucht im Stadtteilzentrum Lister Turm von 13 bis 16 Uhr das „Coming of Rage“, während Matti Linke im Kulturtreff Plantage, Davenstedter Markt 18, ab 13 Uhr zu einem Poetry-Slam-Workshop einlädt. Am

Abend gibt die Gruppe „Lies uns!“ im Autor:innenzentrum Einblicke in aktuelle Texte. Ein Höhepunkt des Festivals ist „List’n Up – Der Poetry Slam in der List“, der am Sonnabend, 22. November, ab 19 Uhr im Stadtteilzentrum Lister Turm stattfindet. **RED**

☐ Eine Übersicht aller Termine, Anmelde-möglichkeiten und nähere Informationen gibt es auf wortlaut-hannover.com.

Auftakt mit Kammermusik

HANNOVER. Die „Nahklang“-Konzertreihe der Kammermusik-Gemeinde präsentiert unter der künstlerischen Leitung des Pianisten Markus Becker bis zum 28. Juni 2026 insgesamt neun Konzerte in Herrenhausen. Zum Auftakt der Konzertsaison am Sonntag, 12. Oktober, 17 Uhr, tritt das franz-ensemble in der Galerie Herrenhausen auf. Das junge Septett gestaltet einen Konzertabend „Im Zeichen des Übergangs“ mit zwei Werken von Ludwig van Beethoven: Phasen des Übergangs, von kleineren zu größeren Formaten, spiegeln sich in beiden Stücken des Abends und verbinden diese auf eine besondere Weise. Mit den drei Streichtrios, unter Opus 9 zusammengefasst, legt Ludwig van Beethoven das Fundament für sein nachfolgendes reiches Streichquartettwerk. Mit seinem einzigen Septett entstand eine Art „Miniatur-Symphonie“ von großer Dichte, voller Witz, Charme wie auch Ernst. **RED**

☐ Infos zu den Konzerten (unter anderem ein Download der Saisonbroschüre) sind online auf kammermusik-hannover.de zu finden.

Kunst in den Schaufenstern

HANNOVER. Wie viel Sicherheit braucht eine freie Gesellschaft? Und wie viel Freiheit ist mit Sicherheit vereinbar? Mit dieser aktuellen und vielschichtigen Frage beschäftigt sich die diesjährige Ausgabe von LIST-art, einer Schaufenster-Ausstellung im Stadtteil List, die noch bis zum 31. Oktober stattfindet. In und an zahlreichen Schaufenstern rund um die Lister Meile und angrenzende Straßen präsentieren professionelle Künstlerinnen und Künstler ihre Werke direkt im öffentlichen Raum, frei zugänglich, mitten im Alltag, jederzeit erlebbar. **RED**

Licht und Raum

HANNOVER. Das Kulturzentrum Faust präsentiert mit der Ausstellung „LIGHTwaves“ bis zum 19. Oktober interaktive Licht- und Video-Projektionen sowie Installationen im öffentlichen Raum rund ums Faust-Gelände, Zur Bettfedernfabrik 3, sowie im Kesselhaus Linden. Die Ausstellung, realisiert vom Kunstverein Kunsthalle Hannover als Teil der



Anne Nissen & Steffen König:
„Cluster“. Courtesy of the artists

11. Asia-Europe Mediation Biennale „Multiverse – Metaverse“, versammelt rund 50 regionale, überregionale und internationale Künstlerinnen und Künstler mit Lichtinstallationen, Multimedia- und Rechercheprojekten sowie interaktiven Arbeiten im Spannungsfeld von Wissenschaft, Philosophie und Utopie. Thematisiert werden unter anderem die Beziehungen zwischen Mensch und Natur, Kommunikation sowie Energietransfer. Das Begleitprogramm umfasst Podiumsdiskussionen, Artist-Talks, Performances und Workshops zu Virtual- und Augmented Reality sowie KI-Anwendungen. Öffnungszeiten sind jeweils dienstags bis sonntags von 19 bis 22 Uhr, mit Sonderöffnungszeiten zum Kiez-kulturfestival am 17. und 18. Oktober von 18 bis 24 Uhr. Der Eintritt ins Kesselhaus beträgt 1 Euro. Am Sonnabend, 11. Oktober, 20 Uhr zeigt Max Elzholz eine Performance im Kesselhaus. **RED**

☐ kulturzentrum-faust.de

CodeWeek 2025: Roboter, Städtebau und mehr

HANNOVER. Schon mal einem humanoiden Roboter etwas beigebracht, einen 3-D-Drucker ausprobiert oder leuchtende „Sphero Bolts“ durch die Bücherregale gejagt? – Vom 13. bis zum 25. Oktober findet in Hannover die Code Week statt. Die Stadtbibliothek verwandelt sich in ein Labor für Neugierige, die gerne tüfteln und zukunftsorientiert weiterdenken. In rund 50 Workshops können Kinder, Jugendliche und Erwachsene in die Welt der Informatik, Robotik, künstlichen Intelligenz und Virtual Reality eintauchen. Vom Lego-Roboter bauen über VR-Welten erkunden bis hin zum eigenen Computerspiel programmieren.

