

**SONNTAG IST SCHAUTAG!**

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr  
ohne Verkauf und Beratung  
außer am 23.11.2025 (Totensonntag)

**Laminat**  
**DEPOT**

**BLACK**  
**WEEKS**

Bis zu

**64%**

**Rabatt**



**Laminat Vinyl Parkett**

\*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 01.12.2025. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.

**-57%**

Natureiche  
(30032021)

**KOSTENLOS**

bei jedem Hartbodenkauf  
dazu!



Unser Verkaufspreis €/m<sup>2</sup> **29,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **35,40**

**bodomoRIGID-VINYL (100031330)**

Dekor Kaschmireiche

- Klick-Vinyl
- 4,5 mm Stärke | Nutzschiene: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Einfach zu verlegen
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**14,99**

**-54%**

Marmo Oak Natur (8551)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **18,99**  
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/lfm. **0,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **3,75**  
Alles zusammen: **23,73**

**bodomoLAMINAT (8550)**

Dekor Marmo Oak Grau

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Perfekt für stark beanspruchte Räume
- Authentische Fugen für die Dielen-Optik
- Made in Germany / Blauer Engel
- Schnelle und einfache Verlegung

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**10,99**

**-61%**

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **23,99**  
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/lfm. **0,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **30,39**

**Laminat (100032672)**

Dekor Millenium Oak Brown

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Pflegeleicht
- Einfach und schnell zu verlegen
- Blauer Engel / Made in Germany

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**11,99**

**-64%**

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **21,99**  
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/lfm. **0,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **28,39**

**Laminat (100032669)**

Dekor Cortina Eiche

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Hält starker Nutzung problemlos stand
- Natürlicher Look, der beeindruckt
- Schnelle und einfache Verlegung
- Blauer Engel / Made in Germany

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**9,99**

**-40%**

Cilo roof (5856)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **24,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **30,40**

**bodomoRIGID-VINYL (5855)**

Dekor Cilo Salt

- 4,5 mm Stärke | Nutzschrift: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Echter Fliesenlook mit matter Oberfläche
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**17,99**

**-27%**

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **46,99**  
XPS-Dämmplatte 3 mm stark, unser Preis €/lfm. **2,49**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **54,89**

**Parkett (100031064)**

Dekor Eiche Robust

- 14 mm Stärke | ca. 3 mm Nutzschrift
- Wohnfertig geölte Oberfläche
- Natürlich schön & wohngesund
- Gebürstete Oberfläche
- Markante Struktur für rustikalen Charme

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**39,99**

**-49%**

Canadian Oak Creme (100032473)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **29,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **35,40**

**Rigid-Vinyl (100032462)**

Dekor Canadian Oak Braun

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

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**17,99**

**-46%**

Eiche Royal Braun (100032472)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **36,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **42,40**

**Rigid-Vinyl (100032461)**

Dekor Eiche Royal Natur

- 5,0 mm Stärke | Nutzschrift: 0,4 mm | NK 32
- Integrierte Dämmung
- Warme und natürliche Eichentöne
- Strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**22,99**

**-44%**

Luna Oak Creme (7509)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **12,99**  
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/lfm. **0,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **3,75**  
Alles zusammen: **17,73**

**bodomoLAMINAT (7508)**

Dekor Pune Oak Vintage

- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Hält starker Nutzung stand
- Zeitlose Optik für den Vintage-Style
- Blauer Engel / Made in Germany
- Schnelle und einfache Verlegung

Sie zahlen nur €/m<sup>2</sup>

**9,99**

**Laminat  
DEPOT**

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



**Hannover**  
am A2 Center · Varrelheide 204



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 und Wuppertal

ANZEIGE  
**Gemeinsam  
statt einsam**

Hahne Tagespflege  
| List lädt zum  
Tag der offenen Tür ein

**HANNOVER.** Einsamkeit im Alter ist längst ein gesamtgesellschaftliches Thema und für viele ältere Menschen traurige Realität. Soziale Kontakte werden seltener, Mobilität nimmt ab, der Alltag wird still. Doch es geht auch anders: Die Hahne Tagespflege | List zeigt, wie Gemeinschaft, Begegnung und Struktur den Tag bereichern können und lädt deshalb am Sonnabend, 15. November von 11 bis 15 Uhr, herzlich zum Tag der offenen Tür ein.

Unter dem Motto „Gemeinsam den Tag erleben“ öffnet die Einrichtung ihre Türen für interessierte Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige. Besucher können die Räumlichkeiten kennenlernen, sich bei Führungen ein eigenes Bild machen und mit dem Team ins Gespräch kommen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Bei Getränken, kleinen Snacks, Kaffee und Kuchen kann man sich in entspannter Atmosphäre austauschen und informieren.

„Viele ältere Menschen wünschen sich mehr Gesellschaft und ein Stück Alltag in Gemeinschaft“, sagt Stefanie von Lübken, Pflegedienstleitung in der Hahne Tagespflege | List. „Unsere Tagespflege bietet genau das und gleichzeitig Entlastung für Angehörige.“

Interessierte erfahren vor Ort, wie die Pflegekasse ab Pflegegrad 2 zusätzliche Budgets für die Tagespflege bereitstellt. So lässt sich die Teilnahme oft ganz unkompliziert finanzieren.

➤ **Weitere Informationen:** <https://www.hahne-tagespflege.de/tag-der-offenen-tuer-hahne-tagespflege-list>



Die Hahne Tagespflege lädt am 15. November zum „Tag der offenen Tür“ ein. Foto: Hahne Marketing

Seien Sie dabei:  
EHF European League

**Die Recken  
vs.  
IK Sävehof**

**Dienstag, 11. November 2025**  
Ankunft 20:45 Uhr in der Swiss Life Hall

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

**Neue  
Gesichter  
in der  
Manege**

Seite 7

Foto: Ilona Hottmann



**MHH-Fachkliniken weltweit spitze**

Internationales Ranking lobt unter anderem die Kardiologie, Onkologie und Pneumologie der Uniklinik

**HANNOVER.** Anfang des Jahres war die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) bereits in einem Ranking unter die 100 weltweit besten Krankenhäuser gekommen, unter den deutschen Kliniken belegte sie dabei Platz 5. Jetzt konnte die MHH auch in einem Ranking der weltweit besten Fachkrankenhäuser punkten. Die amerikanische Wochenzeitung „Newsweek“ und das Datenportal Statista haben dafür zwölf medizinische Bereiche bewertet.

Das Ergebnis: Die MHH-Kliniken haben es in neun der zwölf untersuchten Fachrichtungen in die Rangliste der internationalen Top-Fachkliniken geschafft.

**HERZ-, THORAX-,  
TRANSPLANTATIONS-  
UND GEFÄßCHIRURGIE**

Die MHH-Klinik ist eines der größten Transplantationszentren Europas. Sie ist international bekannt für minimalinvasive Herzoperationen und Spitzenleistungen in der Herz- und Lungentransplantation, kombinierte Transplantationen, den Einsatz von Kunstherzsystemen (mechanische Kreislaufunterstützung) sowie die Aorten Chirurgie.

**PNEUMOLOGIE  
UND INFEKTILOGIE**

Die MHH gehört zu den führen-



Operation an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Foto: Karin Kaiser / MHH

den Zentren für Lungenerkrankungen und Infektionsmedizin. Schwerpunkte sind seltene und schwerwiegende Lungenerkrankungen, insbesondere pulmonale Hypertonie, interstitielle Lungenerkrankungen und Bronchiektasen. Das therapeutische Spektrum umfasst innovative Therapieansätze und Lungensersatzverfahren. Das Lungentransplantationsprogramm gehört zu den größten weltweit.

**KARDIOLOGIE  
UND ANGIOLOGIE**

Bei der Behandlung komplexer Herz-Kreislauf-Erkrankungen, speziell bei akuter und chroni-

scher Herzinsuffizienz, strukturellen Herzerkrankungen und Rhythmusstörungen gilt die MHH-Klinik für Kardiologie und Angiologie als gute Adresse. Die Forschung zur innovativen Behandlung beim Herzinfarkt, bei schwangerschaftsbedingter Herzschwäche und bei Herzinsuffizienz genießt international hohes Ansehen.

**NEUROCHIRURGIE**

Die Klinik für Neurochirurgie ist eine der führenden Einrichtungen in der Neuroonkologie, der Schädelbasischirurgie und der Behandlung von Gefäßkrankungen des Gehirns. Ein beson-

derer Schwerpunkt ist die funktionelle Neurochirurgie und dabei besonders die chirurgische Behandlung der Dystonie, also neurologisch begründeter Bewegungsstörungen.

**ORTHOPÄDIE**

Die MHH-Klinik für Orthopädie ist spezialisiert auf Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen. Forschungsschwerpunkte liegen in der Implantatmedizin, Robotik und hoch technisierten Gelenkrekonstruktionen.

**NEUROLOGIE UND KLINISCHE  
NEUROPHYSIOLOGIE**

Im Bereich Neurologie behandelt die MHH akute und chronische neurologische Erkrankungen, etwa Schlaganfall, Hirnblutung, Hirnhautentzündung und Hirntumoren. Hinzu kommen Krankheiten des peripheren Nervensystems wie Bandscheibenvorfälle oder Polyneuropathien und Muskelerkrankungen. Weitere Behandlungsschwerpunkte sind immunologische Krankheiten wie Multiple Sklerose und neurodegenerative Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer.

**GASTROENTEROLOGIE,  
HEPATOLOGIE UND  
ENDOKRINOLOGIE**

Zum Therapieangebot der

MHH-Klinik gehören gastrointestinale Onkologie, Transplantations-, Ernährungs- und internistische Intensivmedizin, Diabetologie und Lipidologie. Behandelt werden Störungen des Hormonstoffwechsels und hormonell (endokrinologisch) bedingter Bluthochdruck.

Ein Schwerpunkt sind neuroendokrine Tumoren. Im Ranking taucht die Klinik zweimal auf: In den USA gibt es getrennte Fachkliniken für Gast-

roenterologie und Endokrinologie.

Das Ranking von Newsweek in Zusammenarbeit mit dem Datenportal Statista basiert auf einer weltweiten Online-Umfrage, die von Mai bis Juli 2025 lief. Dazu wurden Empfehlungen von Medizinerinnen und Medizinerinnen, Akkreditierungsdaten und Zertifizierungen sowie die Auswertung patientenbezogener Ergebnisse herangezogen.

**„Gesunde Gefäße – gesundes Herz.  
Den Infarkt vermeiden“**

Infoabend im KRH Klinikum Siloah

**Herzwochen 2025**

18. November 2025 | 18 - 19.30 Uhr

- Kann man dem Infarkt davonlaufen?
- Wie Herzkatheter und Medikamente helfen

Referenten:

Chefarzt Prof. Dr. Andreas Franke und Leitender Oberarzt des Herzkatheterlabors Bernd Schwedhelm, Klinik für Kardiologie, Rhythmologie und internistische Intensivmedizin

**Kommen Sie vorbei!**

JETZT INFOS SCANNEN!



KRH Klinikum Siloah  
Konferenzbereich  
Stadionbrücke 4  
30459 Hannover

**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

**Wann Gold kaufen?**  
„Gold ist im Moment zu teuer“

„Gold ist zu teuer“

„Gold ist zu teuer“

**RABATT-COUPON**  
15%  
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.  
Gültig bis 28.11.25

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 · Kattenbrookstrift 163  
online: [www.LeineApotheke.de](http://www.LeineApotheke.de)  
Code „RABATT“

**LOKAL SHOPPEN**  
ZAHLT SICH AUS!

**-15% RABATT\***

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

Gültigkeit: November/Dezember 2025

WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

**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

**BIRKENSTOCK**

**STOCK-SCHUHE**

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

30309501\_002625

**Brennholz/Kaminholz**  
Brennholz Buche, ofenfertig gespalten, 25 cm, frisch 100,- €, trocken 130,- € pro Schütttraummeter zzgl. Lieferung.

**Brennholz Pöpperling**  
☎ (05 11) 4 00 39 86

33961501\_002625

# Identifikationsfigur mit großem Herz

PER MERTESACKER plaudert am 18. November beim NP-Anstoss Anekdoten aus dem Nähkästchen

Seine Karriere ist beispiellos. Aus dem beschaulichen Pattensen schaffte es Per Mertesacker in die Weltspitze des Fußballs: Weltmeister 2014, Pokalsieger mit Werder Bremen und Arsenal London, Identifikationsfigur mit riesigem Herz. Seit 2018 leitet er in London die Fußballakademie, den Bezug zu seiner Heimat Hannover hat er aber nie verloren. Nun ist der „Lange“ zu Gast beim 176. Anstoß mit dem Tiete und Börner. Und Sie können live dabei sein.

Am Dienstag, 18. November, ab 18 Uhr kommt der Ex-Nationalspieler in die Alte Druckerei nach Bemerode. Gesprächsthemen gibt es viele. Wie erlebt er die Entwicklung bei Hannover 96 unter Trainer Christian Titz? Kann er sich eine Rückkehr zu seinem Jugendclub vorstellen? Wie blickt er heute mit etwas Abstand auf die größten Momente seiner Karriere zurück. Auch mit Blick auf die Dinge, die

neben dem Platz herrschen: Leistungsdruck, ständige Belastung, lange Phasen der Trennung von der Familie: Der 41-Jährige weiß genau, wie sich die Fußball-Welten zwischen maximaler Euphorie und auch extremen Stresssituationen anfühlen.

Freuen Sie sich auf ein Wiedersehen mit Per Mertesacker ziemlich genau sieben Jahre nach seinem legendären Abschiedsspiel vor 40.000 Zuschauern in der 96-Arena, auf Gespräche über 104 Einsätze in der Nationalmannschaft, über Eistonnen und wie die Per-Mertesacker-Stiftung im Großen wie im Kleinen wirkt.

Mit dabei sein werden wird 96-Legende Julian Börner. Er hat zwar nie mit „Merte“ zusammengespielt, aber hautnah erfahren, welche Bedeutung der „Big Fxx German“, wie er in England wertschätzende von den Fans gehuldigt wird, für Hannover bedeutet.

Ein Wiedersehen gibt's auch mit NP-Reporter Dirk Tietenberg, der nahezu die gesamte Karriere des Weltmeisters begleitet hat. Außerdem: Fußball-



Sein größter sportlicher Triumph: Per Mertesacker mit dem Weltpokal 2014 in Brasilien. Foto: imago

Ausgabe ein einzigartiges Jubiläum feiert. Registrieren Sie sich einfach auf unserer Aktionsseite (neuepresse.de/anstoss176 oder den QR-Code scannen), und mit etwas Glück sind Sie live dabei, wenn der Börner auf die 96-Legende Per Mertesacker trifft.

Der NP-Anstoß wird präsentiert vom Quick Reifendiscount Björn Filipczak und der HDI Generalvertretung Kai Kurt Jägermann. Außerdem sind weitere Partner und Sponsoren mit dabei: die Gilde Brauerei, Samiez Gerüstbau, Braunholz Metallbau, linexo by Wertgarantie, Hallo Taxi 3811, Carl Oettinger Gesundheitstechnik und Rix Gastronomie.



**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Wir suchen Verstärkung!**

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

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

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

**NP Anstoß**

lehrer Alex Kiene wird sich das taktische Verhalten der Roten von den Auftritten gegen Darmstadt und in Karlsruhe ganz genau anschauen und analysieren. Und Sie können live dabei sein! Wir verlosen 15 mal 2 Karten für den Kult-Talk, der mit der 175.

## Mini-Implantate Preiswerte feste Zähne – City Zahnarzt Hannover informiert



Die Lebensqualität sinkt, da man mit der Prothese in Gesellschaft kein sicheres Gefühl hat.

Die üblichen Implantatsysteme bieten zwar eine optimale Lösung, sind aber nicht selten für Patienten unerschwinglich. Für diese Fälle bietet das in den USA entwickelte Mini-Implantatsystem eine gute und preiswerte Alternative.

Oftmals kann sogar die alte Prothese umgearbeitet werden. Direkt nach der Implantation wird diese wieder eingesetzt. Der Patient hat sofort eine festsitzende Prothese mit der er wieder vernünftig essen kann.

**City Zahnarzt Hannover**

**Info-Abend**  
Donnerstag, den 13.11.25 von 18 – 20 Uhr  
ab 18.15 Uhr Vortrag über Mini-Implantate

Voranmeldung erbeten  
Rathenastr. 12 • Tel.: 0511 / 32 52 25  
[www.city-zahnarzt-hannover.de](http://www.city-zahnarzt-hannover.de)

## Eiskalte Schüsse, heißes Pflaster

NP-Podcast: Deshalb patrouillierten im Sommer 1997 Polizisten mit Maschinenpistolen am Steintor

Es war ein warmer Spätsommertag als mal wieder Schüsse zu hören waren in Hannovers City. Am 14. August 1997 stürmten drei junge Kurden in das Eiscafé Panciera an der Goethestraße, sie liefen direkt auf zwei Albaner zu. Feysi Z. soll sofort abgedrückt haben, der zu diesem Zeitpunkt erst 23 Jahre alte Ramiz G. wurde getroffen, er starb wenig später. Sein Begleiter überlebte verletzt. Den drei Kurden gelang die Flucht, trotz Großfahndung der Polizei.

Es ist eine Situation, die zu dieser Zeit nicht ungewöhnlich war für das Steintorviertel. Dort tobte eine blutige Auseinandersetzung zwischen kriminellen Gruppen. Es ging um die Vorherrschaft im Drogen- und Rotlichtgeschäft. Und dieser Kampf wurde erbittert geführt. Im NP-Podcast „True Crime Hannover“ spricht Hans-Dieter Klosa, der damalige Polizeipräsident Hannovers, in der Folge „Eiskalte Kugeln – Bandenkrieg im Rotlichtviertel“ über die häufigen Gewaltexzesse in dieser Zeit. Im Gespräch mit TVN-Moderator Rolf Rosenstock und NP-Crime-Reporter Zoran Pantic erzählt er, wie die Tat im „Panciera“ zu einer besonderen Entscheidung der Polizei geführt hat.

Die „eiskalten Schüsse“ im „Panciera“ waren längst nicht die erste Bluttat am Steintor. Im Dezember 1994 war ein 18-jähriger Albaner aus dem Kosovo den Folgen eines Bauchschusses erlegen. Nur zwei Wochen später feuerte ein aus Russland stammender Zuhälter sechsmal auf einen mit Handschellen gefesselten Bulgaren. Die Männer sollen



sich um eine Prostituierte gestritten haben. Monate später starb ein 22-jähriger Albaner nach einem Stich ins Herz. 1996 kam es vor einer Spielhalle zu einem blutigen Streit. Zwei Albaner (19 und 27) stachen einen Kurden (19) nieder, verfolgten dessen Landsmann (17) bis zu einem Imbiss und trafen auch ihn mit Mägen aus einer Maschinenpistole tödlich.

