SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
www.DRK.de 0800 11 949 11

Do 16.07.2026 11.00 – 16.30 Uhr Hannover 30539 - Bemerode, LBS Nord, Kattenbrookstrift 38
Fr 17.07.2026 10.00 – 19.00 Uhr Hannover 30159 - H-Mitte, Georgsplatz, Georgsplatz 3
Sa 18.07.2026 10.00 – 15.00 Uhr Hannover 30169 - Calenberger Neustadt, Courtyard Marriott Hotel, Arthur-Menge-Ufer 3

Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
blutspender.net Deutsches Rotes Kreuz Blutspendedienste
TERMINE IM UMKREIS

19476401_002626

SONDERVERKAUF
50% WEGEN UMBAU
AUF ALLE GEKENNZEICHNETEN
MÖBEL & KÜCHEN
möbel staude
Die Besten im Norden

37899901_002625

hallo HANNOVER SÜD wochenende

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177

36759001_002625

Beratung für Frauen

HANNOVER. Das Projekt „PERSPEKTIV!“ der Region Hannover bietet Frauen kostenlose Beratung bei persönlichen, sozialen oder beruflichen Fragen an. Sozialcoaches unterstützen etwa bei der beruflichen Orientierung oder bei Problemen rund um die Wohnsituation. Termine sind am Mittwoch, 15. Juli, und Mittwoch, 5. August, jeweils von 14 bis 18 Uhr am Andreas-Hermes-Platz. **RED**

Ohne Abzüge
Preise in €/g

Feingold	114,80	Zahngold	71,51
750 Gold	84,98	Silber	1,60
585 Gold	66,28	Versilbert	40,00
333 Gold	37,73	Zinn	20,00

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

19994801_002626

ABC Wäschedienst GmbH
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...
- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung
ABC Wäschedienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6 – 14 Uhr
Am Listholze 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

37875701_002625

TIPP DES MONATS

Flüssige Medikamente sind oft nur 6 Monate haltbar
Nach Anbruch Datum auf die Verpackung schreiben Viele Tropfen, Säfte oder Augentropfen sind nach dem Öffnen deutlich kürzer haltbar als gedacht – teilweise nur wenige Wochen oder Monate. Notieren Sie das Öffnungsdatum direkt auf der Verpackung. So behalten Sie die Sicherheit im Blick.
Ihre PINC-Apotheken Hannover
pinc-apotheken.de
PINC Apotheken Pharma IN the City
ROSEN APOTHEKE SONNEN APOTHEKE
Die Ernst-August-Apotheke by Dr.Trettin®
EUROPA-APOTHEKE

6986801_002626

Foto: Clemens Heidrich

Kultur ist draußen

Seite 4

Geprägt von Hannover

Das neue Heimtrikot von Hannover 96 zeigt Wahrzeichen der Landeshauptstadt

HANNOVER. Stadtansichten auf dem Trikot: Hannover 96 geht mit einem Heimtrikot in die Saison 2026/27, das den Bezug des Vereins zur Landeshauptstadt besonders sichtbar machen soll. Der Verein und Ausrüster Macron haben kürzlich das neue Modell unter dem Leitgedanken „Geprägt durch unsere Stadt“ vorgestellt. Dieses Motto ist dabei wörtlich umgesetzt: Acht hannoversche Wahrzeichen, Institutionen und Denkmäler sind als dezente Prägung in den roten Stoff eingearbeitet.

Das Heimtrikot bleibt in der traditionellen Grundfarbe Rot. Der Farbton, auch als „96-Rot“ bekannt, wurde 2020 festgelegt und wird seitdem für die Heimtrikots einheitlich genutzt. Ergänzt wird die rote Fläche durch Kragen- und Ärmelbündchen in Schwarz, Weiß und Grün. Der besondere Akzent liegt jedoch nicht in einer auffälligen Grafik, sondern in der Struktur des Materials: Die Motive sind vertieft in den Stoff geprägt und werden je nach Lichteinfall unterschiedlich stark sichtbar.