Am Montag, 13. Oktober, beginnt „Coding for Kids“ um 16.30 Uhr in der Stadt-/Schulbibliothek Roderbruch, Rotekreuzstraße 21 A. Spielerisch erkunden Kinder mit Bee-Bots und Cubetto erste Programmierideen. Parallel läuft „Ozobots und die Bibliothek der Zuk-

kunft“ von 10 bis 16 Uhr in der Kinder- und Jugendbibliothek Südstadt, Schlägerstraße 36 c, wo kleine Roboter und Visionen einer Bibliothek von morgen kombiniert werden. In der Zentralbibliothek, Hildesheimer Straße 12, startet um 14 Uhr „Lego Spike Prime und Scratch“, bei dem Modelle gebaut und programmiert wer-



Gemeinsam werden unter anderem LEGO Spike Prime Modelle gebaut. Foto: Stadtbibliothek Hannover

den. Zudem bietet die Jugend- und Stadtbibliothek List, Lister Straße 6, von 15 bis 16.30 Uhr „Sphero Bolt entdecken“ (Eintritt frei), ein rasantes Experiment mit Kugelrobotern. Der mehrtägige Workshop „Mine-City – wir bauen unsere Stadt!“ läuft vom 13. bis 15. Oktober, jeweils von 9 bis 15 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald, Vahren-

walder Straße 92, und verbindet digitales und analoges Bauen; die Teilnahme kostet 27 Euro, ermäßigt 13,50 Euro. Am Dienstag, 14. Oktober, zeigt „Meta Quest 3 und Mixed Reality“ ab 10.30 Uhr in der Zentralbibliothek die Verschmelzung von virtueller und realer Welt. Um 11 Uhr startet in der Stadtbibliothek Misburg, Waldstraße 9, das „Roboter-Rennen“, bei dem Lego-Parkours und Technik zusammentreffen.

Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnahme an den Workshops kostenlos. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail unter codeweek@hannover-stadt.de (Workshoptitel, Name, Alter und Telefonnummer sind anzugeben). **RED**

☐ Eine Liste aller Workshops und Teilnahmevoraussetzungen stehen online auf hannover.de unter dem Suchbegriff „CodeWeek“ bereit. Workshops und Angebote in ganz Niedersachsen stehen auf niedersachsen.codeweek.de.

Synthsounds von Laura Krieg

HANNOVER. Live beim Ruby Tuesday: Die Kanadierin Laura Krieg trifft mit ihrem coldwavg/postpunkigen Synthsound einen Nerv dieser energiegeladenden Zeiten – nicht nur mit ihrem 2021 erschienenen Hit „Tout s’effondre tout va bien“. Mit ihrem neuen Album „Crépuscule“ bringt sie eine dunkel glänzende Hommage an 80er-Synth-Pop, Italo, Postpunk, Coldwave und Darkwave am 14. Oktober ab 21.15 Uhr ins Café Glocksee, Glockseestraße 35. Der Eintritt ist frei. **RED**



Live: Laura Krieg. Foto: K089



**BEAT IT! –
DIE ERFOLGSSHOW ÜBER DEN KING OF POP!**
Samstag, 14.03.2026 | Swiss Life Hal

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Uriah Heep
03. November 2025: Capitol

DESiMO - Manipulation
04. November 2025: Apollokino

Pawel Popolski
07. November 2025: Theater am Aegi

Hannover 96 - SV Darmstadt 98
08. November 2025: H. v. Heiden Arena

Eco Klippel - Verrückt im Hirn
08. November 2025: KleinkunstBühne

SWR Big Band & Max Mutzke
09. November 2025: Theater am Aegi

Hannover-Burgdorf - IK Sävehof
11. November 2025: Swiss Life Hall

Van Gogh - The Immersive Experience
Diverse Termine: Alte Druckerei

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



 WIDDER 21.3.–20.4.
Vergessen Sie auf keinen Fall, dass es immer auf das Wie ankommt. Auch Kritik kann so verpackt werden, dass der andere sie gut annehmen kann.

Arbeit und Privatleben laufen nun weitgehend nach Ihren Vorstellungen. Schauen Sie also nur nach vorn und haken Sie Vergangenes endgültig ab.

Chancen wollen nicht vertan,
sondern ergriffen werden. Nutzen Sie die Gunst der Stunde und überlassen Sie nichts dem Zufall. Seien Sie mutig!

Neue Interessengebiete tun sich auf. Ihr Beruf oder ein schönes Hobby führt Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen auf Anhieb sympathisch sind.

Man weiß, dass es Ihnen mehr als schwerfällt, sich den Wünschen anderer unterzuordnen. Zurückhaltung scheint augenblicklich jedoch angezeigt.