„Wir mussten davon ausgehen, dass sich möglicherweise diese Serie von Morden fortsetzen könnte“, sagt Klosa im Podcast. Die damalige Sicherheitsla-

ge in der Stadt, die nur drei Jahre später die Expo 2000 ausrichten sollte, bezeichnete er in dem Gespräch als „angespannt“. Kurz nach der Tat im „Panciera“ beschloss er deshalb, die Polizei am Steintor aufzurüsten. Die Ermittler erhöhten den Kontrolldruck im Rotlichtviertel – und die Polizisten gingen nur noch mit Maschinenpistolen auf Streife.

Mit dieser Maßnahme habe man den Kriminellen klargemacht, dass der Staat „gewillt und in der Lage ist, sich zu wehren“, so Klosa. Doch was wurde aus den Tätern? 2001 hatte sich

einer von ihnen der Polizei gestellt. Etem U. wurde zu sechs Jahren verurteilt. Mesut Y. wurde an der bulgarisch-türkischen Grenze gefasst und 2017 zu vier Jahren und drei Monaten verurteilt. Y. war zur Tatzeit erst 17 und stand deswegen vor dem Jugendgericht. Erst nach der Podcast-Produktion nahm die Staatsanwaltschaft zu einer Anfrage zu Feysi Z. Stellung, die Antwort wurde in der Folge durch einen Hinweis eingefügt. Da seine Mittäter wegen Beihilfe zum Totschlag verurteilt wurden, sei auch bei Feysi Z. der Tatvorwurf von Mord zu Totschlag abgeändert worden, so ein Sprecher der Staatsanwaltschaft. Mord verjährt nicht, bei Totschlag läuft die Frist dagegen nach 20 Jahren aus. Feysi Z. muss daher keine Konsequenzen mehr befürchten, nach ihm wird nicht mehr gefahndet. Klosa kann das nicht verstehen. „Für mich ist das schwer nachvollziehbar“, sagt er, schließlich seien die „Absichten der Täter eindeutig gewesen“.

„True Crime Hannover“, der Erfolgspodcast der Neuen Presse, bringt es mit den bisher erschienenen sechs Staffeln auf mehr als 1,5 Millionen Streamings und Downloads. Präsentiert wird das Format von [www.visit-hannover.com](http://www.visit-hannover.com).

Die Folge „Eiskalte Kugeln – Bandenkrieg im Rotlichtviertel“ ist in der NP-App, unter [www.neuepresse.de](http://www.neuepresse.de) und überall dort, wo es Podcasts gibt zu finden – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.



Hier fielen 1997 die tödlichen Schüsse: Das Eiscafé „Panciera“ an der Goethestraße. Foto: Michael Thomas

# TOTALER +++ THINK! STORE IN HANNOVER SCHLIESST FÜR IMMER! +++ ALLES MUSS RAUS +++ SCHNELL SEIN LOHNT SICH +++

## MARKENSCHUHE-RÄUMUNGSVERKAUF

### WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

AB SOFORT: Tausende Damen- und Herrenschuhe, Sneaker, Halbschuhe, Stiefeletten, Boots, Stiefel, Ballerinas, Slipper, Pantoletten, Pumps, Sandalen, Taschen und Zubehör sind bis zum 1/2 PREIS RADIKAL REDUZIERT!

HANNOVER. Das Schuhfachgeschäft Think! Store schließt für immer seine Pforten. Allen Kunden bietet sich nun eine sel-

tene Gelegenheit, beim Kauf neuer Schuhe richtig viel Geld zu sparen, alles wurde radikal reduziert.

**Alles muss raus**

„Schweren Herzens teile ich Ihnen mit, dass unser Think! Store auf der Andreae-Straße 4 (Rosenquartier) für immer geschlossen wird! Aus diesem Grund muss der gesamte vorhandene und aktuelle Lagerbe-

stand von mehreren tausend Paar Damen- und Herrenschuhen total geräumt werden – ALLES MUSS RAUS!!!“, so der Geschäftsführer Peter Rentz.

**Vorteile sichern**

Das komplette Schuhe-Sortiment wird zu Räumungs-Tiefpreisen verkauft. Man hat radikal den Rotstift angesetzt und die Preise drastisch

reduziert: Markenschuhe aller Art gibt's jetzt supergünstig. Das heißt ALLE vorhandenen Markenschuhe sind ab sofort bis zum 1/2 PREIS RADIKAL REDUZIERT.

**Markenvielfalt**

Das Sortiment umfaßt Halbschuhe für Damen und Herren, Sneaker, Stiefeletten, Boots, Stiefel, Ballerinas, Slipper, Pantoletten, Pumps, San-

dalen, Taschen und Zubehör – da ist für jeden Geschmack und jede Schuhgröße etwas dabei! „Es locken wirklich sagenhafte Schnäppchen. Wir führen bekannte Marken wie Think!, Waldläufer, Finn Comfort, Lloyd, Gabor, Fidelio u.v.a.m.“

**Jetzt schnell zugreifen**

Das Schuhfachgeschäft Andreae-Straße 4 (Rosenquartier) wurde stets

als kundenfreundliches und serviceorientiertes Fachgeschäft geschätzt. „Ich bedanke mich bei allen Kunden ganz herzlich für das Vertrauen, das man uns stets entgegengebracht hat. Ich freue mich auf Ihren letzten Besuch in meinem schönen Schuhgeschäft im Herzen von Hannover! Nutzen Sie jetzt die Gunst der Stunde: Die Auswahl ist riesengroß, es lohnt der weiteste Weg“, so der Geschäftsführer abschließend.



Im TOTAL-AUSVERKAUF hat Think! Store in Hannover, Andreae-Straße 4 (Rosenquartier), montags bis freitags von 10 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Alles nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf/Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Abb. sind Musterbeispiele.

# Ganz offiziell: Desimo leitet das Kleine Fest im Großen Garten

Mit dem Verwaltungsausschuss stimmt auch das letzte Gremium der Personalie **DETLEF SIMON** zu

**HANNOVER.** Der Weg ist frei, das nächste Kleine Fest im Großen Garten kann kommen: Der hannoversche Entertainer und Veranstalter Detlef Simon alias Desimo wird neuer künstlerischer Leiter der traditionsreichen Kleinkunstveranstaltung in Herrenhausen. Der Verwaltungsausschuss hat dem entsprechenden Personalvorschlag der Stadtverwaltung jetzt zugestimmt. Desimos zunächst auf drei Jahre angelegter Vertrag beginnt am heutigen 1. November.

Die Neubesetzung war nötig geworden, weil Vorgänger Casper de Vries in diesem Jahr den Job im Sommer hingeworfen hatte. Nach massiven Publikumsseinbrüchen und einem Defizit von 800.000 Euro hatte ihm die Stadt eine Vertragsverlängerung um nur ein Jahr hingeworfen. Zu wenig, fand de Vries.

Erst am 8. Oktober hatten Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) und Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) Desimo als ihren Wunschkandidaten vorgestellt. Dass die Personalie nun, gut drei Wochen später, beschlossen ist, ist ungewöhnlich schnell für Verwaltungsvorgänge. Die Zeit drängt aber auch: Die Organisation einer Veranstaltung wie dem Kleinen Fest braucht üblicherweise einen Vorlauf von mindestens einem Jahr. Jetzt sind es nur noch neun Monate.

„Wir haben mit Desimo einfach die perfekte Besetzung für die große Aufgabe gefunden, das Kleine Fest in eine erfolgreiche Zukunft zu führen“, sagt Bender. „Mit dem heute gefassten Beschluss hat Desimo das



**Wunschbesetzung:** Detlef Simon alias Desimo ist der neue künstlerische Leiter des Kleinen Fests im Großen Garten. Foto: Tobias Woelki

klare Mandat, seinen Zauber wirken zu lassen und mit seinem Gespür für dieses ganz besondere Kleinkunstfestival dem Publikum im kommenden Jahr fantastische Momente im Großen Garten zu bescheren.“

„Ich freue mich sehr über das Vertrauen aus der Politik und auf die Aufgabe, die vor unserem Team liegt. Dieser Rückenwind motiviert natürlich sehr“, so Desimo. „Schön hier! ist ja das Motto, unter das wir das Kleine Fest stellen, der Vertrauensvorschuss in unsere Arbeit ist sogar sehr schön. Auch wenn wir jetzt unter großem Druck arbeiten, bin ich

hoch motiviert und freue mich, dass wir jetzt schnell die konkreten Planungen für das kommende Jahr vorantreiben können.“

Gespräche mit Künstlerinnen und Künstlern „im hohen dreistelligen Bereich“ hat er bereits in den vergangenen Wochen geführt und vorgefühlt, wer überhaupt Zeit hätte und willens wäre, beim nächsten Kleinen Fest aufzutreten. „Viele haben gesagt, sie würden gerne kommen, einige aber auch, dass sie für den Zeitraum schon gebucht sind.“

Bevor er ernsthaft in Vertragsverhandlungen gehen kann, muss das Budget planungssicher

durchkalkuliert werden. Das Kleine Fest finanziert sich fast ausschließlich über Eintrittsgelder. Die Stadt hat allerdings bereits signalisiert, in Desimos ersten beiden Jahren für zu bis zu 400.000 Euro an Verlusten aufzukommen.

Der Hannoveraner gilt in der Szene als bestens vernetzt. Er tritt nicht nur selber als Komödiant, Zauberkünstler und Entertainer auf und gehörte zum Stammpersonal des Kleinen Fests, auch schon unter dessen Erfinder Harald Böhlmann. Er ist auch selber Veranstalter und hat im Apollo-Kino „Desimos Spe-

zial-Club“ als Kleinkunstbühne etabliert.

Das Kleine Fest 2026 soll vom 2. Juli bis zum 16. Juli stattfinden – und damit etwa eine Woche früher als ursprünglich geplant. So soll die Konkurrenz mit den Großveranstaltungen Maschseefest und Finals vermieden werden, die am 22. beziehungsweise 23. Juli beginnen.

Der Vorverkauf soll noch pünktlich zum Weihnachtsgeschäft beginnen. Desimo hofft auf einen Start Ende November. Er sagt: „Mein Ehrgeiz ist, dass ich dann auch erste Programmpunkte nennen kann.“

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

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

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**vom 10.11. bis 15.11.2025**

**Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:**  
Asia Pfanne mit Wok Gemüse ..... 100 g **1,39 €**

**von Montag bis Samstag**

**Für das Grünkohl-Essen:**  
Pinkel vom Strohschwein ..... Packung 200 g **2,99 €**  
Rauchenden ..... 100 g **1,59 €**

**Ab Dienstag aus der Feinkostküche:**  
Frischkäse mit roten Zwiebeln oder Dattelfrischkäse ..... 100 g **1,99 €**  
Feiner Heringssalat ..... 100 g **1,79 €**

**vom Becklinger Strohschwein**  
Schnitzel aus der Schinkenuss 100 g **1,09 €**  
Schweinebacken im Stück oder Scheibe, natur 100 g **1,19 €**

**Leberwurst**  
Plätzer Art, hausgemacht vom Strohschwein! 100 g **1,29 €**  
Winterleberwurst mit Backobst und Spekulatiuswürzung 100 g **1,29 €**

**Es gibt sie wieder:**  
Zimmermanns Spar-Coupons  
**1 Mett Brötchen 2,00 €**  
**oder Mett Halb & Halb 500 g 4,99 €**

und viele weitere Artikel bekommen Sie bis zum 22.11. gegen Vorlage unserer Coupons! Coupons erhalten Sie in unseren Filialen, alternativ können sie auf unserer Website heruntergeladen werden: [www.fleischerei-zimmermann.de](http://www.fleischerei-zimmermann.de)

**zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag**  
Wieder da! Gänsekeule Sous Vide vorgegart + 1 Schlauch Sauce ..... Stück **18,90 €**  
Gänsekeule Sous Vide vorgegart für 2 Personen + 1 Schlauch Sauce ..... Stück **32,00 €**  
30 Min im Backofen erwärmen, fertig, Butterzart

Adventskalender-Mettwurst Stück **6,99 €** (ca. 240 g)

**Elektromobile: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle**

Nur solange der Vorrat reicht  
Wir sind Vertragspartner vieler Krankenkassen

**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 Kompressionstrümpfe
- Sport-Bandagen / Fuß, Knie, Rücken, Arm

**SANITÄTSHÄUSER**  
Stephan Stöppel

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

QR-Code

**GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE KRIEGSGEWALT**

Mit einer Testamentspende hinterlassen Sie Wirkung.

**JETZT INFORMIEREN!**  
[medicamondiale.org/testament](http://medicamondiale.org/testament)

medica mondiale

**Gutschein**

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

ohne Greencard\* **10% Rabatt**

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

QR-Code

\*Gültig bis 14.11.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. \*\*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872

**STANZE**  
Mein Gartencenter

**Sonntag ist Blumentag**

12 - 16 UHR GEÖFFNET\*

**Sonderöffnungszeiten**  
Weihnachtswelten

09.11. | 12.00-16.00 Uhr\*  
16.11. | 12.00-16.00 Uhr\*  
23.11. | 12.00-16.00 Uhr\*  
30.11. | 12.00-16.00 Uhr\*

\*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Gartencafe Fenzini durchgehend geöffnet (12-16 Uhr).

**Grillseminare**

12.12.  
Santa BBQ

QR-Code

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

**STANZE**  
GRILLSEMINARE 2025

**NEU ERÖFFNUNG!**

**STANZES**  
Weihnachtswelten  
2025

**HANNOVERS GRÖSSTE ADVENTSAUSSTELLUNG**

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

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr  
So. 12.00 – 16.00 Uhr\*

[stanze-gartencenter.de](http://stanze-gartencenter.de)

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

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

**AUSGEZEICHNET 2025/26**  
44. Meining-Medienpreis  
für Marketing & Kommunikation

**KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT**

Facebook, Instagram, YouTube @stanzegartencenter

**Unsere neue Beilage ist Online**

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

+++ SOFORT BARCELD +++ SOFORT BARCELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

**REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!**

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

Bundesweit 42 Standorte

Qualitätsbarren & -münzen  
Schnelle & professionelle Abwicklung  
Anonymer Goldkauf  
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

**GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG**  
Wendenstr. 57  
38100 Braunschweig

**OPHIRUM MAGDEBURG**  
Breiter Weg 213  
39104 Magdeburg

**GOLDFUXX BREMEN**  
Fedelhöfen 12  
28203 Bremen

**Sie haben ein Anliegen?**  
Vereinbaren Sie einen Termin. Mein Büro ist am 14. November 2025 von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr unter 0511/53079799 (oder jederzeit per Mail unter info@martina-machulla.de) für Sie erreichbar, um einen persönlichen Austausch zu koordinieren.

Martina Machulla  
Mitglied des Niedersächsischen Landtags

CDU

Die Nr. 1 am Wochenende! **hallo** wochenende

# Ein Betonklavier vor der Oper

... und eine Überraschung in der Prinzenstraße: Lange war unklar, welchen Beitrag **DAS KULTURDREIECK** in Hannovers Innenstadtprojekt leisten soll. Aber langsam wächst was ...

**HANNOVER.** Vom 2022 beschlossenen Innenstadtprojekt ist den meisten Menschen nur präsent, dass es irgendwie um weniger Autoverkehr gehen sollte. Tatsächlich war das der am stärksten polarisierende Aspekt.

Aber eigentlich war das Ziel des rot-grünen Ratsbeschlusses, für sieben Innenstadtkonzepte Markenkerne herauszuarbeiten. Was macht etwa das Gerichtsviertel aus? Wie unterscheidet sich die historische Altstadt künftig vom Handelszentrum rund um den Kröpcke? Wie gewinnt das Quartier rund um den Köbelinger Markt an Profil? Oder: Wie kann etwa das Kulturdreieck seine Stärken ausspielen?

Vor allem der letzte Punkt blieb lange Zeit nebulös. Aber spätestens mit der Präsenz des Musikiosks seit dem Frühjahr in der Innenstadt und dem Open-Air-Filmfest auf dem Opernplatz in den vergangenen Wochen wurde vielen deutlich, wie Kulturverbindungen in der Stadt schaffen kann.

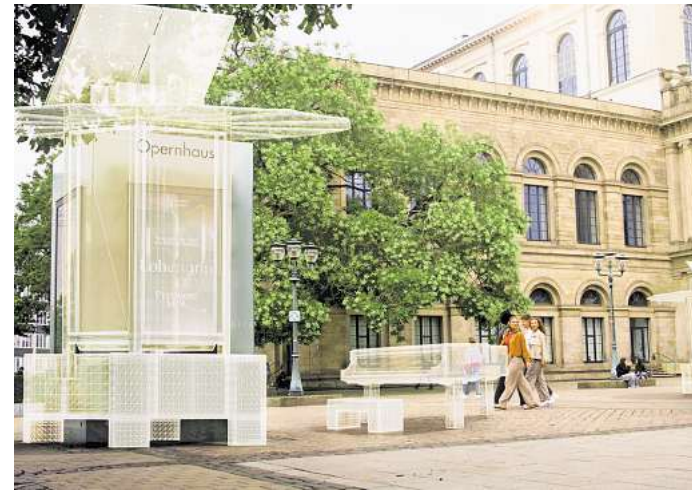
In einem Rundgang haben Beschäftigte des Kulturdezernats zusammen mit Akteuren der Szene jetzt gezeigt, wohin die Reise geht. Hier sind sechs Spots dazu, was Hannover im Kulturdreieck zwischen Schauspielhaus, Opernplatz und Künstlerhof an der Sophienstraße bevorsteht.

Spot 1 – das Betonpiano: Derzeit steht ein sogenanntes Pop-up-Klavier auf dem Opernplatz. Doch schon bald wird es abgelöst: Die Stadt bringt einen wetterfesten und angeblich auch vandalismussicheren Betonflügel der israelischen Firma Ca-

denza auf die Fläche zwischen Georgstraße und Oper. Überall auf der Welt sorgen diese Instrumente für gute Laune und Harmonien – in Deutschland bisher aber nur in Pforzheim. Smart-City-Expertin Maria Heidemann von Hannovativ berichtet, dass das Piano bis Jahresende installiert sein soll. Jede und jeder soll darauf spielen können – außer, wenn zum Beispiel Übertragungen aus dem Opernhaus laufen. Dann soll sich die Technik ganz smart abschalten.

Spot 2 – Kunst am Straßenbau: In der Prinzenstraße ist ein europaweiter Wettbewerb für ein neues Werk der Straßen(bau)kunst gestartet. Hannover hat in dem Segment viel Renommee, von den Nanas bis zur Skulpturenmeile. 300.000 Euro hat die Stadt als Preisgeld fürs Werk bereitgestellt. Die Jury ist formiert, die Vorauswahlen laufen bereits. Im nächsten Sommer soll der Sieger – oder die Siegerin – feststehen. Ob es am Ende eine Skulptur wird oder eine Klang- oder Lichtinstallation, das sei offen, kündigte Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) an. Klar ist nur, dass das Werk einen Bezug zum Umbau der Prinzenstraße haben soll. Die wird zur ersten klimaangepassten Straße Hannovers ausgebaut – mit riesiger Regenwasserzisterne im Untergrund, die smart gesteuert aufs Wetter reagieren soll.