Zu den eingearbeiteten Motiven gehören das Neue Rathaus, das Ernst-August-Denkmal, die Marktkirche, die Kröpcke-Uhr, der Telemax, das Anzeiger-Hochhaus, die Leibniz Universität sowie „Die drei warmen Brüder“. Auch die beiden sichtbaren Trikotpartner passen in dieses Konzept: Hauptsponsor heise und die Hannoversche Volksbank auf dem Ärmel stammen ebenfalls aus Hannover.

96-Geschäftsführer Henning Bindzus verweist auf die enge

In den Stoff des Heimtrikots sind die Silhouetten bekannter Wahrzeichen aus Hannover eingeprägt. Foto: Lukas Feldkord

Beziehung zwischen Verein und Stadt. „Hannover prägt 96 und 96 prägt Hannover“, sagt er. Über Generationen sei eine Verbundenheit gewachsen, die Hannover 96 herausstellen und weitertragen wolle. Die Entscheidung, Wahrzeichen und Institutionen der Stadt in das Heimtrikot einzuarbeiten, solle diese Nähe sichtbar machen.

Pascal Helle, Leiter Marketing und Vertrieb bei Hannover 96, beschreibt das neue Trikot als bewusste Verbindung von klassischem Erscheinungsbild und lokaler Symbolik. Der Verein habe sich für ein traditionelles Heimtrikot entschieden, zugleich aber die Bindung an Hannover betonen wollen. So sei ein Modell entstanden, das aus Sicht von Hannover 96 historisch und emotional für den Verein stehe und die Vielschichtigkeit der Stadt aufnehme. Begleitet wird die Veröffentlichung von einem Spot, in dem der Kampagnenclaim mit wasserlöslicher Kreide vor hannoversche Wahrzeichen gesprüht wird. Als Protagonist tritt 96-Profi Stefan Teitur Thordarson auf. Der isländische Nationalspieler sagt: „Ich finde die Idee sensationell.“ Er habe Hannover 96 als Verein kennengelernt, bei dem die Nähe zur Stadt besonders gelebt werde.

Nach Angaben des Vereins besteht jedes Trikot aus recyceltem Material von rund 13 Plastikflaschen mit jeweils 0,5 Litern Inhalt. Erhältlich ist das Heimtrikot ab sofort im Fanshop an der Heinz von Heiden Arena sowie online. **RED**

Malen in den Ferien

HANNOVER. Die AWO-Familienbildung Region Hannover bietet in den Sommerferien einen Acrylmalerei-Workshop für Kinder von acht bis zwölf Jahren an. Der Kurs beginnt am Dienstag, 14. Juli, um 11 Uhr in den Familienbildungsräumen, Deisterstraße 85A. Die Kinder malen auf Leinwand oder Papier, mischen Farben und erproben verschiedene Techniken. Eigene Bildideen stehen dabei im Mittelpunkt. Die Teilnahme kostet 20 Euro inklusive Material.

Anmeldungen sind unter (0511) 21978 oder per E-Mail an anja.fabig@awo-hannover.de möglich. **RED**

Hilfe in digitalen Fragen

HANNOVER. Fragen zu Smartphone, Tablet, Computer und Internet stehen am Montag, 13. Juli, im „Lebendigen Café“ der Kulturgemeinschaft Vinnhorst im Mittelpunkt. Gemeinsam mit dem PIKSL Labor Hannover bietet die Kulturgemeinschaft von 15 bis 16.30 Uhr am Vinnhorster Rathausplatz 1 eine kostenlose digitale Sprechstunde in offener Runde mit Austausch bei einem Kaffee an. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, wird aber über info@kultur-in-vinnhorst.de erbeten. Besucherinnen und Besucher können eigene Fragen zu digitalen Themen mitbringen und sich vom PIKSL-Team beraten lassen. **RED**

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	113,59 €/g
999er Silber	1,41 €/g
750er Gold	85,19 €/g
925er Silber	1,30 €/g
585er Gold	66,45 €/g
333er Gold	37,83 €/g
versilbertes Besteck	40 €/kg
Zinn	20,00 €/kg
Zahngold	73,07 €/g

Stand 08.07.26
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269

4679801_002626

SOMMER-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.08.26
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
Misburg Waldstraße
Misburg Friedenstal
Kronsrode
online: www.LeineApotheke.de
Code „SOMMER“.