Sie wünschen sich Veränderung, wissen aber noch nicht so genau, wohin die Reise eigentlich gehen soll. Nur langsam erkennen Sie Ihre Wünsche.

**SONNABEND 8.30 BIS
SONNTAG 8.30 UHR:**

Apotheke am Klagesmarkt,
Tel. 70038700, Am Klagesmarkt 12
Waldheim-Apotheke,
Tel. 831658, Liebrechtstr. 58
Erlen-Apotheke,
Tel. 612121, Bothfelder Str. 21
St. Johannis Apotheke,
Tel. 691769, Pettenkoferstr. 2

Ein Aufwärtstrend begünstigt Ihre Aktivitäten. Mit Einsatzfreude und dem entsprechenden Know-how lässt sich derzeit vieles durchsetzen.

Ein kühler Kopf hilft Ihnen, eine schwierige Entscheidung zu treffen, denn nicht immer erweist sich das Bauchgefühl als wirklich verlässlich.

Sie sollten sich neuen Eindrücken und Impulsen bewusster öffnen. Entschließen Sie sich für ganz bestimmte Kurse, die Ihnen besonders zusagen.

Kleine Widerstände können Sie wegstecken. Sie stehen auf einer sehr gesunden Basis. Im Übrigen täten ein paar neue Impulse der Beziehung gut.

Sie verfügen über die nötige Willenskraft, ein angestrebtes Ziel zu erreichen. Auch können Sie jemanden für sich erobern oder zurückgewinnen.

Im Wesentlichen entfalten sich Ihre Pläne gut. Es dürften sich vielversprechende Kontakte auf-tun und ein finanzielles Problem scheint lösbar.

Dr. Mohi – Deine Apotheke am Ring, Tel. 664730, Isernhagener Str. 109
ALTWARMBÜCHEN:
Apotheke im A2 Center, Tel. 616890, Opelstr. 3-5
LAATZEN: Hermes-Apotheke, Tel. 864380, Hildesheimer Str. 52

[illegible]

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

Stadt Hannover:	
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22 00
Gift-Notrufzentrale (05 51)	1 92 40 00
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche	
Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 37
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57 00
Privatärztl. Akutdienst	
	(0 18 05) 30 45 05
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not	
	(08 00) 6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

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

Einmal Gold, einmal Silber, einmal Bronze

Hannovers Retter jubeln beim **BUNDESWETTKAMPF DER JOHANNITER**

HANNOVER. Erst Gold, dann Silber und schließlich auch noch Bronze. Da eskalierte die Freude und der Jubel wurde immer lauter. Auf dem „Tag der Johanniter“ im thüringischen Erfurt räumten Hannovers Johanniter voll ab. Beim Bundeswettkampf, auch „Olympische Spiele des Rettens“ genannt, holte die hannoversche Rettungshundestaffel sich mit deutlichem Abstand vor sechs anderen Teams die Goldmedaille. In der Kategorie des pädagogischen Personals aus Johanniter-Kitas kam das Team aus dem Ortsverband Hannover-Wasserturm auf Platz zwei und im Erste-Hilfe-Wettstreit der Kategorie A (ehrenamtlich Sanitätshelfende ab 16 Jahren) gingen die Hannoveraner als hervorragende Dritte vom Platz. Dienststellenleiter Michael Homann war begeistert: „Die Platzierungen zeigen, dass sich hohes Engagement und intensives Training immer auszahlen. Und natürlich Teamgeist. Beim Bundeswettkampf sind alle Teilnehmenden stark, der Wettkampf ist eng. Gewonnen wird hier nur als Mannschaft.“

Faire Erste-Hilfe-Wettkämpfe, glückliche Sieger-Teams und viel freundschaftlicher Austausch... Zum „Tag der Johanniter“ waren 2700 haupt- und ehrenamtlich Aktive nach Erfurt gerast. Höhepunkt des Bundestreffens war der Wettkampf im Retten. In 50 Mannschaften stellten sich rund 350 Aktive dem Vergleich, neben den Johannitern waren auch zwei Gastmannschaften vom Deutschen Roten Kreuz Erfurt und aus Polen dabei. Am späten Abend standen nach einem Tag voller Prüfungsstress und Herausforderungen die Sieger in sechs Kategorien fest. Neben den drei erfolgreichen Teams, belegte die Mannschaft der professionellen Rettungsdienstmitarbeitenden aus Hannover Platz sieben.

„Was wir können, wird geprüft“, hieß es am Morgen bei der feierlichen Wettkampf-Eröffnung. Kurz darauf zogen alle Mannschaften, begleitet von zahlreichen Schlachtenbummlern, in den Wettkampf. Sie alle riefen ihre Erfahrungen und Kompetenzen erst bei einem Theorie-Test und dann in vielen realistisch anmutenden Szenarien ab. Ein epileptischer Anfall war ebenso dabei wie Verletzungen nach



Bei den "Olympischen Spielen des Rettens" holte die hannoversche Rettungshundestaffel sich die Goldmedaille.

einem Leitersturz aus hoher Höhe und eine Reanimation.