Spot 3 – Stimmung im Künstlerhof: Im Innenhof von Künstlerhaus, Schauspielhaus und dem Durchgang Theaterstraße finden schon jetzt Hoffeste und Open-Air-Kinoabende statt. Der neue Schauspiel-Intendant Vasco Boenisch kündigte an, den Hof künftig noch intensiver nut-



zen zu wollen. Man hat schon Lichterkettennetze aufgehängt. „Wir wollen ein nahbares Haus sein“, sagte er beim Rundgang und versprach: „Man muss kein Theaterlexikon im Regal stehen haben, um unsere Inszenierungen zu verstehen.“ Auch der Kunstverein und andere Anrainer wie das Kommunale Kino sowie die privaten Immobilien-eigentümer ringsherum wollen vermehrt zusammenarbeiten.

Spot 4 – das Opernhaus öffnet sich: Opernhaus-Intendant Bodo Busse hatte jüngst angekündigt, dass er gelegentlich Konzerte aus seinem Haus auf den Platz übertragen will. Wegen des Open-Air-Sommerkinos vor seiner Tür war das beim Eröffnungskonzert sogar in akustisch exzellenter Qualität möglich. „800 Menschen saßen auf dem Opernplatz“, schwärmte er: „Unglaublich toll“ sei es gewesen: „Resonanz bedeutet, dass alles in ein Schwingungsverhältnis kommt, das hat funktioniert.“ Chefdramaturgin Ann-Christine Mecke berichtete, dass

die Oper nun immer sonntags von 10 bis 14 Uhr ein offenes Foyer anbiete – mit „kleinen Interventionen“ und um 13 Uhr einem offenen Singen. „Ob 5 oder 500 kommen, wir sind gespannt“, sagt Mecke.

Spot 5 – Freie Kultur nutzt Innenstadt: Bei den Open-Air-Sommerkinoabenden des Kommunalen Kinos bestritt die Freie Kulturszene das Vorprogramm. Täglich wechselnde Darbietungen von groovigen Konzerten bis zu Kurzfilmvorführungen bereicherten die Abende auf dem Opernplatz – vor teils großem Publikum. „Wir sind die Bubble aller Menschen, die sich in der Kulturszene betätigen, aber nicht zu den großen Häusern gehören“, sagten Judith Blatt und Terry-John Oculi beim Rundgang. Ein Auftrittsort für die freie Szene mitten im Zentrum der Großstadt – das zeigt, wie sich verschiedene Akteure ergänzen können.

Spot 6 – bessere Wegeführung: Die Stadt hat zahlreiche Straßenlaternen im Kulturdre-

Wetterfest und hoffentlich vandalismussicher: Als Teil von Hannovers Kulturdreieck Hannover soll ein massiver Flügel aus Beton wie auf dieser Visualisierung auf dem Opernplatz installiert werden. Es wird auch Präsentationen auf den Aufbauten geben, die eigentlich Luftauslässe der Opernplatz-Tiefgarage sind.

Visualisierung:  
Brainclash GmbH/LHH

eck gelb streichen lassen, um Signalwirkung zu schaffen. Sie will aber nun auch die Kulturangebote besser auffindbar machen. Rund um den Künstlerhof sind einige Schilder installiert, um die teils versteckten Wege besser sichtbar zu machen. Vor allem aber sind drei große „Bannertürme“ als Hinweisgeber aufgebaut, die sich aus bunt gespannten Gerüstteilen aufürmen. Es gehe um „Baustellenmarketing“ in einer Zeit, „in der es Herausforderungen gibt für die Häuser“, sagte Kulturmanagerin Melanie Botzki. Vor allem das Schauspielhaus leidet unter der dreijährigen Baustelle Prinzenstraße. Aber wenn alles fertig ist, soll es besonders schön sein in Hannovers Kulturdreieck.

... und eine Überraschung in der Prinzenstraße: Lange war unklar, welchen Beitrag das Kulturdreieck in Hannovers Innenstadtprojekt leisten soll. Aber langsam wächst was – ein Rundgang mit sechs Spots zwischen Schauspielhaus, Opernplatz und Künstlerhof.



**Kinder**  
Joy of moving



**Tag des Kinderturnens**

**TKH**  
TURN-KLUBB ZU HANNOVER

## am 9. November

### Hannoverscher Sportverein von 1896 e.V. und der Turn-Klubb zu Hannover sind dabei!

**Hannoverscher Sportverein von 1896 e.V.**

11:00 bis 16:00 Uhr

Stadionbrücke 9

für Kinder von 2-8 Jahren

kostenlos & ohne Anmeldung

**kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens**

10:00-16:45 Uhr

Birkenstraße 12

für Kinder ab 2 Jahren

bereits ausgebucht

**Turn-Klubb zu Hannover**

10:30 bis 16:30 Uhr

Maschstraße 16

für Kinder von 2-10 Jahren

kostenlos & ohne Anmeldung



# Expo-Gelände als „Love Place“

**NDR 2 PLAZA FESTIVAL:** Auch Roxette, The BossHoss, Blue und ClockClock treten am 29. Mai auf

„Ich geh' noch nicht fort“, sang Peter Maffay 2024 in Hannovers Heinz von Heiden Arena. Und: „Ab heute für die Ewigkeit.“ Einer der ganz Großen der deutschen Rockgeschichte nahm seinen Abschied auf diesem Konzert seiner „Farewell“-Tour. Er will sich fortan stärker um seine dritte Frau Hendrikje Balsmeyer und seine sechsjährige Tochter Anouk kümmern und nur noch ausgewählte Konzerte spielen. Eines davon findet kommandes Jahr auf Hannovers Expo-Plaza statt: Maffay ist am 29. Mai Headliner beim NDR 2 Plaza Festival.

Die Veranstaltung, einst entstanden als Expo-Revival-Party, feierte dieses Jahr 25-Jähriges. Unter anderem waren Weltstar Sting, Samu Haber und Bosse zu Gast. Und auch 2026 ist die Besetzung prominent und entspricht stark der Musikfarbe des Senders: Außer Maffay kommen noch das schwedische Popduo Roxette, die Countryrockers The BossHoss, die herangewachsene Boygroup Blue und die ewige Pophoffnung ClockClock. Der 76-jährige Maffay ist einer der

erfolgreichsten Künstler der deutschen Musikgeschichte. 20 Nummer-eins-Alben hat er produziert und mehr als 50 Millionen Tonträger verkauft, ein Rekord. Erste Erfolge feierte der gebürtige Rumäne einst mit Schlagern wie „Du“ von 1970 und „Es war Sommer“ von 1976, ein von ihm eher ungeliebter Teil seiner Karriere.

Später erfind er sich als Rocker neu. Ins Stadion fuhr er 2024 standesgerecht auf einer Harley Davidson. Es gab Lieder aus allen Schaffensphasen, darunter auch die treibenden „Liebe ist verboten“ und „Eiszeit“. Schon in diesem Sommer hatte er unter dem Motto „Love Places“ einige Konzerte gegeben.

Noch mehr Alben als Maffay verkaufte das schwedische Popduo Roxette, nämlich mehr als 80 Millionen Stück, vor allem in den 1980er- und 1990er-Jahren. Per Gessle und Marie Fredriksson waren in ihrer Heimat schon Stars, als sie sich für eine internationale Karriere zusammanteten. Eine Zeitlang produzierten sie Hits wie am Fließband „It must have been love“, „Listen to



**Peter Maffay – hier beim Abschlusskonzert seiner „Farewell“-Tour 2024 in Leipzig – ist 2026 Headliner des NDR 2 Plaza Festivals.**  
Foto: Christian Modla

your heart“ oder „The look“. 2019 starb Fredriksson an Krebs. Seit diesem Jahr ist Gessle mit der schwedischen Sängerin Lena Philipsson erneut als Roxette aktiv.

20-jähriges Bühnenjubiläum feierten dieses Jahr die Berliner Countryrockers The BossHoss auf ihrer „Back to the Boots“-Tour. Das Septett um die Frontmänner Alec „BossBurns“ Völkel und Sascha „Hoss Power“ Vollmer spielten ihre Hits wie „Word up“ und „Don't gimme that“ in ausgewählten Lieblingsclubs. Jetzt geht es wieder auf die große Bühne.

Für Erstaunen sorgte auch die britische Boyband Blue, als sie für ihre Jubiläumstour zum 25. Bestehen im kommenden Jahr eher kleinere Konzertsstätten wählten. In Hannover treten sie zum Beispiel am 7. Mai im Kulturzentrum Pavillon auf. Das Konzert ist längst ausverkauft.

## KRH: Vorträge zur Herzgesundheit

**REGION.** Im Rahmen der bundesweiten Herzwochen 2025 der Deutschen Herzstiftung rückt das KRH Klinikum Robert Koch Gehrden die Herz- und Gefäßgesundheit in den Mittelpunkt. Am 13. und 14. November finden jeweils von 11 bis 12 Uhr zwei Fachvorträge statt, die über Ursachen, Vorbeugung und moderne Behandlungsmethoden informieren. Dr. Thomas Gerding, Leiter der Oberarzt der Klinik für Herz- und Gefäßkrankheiten und Internistische Intensivmedizin, spricht am Donnerstag, 13. November zum Thema „Herzinfarkt – vermeiden und rasch behandeln“. Er erläutert, wie ein Herzinfarkt entsteht, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen und wie gezielte Prävention Leben retten kann. Zudem gibt er Hinweise zu Sofortmaßnahmen im Notfall. Am Freitag, 14. November referiert Oberarzt Gero Lanzoni über „Moderne Diagnostik und Therapie von Gefäßkrankheiten“. Er stellt aktuelle Verfahren zur Früherkennung und Behandlung von Gefäßverengungen und Durchblutungsstörungen vor.

Beide Veranstaltungen finden im Hörsaal des KRH Klinikums Robert Koch Gehrden, Von-Reden-Straße 1, statt.

# Weihnachtscircus Hannover lädt zum „Grand Prix der Artisten“

Zum siebten Mal auf dem Schützenplatz in Hannover. In der Manege stehen neue Gesichter und Stars der Zirkuswelt.

Der Weihnachtscircus gastiert zum siebten Mal auf dem Schützenplatz in Hannover. Das Publikum kann sich auf neue Gesichter und Stars der Manege freuen. Lesen Sie hier alles zu Preisen, Terminen und den Highlights des Programms.

### Wann und wo findet der Weihnachtscircus in diesem Jahr statt?

Der Weihnachtscircus lädt in diesem Winter zum siebten Mal zum „Grand Prix der Artisten“. Von 17. Dezember bis 4. Januar erwartet die Zuschauerinnen und Zuschauer eine neue Inszenierung auf dem Schützenplatz, bei der das Publikum auch über seine jeweiligen Favoriten abstimmen kann. Die Vorstellungen sind werktags um 15 und 19 Uhr, an Sonntagen um 11 und 15 Uhr. An Heiligabend gibt es eine Vorstellung um 14 Uhr, an Silvester und Neujahr bleibt der Circus geschlossen. Außerdem wird es spezielle Familienvorstellungen und ein Adventsspecial mit Rabatt auf den Ticketpreis geben.

### Was sind die Highlights im Programm?

Sowohl Preisträger und Preisträgerinnen großer internationaler Festivals als auch Newcomer sind geladen. Die Tanzformation Liazeed aus Kolumbien ist in diesem Jahr zum ersten Mal mit dabei.



**Pressekonferenz im Theater am Aegi: (von links) Marco Biasini, Jens Ohle und Meike Schütte stellen das Programm für den diesjährigen Weihnachtscircus vor.**  
Foto: Ilona Hottmann

Sie zeigt sowohl temperamentvollen Formationstanz als auch akrobatische Einlagen. Ein bekanntes Gesicht für alle Fans vom Kleinen Fest dürfte Jens Ohle sein, der mit und auf seiner Leiter eine artistische Comedyshow mit Zauberei auf die Beine stellt.

Die Darbietung des Vater-Sohn-Duos Kris und Harrison Kremo kommt mit nur drei Elementen aus: Bälle, Zylinder und Zigarrenkisten. Vater Kris ist ein Urgestein der Jonglage und stand bereits auf den bekanntesten Bühnen von Las Vegas und Paris. Ein weiterer Weltstar: Mikhail Usov ist Stamm-Clown des

Cirque du Soleil und „König der Clowns“. Er kreiert Geschichten voller Poesie, Charme und natürlich viel Witz. Wie schon beim letzten Mal führt die Deutsch-Italienerin Lara Wolf durchs Programm und hat auch für Gesangsliebhaber etwas zu bieten.

### Wie funktioniert der Wettbewerb?

Das Publikum stimmt nach jeder Vorstellung per Stimmzettel oder App über seine Favoriten ab. Die Siegerehrung für die drei besten Acts findet am 4. Januar 2026 im Anschluss an die 11-Uhr-Vorstellung statt.

### Sind die Vorstellungen barrierefrei?

Das Zirkuszelt ist ebenerdig, es gibt Rollstuhlplätze und eine behindertengerechte Toilette.

### Was kosten die Tickets, und wo bekommt man sie?

Karten gibt es von 26,90 Euro (ermäßigt 23,90 Euro) bis 66,90 Euro (ermäßigt 62,90 Euro) an allen bekannten Vorverkaufsstellen, per Telefon unter 02405 40860, direkt über die Circus-Webseite [www.weihnachtscircus-hannover.com](http://www.weihnachtscircus-hannover.com) oder ab 13. Dezember an der Circus-Kasse.

Gültig ab Montag 10.11. bis Samstag 15.11.2025\*

<b>Schweine Nacken ohne Knochen 1 kg</b> <b>TOP!</b> 1 kg: 6.99 ab 5 kg: 5.99	<b>Schweine-Lachse 1 kg</b> <b>TOP!</b> 5.99	<b>Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg</b> <b>TOP!</b> 3.99	<b>Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg</b> <b>TOP!</b> 7.99
<b>Ochsen-Schwanz 1 kg</b> <b>TOP!</b> 10,-	<b>Lamm-Vorderviertel am Stück 1 kg</b> <b>TOP!</b> 11,-	<b>Teigtaschen „Bulmeniki“ mit Kartoffel- und Speckfüllung, t/g 1 kg Pack</b> <b>TOP!</b> 3.99	<b>Frische Spiegel-/Schuppenkarpfen je 1 kg, Fanggebiet laut Auszeichnung</b> 5.50
<b>Granatäpfel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 2.49	<b>Kaki 1 Stk., Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 0.69	<b>Orangen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 1.29	<b>Frischer Lachs 1 kg, Fanggebiet laut Auszeichnung</b> 11,-
<b>Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 1.29	<b>Frische Lachsforellen 1 kg, Fanggebiet laut Auszeichnung</b> 6.50	<b>Hühnerfüße, tiefgefroren 10 kg Pack., 1 kg = 1,90</b> <b>10 KG PACK</b> 19,-	<b>„Assorti Trikolor“ Eingelegte gelbe und rote Tomaten und Gurken 1620 g GL, Abtr. 1 kg = 3,52</b> 2.99

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

- Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 18 OHG, Vahrenheider Markt 6, 30179 Hannover-Vahrenheide
- Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 122 OHG, Lange Weihe 65, 30880 Laatzen
- Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover, Inhaber: Dimitri Kuschlyu, Schierholzstr. 128, 30655 Hannover

## KOMFORT HOCH, EMISSION RUNTER.

Mit Wärmepumpen von Mitsubishi Electric.



**DAS WETTER LÄSST SICH NICHT ÄNDERN, DAS KLIMA SCHON.**

## MEHR ERFAHREN AM WÄRMEPUMPEN-INFOTAG:

12.11.2025 ab 15:00 Uhr

Kuppelsaal HCC, Hannover

Gemeinsam mit unseren Partnern vor Ort!

**JETZT GRATIS ANMELDEN!**



[www.waermepumpen-infotag.de](http://www.waermepumpen-infotag.de)



# Rekordland Niedersachsen

Die kleinste Kneipe Deutschlands, die weltgrößte Weltkarte oder die umfangreichste Handschellensammlung: Elf teils **KURIOSE NIEDERSÄCHSISCHE REKORDE**

**HANNOVER.** Niedersachsen ist bekannt für seine landschaftliche Vielfalt und globalen Unternehmen wie Volkswagen. Doch das Land kann auch mit so manch kuriosen Fakten dienen. Wussten Sie beispielsweise, dass der Weltrekord für die meisten aufgestellten Weihnachtsbäume aus Rinteln im Weserbergland kommt? Oder dass es in Niedersachsen die meisten Neuenkirchen gibt? Wir haben elf (teils kuriose) Rekorde und Fakten aus dem zweitgrößten Bundesland Deutschlands zusammengesucht.

## 1. DIE MEISTEN WEIHNACHTSBÄUME AN EINEM ORT

Der aktuelle Weltrekord für die meisten Weihnachtsbäume an einem Ort hält das Ehepaar Thomas und Susanne Jeromin aus Rinteln im Weserbergland, das im Jahr 2024 über 600 geschmückte Weihnachtsbäume in ihrem Haus aufgestellt hat.



Weihnachtlich: Susanne und Thomas Jeromin stehen mit Olaf Kuchenbecker (Mitte) vom Rekord-Institut für Deutschland inmitten von Weihnachtsbäumen in ihrem Haus im Landkreis Schaumburg. Foto: Julian Stratenschulte

Damit haben sie ihren eigenen Rekord aus dem Vorjahr gebrochen, als sie „nur“ auf 555 Bäume kamen.

## 2. EUROPAS SCHMALSTE AUTOBRÜCKE

Hier brauchen Autofahrer höchste Konzentration und ein wenig Geschick: In Amdorf (Landkreis Leer) steht die Ledabrücke. Bei 50 Metern Länge ist die Fahrbahn nur 1,80 Meter breit. Sie ist damit die schmalste Autobrücke in ganz Europa. Für Besitzer mancher Modelle – wie etwa der aktuellen Mercedes S-Klasse mit mehr als 1,95 Metern Breite – bedeutet das einen langen Umweg. Google Maps schlägt als Alternative eine Ausweichroute von fast 25 Kilometern vor.

## 3. DIE LÄNGSTE UNUNTERBROCHENE ACHTERBAHNFART

Acht Achterbahn-Fans des Ma-

gic Parks Verden stellten einen neuen Weltrekord für die längste ununterbrochene Achterbahnfahrt auf, indem sie 180 Runden und fast 65 Kilometer in drei Stunden und 51,44 Sekunden fuhren. Der Rekord wurde offiziell vom Rekord-Institut für Deutschland zertifiziert und wurde im August 2025 aufgestellt, die Fahrt durfte dabei nicht eine Sekunde unterbrochen werden.