Im Hintergrund hatten viele Helfende mitgewirkt, beispielsweise in der Organisation, der Kinderbetreuung, als Schiedsrichterinnen, Maskenbildner und Unfallopfer-Darsteller. Sie alle konnten sich neben dem Wettkampfgeschehen auf dem „Markt der Möglichkeiten“ an 30 Themenständen über die Aktivitäten der Johanniter-Unfall-Hilfe informieren und austauschen. Themen dort waren unter anderem die Johanniter-Landschaftshilfe, Demokratie-Initiativen, die internen Schutz- und Fürsorgekonzepte, ein Brandschutztraining und die Teddy-Klinik.

Bereits am Freitagabend hatte Thüringens Ministerpräsident Mario Voigt die Johanniter bei einer Festveranstaltung herzlich begrüßt. „Ihr Engagement ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft“, sagt Mario Voigt und war voller Anerkennung: „Helfen kann jeder. Schon Kinder ab sechs Jahren lernen Verantwortung, Zuwendung und Teamgeist – ein star-

kes Signal für unsere gemeinsame Zukunft.“ Nach dem ereignisreichen Wochenende wünschte Volker Bescht, Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe, allen Teilnehmenden eine gute Heimreise und verabschiedete sie mit einem herzlichen Appell: „Nehmt die Begeisterung dieses Wochenendes mit nach Hause in euren Alltag!“

Der Bundeswettkampf bietet den haupt- und ehrenamtlichen Einsatzkräften der Johanniter-Unfall-Hilfe die Möglichkeit, das Leistungsniveau und den Ausbildungsstand in einem fairen Wettstreit zu messen und daraus Schlüsse für die künftige Aus-, Fort- und Weiterbildung zu ziehen. Diese „Olympischen Spiele des Rettens“ finden in der Regel alle zwei Jahre als Höhepunkt des Vereinslebens der Johanniter-Unfall-Hilfe statt. Die zahlreichen authentisch und atmosphärisch wirkenden Notfallsituationen, in denen die Teilnehmenden gefordert waren, machten in Erfurt rund 100 Mimen zwischen zehn und 76 Jahren aus dem Team der Realistischen Unfalldarstellung möglich.

Erneut Gold für Stanzes grüne Kompetenz

Stanze Gartencenter erhält erneut höchste Auszeichnung des Bundesverbands

HEMMINGEN. Das Stanze Gartencenter darf sich über eine besondere Anerkennung freuen: Der Verband Deutscher Gartencenter hat dem Betrieb erneut das Gold-Siegel als FachGarten-Center verliehen. Thomas Buchenau, Geschäftsführer des VDg, überreichte die Auszeichnung persönlich an Matthias Fentzahn, Geschäftsführer des Stanze Gartencenters.

STRENGE PRÜFUNG MIT 400 KRITERIEN

Von rund 200 bundesweiten Mitgliedsbetrieben stellten sich in diesem Jahr 40 Gartencenter der umfangreichen Qualitätsprüfung. Unabhängige Inspektoren bewerteten dabei unter anderem die Sortimentsqualität, Warenpräsentation und Fachkompetenz der Mitarbeiter. Der detaillierte Prüfbogen umfasst etwa 400 Kriterien – entwickelt aus Sicht der Endverbraucher.

VIELFALT ALS STÄRKE

Besonders die breite Produktpa-



VDG-Geschäftsführer Thomas Buchenau (links) übergibt die Auszeichnung an Matthias Fentzahn, Geschäftsführer Stanze Gartencenter.

lette hebe das Stanze Gartencenter von vielen Wettbewerbern ab. Von Pflanzen über Gartenzubehör bis zu Accessoires fänden Kunden hier ein außergewöhnliches Angebot. „Diese Auszeichnung ist für uns Bestätigung und Ansporn zugleich“, sagt Matthias Fentzahn. Das Team sehe die Ehrung als Ver-

pflichtung, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und noch stärker auf Kundenwünsche einzugehen.

Stanze Gartencenter
Karoline-Herschel-Straße 1
30966 Hemmingen
Telefon: (0511) 420380
www.stanze-gartencenter.de

ANZEIGE

25 Jahre expert Technikmärkte – Das Jubiläum des Jahres für Technikfans!

ANZEIGE

HANNOVER. Die expert Technikmärkte feiern ein besonderes Jubiläum: Seit 25 Jahren stehen sie für persönliche Beratung, hochwertige Techniklösungen und gelebten Kundenservice aus der Nachbarschaft. Was am 6. April 2000 in Nienburg bei Hannover begann, ist heute ein Netzwerk aus 17 Standorten mit der Zentrale in Langenhagen bei Hannover – ein verlässlicher Partner für Technikbegeisterte in der gesamten Region.

„25 Jahre am Markt sind in unserer schnellleibigen Branche keine Selbstverständlichkeit. Dieses Jubiläum ist vor allem ein Verdienst unserer langjährigen Kunden sowie unserer engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die jeden Tag mit Herzblut dabei sind. Dafür sagen wir: Danke!“, so die Geschäftsführer der expert Technikmärkte Christoph Komor, Carsten Funke und Marcus Dietrich.

VIER WOCHEN FEIERN – VIER WOCHEN SPAREN

Zum 25-jährigen Bestehen laden die expert Technikmärkte alle Kundinnen und Kunden ein, mitzufeiern: Im gesamten Oktober gibt es an allen Standorten exklusive Jubiläumsangebote, attraktive Rabatte sowie spannende Aktionen vor Ort. Ob Unterhaltungselektronik, Haushaltsgeräte oder smarte Techniklösungen – für jeden ist etwas dabei.

TECHNIK ERLEBEN, SERVICE AUS DER NACHBARSCHAFT GENIEßEN

Service ist seit der Gründung gelebte Unternehmensphilosophie – und wird es auch in Zukunft bleiben. Die expert Technikmärkte setzen weiterhin auf persönliche experten Beratung, starke Markenpartner und maßgeschneiderte Lösungen für Privat- und Geschäftskunden.

„Wir möchten unser Jubiläum nicht nur feiern, sondern es auch als Anlass nehmen, unseren Kundinnen und Kunden etwas zurückzugeben – mit besonderen Aktionen, attraktiven Preisen und dem Versprechen, auch in den kommenden Jahren mit Leidenschaft für Technik und Service da zu sein“, betont Christoph Komor.

Weitere Informationen rund um das Jubiläum und die Aktionen finden Sie auf unserer Website unter www.expert.de/langenhagen oder direkt in unseren Märkten.

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe
Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)
Marktplatz 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 13.10. bis 18.10.2025
Schon mal vormerken: Tag der offenen Tür
Am 12. Oktober von 11 bis 17 Uhr laden wir Sie herzlich auf unser Produktionsgelände an der Wilhelm-Hasselmann-Str. 29 in Westercelle ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Köstlichkeiten aus eigener Produktion, Süßem, Kaffee und Kuchen.
Lernen Sie außerdem die Fleischerei Zimmermann als modernen Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber kennen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag bis Mittwoch:	
Hähnchen-Gyros-Geschnetzeltes	100 g 1,39 €
Zimmermanns Schlemmer-Tüte	
- 400 g Hähnchen Gyros Geschnetzeltes	Tüte nur 11,90 €
- 2 frische Bratwürste	
- 2 Scheiben Pfälzer Saumagen, für die Pfanne	
Montag bis Samstag	
Spartipp! vom Becklinger Strohschwein:	
Hackfleisch vom Schwein, ungewürzt, vielseitig verwendbar	100 g 0,69 €
Kasseler Kotelett	100 g 0,79 €
Kennen Sie schon?	
grobe Braunschweiger Methwurst mit oder ohne Knoblauch	100 g 1,89 €
aus unserer Feinkostküche	
fruchtiger Kartoffelsalat	100 g 0,69 €
Toscana Salat mit Radieschen, Bohnen, Gurken in würzigem Dressing	100 g 1,09 €
Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche	
Suppe im Becher: Rote Zuccinisuppe mit Speck	500 ml 4,75 €
Dessert der Woche: Schwarzwälder Kirschkreme (ohne Alkohol)	Becher 2,65 €
Donnerstag bis Samstag	
Feinkost zum Wochenende Kasseler-Ananas-Salat	100 g 1,49 €
Spar-Tipp für das Wochenende:	
Spießbraten, Pfefferrippe oder Grillschinken für den Ofen	100 g 1,09 €
feiner Rinderschmorbraten	100 g 2,09 €

ALL-INCLUSIVE-KÜCHENMESSE
Mit vielen **MESSE-VORTEILEN** und **RABATTEN**
In Hannover + Laatzen
DONNERSTAG 16. OKTOBER
FREITAG 17. OKTOBER
SAMSTAG 18. OKTOBER

porta
KÜCHENWELT
60 Jahre
MÖBILÄUM

KÜCHEN ZUM METERFESTPREIS AB 599.-^{*1}
PRO LAUFENDEN METER
0% KÜCHENFINANZIERUNG
ohne Anzahlung
BIS ZU 36^{*2} MONATE.

Besser gleich zu porta.