## 4. DIE GRÖßTE WELTKARTE DER WELT

Die größte Weltkarte der Welt befindet sich auf dem Kühlturm des ehemaligen Kraftwerks in niedersächsischen Meppen-Hüntel (Landkreis Emsland). Der Schweizer Künstler Christoph Rihs bemalte den 131 Meter hohen Turm 1994 mit dem Kunstwerk, das im Guinness-Buch der Rekorde als größte Weltkarte der Welt verzeichnet ist.

## 5. DIE GRÖßTE HANDSCHELLENSAMMLUNG

Den aktuellen Weltrekord für die größte Handschellensammlung hält laut Guinness World Records Axel Waterkamp alias „Mr. Handcuff“ aus Helmstedt, der im Jahr 2023 den Rekord mit einer Sammlung von über 1700 Handfesseln aufstellte. Waterkamp sammelt seit mehr als 20 Jahren Handschellen und betreibt einen eigenen Youtube-Kanal zu diesem Thema.

## 6. KLEINSTE KNEIPE DEUTSCHLANDS STEHT IN NIEDERSACHSEN

Ja, die wohl kleinste Kneipe Deutschlands – mit nur 4,5



Quadratmetern – befindet sich im Hafen von Varel und heißt „Up'n Prüfstand“. Diese winzige Backstein-Location zwischen Oldenburg und Wilhelmshaven, in der früher eine Fischmehl-Waage und später ein Bremsenprüfstand für Lastwagen untergebracht war, bietet Platz für maximal 14 bis 17 Menschen – im Stehen versteht sich. Denn für Tische und Stühle ist auf den 4,5 Quadratmetern kein Platz.

## 7. NIEDERSACHSEN HAT DIE MEISTEN ORTE MIT EINEM GANZ BESTIMMTEN NAMEN

Kein anderes Bundesland in Deutschland hat mehr Orte mit dem Namen „Neuenkirchen“. Von insgesamt 18 Neuenkirchen in Deutschland befinden sich

neun allein in Niedersachsen. Dazu gehören Neuenkirchen bei Cuxhaven, Diepholz, Osna-brück, Lüneburg, Stade, Goslar, Melle und Schwanewede. Das Bekannteste ist vermutlich Neuenkirchen-Vörden bei Vechta – weil es wegen der gleichnamigen A1-Abfahrt regelmäßig in den Staumeldungen zu finden ist.

Ein weiteres Kuriosum ist, dass es in Niedersachsen kein einziges „Altenkirchen“ gibt. Im Gegensatz dazu finden sich solche Ortsnamen in anderen Bundesländern wie Bayern und Rheinland-Pfalz.

## 8. EUROPAS GRÖßTER INNERSTÄDTISCHER WALD

Der größte innerstädtische Wald

Europas ist die Eilenriede in Hannover. Eine 640 Hektar große Grünfläche, die sich östlich des Stadtzentrums befindet. Wegen ihrer zentralen Lage und Größe wird der Wald auch als „Grüne Lunge“ von Hannover bezeichnet. Die Eilenriede ist fast doppelt so groß wie der Central Park in New York, der es auf 341 Hektar bringt.

## 9. WELTGRÖßTER VOGELPARK

Der weltgrößte Vogelpark ist der Weltvogelpark Walsrode mit mehr als 4000 Vögeln aus 650 Arten. Die Auswahl reicht vom illustren Rotohrbülbül und Mandschurenkranich über den Kapuzinerkotinga und Grünarassari bis zum stolzen Andenkondor. Zwischendrin tummeln sich

**Nur 4,5 Quadratmeter Platz in der „Schankstube“: Die Kneipe „Up'n Prüfstand“ am Hafen in Varel.**  
Foto: Carmen Jaspersen/ DPA (ARCHIV)

außerdem ein paar bodengebundene, federlose Tiere wie der Indische Muntjak oder das Zweifinger-Faultier. Der Vogel-park Walsrode liegt in der Lüneburger Heide zwischen Hannover, Bremen und Hamburg.

## 10. DIE ÄLTESTE FAMILIE DER WELT LEBT IM HARZ

Die weltweit älteste Familie mit einem nachgewiesenen Stammbaum ist die Familie Huchthausen. Sie lebt im niedersächsischen Bad Grund im Harz. Ihr genetischer Stammbaum reicht über 120 Generationen zurück bis in die Bronzezeit. Er beginnt laut Angaben der offiziellen Webseite der Ausgrabungsstätte bei der ältesten bekannten Großfamilie der Welt, deren Grab in der Lichtensteinhöhle entdeckt wurde.

## 11. DER ÄLTESTE FLOHMARKT DEUTSCHLANDS

Wieder Hannover: Der Altstadt-Flohmarkt an der Leine gilt als der älteste Flohmarkt Deutschlands. Er wurde 1967 von dem Aktionskünstler Reinhard Schamuhn ins Leben gerufen und zieht seit 58 Jahren Trödel aus ganz Deutschland an. Noch heute findet der Flohmarkt in Hannover jährlich zwischen März und Oktober jeden Samstag am Hohen Ufer an der Leine statt. Er startet ab 10 Uhr und endet um 18 Uhr.

ANZEIGE

## SPRECHSTUNDE: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



**Mag. Dirk Meier**  
Nährstoffexperte

Nächtlicher Harndrang betrifft sowohl Frauen als auch Männer und ist nach wie vor ein Tabuthema. Was man dagegen tun kann und was dahintersteckt – das verrät unser Experte Mag. Dirk Maier.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen

führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

### FRAUEN AB 45 BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN

Bei Frauen findet sich die Ursache meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Denn dadurch wird die Blasenschleimhaut dünner und leichter reizbar, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet. Viele Betroffene kämpfen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungskontinenz“. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (zum Beispiel Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Durch die hormonelle Veränderung wird auch die Beckenbodenmuskulatur beeinträchtigt – diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunk-

tion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vorangegangene Schwangerschaften, können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

### MÄNNER UND PROSTATA

Doch nicht nur Frauen sind betroffen, auch viele Männer haben ein Thema mit nächtlichem Harndrang. Schuld ist hier in der Regel eine gutartige

Vergrößerung der Prostata, die in weiterer Folge die Harnröhre einengt. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

### PFLANZLICHE HILFE

Die gute Nachricht: Es gibt eine pflanzliche Lösung, um

den nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen.

Aktuelle Studien zeigen, dass bei kurmäßiger Einnahme von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt der nächtliche Harndrang sowohl bei Frauen als auch bei Männern um fast die Hälfte gesenkt werden kann.<sup>1</sup> Auch die Inkontinenzepisoden gehen signifikant zurück.<sup>2</sup> Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten einen speziellen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung. Aufgrund der rein pflanzlichen Zusammensetzung sowie der Herstellung unter strengen Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung.

In Österreich, wo das Produkt schon seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Betroffene von der Wirkung überzeugen.

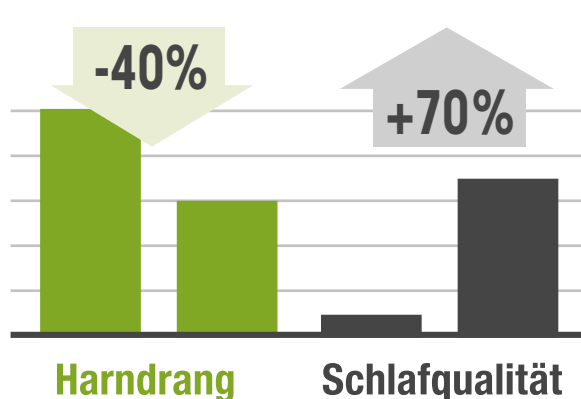
### GUT ZU WISSEN

Die pflanzlichen Wirkstoffe benötigen einige Zeit, um ihre volle Kraft zu entfalten, daher wird eine Einnahme von mindestens 2 bis 3 Monaten empfohlen.

<sup>1</sup>Terada T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61  
<sup>2</sup>Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

**i STUDIE BESTÄTIGT**

Kürbiskern-Extrakt ist bei der langfristigen Einnahme dazu in der Lage, den nächtlichen Harndrang Betroffener um fast die Hälfte zu senken.<sup>1</sup>



## HEILPFLANZE DER WOCHE

### Seit Jahrzehnten bewährt

- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust
- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
60 Stk.: PZN: 15390969

### NEU auch für den Mann

- ✓ Kürbis bei nächtlichem Harndrang und für einen normalen Harnstrahl
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft
- ✓ Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für den Mann  
30 Stk.: PZN: 19825654

# Kleinanzeigen-Falle: Treffen mit Interessenten mit Bedacht planen

Polizei und Anbieter geben Tipps, wie Nutzer **RISIKEN VERRINGERN** können

VON TOBIAS KURZ

**BERLIN.** Gebrauchte Möbel, ein altes Fahrrad, aussortierte Kleidung: Viele Menschen nutzen Kleinanzeigen, um solche Dinge loszuwerden. Käufer holen die Waren oft persönlich beim Verkäufer ab. Genau das machen sich fünf junge Menschen aus Hannover offenbar schamlos zunutze. Die Verdächtigen, zwischen 15 und 20 Jahre alt, sollen sich über Kleinanzeigen mit anderen Nutzern verabreden und diese anschließend ausgeraubt haben. Tipps, wie man sich vor Betrug auf Online-Verkaufsportalen schützt, gibt es viele. Aber wie verhindern Kleinanzeigen-Verkäufer, dass sie an der eigenen Haustür überfallen werden?

## SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR RAUBÜBERFÄLLEN BEIM VERKAUF

Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht, aber die Polizei nennt Schritte, die das Risiko senken. „Täterinnen und Täter nutzen Online-Verkaufsportale mittlerweile gezielt, um Vertrauen zu erwecken und potenzielle Opfer in scheinbar harmlose Verkaufssituationen zu locken“, sagt Fabian Söhlke, Sprecher der Polizeidirektion Hannover. „Daher sollten Verabredungen über Online-Verkaufsportale immer mit Vorsicht getroffen werden.“ Die Polizei rät, Geld und Wert-

gegenstände nur an belebten, gut einsehbaren Orten zu übergeben – etwa auf öffentlichen Plätzen, in Cafés oder in der Nähe von Polizeidienststellen. Auch das Bauchgefühl spielt eine Rolle: Wer Bedenken hat oder misstrauisch wird, sollte das Treffen absagen.

## WIE MAN UNSERIÖSE KÄUFER ERKENNT

„Vor einer persönlichen Übergabe sollte immer geprüft werden, ob das Gegenüber einen seriösen Eindruck macht“, sagt Söhlke. Drängt jemand auf Eile, verweigert klare Angaben zur Identität oder schlägt abgelegene Treffpunkte vor, ist Vorsicht geboten. Treffen sollten nie spontan oder ohne Zeugen stattfinden. Angehörige oder Freunde sollten über Ort und Zeit informiert werden, idealerweise begleitet eine zweite Person das Treffen.



Pierre Du Bois, Sprecher von Kleinanzeigen, empfiehlt ebenfalls, sich an belebten Orten zu treffen, besonders bei teureren Artikeln. „Ein Café ist ein guter Treffpunkt, ebenso Bankfilialen oder – sicherer geht es kaum – eine Polizeidienststelle. Kriminelle meiden belebte Orte“, sagt er. Fremde sollte man nicht allein in die Wohnung lassen. Zudem sei ratsam, vorab telefonisch Kontakt aufzunehmen – auch das schrecke Kriminelle oft ab.



Kriminelle nutzen oft private Messenger-Dienste: Kommunikation per Anruf oder über die Verkaufsplattform kann das Risiko minimieren, Opfer eines Raubüberfalls zu werden.

Symbolfoto: Nordwood Themes / Unsplash

Polizei und Anbieter raten außerdem, keine hohen Bargeldsummen mitzuführen. Eine Kommunikation über die Plattform selbst, statt über private Messenger-Dienste, senke das Risiko zusätzlich. Vor einem Verkauf lohne auch ein Blick auf die Bewertungen des Käufers. Gute Bewertungen und ein älteres Kundenkonto deuten auf einen vertrauenswürdigen Nutzer hin, wie es heißt. Kleinere Artikel lassen sich auch per Post verschicken. Aber Achtung: Bei Online-Zahlungen steigt die Gefahr, betrogen zu werden. Kleinanzeigen empfiehlt zwar die „Sicher-Bezahlen“-Funktion, bei der ein Zahlungsdienstleister

zwischen geschaltet wird. Doch auch hier ist Vorsicht geboten. Die Verbraucherzentrale warnt vor der „Sicher-Bezahlen“-Masche: Betrüger schicken Links zu nachgebauten Websites, auf denen Verkäufer ihre Konto- oder Kreditkartendaten eingeben sollen. Statt Geld zu erhalten, lösen sie damit eine Zahlung aus. Rückerstattungen lehnen Banken meist ab. Die Verbraucherzentrale rät daher dringend, Links in E-Mails oder Nachrichten zu ignorieren. Die „Sicher-Bezahlen“-Funktion läuft ausschließlich über das Kleinanzeigenportal und dessen offiziellen Kooperationspartner – niemals außerhalb.

- Anzeige -

## Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb Winterzeit

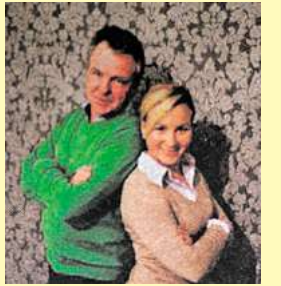
Ab Mitte November begeben sich die Maler in den Innenbereich für sämtliche Malerarbeiten. Büros, Treppenhäuser, Wohnungen und private Wohnobjekte jeder Größe werden dann vorrangig in der kalten Jahreszeit fachgerecht von uns verschönert.

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

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

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

Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen Achim Weise + Karoline Weise



**Moderne Wohnraumgestaltung**  
**Fassadenbeschichtung**  
**Fußbodenverlegung**  
**Vollwärmeschutz**  
**Innendämmung**  
**Altbaurenovierung**  
**Tapezierarbeiten**  
**Trockenbau**  
**Büro:**  
 Gertsersweg 33  
 30629 Hannover  
 Tel. (0511) 586 50 06  
 Fax (0511) 586 50 07

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

## Demokratie braucht RÜCKENWIND.

# Gewerbe-Erlebnissonntag

**GK** Gemeinschaft der Kirchroder Kaufleute eV

**Sonntag 16. November 2025**

**11.00 – 16.30 Uhr**  
**Leonardo-Hotel**  
**Tiergartenstraße 117**

Kirchroder Betriebe präsentieren Waren, Dienstleistungen und Anregungen für das Weihnachtsfest. Große Tombola – Der Eintritt ist frei.

**Große Märklin Modelleisenbahn-Schau**

ImmoVerde, Hannoversche Volksbank, Gärtnerei Kleemann, Albert am Hillen, FIGURline, Gerd Bohlen-Janßen, Hinze, Kirchroder, TUI ReiseCenter, Carl Schlüter, Haarstudio mercedes freuwört, KRONBERG NACHRICHTEN, Forum Kultur und Wissenschaft, KÖRPER FORMEN, HELMUT VESTERLING, VON POLL IMMOBILIEN, Pâtisserie Elysée, Leonardo, Birkenhof Wohnstift Kirchrode, Deutsche Bank, ELBU, Praxis für Ergotherapie Heike Paetzold GbR, Tiergarten-Apotheke, VIDAU, REWE, Peter Busche, Brandes & Dieing, MADSACK, Sparkasse Hannover, #MAKLERINNEN HANNOVER, Töpferei Sewening, Logopädie Kirchrode, Apotheke Großer Hillen, wochenspiegel, ASK, beki, nengebauer hören & sehen, Pressebüro Lars Michael, Eiscafé Soravia, MACHULLA · RECHTSANWÄLTE, VONLILIENFELD, FRISCH-HAUS, Wembacher GmbH

# Kältehilfe-Team der Johanniter startet in die Wintersaison

Die Ehrenamtlichen der Verpflegungsgruppe versorgen wieder dreimal pro Woche obdachlose Menschen und andere Bedürftige

**HANNOVER.** Mit ihrem speziell angefertigten Bus fahren die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer immer montags, mittwochs und freitags in der Zeit von 18 bis 20 Uhr erst zur Nikolaikapelle am Steintor und anschließend zum Kröpcke. Für die Engagierten beginnt ihr Einsatz aber schon jeweils um 15.30 Uhr in der Johanniter-Dienststelle am Kabelkamp. Hier bereiten sie das Essen vor, beladen den Bus und planen den Abend. Ein Teil des Teams fährt dann in die Innenstadt, der andere übernimmt das Aufräumen. Gehaltvolle, herzhafte Gerichte mit viel Abwechslung werden serviert. Auf dem Speiseplan stehen unter anderem Grünkohl, Gyrosplatte, Würstchen oder Nudelgerichte. Dazu werden heißer Tee oder Kakao ausgeschenkt. Außerdem gibt es Hygieneartikel sowie Schlafsäcke und Isomatten für die Bedürftigen.

eneartikel sowie Schlafsäcke und Isomatten für die Bedürftigen.

## JOHANNITER-TEAM SUCHT EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZUNG

Die Verpflegungsgruppe des Ortsverbandes Hannover-Wasserturm betreibt den Kältehilfe-Bus seit 2007. In diesem Winter engagieren sich 49 Helfende in drei festen Teams. Auch das restliche Jahr über ist die Verpflegungsgruppe im Einsatz: Sie sorgen zum Beispiel für warme Mahlzeiten bei Evakuierungen oder verpflegen Sanitätskräfte bei größeren Einsätzen. „Zu unseren Aufgaben gehört noch viel mehr als zu kochen“, sagt Michael Jakobson, Verpflegungsgruppenführer und Kältehilfe-Koordinator. „Wir küm-

mern uns zum Beispiel auch um den Transport und Aufbau der Küche, die Lagerung der Lebensmittel und halten die technische Ausstattung instand.“ Mehrere Fahrzeuge, vier Feldküchen, einen ausziehbaren Küchencontainer, Stromgeneratoren und vieles mehr halten sie rund um die Uhr einsatzbereit. „So sind wir in der Lage, innerhalb von zwei Stunden ca. 2000 Portionen zu produzieren.“

Für ihre Einsätze in der Verpflegungsgruppe und im Kältehilfe-Team werden die Ehrenamtlichen speziell geschult. Alle haben eine Ausbildung zu Sanitätshelfenden absolviert und eine Hygieneschulung bekommen. Darüber hinaus können sie sich kostenlos weiterbilden lassen, etwa im Bereich Feldküche, Sanität oder Funk. „Teamgeist wird bei uns großgeschrieben.