SIEMENS
BLANCO
Miele

BOSCH
Technik fürs Leben
nobilis
schüller
Küchen fürs Leben

BORA
NEFF
cook. create. inspire.
SCHOCK

Quooker
valtin & borch
naiteneo
noite
KÜCHEN

AEG
SCHNITZEL
mit klassischem Kartoffelsalat

Jetzt persönlichen Küchenberatungstermin sichern!
Beratung im Möbelhaus
Küchenberatung zu Hause
porta.de/kuechenwelt/terminbuchung

30916 Hannover/Altarmbüchen • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Hannover • BAB-Abfahrt Lahe/Altarmbüchen • Opelstraße 9 • Tel.: 0511 47566-0
30880 Hannover/Laatzen • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Laatzen • Lüneburger Straße 3 • Telefon: 05102 7361-0

^{*1} Berechnet wird nur die tatsächlich benötigte Menge an Küchenmöbeln, zentimetergenau nach Aufmaß. Wir liefern zu dem errechneten Sonderpreis die beliebige – aus dem jeweiligen Sortiment des gewählten Herstellers zu wählende – Zusammenstellung/Ausstattung der gekauften Küche. Rabatt nur gültig beim Küchenneukauf gegen Vorlage des Coupons vom 16.-18.10.2025. ^{*2} 0,0% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindestkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€. Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung durch die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gültig nur für Neukäufe v. vom 16.-18.10.2025.



VORSORGE GEREGET. ZUKUNFT GESICHERT.

Mit dem HAZ und NP VorsorgeOrdner

**JETZT
49€**
inkl. Versand
und MwSt.

- ✓ Verfügungen, Vollmachten & Testament
- ✓ Pflegegrad, Begutachtung & Kassenleistungen
- ✓ Inklusive Schritt-für-Schritt-Erklärungen



Scannen und
bestellen!

Alle Infos auf vorsorge.haz.de und telefonische Bestellung
unter 0511/518 3000 (Mo.-Fr. 9-15 Uhr)

► STELLENMARKT

► STELLENANGEBOTE

► HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

LKW-Fahrer/in CE, nat. /int., VZ/TZ gesucht- leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (0178) 2183121

► WEITERE BERUFSFELDER

► VERTRIEB / BERATUNG / VERKAUF

Verkäufer/in für Weihnachtsmarkt in Hannover/Altstadt
Wir suchen eine/n freundl. und zuverl. Mitarbeiter/in für unser Team. Gerne auch älter, für unsere Stände mit Geldbörsen, Gürtel und Socken, Schals. Die wöchentl. AZ beträgt ca. 25 St. Die Hütte ist beheizt. Tel. 0171 837 2986

► STELLENGESUCHE

► STELLENGESUCHE

Kfm. für Büromanagment sucht einen neuen Wirkungskreis in TZ o. VZ. Mehrj. Berufserfahrung in Front-u. Backoffice, Kommunikationstalent mit hohem Zahlenverständnis, ehrlich, gewissenhaft u. zuverl. ☎ 0157 33 98 1114

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpfl., Hecke, Zaun.- Terrasse, etc. ☎(0177) 7067568

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit in privathaushalt 0177/1477987

Suche Reinigungsstelle / Haushaltshilfe in Altwarmbüchen / Bothfeld Fasanenkrug! ☎01734692079

Suche Job als Fahrer vom 13.10.-25.10. ☎ 0172/2448957

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

► MINI- UND NEBENJOBS

Gelernter Gärtner sucht Arbeit (Rasen, Heckschnitt) ☎ 0152/58594069

► IMMOBILIENMARKT

► IMMOBILIENKAUF- GESUCHE

► EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung
gesucht von privat , leer oder vermietet, auch renovierungsbedürftig ☎ 05192 1379215

► HÄUSER

SUCHE HAUS

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 0176 86 09 98 68

Handwerker und Ehefrau suchen Haus oder Wohnung von Privat
☎ 0511-51535365

► GRUNDSTÜCKE

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT
ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2.Reihe, Resthof, o.ä.
☎ 0176 15 41 63 72

► MIETANGEBOTE

► 2 ZIMMER

Gehrdn-OT, 2 Zi, möbliert, Du/WC/ Kü, 575 €, Tel 0157 5890 1982

► 3 ZIMMER

Barsinghausen/Gr.Munzel
3 ZKB 2. OG. 76 m² Loggia Wanne, Keller, Pkw-Platz ab 12/2025 KM 510.- NK 130,--3xMS ,keine Tiere . ☎ 05035-344

► GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Wunstorfer Landstr. 14, Garage 60€ frei, Wohnwagenstellpl. mit Dach 60€ ☎ 0511 40 13 46

► MIETGESUCHE

► WOHNUNGEN

Wohnung, bis 500 € Kaltmiete gesucht von weiblich, Nichtraucher, gesichertes Einkommen, keine Haustiere, 01739605915

2-3 Zi-Whg. min.50m², junges Paar: Ruhig, NR, ges.Eink., nahe Vahrenwald/ List ab 01.01.26 ☎ 0177 6253769

► HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Suche für 2 Raumwohnung Reinigungskraft. Für 2 Std. 14tägig in Linden-Süd. gerne älter u. etwas Deutsch sprechend.☎0511-12347056

Reinigungskraft für 2 Zimmerwohnung 14 tägig 2 stunden gesucht. In Linden, bitte etwas deutsch. ☎ 0511 215 39 55

Ich helfe Ihnen im Haushalt und beim Einkaufen ☎ 0172/7857744

► MINI- UND NEBENJOBS

Für ein Objekt in Altwarmbüchen (Ernst-Grothe-Str.) su. wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: 2x wöchentl. Mo + Mi Minijob. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 0511 / 358180

Für ein Objekt in Altwarmbüchen (Berliner Str.) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: 2x wöchentl. Mo + Mi. Minijob. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 0511 / 358180

Mobiler Hausmeister Minijob 520€ mtl. in Hannover, für Fußwegreinigung/ Winterdienst FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig, Pook ☎0511-555033

► MARKTPLATZ

► MARKTPLATZ

► MÖBEL / HAUSRAT

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

► SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

► GARTEN

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

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

► LANDWIRTSCHAFT

Suche defekten und/oder gebrauchten Aufsitzmäher ☎ 0174/1515564

► KUNST- UND SAMMLERMARKT

Achtung Großer Ankauf!!

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

Fussball-Fan sucht alte Panini-Bilder, Autogramme, Sammelbilder, Stadionhefte, Trikots u.v.a. ☎ 0421/32257353

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

► BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Marmorinfrarot-Heizkörper (Jura-terra) inkl. Raumthermostat, 100 x 40 cm, 800W, 160€ ☎0511 82 32 16

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

► HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn Sammler sucht: Größere Sammlungen von Lokomotiven und Wagen aller Spurweiten! Gerne auch komplette Anlagen! Tel.: 0170/1431344

Luftgewehr-Ankauf
Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen- auch defekt sowie Wiederladezubehör- ☎0151 70130953

Ankauf Modelleisenbahn
alle Spuren☎ 0151 1795 7706

► GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33

Das Beste am guten Morgen:
Entdecken Sie unsere guten Seiten!

Lokales · Sport Einkaufstipps

► DIENSTLEISTUNGEN

Fachbetrieb Klemens Dienstleistungen: Holz- Bautenschutz, Dachsanierung, Steinreinigung, Fassadengestaltung, Trockenlegung von Kellern und Mauern, Flachdachsanierung, Steinteppich Außenbereich, Neukundenrabatt 30 % ☎0511/ 72717549 oder ☎ 0163/5983452

Dachdecker bietet an Flachdachsanierung, Carport, Dachreparatur, Terrasse anbauen/neu bauen, Dachrinnenreparatur u. - Erneuerung, Gartenhaus, Holz streichen, Fassade☎ 0176/ 42559229 Matthias Dachdecker

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

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Rabattaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

10%, Sanierung Dach/Dachrinnen-/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 333 707 99

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

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

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

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. ☎ 0157/52461902

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

Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege Preisw. ☎ 0174/1844280

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

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

► KRAFTFAHRZEUGMARKT

► KFZ ANGEBOTE

► MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

► ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Garantsperrbügel 100€
☎ 0162/9397937

► KFZ GESUCHE

► WOHNMOBILE / -WAGEN

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

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.

► REISEMARKT

► REISE / TOURISTIK

► WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB
60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Senioren-reisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN		TERMINE 2025/26	
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC • 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet (im Rahmen der Halbpension) • Maritimer Abend • Tanzabend • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.		21.12.–28.12. (Weihnachten) 28.12.–04.01. (Silvester) 11.01.–18.01.	08.02.–15.02. 22.02.–01.03. 01.03.–08.03. 15.03.–22.03. 22.03.–29.03.
ab Euro 575,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension		Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (außer * Sonderreisen)	
SONDERREISEN			
Jubiläumsreise * 02.11.–09.11.25 09.11.–16.11.25	ab € 488,- 16.11.–23.11.25 23.11.–30.11.25	Gemeinsam statt einsam 11.01.–18.01.2026 22.02.–01.03.2026 Kein Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung! ab € 575,-	
Christmasparty * 30.11.–07.12.25 07.12.–14.12.25	ab € 428,- 14.12.–21.12.25	Ausflugs- und Kreuzfahrtparadies * 25.01.–01.02.2026 01.02.–08.02.2026 ab € 466,-	
Silvesternachfeier * 04.01.–11.01.2026	ab € 498,-	Wintervergnügen * 08.02.–15.02.2026 ab € 478,-	
Winterzauber * 18.01.–25.01.2026	ab € 448,-	Dem Fasching entfliehen * 15.02.–22.02.2026 ab € 478,-	
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)			
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH - Gehrenkamp 1 - 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de			

► VERANSTALTUNGEN

► VERSCHIEDENES

► VERSCHIEDENES

Baumfällung,-schnitt,-pflege,Roden von Hecken, Wurzelfräsen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch Whatsapp

Anderten - Senioren-Ehepaar sucht nahe dem St. Aegidienstift einen kleinen Keller oder eine Garage als Abstellraum.
☎ 0511-872438.