Alle Ehrenamtlichen sind hochmotiviert und spenden gemeinsam etwas Herzenswärme im Alltag der Menschen“, so Michael Jakobson. „Wir freuen uns über jede Person, die Teil des Teams werden möchte.“ Interessenten melden sich bitte per Mail unter [einsatz.hannover@johanniter.de](mailto:einsatz.hannover@johanniter.de)

**Helfen den Bedürftigen: Die Versorgungsgruppe mit Gruppenführer Michael Jakobson (ganz links).**  
Foto: JUH



[www.johanniter.de/hannover](http://www.johanniter.de/hannover)  
Telefon KundenServiceCenter:  
0800/0 0192 14 (kostenfrei)



**H** Hahne Tagespflege List

## Tag der offenen Tür – Tagestreff für Senioren!

Samstag, den 15.11.2025 von 11 bis 15 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, unseren Tagestreff bei Getränken, Eintopf, Kaffee & Kuchen kennen zu lernen.

Spichernstraße 11, 30161 Hannover (Parkplatz direkt neben dem Gebäude)

Wussten Sie schon? Ab Pflegegrad 2 stellt die Pflegekasse für die Tagespflege ein zusätzliches Budget bereit.

[www.hahne-tagespflege.de/list](http://www.hahne-tagespflege.de/list) ★★★★★

## Winterwälder in Hannover starten so früh wie nie

Ein einzigartiger Mix aus köstlichen Getränken und (vor-)weihnachtlicher Atmosphäre

Während andernorts noch der Herbst dominiert, zieht in Hannover schon der Duft von Glühwein, Käsespätzle, Hackschnitzel und Tannen durch die Straßen. Drei der vier Winterwälder unter dem Dach der Gastro Trends Gruppe haben in diesem Jahr bereits seit der ersten Novemberwoche dauerhaft geöffnet. „Unsere Winterwälder sind Treffpunkte mitten in der Stadt – rustikal, herzlich und wetterfest mit vielen überdachten Bereichen“, sagt Simon Ario, Geschäftsführer der Gastro Trends Gruppe.

Von Käsespätzle über Gulasch bis zu Crêpes – die Winterwälder präsentieren sich kulinarisch vielseitiger denn je. Neu in diesem

Jahr: Rosé-Glühwein und ein eigen kreierter Signature-Winterdrink „Slay me Santa“. Rund 370 Tannenbäume aus regionalem Anbau, 195 Kubikmeter Hackschnitzel und begabte Dekorateur verwandeln die Winterwälder in ein stimmungsvolles Lichtermeer. Kurz vor Weihnachten können Gäste viele der Tannen gegen eine Spende erwerben – der Erlös geht an lokale Hilfsprojekte. Die Hackschnitzel werden anschließend als Heizmaterial wiederverwendet – nachhaltig, regional und sinnvoll.

Das Winterdorf am Lister Turm Biergarten, Waldsee-straße 100, ist Hannovers größte Winterlocation – mit einer echten Almhütte aus Österreich, ge-

**Rund 370 Tannenbäume aus regionalem Anbau und 195 m³ Hackschnitzel verwandeln die Winterwälder in ein stimmungsvolles Lichtermeer.**  
Fotos: Privat



mütlicher Atmosphäre und Platz für Feiern mit bis zu 150 Personen. Das Lister Turm Winterdorf ist montags bis freitags ab 16 Uhr, sonnabends ab 14 Uhr und sonntags ab 12 Uhr geöffnet. Bis Ende Januar sorgen hier zudem sechs Hüttengaudis mit Alpenmusik und bester Laune für echtes Hüttenfeeling (Auftakt am Freitag, 14. November).

Bei heißen Drinks und leckeren Eintöpfen kann man Alltag auch im Wintergarten Reimanns Eck, Lister Meile 26, hinter sich lassen. Hier ist bis zum 22. Dezember wie folgt geöffnet: montags bis freitags von 16 bis 22 Uhr sowie sonnabends und sonntags von 14 bis 22 Uhr. Den Winterzauber am Vier Jahreszeiten, Waldhausenstraße 1, kann man im beheizten Winterzelt lecker Speisen und parallel im Tannenwald Glühwein trinken. Geöffnet ist hier

montags bis freitags ab 17 Uhr sowie sonnabends und sonntags ab 14 Uhr. Den Abschluss bildet der Wunschbrunnenwald in der Altstadt, Ecke Pferdestraße und Holzmarkt, der am Montag, 24. November, parallel zum traditionellen Weihnachtsmarkt eröffnet.

Im Wunschbrunnenwald wartet ebenfalls eine einzigartige Mischung aus köstlichen Getränken und einer weihnachtlichen Atmosphäre, die Herzen erwärmt und gemeinsame Erinnerungen schafft. Geöffnet ist ab dem 24. November täglich von 11 bis 21 Uhr.



Rustikal, herzlich und wetterfest mit vielen überdachten oder beheizten Bereichen.

## Spenden Sie Wärme!

Unsere Helferinnen und Helfer der Kältehilfe Hannover versorgen Menschen in Not mit:

- warmem Essen • Getränken
- Winterkleidung • Zeit und Anteilnahme

Helfen auch Sie und unterstützen Sie unsere Ehrenamtlichen mit Ihrer Spende:

Spendenkonto:  
IBAN DE78 3702 0500 0004 3123 18  
der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.,  
Verwendungszweck:  
„Kältehilfe Hannover“

[einsatz.hannover@johanniter.de](mailto:einsatz.hannover@johanniter.de)  
[johanniter.de/kaeltehilfe-hannover](http://johanniter.de/kaeltehilfe-hannover)

**JOHANNITER**  
Ihre Spende hilft!

## Kino am Raschplatz

### Kinofilm „Reden und reden lassen“

#### Seelische Gesundheit und Selbsthilfe

**Mo. 17. November 2025**  
Tickets je 5,00 Euro:  
unter Telefon: 0511 - 31 78 02  
(täglich ab 14.00 Uhr) oder  
[www.kinoamraschplatz.de](http://www.kinoamraschplatz.de)

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

Veranstalter: Selbsthilfegruppen Garbsen  
Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin - trotz Angst!  
[www.depressionen-hannover.de](http://www.depressionen-hannover.de)

Gefördert durch:  
**BAHN BKK** **Audi BKK** **AOK**

[aok.de/leistungen](http://aok.de/leistungen)

## „Reden und reden lassen – Psychische Gesundheit und Selbsthilfe“

Selbsthilfe im Fokus eines neuen Films am 17.11.2025 um 18.00 Uhr im Kino am Raschplatz - Hannover mit anschließender Gesprächsrunde u.a. mit Regisseurin Andrea Rothenburg, Selbsthilfegruppe aus Garbsen.

Selbsthilfe kann Leben verändern – und genau das zeigt diese bewegende Dokumentation. „Reden und reden lassen“ nimmt uns mit zu Menschen, die den Mut gefunden haben, über bipolare Störungen, Depressionen, Ängste, Traumata, Süchte und andere seelische Belastungen zu sprechen. Offen, ehrlich und berührend erzählen sie, was es bedeutet, in einer Selbsthilfegruppe anzukommen, zuzuhören, zu sprechen, verstanden zu werden und wieder neuen Halt zu finden. Der Austausch kann zur Stabilisierung, zur Rückkehr in die Eigenständigkeit und zur Stärkung psychischer Widerstandskraft beitragen.

Der Film zeigt, wie kraftvoll Gemeinschaft sein kann: Wenn Worte Brücken bauen, Schweigen gebrochen wird und gegenseitige Unterstützung neue Stärke schenkt. „Reden und reden lassen“ ermutigt auch Angehörige, nicht allein zu bleiben. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam weniger einsam.

Wir danken für die Finanzierung dieses Projektes der AOK-Niedersachsen, Bahn-BKK und Audi-BKK im Rahmen der Projektförderung im Selbsthilfebereich. Tickets sind für 5,00 € direkt an der Kinokasse zu erwerben.

– PR-Anzeige –

# Wider den Herbstblues

Der Herbst ist im Reigen der Jahreszeiten der Außenseiter – zu Unrecht. Hier sind Tipps, wie Sie **MIT ENERGIE DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT** kommen

**HANNOVER.** Unter den vier Jahreszeiten ist der Herbst die fünftbeliebteste. Kann weg, heißt es allenthalben. Selbst der Winter hat seine Fans, Frühling und Sommer sowieso, die eiteln Superstars im Jahresreigen. Aber der Herbst? Mit seinen zügigen Nachmittagen – so kalt wie blaue Augen, die dich nicht mehr lieben?

Herbst ist, wenn die Zeiten draußen härter und die Menschen drinnen weicher werden. Herbst ist, wenn einen diese schwefelige Bettenschwere überkommt. Der Österreicher spricht von „Fadesse“. Fadesse ist der Zustand kraftloser Bettreife wenige Sekunden nach dem Aufstehen, wenn einen nur die jahrelange Gewohnheit und ein unvermuteter Restwille in die Lage versetzen, eine Hose anzuziehen.

Herbst ist Rückzug. Die Pflanzensäfte ziehen sich zurück in Stämme und Wurzeln, das Laub beginnt zu welken. Die Menschen ziehen sich zurück in Betten und Kneipen, die Seele beginnt zu welken. Tun wir etwas dagegen! Ich liebe den Herbst. Endlich ist dieser Zwang weg,

sich stimmungsmäßig des Sonnenscheins als würdig zu erweisen. Frühling kann jeder! Die Kunst ist es, im Herbst stabil zu bleiben. Hier kommen Tipps für spätes Glück im Jahr:

► **Tipp 1: Die Farben genießen**  
Die Idee der Natur, einmal pro Jahr alle Blätter bunt einzufärben und dann von den Bäumen zu pusten, ist genial. Da muss man schon ein bisschen angeschädelt sein, um sich so etwas Putziges auszudenken. Herbstlaub ist wie Feuerwerk in Ultrazeitlupe. Das Konfetti der Natur! Genießen Sie das Spektakel. Und gegen Laubpuster morgens um halb sieben hilft Ohropax.

► **Tipp 2: Nach draußen gehen**  
Natürlich: Drinnen ist es schön. Mein Körper braucht kein Sonnenlicht. Ich arbeite nicht mit Photosynthese, ich arbeite mit Steak und Pommes. Es ist besser, sich innen aufzuhalten, als nutzlos im Garten herumzustehen wie J.D. Vance in einem amerikanischen Schnellimbiss. Aber selbst trübes Regentageslicht wirkt gegen Stimmungstiefs

besser als jede Lampe. Schlechtes Wetter sieht durch Fenster betrachtet immer schlimmer aus, als es tatsächlich ist. Gehen Sie raus, atmen Sie tief durch. Und klagen Sie nicht über das ewige Thema Wetter. „Die Menschheit wird niemals Frieden finden, bis jeder sein eigenes Wetter mit sich herumträgt“, schrieb Jerome K. Jerome. Leider wahr.

► **Tipp 3: Zugvögeln hinterher träumen**  
Die Zugvögel machen sich auf nach Süden. Fliegend natürlich, nicht mit der Bahn. Der Name täuscht. Wenn Zugvögel mit der Bahn fahren, hätten sie spätestens an der Schweizer Grenze ein Problem. Betrachten Sie die Formationen am Himmel. Schicken Sie ihnen Ihre Gedanken hinterher. Welcher Vogel möchten Sie sein? Es ist in Ordnung, nicht immer der Leitvogel sein zu wollen. Die Welt braucht auch glückliche Folgevögel.

► **Tipp 4: Bewegung suchen**  
Bewegung schüttet Endorphine aus. Endorphine sind im Körper, was der Honig im Tee ist. Schon einfache Yogafiguren helfen – wie etwa „Das zerschlagene Flusspferd“ oder „Der schwankende Kugelfisch“. Das geht auch im Freien.

► **Tipp 5: Behelfshitze erzeugen**  
Es gibt nur wenig, was so viel Hitze ausstrahlt wie ein zorniges vierjähriges Kind. Leider ist es aus rechtlichen Gründen nicht möglich, gastronomische Außenbereiche mit zornigen vierjährigen Kindern zu beheizen. Stattdessen greifen Wirte auf den Heizpilz zurück (lat. Fungus glühmaticus). Dessen Problem ist seine enge Komfortzone. Wer zu nah dran sitzt, bekommt



nach zehn Minuten eine schmackhafte Kruste – er wird zum lebensgroßen Dönerspieß. Wer zu weit weg sitzt, kann zu einem Eisblock gefrieren und muss aufgetaut werden – 20 Minuten bei 200 Grad Umluft (Folie vorher entfernen). Alternativ: Setzen Sie sich in Blümchenshorts und T-Shirt vor die geöffnete Backofentür und hören Sie „Vamos a la playa“ und „Sunshine Reggae“ im Wechsel.

► **Tipp 6: Verwöhnen Sie sich**  
Durchsage neulich im Supermarkt: „Mal bitte sechs Liter Doornkaat aus dem Lager!“ Sechs Liter? Mein erster Gedan-

ke war: „Wer trifft sich da wohl? Das Bundeskabinett? Der Volkswagen-Aufsichtsrat? Die SPD Sachsen-Anhalt?“ Gönnen Sie sich, was Sie gern essen oder trinken. Besonders wichtig im Herbst: Vitamin D, Omega-3-Fettsäure, B-Vitamine. Perfektes Herbstessen: Matjes mit Kartoffeln, Kräuterquark und Leinöl. Zur Not geht auch Toffifee.

► **Tipp 7: Sorgen Sie für Licht**  
Zu den wenigen Segnungen der düsteren Jahreszeit gehört, dass die Hässlichkeit so manchen Dorfes dem gnädigen Deckmantel der Dunkelheit überantwortet bleibt. Früher wurden deutsche

Dörfer nächtens von lilafarbenem Grünpflanzenlicht erhellt. Das sah aus, als sei jedes dritte Haus eine insolvente Schlachtereier. Heute werden vor allem im Innenbereich millionenfach LED-Streifen ausgerollt, als rechne man jederzeit damit, dass im Flur ein Airbus landet. Gut so! Lumen, Watt und Kelvin sind meine Freunde. LEDs sind das Methadonprogramm für Pyromanen.

► **Tipp 8: Schmieden Sie Pläne**  
Irgendwann wird es wieder hell. Seien Sie vorbereitet. Entwickeln Sie Ausflugs- und Reisepläne. Lassen Sie sich vom Kopfkino auf die Insel der Vorfreude schicken.

**Der Herbst ist bunt. Das Leben auch – wenn man es zulässt.**

Symbolfoto: Vadim Bogulov / Unsplash

► **Tipp 9: Hören Sie diese Playlist**  
Lesen Sie sich ins Glück der Erkenntnis! Schauen Sie Liebeskomödien! Und hören Sie mal wieder bewusst Musik. Hier kommt eine Herbst-Playlist abseits der Charts: „Fresenhof“ (Knut Kiesewetter), „Herbstlied“ (David Lübke), „Fields Of Gold“ (Sting), „Running On Empty“ (Jackson Brown), „Wenn es dunkel und kalt wird in Berlin“ (Element of Crime), „Winter Winds“ (Mumford & Sons), „Girl From The North Country“ (Bob Dylan & Johnny Cash), „Ride On“ (Christie Moore), „Golden Heart“ (Mark Knopfler), „Land Unter“ (Herbert Grönemeyer).

► **Tipp 10: Schlafen Sie genug!**  
„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen“, soll Immanuel Kant notiert haben – „die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen“. Vielleicht war es aber auch Albert Einstein. Oder Hulk Hogan. Das Internet tendiert hier uneinheitlich. Halten Sie sich nicht mit Kleinigkeiten auf. Schlafen Sie. Schönen Herbst!

► **Manchmal verbirgt sich hinter dem Euphemismus „Herbstblues“ nur eine harmlose Stimmungsschwankung, manchmal aber auch ein echtes klinisches Tief. Depressionen sind behandelbar. Lassen Sie sich helfen. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet unter (0800) 3344533 ein Hilfefonster (Montag, Dienstag, Donnerstag: 13 bis 17 Uhr, Mittwoch und Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr). Auch die Telefonseelsorge Deutschland bietet Unterstützung an – rund um die Uhr unter (0800) 1101111 oder (0800) 11110222 oder 116123.**



Einfach mal was gönnen!

Foto: Seema Miah / Unsplash

Medizin

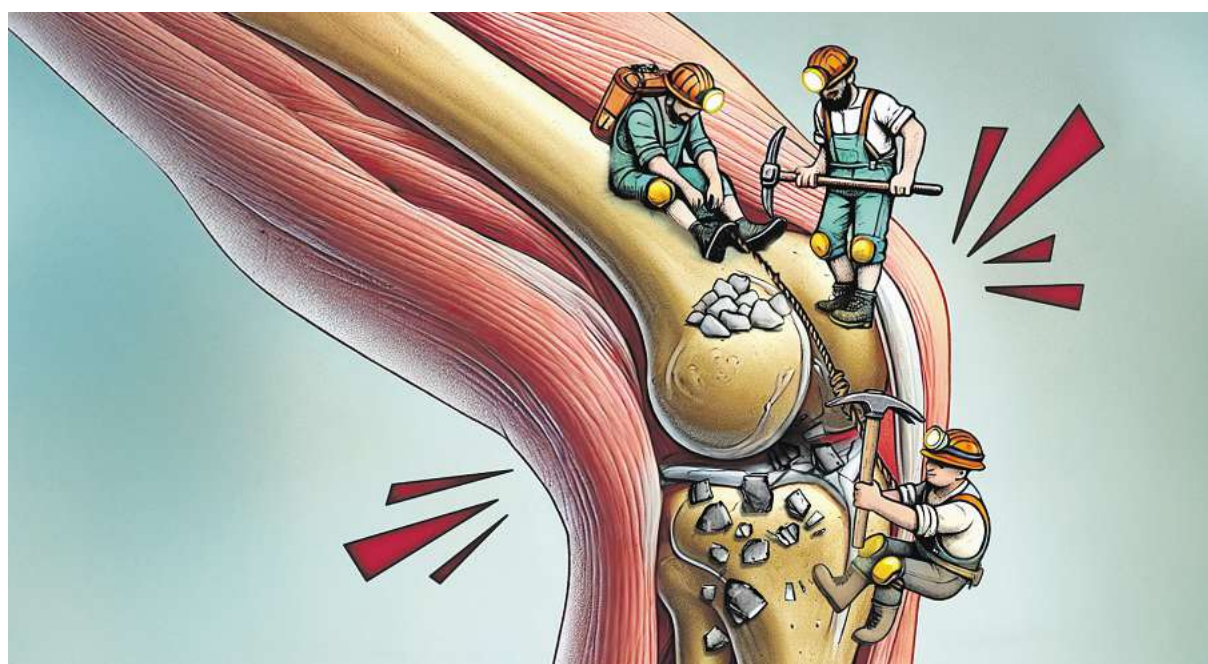
ANZEIGE

## Raubbau an den Gelenken: Wie Arthrose den Knorpel zerstört

Pflanzlicher Wirkstoff kann Körperzellen stoppen, die den Knorpel bei Arthrose angreifen

**Arthrose zerstört schleichend den Knorpel und verursacht starke Schmerzen. Doch Forscher entdeckten, dass ein pflanzlicher Wirkstoff bestimmte Körperzellen stoppen kann, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen – was das für Millionen Arthrose-Patienten bedeutet.**

Die moderne Medizin erforscht immer mehr pflanzliche Wirkstoffe bis ins Detail – auch die heimische Mistel. Schon vor über 100 Jahren vermuteten Naturbeobachter ihr Potenzial in der Krebsbehandlung. Heute analysieren Wissenschaftler ihre Eigenschaften in hochmodernen Laboren und untersuchen ihre therapeutische Wirkung intensiv. Tatsächlich wird die Mistel mittlerweile in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann<sup>1</sup>.



**Arthrose – die wichtigsten Fakten**

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspür-

ren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

**Was unser Experte rät:**

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.

**Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album**

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild

wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



**RubaXX**

# Smarte Helfer mit kleinen Haken

Kein Gießen mehr und trotzdem immer schöne Pflanzen dank Technik und KI?

Das und mehr ist möglich. Diese Unterstützer könnten **IHR GRÜN IM BEET UND AUF DER FENSTERBANK** in Bestform bringen.

Natur und Technologie könnten auf den ersten Blick kaum unterschiedlicher sein. Im digitalen Zeitalter aber können sie sich tatsächlich wunderbar ergänzen. In der Landwirtschaft ist es schon heute keine Zukunftsmusik mehr, automatisierte und sich anpassende Prozesse sind an der Tagesordnung.

Auch für den privaten Garten oder für Zimmerpflanzen erscheinen immer häufiger smarte Gadgets auf dem Markt. Träumen Sie auch von einem intelligenten Bewässerungssystem oder haben sich kürzlich einen Mähroboter angeschafft? Solche Helferlein sollen uns Arbeit abnehmen, das Leben vereinfachen und unsere Pflanzen pflegen.

Die Vorteile von smarter Pflanzenhilfe lassen sich grob in drei Bereiche unterteilen: Automatisierung, Effizienz und Wissen. Während Automatisierungen einfach Arbeit abnehmen, können auch sich verändernde Gegebenheiten (Bodenfeuchtigkeit, Wetter, Sonnenstrahlung) bemessen und dynamisch angepasst werden. Durch Technik, Sensoren und Datenbanken steht einem jederzeit ein Gartenexperte zur Seite.

## WAS KÖNNEN DIE SMARTEN PFLANZHELPER SCHON?

**Smarte Bewässerung:** Im Sommer dürften die meisten Gartenbesitzer schon mal den Rasensprenger aufgestellt haben, auch in Beet oder Rasen eingelassene automatisierte Sprinkler sind nichts Neues. Durch smarte Technologie ist es

nun möglich, den Zeitplan über das Smartphone zu kontrollieren und anzupassen. Hat es unerwartet geregnet? Dann setzen Sie per Touch die nächste Bewässerungsrunde aus. So können Sie auf äußere Begebenheiten reagieren und das immer kostbarere werdende Wasser einsparen. Manche Geräte können solche wetterabhängigen Anpassungen auch schon selbst vornehmen. So wird der Zyklus in Echtzeit nach aktueller Lage von Wetter, Temperatur und Luftfeuchtigkeit gesteuert.

**Pflanzen- und Bodensensoren:** Viele Modelle bieten Sen-

„Durch Technik, Sensoren und Datenbanken steht einem jederzeit ein Gartenexperte zur Seite.“



**Pflanzenhilfe per Pflanzenapp:** Vor allem bei Licht und Bewässerung kann die Unterstützung sinnvoll sein.

Foto: IMAGO/Anastasiya Amraeva

soren an, die die Feuchtigkeit im Boden messen. Dadurch vermeiden Sie, dass Pflanzen austrocknen oder überwässert werden, was zu Schimmel und faulenden Wurzeln führen kann. Häufig gibt es bei mit einer App verknüpften Varianten auch einen Alarm, der ans Gießen erinnert, wenn die Pflanze zu trocken wird. Fortgeschrittene Geräte erkennen zusätzlich die Qualität des Bodens und analysieren ihn. Ist der Boden nährstoffreich oder nährstoffarm? Kalkhaltig oder sandig? Solche Erkenntnisse gibt es sonst nur, wenn eine Bodenprobe im Labor getestet wird. Das ermöglicht ein gezieltes Düngen oder Mulchen nach Pflanzenbedürfnissen.

**Rasenmäherroboter:** Die kleinen fahrenden Roboter sind wohl die weitverbreitetsten Gartenhelfer. Sie erstellen eine Karte des Gartens und fahren diese Fläche regelmäßig ab und kürzen die Grashalme. Die Automation ist für viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer eine große Erleichterung. Richtig smart wird das Gerät erst, wenn es selbst erkennen kann, wann, wo und wie viel der Rasen gekürzt werden muss – besonders im Hinblick auf Jahreszeit und Wetter. Solche Mähroboter sind aktuell noch selten zu finden und haben einen entsprechenden Preis.

**Wettersensoren:** Ähnlich wie bei der Wetter-App auf dem Smartphone bestimmen Sensoren die aktuelle Wetterlage und geben teils Vorhersagen. Branchenkenner gehen davon aus, dass gerade dieser Bereich in Zu-



kunft an Beliebtheit gewinnen dürfte. Über die mit den Sensoren verknüpfte (herstellereigene) App geben die Sensoren Alarmmeldungen zu aktuellen Wetterlagen ab und können Prognosen erstellen, wie sich die Pflanzen unter bestimmten Wetterbedingungen verhalten.

**Temperatur- und Luftfeuchtigkeitssensoren:** Ähnlich wie die Wettersensoren messen diese die äußeren Gegebenheiten. Interessant sind sie nicht nur für draußen, sondern auch für Innenräume. So können Rückschlüsse auf die Luftqualität oder einen passenden Standort für die jeweiligen Pflanzen gezogen werden. Denn manche

Pflanzen machen sich besser in direktem Sonnenlicht, andere in der feuchteren Umgebung des Schlafzimmers. Gerade bei wechselnder Umgebung, wenn etwa die Heizperiode beginnt, können Pflanzen von diesen Erkenntnissen profitieren.

**Lichtsensoren und Zusatzbeleuchtung:** Smarte Lichtsensoren messen einerseits, wie viel Licht die Pflanzen bekommen, smarte Schnittstellen können dann je nach Bedarf zusätzliche Lampen einschalten. Das ist vor allem in Gewächshäusern und Innenräumen eine Möglichkeit, den Lichtbedarf dynamisch anzupassen. Denn Licht benötigen Pflanzen für die Photosynthese, die für das Pflanzenwachstum sorgt. Unterschiedliche Lichtquellen können mit an die Lichtverhältnisse und Pflanzenbedürfnisse angepasster Steuerung zur Pflanzengesundheit beitragen.

**Smarte Pflanzenapps mit KI-Assistenz:** Allein ein Smartphone reicht oft für wertvolle Erkenntnisse. Es gibt inzwischen zahlreiche Pflanzen-Apps, die KI-generierte Empfehlungen anhand von gemachten Fotos anbieten. Das können Hinweise zu Wasserung, Standort oder Nährstoffen sein, aber auch konkrete Empfehlungen bei Krankheiten

und Schädlingsbefall sollen die KI-Assistenzen geben können. Allerdings ist man auf eine große Datenbank angewiesen und muss auf künstliche Kompetenz vertrauen.

## WARUM PROFITIEREN PFLANZEN GERADE IM WINTER?

Wenn die Temperaturen sinken, gehen viele Pflanzen in den Winterschlaf. Andere muss man zum Überwintern vorbereiten, und im warmen Zuhause bleiben eigentlich alle Pflanzen im Normalbetrieb. Allerdings ändern sich ihre Bedürfnisse: Im Winter bekommen Pflanzen deutlich weniger Licht als in den sonnigen Monaten. Ähnliches gilt für die Luftfeuchtigkeit, wenn seltener gelüftet wird und die trockene Heizungsluft in den Räumen steht. Die smarten Pflanzenhelfer können hier die Überwachung während der dunklen Jahreszeit übernehmen oder hilfreiche Tipps geben, welche Outdoor-Pflanzen auf den Winter vorbereitet werden müssen.

Während Kübelpflanzen vorwiegend in der Garage oder im Keller überwintern, müssen andere mit Vlies, Noppenfolie oder Kokosmatten eingepackt oder der Boden mit Laub, Gartenvlies, Stroh oder Reisig abgedeckt wer-

den. Die smarten Gadgets können auflisten, welche Pflanzen welche Maßnahmen benötigen und bei welchen zum Beispiel noch ein Rückschnitt ansteht.

## WAS SIND DIE HAKEN DER SMARTEN PFLANZHELPER?

**Der Preis:** Er ist einer der wohl größten Minuspunkte – gerade wenn man die Helfer für mehrere Pflanzen oder größere Flächen einsetzt. Aber wie bei Computern dürfte hier gelten: Wer schnell sein will, zahlt mehr – wer weniger zahlen will, wartet länger.

**Die Datenbank:** Hilfestellung oder auch die richtig ausgeführten Aktionen kann es nur geben, wenn das System die erhaltenen Informationen richtig erkennt, verarbeitet und Schlüsse daraus zieht. Wird eine Pflanzenart oder -erkrankung falsch identifiziert, gibt es nicht die passende Vorgehensweise.

**Die Stromversorgung:** Will man seine Geräte auslesen und steuern, benötigen sie eine stabile Datenverbindung und Strom. Auf vielen deutschen Grundstücken reicht das W-Lan aber nicht mal bis in den Garten. Und in Innenräumen könnte es schwierig mit Solarmodulen für Strom werden.

HAZ
NP

# HANNOVERS TRUE CRIME HERBST

Die Podcasts von HAZ und NP




Jeden Donnerstag und Freitag:

## Echte Kriminalfälle, noch mehr Spannung!

Wahre Verbrechen, die unter die Haut gehen.

- True Crime Hannover – sechs neue, packende Fälle erzählt von der Neuen Presse.
- Neu: Der Fall Kentler – eine vierteilige Serie, aufwendig recherchiert und eindrucksvoll dokumentiert von der HAZ.

Jetzt abonnieren auf [HAZ.de](http://HAZ.de), [Neuepresse.de](http://Neuepresse.de) und überall, wo es Podcasts gibt!

Neue  
Folgen

ab 30. Oktober!



## Bittere Ernte

Der Kürbis aus dem eigenen Garten schmeckt bitter? Dann sollten Sie ihn lieber nicht essen.

Bevor die Kürbisernte in Topf oder Ofen wandert, sollte man ein kleines Stück davon roh probieren. Dazu rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Schmeckt der Kürbis bitter, plant man das Abendessen lieber um: Dann sollte man ihn nicht mehr essen – und auch das Probierstück wieder ausspucken.

Die Bitterstoffe, Cucurbitacine heißen sie, sind giftig. Die Kürbispflanze bildet sie, um sich Fressfeinde vom Leib zu halten. Auch durchs Erhitzen verschwindet der Geschmack nicht: Die Bitternote bleibt. Betroffen sein können auch Zucchini – auch sie zählen zu den sogenannten Gartenkürbissen, wissenschaftlich Cucurbita pepo genannt.

### WAS PASSIERT, WENN ICH BITTEREN KÜRBIS ESSE?

Dem BZfE zufolge kann es etwa zu Bauchschmerzen, Magenkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen und Durchfall kommen. Kinder, ältere und chronisch kranke Menschen sind besonders gefährdet. Bei leichten Symptomen ist keine Behandlung nötig, wie die Informationszentrale gegen Vergiftungen vom Universitätsklinikum Bonn schreibt. Bei anhaltendem Erbrechen, starken oder auch blutigen Durchfällen sowie Kreislaufproblemen gilt hingegen: ab zum Arzt.



**Bitterstoffe im Kürbis sind giftig und können unter anderem zu Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall führen.** Foto: Christin Klose/DPA-TMN

### WIE KOMMT DAS GIFT IN DEN KÜRBIS?

Die gute Nachricht: Wer einen Kürbis im Supermarkt oder auf dem Markt kauft, wird wohl kein bitteres Exemplar erwischen – Zuchtkürbisse sind frei von Cucurbitacinen. Auch die Kürbisse im Garten sind Zuchtformen, die keine Bitterstoffe enthalten sollten. Allerdings kann es zu unbeabsichtigten Kreuzungen kommen – wenn nicht-essbare Zierkürbisse, die oft viele Bitterstoffe enthalten, in der Nähe wachsen.

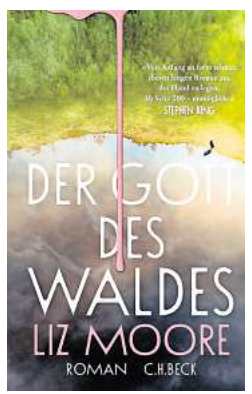
### WAS KANN ICH TUN, UM DAS PROBLEM ZU VERMEIDEN?

Wer vermeiden möchte, dass sich bittere Exemplare unter die eigene Ernte mischen, setzt auf Kürbisse, die sich nicht mit Zierkürbissen kreuzen: etwa Hokkaido-, Butternut- und Muskat-Kürbisse. Spaghetti- und Ufo-Kürbisse indes lassen sich laut BZfE leicht mit Zierkürbissen kreuzen. Zudem sollte man kein Saatgut aus eigener Ernte nutzen, sondern Saatgut und Setzlinge aus dem Fachhandel verwenden.

**Der Preis ist nicht ganz so klein: Smarte Pflanzenhelfer können Gärtnerinnen und Gärtner mit wertvollem Wissen versorgen und ihnen Arbeit abnehmen.**Quelle: Patan/RND (Montage)

## BUCH-TIPP

August 1975: Als die 13-jährige Barbara Van Laars eines Nachts aus dem Sommerferiencamp in den Adirondack Mountains verschwindet, beginnt eine groß angelegte Suche. Denn das Mädchen ist nicht nur die Tochter der vermögenden Familie, welche das Camp und das umliegende Land besitzt, sondern auch die Schwester von Bear – dem Jungen, der seit 14 Jahren vermisst wird und aus dem selben Camp verschwand. Manche Anwesenden sprechen davon, dass dies kein Zufall sein kann. Manche sagen, die Familie habe dies verdient oder sei selbst in das Verschwinden der Jugendlichen involviert. Viele sprechen jedoch gar nicht, und so stößt auch die Ermittlerin Judy Luptack auf eine Mauer des Schweigens. Es geht um Machtmissbrauch, soziale Ungleichheit und auch um dunkle Geheimnisse und verdeckte Wahrheiten, die nicht nur das Leben der Familie Van Laar verändern.



Der packende Thriller, erzählt aus mehreren Perspektiven und Zeitsträngen, wurde unter anderem von Barack Obama und Stephen King empfohlen und erschien im Jahr 2025 in deutscher Übersetzung von Cornelia Hartz.

**Liz Moore:**  
„Der Gott des Waldes“  
Aus dem Amerikanischen von Cornelia Hartz  
Verlag: C.H. Beck  
ISBN: 978-3-406-82977-2

# „Ich habe mein Leben dem Funnsport gewidmet“

**magaScene:** Im Interview mit Hannovers Funnsport-Pionier **DETLEF REHBOCK** (Soulstyle GmbH)

**HANNOVER.** Hand hoch, wer in seiner Freizeit an einem einzigen Tag auf einem Skateboard, Surfbrett und Snowboard gestanden hat und nacheinander über Asphalt, Wellen und Naturschnee geglitten ist. Detlef Rehbock hat sich diesen Traum in jungen Jahren auf Hawaii erfüllt. Sein Leben für den Funnsport begann Mitte der 1970er Jahre, als sein Kumpel ein Skateboard geschenkt bekam. Zum Asphalt gesellte sich ab 1984 auch der Schnee als Grundierung seiner Hobbys, nach eigener Aussage war er sogar der erste Snowboarder Norddeutschlands. In beiden Sportarten holte der gebürtige Hildesheimer in jungen Jahren etliche Meistertitel. Jens Bielke sprach mit Hannovers 65-jährigem Funnsport-Pionier, der die lokalen Events „skate by night“ und „Velo City Night“ erfand. Das ganze Interview steht in der November-Ausgabe der magaScene.

**magaScene: Dete, im Jahr 2000 nahm der Duden erstmalig den Begriff „Funnsport“ in seinen Definitionskanon auf, mit dieser Erklärung: ein unkonventioneller Sport, bei dem das Vergnügen im Vordergrund steht. Seit wann bist Du vergnügungssüchtig?**  
Rehbock: Seit 50 Jahren! Der Vater eines Kumpels war Amerikaner und brachte seinem Sohn aus den USA ein Skateboard mit. Das muss um 1975 gewesen sein. Das kann ich deswegen so datieren, weil 1977 das erste deutsche Skate-Magazin auf den Markt kam, mit einem Foto von mir! Der Begriff Funnsport existierte damals noch nicht, auch das Thema Skateboarden war in Deutschland noch nicht präsent.

**magaScene: Kannst Du Dich an das Gefühl erinnern, als Du zum ersten Mal losgerollt bist?**  
Rehbock: Der besagte Kumpel hat mir sein Skateboard hingehalten – aber ich wusste gar nicht, was ich damit machen sollte (lacht). Er hat sich dann aufs Brett gestellt und ist vorsichtig losgefahren. „Wie geil“, dachte ich. Wir sind dann losgezogen, haben die Gegend nach Hügeln abgesucht und sind diese dann heruntergerauscht, mal im Sitzen, mal im Stehen. Wir waren total high von diesem Freiheitsgefühl. Das war der Hammer. Das Skateboard blieb dann bei mir...

**magaScene: Echt?**  
Rehbock: Ich habe es dann aber wieder rausgerückt und sofort meine Rollschuhe zerlegt, die Rollen auf ein Brett genagelt, und bin mit diesem Board Marke Eigenbau die Hügel in unserer Gegend heruntergerauscht. Ich stand dann in meiner Jugend fast täglich auf dem Brett. Die Boards aus dem Handel waren anfangs wirklich schlimm, aus Plastik, viel zu schmal, kaum lenkbar. Eigentlich konnten wir damit nur ein bisschen herumrollern.

**magaScene: Wie haben die Freunde auf Dein neues Hobby reagiert?**  
Rehbock: Mit Kopfschütteln. Ich klickte – wie fast alle Kinder in unserer Siedlung – in einem Fußballverein. Als ich dann immer häufiger mit dem Skateboard zum Training kam und vorab auf dem Parkplatz ein paar Tricks auf dem Brett übte, fragten einige, was das solle. Irgendwann habe ich dann gemerkt, hier gehöre ich nicht mehr hin. Ich bin dann aus



dem Fußballverein ausgetreten. Skater waren damals Einzelgänger, wir brauchten keinen Verein, keine Anleitung. Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Rauf aufs Brett und los.