3Zi.-ETW, 76m², in Berenbostel, guter Zustand, EG, von privat, 220.000€ (VB), ☎0152/06185163 ☎05131/94681

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp

bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Nordstadt
- Hainholz
- Bothfeld
- Badenstedt
- Oberricklingen
- Ricklingen
- Calenberger-Neustadt

hallo
wochenende

31438001_002625

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Groß-Buchholz
- Lahe
- Hemmingen
- Wettbergen

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

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

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

flüppo
...deine Spielhalle

Aufsichts-/Servicepersonal (w/m/d)
TZ ca. 100 Std./Monat für unsere Spielhalle in Hannover gesucht.
Bewerbungen bitte an:
Frau Rothkugel
Tel. 0173/8809092
Mo.-Do. 8.00 bis 16.00 Uhr

Arbeitslos?

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

Fahrer/in zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. FS Kl. B. Mo-Fr 7-15:30 Uhr. Teilzeit/Vollzeit. stephan.kulz@vitesca.de ☎ 08008483722

31476801_002625

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

► FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

► FREIZEIT- / REISEPARTNER

Cannabismomente, Hallo, ich bin 52J. und habe einen Job und gepfl. Äußeres. Suche nette Bekanntschaft für Stimmungsvolle Abende, mit gutem Essen, klönen, Musik und Kerzen. Ich habe kein Alkohol und Sexinteresse. Bin jetzt schon gespannt auf Deine Nachricht. WhatsApp ☎0174-8935348

Er hat mit 77 J. hin und wieder auch mal Blödsinn im Kopf! Würde gern eine tol. SIE (auch jünger) kennenlernen, die mit macht. ☎0172-7465783

Suche Sie , Freizeit, Freundschaft u. Liebe, bin im 6 Jahrz., 184, schlank u. zuverl. WhatsApp 015753090096



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

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

3139901_002625

VERKAUFSOFFENER SONNTAG *in Bad Nenndorf*



12.10.2025 • 12 – 18 Uhr
Beratung & Verkauf ab 13 Uhr

BESUCHEN SIE UNS
UND SPAREN SIE **NUR AN**
DIESEM WOCHENENDE

UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH

- Tempur-Beratung am Sa. 11.10. + So. 12.10.
- Stressless-Beratung am Sa. 11.10. + So. 12.10.
- Live-Kochen „Alles aus Kartoffeln“
am Sa. 11.10. (12-18 Uhr) + So. 12.10. (13-18 Uhr)
- Weber-Grillpromotion
am Sa. 11.10. (10-18 Uhr) + So. 12.10. (12-18 Uhr)
- Gewinnspiel der Marke **SCHOCK**
am So. 12.10.



Hier beginnt Zuhause. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Sa

11

bis 18 Uhr

+

So

12

bis 18 Uhr

Gültigkeit aller Gutscheine 1), 2) und 3) ausschließlich an den Veranstaltungstagen 11.10. und 12.10.2025! 1) **Dauertiefpreise:** Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) **Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001 3) **20%:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045 4) **Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken.

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%**¹⁾

SPAREN!

+ KOSTENLOSE LIEFERUNG⁴⁾

MÖBEL & KÜCHEN

BIS ZU **500€**²⁾

EINKAUFSGUTSCHEIN

NUR AM SA, 11.10. UND SO, 12.10.2025

EINKAUFSGUTSCHEIN

20%³⁾

SPAREN

0996 1045

HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ⭐ bewertet.
Stand: 06.10.2025, 2545 Rezensionen

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

HAUPTSPONSOR DER
 LANDES
GARTENSCHAU
BAD NENNDORF

MÖBEL HEINRICH

Alle Gutscheine finden Sie hier:

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

12. OKTOBER 2025

clevva in Bad Nenndorf 13-18 Uhr

Gültig am:
AM SAMSTAG + SONNTAG

20%³⁾

AUF DEKOARTIKEL + HEIMTEXTILIEN
LEUCHTEN + HAUSHALTSWAREN

+20%³⁾

AUF AUSSTELLUNGS-
STÜCKE INKL.
GARTEN-
ARTIKEL

FINANZIERUNG

• 24 Monate Laufzeit

0%¹⁾

Profitieren Sie von unseren

DAUER-TIEFPREISEN:

BIS ZU **45%**²⁾

Über 3.000 Artikel dauerhaft reduziert

1) **Finanzierung:** gültig bis 12.10.2025. Ab einem Einkaufswert von 500.- Euro. Laufzeit der Finanzierung jeweils 24 Monate effektiver Jahreszins 0,0%, keine Gebühren. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Ein Angebot der TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neuaufträge. 2) **Dauertiefpreise:** Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 3) **20% auf Fachortimente, Ausstellungsstücke inkl. Garten-Artikel:** am Samstag, den 11.10.2025 und Sonntag, den 12.10.2025 gültig. Ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. Ausschneiden und mitbringen. 0996 1045

BAD NENNDORF

Im Hause Möbel Heinrich

Auf dem Wachtlande 2

Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr

Samstag 10:00-18:00 Uhr

Die Filiale in **Bad Nenndorf** wurde auf Google mit 4,5 ⭐ bewertet am 06.10.2025 | 375 Rezensionen

Wohnen kann so einfach sein.

VON MÖBEL HEINRICH