**magaScene: Und wie hat die Öffentlichkeit Ende der 1970er Jahre auf Euer neues Hobby geschaut?**

Rehbock: Skateboarden im öffentlichen Raum müsse sofort verboten werden! Fernsehberichte suggerierten, dass diese neue Freizeitbeschäftigung aus den USA viel zu gefährlich sei, für den Skateboarder selbst, aber vor allem für Passanten und andere Verkehrsteilnehmer. Überall wo wir auftauchten, waren wir unerwünscht. In Hannover war unser beliebtester Treffpunkt der Opernplatz. Die Sandsteinstufen eigneten sich super für unsere Sprünge. Natürlich brach dann auch mal eine kleine Ecke von einer Kante ab. Dann gab es sofort ein Drama mit der Security. Skateboarder wurden eigentlich

immer verscheucht. Wir wehrten uns dann mit dem bekannten Aufkleber „Skateboarding is not a crime“ gegen diese Ausgrenzung. Aus diesem Kampf schöpften wir viel Kraft und wuchs zusammen.

**magaScene: 50 Jahre auf dem Skateboard, 40 Jahre auf dem Snowboard. Wie viele Knochen hast Du Dir in dieser Zeit gebrochen?**

Rehbock: Zum Glück nur ein paar, aber manche Blessuren waren sehr langwierig. Das Schlimmste war ein Bänderriss im Knie. Der Meniskus musste raus, die Bänder wurden verkürzt, das hat mich die Profikarriere gekostet.

**magaScene: Stehst Du heute noch regelmäßig auf dem Brett?**

Rehbock: Ab und zu rolle ich nochmal durch die Gegend, das ist aber kein Vergleich zu früher, meine Knochen sind einfach richtig runter, so langsam spüre auch ich das Alter. Das gilt auch

„Skater waren damals Einzelgänger, wir brauchten keinen Verein, keine Anleitung.“  
Foto: Clemens Niehaus



Stadtmagazin für Hannover  
**magaScene**

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

für das Snowboarden. Aus acht Metern Höhe in den Schnee springen, das schaffe ich körperlich nicht mehr. Das muss man einfach akzeptieren.

**magaScene: Hast Du Kinder?**  
Rehbock: Einen Sohn und eine Tochter.

**magaScene: Hast Du Ihnen Deine Liebe zum Funnsport vererbt?**

Rehbock: Funnsport ja, Skateboarden nein. Beide haben sich dem Kickboxen und Bouldern verschrieben. Mein Sohn hat immerhin noch ein Skateboard, meine Tochter ist öfters bei „skate by night“. Beide machen ihr Ding, und das ist auch völlig okay.

## Offene Bühne im Café Lohengrin

**HANNOVER.** Jeden zweiten Dienstag im Monat lädt das Café Lohengrin, Sedanstraße 35, zur „Acoustic Session & Open Stage“. Der nächste Termin ist am 11. November. Jeweils ab 19.30 Uhr steht handgemachte Musik auf dem Programm. Ob Folk, Country, Pop, Blues, Jazz, Klassik, Lied, Gedicht oder Prosa – alle sind eingeladen, selber etwas zu präsentieren oder einfach zuzuhören. Bei der Acoustic Session lässt man sich auf spontanes oder vorbereitetes Zusammenspiel mit anderen Musikern ein. Interessierte können sich bei Moderator Christoph Knop unter [chr@chknop.de](mailto:chr@chknop.de) anmelden oder auf die Einladungsliste setzen lassen. Spontane Teilnahme ist auch möglich. Der Eintritt ist frei. **RED**

## Gespräch und Konzert

**HANNOVER.** Wie weibliche Troubadure das kulturelle Leben im 11. bis 13. Jahrhundert bereichert haben, diskutieren am Sonntag, 9. November, ab 11 Uhr im Sprengel Museum, Kurt-Schwitters-Platz, das Ensemble Mixtura sowie die Komponistin Dorothee Schabert und Lydia Jeschke, Redakteurin für Neue Musik beim SWR. Die weibliche Perspektive in der Musik im Mittelalter und in der Gegenwart steht dabei ebenso im Fokus wie die Bedingungen des Musizierens für Frauen. Unter dem Motto „Troubairitz“ wird die Arbeit des Ensembles aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Auf dem Konzert-Programm stehen Werke von Dorothee Schubert und Codex Feanza, die von Margit Kern (Akkordeon) und Katharina Bäuml (Schalmei) interpretiert werden. Der Eintritt basiert auf einer Spende zuzüglich Museumseintritt. **RED**

• [sprengel-museum.de](http://sprengel-museum.de)

## „#knowember“: Der November der Wissenschaft

**HANNOVER.** Im November wandelt sich Hannover wieder in ein Labor der Neugier: Der „#knowember – November der Wissenschaft“ bringt noch bis zum 23. November Forschung, Technik, Kunst und Gesellschaft zusammen. Über 120 Veranstaltungen laden ein, Neues zu entdecken, zu verstehen und zu hinterfragen. Fast alle Veranstaltungen sind kostenfrei, viele richten sich gezielt an Kinder, Jugendliche, Familien und Schulklassen.

Die große „Nacht, die Wissen schafft“ am 8. November öffnet von 17 bis 23 Uhr Labore, Museen und Hörsäle in der ganzen Stadt – mit Experimenten, Mitmachaktionen und Vorträgen, die Wissenschaft hautnah erlebbar machen. Hunderte Forschende machen an zahlreichen Standorten ihre Arbeit in Live-Experimenten, Vorträgen und Mitmachaktionen erlebbar – vom Blick durchs Mikroskop bis zur virtuellen Zeitreise. Alle 286 Einzelveranstaltungen stehen auf [dndws.uni-hannover.de](http://dndws.uni-hannover.de).

Wissenschaft zum Mitmachen verspricht am Montag, 10. November, ab 15.30 Uhr die Taschenlampenführung im Magazin der Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Bibliothek, Waterloostraße 8, die Gäste hinter die Kulissen der historischen Buchbestände führt – geeignet für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren in Begleitung ihrer Eltern. Die Teilnahme ist kostenlos. Am selben Tag bietet die Lesung der Wissenschaftsjournalistin Dr. Astrid Viciano ab 19 Uhr bei Leuenhagen & Paris, Lister Meile 39, spannende Einblicke in ihre Recherchen zur Verbindung der nationalsozialistischen Atombombe – eine Geschichte von Mut, Moral und Wissenschaft unter Lebensgefahr. Ermäßigter Eintritt: 5 Euro. Ebenfalls ab 19 Uhr erfahren Interessierte am Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik, Callinstraße 38, wie ein Supergefrierschrank Temperaturen unter -273 °C erzeugt und wofür. Spannendes rund um zehn Jahre Gravitationswellenforschung gibt es dort

auch am 12. November ab 19 Uhr, jeweils bei freiem Eintritt.

Künstlerisch und kosmisch zugleich wird es am Samstag und Sonntag, 15. und 16. November, in der Rampe, Gerhardtstraße 3, wenn die Ausstellung „Warum ist die Raumzeit krumm?“ jeweils ab 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) Wissenschaft und Kunst miteinander verschmelzen lässt. Physikerin Lea Richtmann von der Leibniz Universität Hannover hat sich mit den Künstlerinnen Miriam Ebbing, Steff Hörmanseder und Ilona Klein zusammengeschlossen, um Phänomene wie Gravitation, Licht und Quantenmechanik sinnlich erfahrbar zu machen – mit Projektionen, Klanginstallationen und Videokunst. Das Projekt, eine Kooperation des Exzel-

lenzclusters QuantumFrontiers und des Sachgebiets Wissenschaftsstadt Hannover, feierte bereits im Frühjahr große Resonanz. Der Eintritt ist frei, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier genügt.

Am Dienstag, 18. November, spricht Nachhaltigkeitsexpertin Professor Dr. Maja Göpel ab 18 Uhr im Lichthof der Leibniz Universität Hannover, Welfengarten 1, über ihr Buch „Wir können auch anders – Gemeinsam Zukunft gestalten“. Der Medienpädagogin Alan Stewart erkärt am selben Tag ab 16 Uhr im digital.KIOSK, Röselerstraße 2, was Gaming und Stadtplanung miteinander zu tun haben. Im interaktiven Deep Dive „Reallabor Minetest“ zeigt er, wie digitale Lernräume entstehen, in

denen junge und ältere Menschen Stadtentwicklung neu denken und eigene Vorstellungen von Lebensqualität einbringen können. Um Perspektiven für ein gemeinsames Handeln geht es auch bei der Veranstaltung „Stadtklima III: In welcher Stadtgesellschaft wollen wir leben?“ ab 19 Uhr im Forschungsinstitut für Philosophie Hannover, Gerberstraße 26.

Der Erlebnis-Zoo Hannover, Adenauerallee 3, lädt an mehreren Wochenenden, etwa am Sonnabend, 22. November, ab 13.30 Uhr, unter dem Motto „Forschen im Zoo für Klein und Groß“ zum gemeinsamen Entdecken ein. Experimentierfreude ist außerdem im Kindermuseum Zinnobber, Am Steinbruch 16, gefragt, wo täglich Mitmach-Angebote im Rahmen der Ausstellung „Lauscher, Löffel, Labertasche“ die Welt des Hörens spielerisch erfahrbar machen. **R/HR**

• **Vollständiges Programm:** [hannover.de/knowember](http://hannover.de/knowember)



**Bringen Wissenschaft und Kunst zusammen: Physikerin Lea Richtmann (r.) und Künstlerin Miriam Ebbing.**  
Foto: Laurenz Kötter

denen junge und ältere Menschen Stadtentwicklung neu denken und eigene Vorstellungen von Lebensqualität einbringen können. Um Perspektiven für ein gemeinsames Handeln geht es auch bei der Veranstaltung „Stadtklima III: In welcher Stadtgesellschaft wollen wir leben?“ ab 19 Uhr im Forschungsinstitut für Philosophie Hannover, Gerberstraße 26.

## Abendlicher Garten

**HANNOVER.** Mit den dunklen Monaten beginnt für Lili & Claudius die schönste Zeit des Jahres. Wenn es früh dunkel wird, lädt der Große Garten zu geheimnisvollen Entdeckungsreisen ein. In den kommenden Wochen stehen spannende Themen-Touren auf dem Programm.

Die erste Tour startet am Freitag, 14. November, um 18 Uhr und verspricht ein besonderes Erlebnis: die Taschenlampentour durch den Garten. Mit leuchtenden Taschenlampen werden die Teilnehmer auf Spurensuche gehen und dabei goldene Nasen und die merkwürdigen Füße des Pan entdecken. Drei Wochen später, am 5. Dezember, dreht sich alles um die faszinierenden Märchen und Mythen des Großen Gartens. Zwischen „Es war einmal...“ und griechischen Helden Geschichten begegnen die Teilnehmer schnellen Frauen, der Liebe zum Gold und geheimnisvollen Orten. Diese märchenhafte Tour beginnt um 17 Uhr und dauert rund 90 Minuten. Ein beson-

deres Abenteuer wartet am 12. Dezember 2025, wenn es heißt, gemeinsam das Geheimnis eines feurigen Treffens zu lüften. Wo wird das Feuer entzündet? Mit flinkem Geist und cleverer Unterstützung beim Rätseln finden Lili & Claudius die Antwort. Um 18 Uhr beginnt die Entdeckungstour, die etwa 120 Minuten dauert. Alle Touren richten sich an Kinder im Grundschulalter mit erwachsener Begleitung. Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen zu Treffpunkten, Preisen und Anmeldemöglichkeiten sind auf der Webseite [lili-claudius.de](http://lili-claudius.de) zu finden. **RED**



**Entdeckungen auf der Taschenlampentour.** Foto: Tobias Wölki, Büro für Naturetainment



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Hannover 96 - Karlsruher SC**  
28. November 2025: H. v. Heiden-Arena

**Tream - Brotzeitour 2025**  
03. Dezember 2025: ZAG-Arena

**Inka Meyer - Zurück in die Zugluft**  
29. November 2025: die hinterbuehne

**Van Gogh - The Im. Experience**  
Diverse Termine: Alte Druckerei

**Die Schneekönigin**  
Diverse Termine: Schauspielhaus

**Dschungelbuch - das Musical**  
06. Dezember 2025: Theater am Aegi

**Hannover Indians - Füchse Duisburg**  
02. Dezember 2025: Eissporthalle

**David Kebekus - Sensible Inhalte**  
06. Dezember 2025: Pavillon

**Vor Ort für Sie da:**

**In den HAZ & NP Geschäftsstellen**

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



[tickets.haz.de](http://tickets.haz.de) | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: [service@haz-ticketshop.de](mailto:service@haz-ticketshop.de)

# HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**  
Verschenken Sie Ihre Zeit nicht. Laden Sie jemanden zum Essen ein und treiben Sie Sport. Letzteres bringt den Kreislauf auf Trab und hält fit.

**STIER 21.4.–20.5.**  
Wo immer es möglich ist, sollten Sie jetzt der Teamarbeit den Vorrang geben. Es wäre vor allem beruflich gut, Chancen gemeinsam zu nutzen.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**  
Sie verstehen es hervorragend, andere mit guten Argumenten zu überzeugen. Es liegt eben an den richtigen Worten, die Ihnen jetzt leichtfallen.

**KREBS 22.6.–22.7.**  
Das Gedankenkarussell scheint endlich zum Stillstand gekommen zu sein. Nun dürfte die Lösung eines größeren Problems in greifbare Nähe rücken.

**LÖWE 23.7.–23.8.**  
Welche Prioritäten Sie setzen, liegt ganz an Ihnen. Aber Sie können nicht alles gleichzeitig erledigen. Halten Sie immer Ihre Reihenfolge ein.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**  
Ihre Verhandlungsführung ist jetzt derart geschickt, dass Sie ohne Weiteres imstande sind, aus jeder Situation den maximalen Nutzen zu ziehen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**  
Gegenüber Konkurrenten dürfen Sie sich im Vorteil befinden. Nun nicht leichtsinnig werden! Ein klarer Kopf ist die Voraussetzung für Erfolge.

**SKORPION 24.10.–22.11.**  
Hervorragende Sternkonstellation für Ihre Erwartungen. Sie brauchen gar nicht mehr so viel selbst zu tun, es fällt Ihnen alles in den Schoß.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**  
Eine Angelegenheit dreht sich im Kreis. Fassen Sie einen anderen Zeitpunkt ins Auge, dann wird sich eher ein gemeinsamer Nenner finden lassen.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**  
Denken Sie ernsthaft daran, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie sollten zurückhaltender mit Genussmitteln sein und sportlich aktiver werden.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**  
Bei einem Vertragsabschluss sollte das Kleingedruckte besonders beachtet werden. Lassen Sie sich auf keine Nebenabreden mündlicher Art ein.

**FISCHE 20.2.–20.3.**  
Wenn Sie bei einem Projekt weiter gut im Rennen bleiben wollen, gibt es jetzt keinen Augenblick der Muße für Sie. Aber der Einsatz lohnt sich.

# Rätselspaß am Wochenende

Reduzierung von Waffen	österr. Stadt am Inn	Ausstrahlung	Pappel mit fast runden Blättern	Vorname von Schweiger	französisch: Straße	ganz, sehr	Hanf-abfall	6	selten	äußerst zurückhaltend	Teil der Bibel (Abk.)
			8			bayrisch: nein				span. Nationalheld (El...)	5
schwed. Königsgeschlecht	indische Währung				kurzer Gottesdienst			3			
			spanischer Artikel	nord-amerikanische Steppe							Zustimmung (Abk.)
Abkochbrühe	9	franz. Filmtitel der 60er (Abk.)								zwei Musizierende	Kleidungsstück
weggebrochen (ugs.)										englische Gaststätte	acht Bits (EDV)
Fremdwortteil: unter	Jubelwelle im Stadion (La...)	Schriftstellerverband (Abk.)	musikalisches Bühnenstück	Rollkörper	italienisch: drei	lateinisch: damit	süd-amerikanischer Kuckuck	deutsche Vorsilbe	großes Meeres-tier	Fremdwortteil: zu, nach	
ange-glichen							Vulkan-gestein				
Wind-schatten-seite			Beitrag in einer Zeitung							bestimmter Artikel	
Titulierung											

**Länger im Blick bleiben:**  
Hier Ihre Anzeige buchen auf [www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

## APOTHEKEN

**SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR**

**SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR**

- Mendelssohn Apotheke**, Tel. 881964, Mendelssohnstr. 26
- Schloss Apotheke**, Tel. 1316261, Calenberger Esplanade 3A
- Wiesen-Apotheke**, Tel. 601043, Holzwiesen 84A

- Abelmann-Apotheke im Timon-Carree**, Tel. 30035570, Hildesheimer Str. 267
- Altstadt-Apotheke**, Tel. 322211, Schmiedestr. 18
- Eulen-Apotheke**, Tel. 9507111, Thie 1
- Löns-Apotheke**, Tel. 662686, Lister Meile 64

## LEBENSILFE

- |                                   |                     |                                      |                    |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 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         |

## NOTDIENSTE

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

## TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

# hallo wochenende LESERREISEN

## Adventsreisen 2025

**Ihr Reisepreis ab € 339 pro Person im DZ**

### Prager Adventszauber

Lichterglanz Moldau & Striezelmarkt Dresden

**Reisetermine 3-Tage-Reise/HP/ÜF:**  
So. 30.11. - Di. 02.12.2025 | So. 14.12. - Di. 16.12.2025

**Erleben Sie Prag & Dresden im vorweihnachtlichen Glanz, festlich geschmückten Gassen und würzigen Wohlgerüchen auf romantischen Weihnachtsmärkten.**

Sie wohnen in Prag im Hotel Clarion Congress\*\*\*\* unweit der Altstadt.

**Leistungen:**

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Clarion Congress Hotel Prag\*\*\*\*
- ✓ Inklusive City-Taxi
- ✓ 1 x Buffet-Abendessen in Hotel Tag 1
- ✓ Ganztägige Stadtführung Prager Altstadt & Weihnachtsmarkt Altstädter Ring Tag 2
- ✓ Besuch beim Striezelmarkt in Dresden am Tag 3

**Extrakosten pro Person:**

- Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 66
- 3-Gang-Abendessen Tag 2 in typischer Bierstube inklusive 3 Getränke & Musik..... € 33

**Ihr Reisepreis ab € 559 pro Person im DZ**

### Hanseatischer Küstenadvent

Graal-Müritz mit Schwerin, Wismar & Rostock

**Reisetermin 4-Tage-Sonderreise/HP:** SO. 07.12. - MI. 10.12.2025

**Direkt hinter den Dünen liegt das \*\*\*\*+Superior IFA Graal-Müritz Hotel eingebettet in den Küstenschutzwald. Es bietet Ihnen Restaurant, Kaminbar, Bibliothek und Lift sowie einen weitläufigen Wellnessbereich.** Auf über 1.500 qm befindet sich ein Schwimmbad, verschiedene Saunen, Fitnessräume und eine Wellness-Beauty-Abteilung mit Massagen, Aromabädern, Ganzkörperpackungen und Gesichtspflege.

**Leistungen:**

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im IFA Hotel Graal-Müritz\*\*\*\*+
- ✓ 3 x Buffet-Abendessen im Hotel
- ✓ Begrüßungsdrink
- ✓ 1 x Glühwein am offenen Feuer
- ✓ 1 Std. Stadtführung in Schwerin & Besuch Weihnachtsmarkt
- ✓ Rostock im Lichterglanz mit Reiseleitung
- ✓ Besuch des Rostocker Weihnachtsmarktes
- ✓ Ausflug nach Wismar mit Besuch Weihnachtsmarkt
- ✓ Schwimmbadnutzung im Hotel

**Extrakosten pro Person:**

- DZ zur Alleinnutzung EZ ..... € 110
- Kurtaxe vor Ort zahlbar

**Ihr Reisepreis ab € 799 pro Person im DZ**

### Adventszauber Maria Alm

Lichterglanz am Hochkönig in den Salzburger Bergen

**Reisetermin 5-Tage-Reise/HP:** DO. 11.12. - MO. 15.12.2025

**Es ist a b'sondere Zeit, die Adventszeit in den Salzburger Bergen.** Urige Holzhütten in der Dorfmitte, heißer Glühwein, Alphornbläser und das Lichterlabyrinth an der Wallfahrtskirche verschaffen eine besondere Atmosphäre. Freuen Sie sich auf leckere einheimische Spezialitäten, die winterliche Bergkulisse und eine gemütliche Zeit im Lohninger Hof.

**Leistungen:**

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Lohninger Hof\*\*\*\* in Maria Alm
- ✓ Begrüßungsschnaps
- ✓ Freie Nutzung Relax- & Wohlfühlloase mit beheiztem Außenpool
- ✓ Panoramafahrt Tiroler Alpen & Kitzbüheler Weihnachtsmarkt mit Reiseleitung
- ✓ Rundfahrt Wintermärchen Berchtesgaden mit Besuch Adventsmärkte
- ✓ Eintritt Adventskonzert in der Wallfahrtskirche Maria Alm

**Extrakosten pro Person:**

- DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag bis 8. EZ..... € 150
- Pferdeschlitten-Almfahrt ca. 2 Std..... € 30
- Kurtaxe/Infrastrukturabgabe vor Ort zahlbar!

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

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

▶ TRAUERANZEIGEN

Mit Ihrem lieben Werner wieder vereint  
Ihr bleibt unvergessen

# Sigrid Richter

\* 29. 08. 1942 † 30. 10. 2025

Traurig, aber mit vielen schönen Erinnerungen  
lassen wir dich gehen.

**Karin und Siegfried mit Maurice  
Simon und Lynn  
Heike und Achim  
Ute und Familie**

Sigrids Wunsch entsprechend,  
wurde eine Stille Bestattung gewählt.



3383101\_000125

Mein Leben war schön!

# Dieter Senß

\* 04. Dezember 1940 † 31. Oktober 2025

**Wir sind sehr traurig!**

**Steffi & Holger & Christa**

Die Trauerfeier findet am 12. November 2025 um 14:00 Uhr in der  
Kapelle auf dem Friedhof Ahornstraße in Laatzen statt.

Die Urnenbeisetzung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt im engsten Familienkreis.

Wer möchte, kann in Dieters Sinn an den Ambulanten Palliativdienst-Hospiz Luise,

IBAN: DE54 2595 0130 0039 9992 21, spenden.

3383791\_000265

**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.

Im Internet finden Sie uns unter:  
[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

- ▶ BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN
- ▶ BEKANNTSCHAFT
- ▶ SIE SUCHT IHN

**Sie, 53 sucht** ihn, 47-56 Jahre, NR, für  
eine aufrichtige Partnerschaft. In Hann.  
o. Nähe. ☎ 01 72 30 999 73

▶ ER SUCHT SIE

**Ich suche Dich!** Du solltest attr.,  
mittelschlank u. zw. 50 - 75 J. sein, kl.  
Behinderung kein Problem. Ich bin gut  
anzuschauen u. taugl. für alles, 76 J. alt u.  
möchte noch einmal neu anfangen-  
vielleicht mit Dir! Alles Weitere unter  
Whats App (0174) 1507148 (Trau Dich)

**Ich bin ein** bißchen Verrückt, Chaos, mit  
mir kann man reden, streiten, lachen u.  
sogar Schuhe kaufen wir leben nur ein  
mal also los. Er/52/1,88/schl. su. nette  
schl. Sie ☎ 015772069261

**Gentleman, 50, 1.80, 75,** sucht eine  
attraktive Frau bis 50J. ☎ 0152/29669072

**Skorpion, 50, 1.80, 75,** sucht attraktive  
Frau bis 45 J. ☎ 0176/96413448

▶ DISKRETE TREFFS

**Er sucht Sie/Ihn** für ein  
gemeinsames erotisches Miteinander,  
bitte nur Anrufe ☎ 01525 7870539  
keine finanziellen Interessen

▶ PARTNERVERMITTLUNG  
GEWERBLICH

**Elke, 72 J.,** gepflegte Witwe mit jungem  
Herzen. Ich sehne mich nach e. ehrl.  
Mann, mit dem ich das Leben teilen  
kann. Haus u. Garten halte ich in  
Schuss, fahre leidenschaftl. gern Auto  
u. bin nun bereit für einen Neuanfang  
(auch mit Umzug). Die Einsamkeit darf  
jetzt weichen. Wollen wir ihr gemeins.  
Lebewohl sagen? PV T:0176-57889239

**Roswitha, 77 J.,** bin eine gutmütige u.  
fleißige Witwe, die es im Leben nicht  
immer leicht hatte, aber nie ihren Mut  
verlor. Ich koche gern u. führe mit  
Freude den Haushalt. Wünsche mir e.  
ehrl., gepfl. Herrn, dem ich eine treue  
Gefährtin sein darf. Mit meinem Auto  
komme ich gern zu Ihnen, vielleicht ja  
für immer. PV Tel. 01520-8293309

**Barbara, 67 J.,** bin eine warmherzige,  
hübsche Witwe, die lieber lacht als  
jammert. Hausarbeit? Mach ich gern!  
Autofahren? Meine kleine Freiheit! Bin  
offen für Neues, auch für einen Umzug,  
wenn es mit uns passt. Gem. ist das  
Leben viel schöner. PV, T:0162-7928872

▶ FREIZEIT /  
FREUNDSCHAFT

▶ SPORT / HOBBY /  
SPIEL / VEREIN

**Spielnachmittag in der** Plauener Str.,  
Begegnungsstätte. Suchen noch Mit-  
glieder für Rommé, Rommé, Cup, Skat  
und andere Spiele. ☎ 0176/32326024

# hallo

**wochenende**  
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

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

**Redaktionsleitung:**  
Christian Käufer  
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen  
in Kooperation mit HAZ und NP

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

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Patrick Bludau

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

**Druck:**  
Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

**Leserbriefe:**  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-  
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller  
Adresse versehen und vom Einsender un-  
terschrieben sein. Die Redaktion behält  
sich Kürzungen unter Berücksichtigung der  
presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und  
Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte  
und Fotos sind urheberrechtlich ge-  
schützt. Die Übernahme und Verwendung  
bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebe-  
ner Anzeigen oder Änderungen über-  
nimmt der Verlag keine Gewähr.

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

**ADA**  
Aufgabenkontrolle  
der Anzeigenblätter

**BVDA**  
Bundesverband Deutscher  
Anzeigenblätter

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

3386101\_002625

▶ STELLENMARKT

▶ STELLENANGEBOTE

▶ KAUFMÄNNISCHE BERUFE

**BundesImmobilien**

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen  
Rechts – Direktion Magdeburg sucht im Geschäftsbereich Wohnen für  
die Betreuung der im Eigentum der Bundesanstalt stehenden Liegen-  
schaften am **Arbeitsort Hannover zum nächstmöglichen Zeitpunkt**  
**unbefristet** eine/einen:

**Bewirtschafterin/ Bewirtschafter  
Wohnen (w/m/d)**  
(bis EG 6 TVöD Bund /A 6m BBesG – Tarifgebiet West,  
Kennung NOWO201016)

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?** Dann bewerben Sie sich online bis zum  
**1. Dezember 2025** auf [www.interamt.de](http://www.interamt.de) unter der Stellen-ID **1365109**.

[www.bundesimmobilien.de](http://www.bundesimmobilien.de)

34029401\_000265

▶ WEITERE BERUFSFELDER

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n  
**Mitarbeiter\*in Foyer (w/m/d)** in Teilzeit (30-Std.-Woche / 10 - 16 Uhr).  
Sie kennen sich mit kfm. Tätigkeiten aus und sind sicher im Umgang mit Microsoft Office?  
Sie verfügen über erste Erfahrungen mit einem Warenwirtschaftsprogramm? Sie sprechen  
verhandlungssicheres Deutsch und empfinden Telefonate in englischer Sprache als  
willkommene Abwechslung? Sie haben ein fröhliches Wesen, sind flexibel, kommunikations-  
und organisationsfähig? Werden Sie die Visitenkarte unseres Hauses und erfahren Sie mehr  
über uns und die interessante Stelle auf [www.datatel-telemetry.de](http://www.datatel-telemetry.de) (Jobs).  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung – gerne auch, wenn Sie zu den „Best Agern“ gehören!

**Telemetrie Elektronik GmbH**  
Frau Ilka Schlesies  
Berliner Allee 42 · D-30855 Langenhagen  
Tel. 0511 / 97 83 96-13 · jobs@datatel-telemetry.de

33039501\_000265

# Schülerjob gesucht?

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

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

**bewerb**en und den QR-Code scannen:

**Freie Gebiete:**

- Hainholz
- Vahrenwald
- Bothfeld
- Oberricklingen

**Dein Job in Hannover & Region**

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs

**Freie Stellen in**

- Groß-Buchholz
- Heideviertel
- Lahe
- List
- Stadtmitte
- Zooviertel
- Döhren
- Kirchrode
- Bemerode

**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)

3376401\_000265

**Arbeitslos?**

Führerscheinförderung zum LKW- oder  
Busfahrer durch die Agentur für Arbeit  
oder das JobCenter möglich. Wir vermit-  
teln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.  
[www.bzvjantik.de](http://www.bzvjantik.de) ☎ (01 70) 3 12 89 93  
oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

**Servicekraft**

für **Spielhalle gesucht!** Freundlich,  
teamfähig, zuverlässig u. flexibel, Voll-  
und Teilzeit. Standort 30169 Hannover  
**First Casino Entertainment GmbH,**  
Postfach 80 02 10, 21002 Hamburg,  
☎ office@fceg.de ☎ 0176/63779545

**Fahrer m/w/d FS Kl. 3(B)** für Nah-  
verkehr in Teilzeit/Vollzeit für Klein-  
transporter ges. Gern auch Rentner.  
Fahrzeug kann mit nach Hause gen.  
werden. ☎ 0421-69505999  
HARTUNG Logistik GmbH & Co. KG

▶ HAUS- UND  
REINIGUNGSPERSONAL

**24 Stunden Pflegerin**  
47 Jahre alt, sucht Beschäftigung in  
privatem Haushalt ☎ 015214661034

**Suche Reinigungsjob, vormittags,** ca.  
3 Std. oder mehr, möglichst Südstad-  
nähe, 15€ /Std. ☎ 0152/26802112

**Waldhausen. Wer reinigt** unser zu  
Hause, perfekt in ca. 10-12 Std., 2-  
3x/Wo? ☎ 0171/1940562

▶ MINI- UND NEBENJOBS

**Hausmeister (Minijob)**

für ein Wohnstift in Herrenhausen  
gern auch rüstiger Rentner/Rentnerin  
interessiert? Tel. (0511) 701810  
☎ info@st-nikolai-stift.de  
Nähere Infos auch unter:  
[www.st-nikolai-stift.de](http://www.st-nikolai-stift.de)

▶ STELLENGESUCHE

▶ STELLENGESUCHE

**Malermaler Handwerker sucht** Arbeit  
Lackieren, Steichen, Tapezieren, Spachtel  
n, Boden verlegen alle Arten, Fliesen  
Trokanbau 01784480398

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

**Erfahrener Fensterputzer**  
sucht Arbeit in privathaushalt ☎  
0177/1477987

**Gelernter Gärtner su.** Arbeit (Unkraut,  
Heckenschnitt) ☎ 0176/71226091

**Zuverl. Maler su.** Arbeit (0162)9421859  
**Maler sucht Arbeit.** ☎ 0157-33254341

▶ MINI- UND NEBENJOBS

**Maler sucht Arbeit,** auch am  
Wochenende ☎ 0176/40705700

▶ IMMOBILIENMARKT

▶ IMMOBILIENVERKAUF

**EIGENTUMSWOHNUNGEN**  
Langenhagen Wiesenau, ca. 93m², 3  
Zi., EBK, Du/Wa., Gä-WC, Blk., gep-  
spachtelte Wände, Garage, von privat  
an privat, 245.000,- ☎ 0151/23338037

**IMMOBILIENKAUF-  
GESUCHE**

▶ 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

Zu vermieten: 2-Zimmer-Wohnung  
mit Balkon, Bad, Küche, in Hannover  
Quedlinburgerweg 17, frei ab sofort, KM  
600,00 € plus NK 230,00 €  
☎ 0177 2667054

▶ 3 ZIMMER

**Nichtraucherin im Vorruhestand,**  
freundl., ruhig und solvent s.u. ca. 50m²  
in angenehmer Nachbarschaft in  
Hannover, evtl. Alten-WG, bis 550€ WM  
ÖPNV, bitte Handy nr. ohne WhatsApp  
☎ 0170-4892724

▶ 4 ZIMMER /  
GROSSWOHNUNGEN

**Familien mit Weitblick** für  
Wohnprojekt in Bredenbeck gesucht!  
Nachhaltig, generationsübergreifend,  
gemeinschaftlich. 3-4 Zim. Wohnungen  
frei! [www.gemeingut-bredenbeck.de](http://www.gemeingut-bredenbeck.de)

▶ GARAGEN /  
EINSTELLPLÄTZE

**Radebeuler Hof 7a,** Einzelgarage  
für 80,00 Euro im Monat zu vermieten.  
0173/9191915

**Stellplatz in der Ulrichstr.** ab sofort ☎  
0511/ 317996

▶ MIETGESUCHE

▶ WOHNUNGEN

**max50qm@gmx.de 575€ w.** mit WBS

▶ VERANSTALTUNGEN

# INFOTAG

**Sa., 15. Nov. / 10-13 Uhr**

**Wilhelmstraße 2, 30171 Hannover**

**Berufliches Gymnasium**

- Sozialpädagogik
- Gestaltungs- und Medientechnik
- Informationstechnik

**Fachoberschule** (Einstieg in Klasse 11 oder 12)

- Gesundheit und Soziales
- Gestaltung
- Wirtschaft und Verwaltung

**Ausbildung I Studium**

- Technische Assistenz in: Biologie (BTA) / Pharmazie (PTA)\*
- Physiotherapie\* • Logopädie\*

\* schulgeldfrei

**Studium neben der Ausbildung möglich!**

mehr Infos auf  
[ROSS-SCHULE.DE](http://ROSS-SCHULE.DE)

**ROSS SCHULE**  
BERND BLINDOW  
GRUPPE

**DIPLOMA Hochschule:**  
Duales Studium  
Soziale Arbeit,  
Kindheits- oder  
Heilpädagogik  
Studienberatung  
vor Ort

3386401\_000265

▶ MARKTPLATZ

▶ MARKTPLATZ

▶ MÖBEL / HAUSRAT

**Verk. Premium Bettschutzauflage** mit  
Flockenzellstoff, 30 Stk./Paket, Jahres-  
bedarf sowie Pants, Gr. M, 28 Stk./  
Paket, Jahresbedarf kompl. abzugeben,  
Preis VB ☎ 0175/8441113

**!Achtung Seriöser Ankauf!** Pelze,  
Handtasch., Porzellan, Damenbekl.,  
Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Mü-  
nzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bü-  
cher, Krüge ☎ 01636248911 Frau Kahl

**Wohnzimmerschrankwand,**  
neuwertig, 3,4mx2m, VB 400€. Bosch  
Waschmaschine, Tiefe: 45, H: 89, VB  
200€. ☎ 0511/21934868

**Haushaltsauflösung/Wohnungsfloh-**  
**markt Sa 15.11.2025, 11-15 Uhr,** Hann.  
Bothfeld, Posenerstr. 53, EG links

**Kaufe Design Möbel:** Vitra, Knoll, Louis  
Paulsen u.w. Auch defekt!  
Tel:01525/7803822

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

**Suche altes Geschirr** altes Besteck  
U.v.m. ☎ 0163 9573486

**Kaufe altes Silberbesteck,** auch versil-  
bert ☎ (0177) 8884144

**Sammler sucht gebrauchte**  
Schallplatten und HiFi-Stereo-Geräte  
☎ 0170/3610367

**Sammler kauft alte** und neue  
Luxusarmbanduhren. Auch defekt!  
01525/7803822

**Pens.Uhrmacher kauf alte/neue** Arm-  
band- u. Taschenuhren 0151/29706814

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

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

**Der Fachbetrieb** für Entrümpelung und  
Haushaltsauflösung mit Wertverrech-  
nung. ☎ (0511) 499495

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

**Dachsanierung 10%, Termine frei,**  
Dachrinnen/Fassaden/Carport/Garagen  
/Reparatur. ☎ (0157) 333 707 99

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

**Dachdecker, Kleinflick und Rinne**  
☎ 0511/44497279

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

**aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369**  
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

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

**Heckenschnitt, Baumfällung,**  
Gartenpflege Preisw. ☎ 0174/1844280

**Gartenarb. Inkl. Ents.** 051027370745

**Fa. Schweiß ☎ (0511) 60 44 499**

**Gartenpflege zum FP** 0163/7709224

**Gartenar. Inkl. Ents.** 0511/96774765

**Entrümp. & Kleintrans.** (0163)9134970

**Umzüge, Entr., Transp.** 0511/71657401

**Gartenpflege inkl Ents.** 017641467766

**KRAFTFAHRZEUGMARKT**

**▶ KFZ ANGEBOTE**

**▶ ALLGEMEINE  
PLATZIERUNG**

**Roller, Mop**



**VORSORGEORDNER**  
Mein Pflegeratgeber mit allen Vorsorgedokumenten

Hannoversche Allgemeine  
Neue Presse

# 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](https://vorsorge.haz.de) und telefonische Bestellung  
unter 0511/518 3000 (Mo.-Fr. 9-15 Uhr)