17553501_002626

-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.**
PINC Apotheken
Gültigkeit: Juli/August 2026 WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE EUROPA-APOTHEKE SONNEN APOTHEKE Die Ernst-August-Apotheke

15565801_002626

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Wir garantieren Ihnen 95% des Zahngoldpreises!

Zahngold
Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.
Georgsplatz 3a, 30159 Hannover
0511 / 3631177
www.ephesus.de
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN

36844001_002625

SILIKONFUGEN
vom Fachmann seit 35 Jahren
- im Fliesen- und Natursteinbereich
- an Badewanne und Dusche
- auf Terrasse und Balkon
- im Schwimmbad
- am Glasfalz
- an Fassade und Fenster

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen
Wir erledigen auch Kleinaufträge
der fuger GmbH
Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/7852460
Fax: 0511/7852461
www.derfuger.de

14498001_002626

Dr. Mohi deine Apotheke

20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gültig bis 24.07.2026
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie **20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!**
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover

3136001_002626

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

„Der Zauber ist wieder da“

Das **KLEINE FEST IM GROßEN GARTEN** wagt unter der Leitung von Desimo den neuerlichen Neustart. Es gelingt.

Zlehen beim „Kleinen Fest“ das Publikum in ihren Bann: Desimo und das Teatro Pavana. Foto: Christian Behrens

HANNOVER. Da fährt eine Kutsche durch den Großen Garten, gezogen von schwebenden Einhörnern. Von links erklingt eine Arie, von hinten Gelächter, von rechts nähern sich Stelzenläufer und laufen durch einen Nebel aus Seifenblasen. Wohin zuerst gucken? Welchen Sinneseindrücken folgen? Was fühlen? Am besten alles auf einmal. Da ist er wieder, dieser zentrale Eindruck beim Kleinen Fest im Großen Garten, den der hannoversche Kabarettist Matthias Brodowy einmal sinngemäß so formuliert hat: dass man dort nirgendwo am falschen Ort ist und überall richtig.

Der neuerliche Neustart ist, den Publikumsreaktionen nach zu urteilen, gelungen. In sehr kurzer Vorbereitungszeit haben der neue künstlerische Leiter Detlef Simon alias Desimo und sein Team ein Programm organisiert, das glückliche Gesichter hinterlässt. Er folgte im Herbst Knall auf Fall dem zwei Jahre lang glücklosen Casper de Vries. Zuvor hatte Harald Böhlmann 37 Jahre lang das von ihm erfundene Fest verantwortet. Desimo fühlt sich erkennbar dem Erbe beider verpflichtet, ohne auf eigene Akzente zu verzichten. „Schön hier!“ hat er als Motto ausgegeben. Er löst es ein. Desimo ist Zauberer und Entertainer und hat selbst sehr oft auf dem Kleinen Fest gespielt. Er ist Veranstalter mit seinem Spezial-Club im Lindener Apollo-Kino. Er kennt beide Seiten. Seine Stärken sind es, verbindende Momente zu schaffen, und das Beste zu machen aus dem, was schon da und gut ist.

Das zeigt sich besonders im furiosen Finale, ein Sorgenkind in den vergangenen zwei Jahren, nachdem Stadt und Gartenleitung ein Abschlussfeuerwerk verboten hatten. Desimo stellt an der Großen Fontäne noch einmal voller Wertschätzung die mehr als 100 Künstlerinnen und Künstler des Abends vor. Von ihnen ausgehend schwappt eine „La Ola“ durchs Publikumsrund.

Liedermacherin Marie Diot beginnt, „Always look on the bright side of life“ zu singen. Andere Acts fallen ein. Das Publikum tut es auch. Es gibt nichts Einigenderes, als gemeinsam zu singen. Comedian und Sopranistin Fee Brembeck im Kunstkleid auf einer Hebebühne schraubt sich in die Höhe, auch stimmlich. Und dann wird die Fontäne selbst zum Highlight.

Man hat sie, wenn man den Großen Garten kennt, schon gesehen. Man hat sie noch nicht so gesehen. Kunstvoll in immer neuen Lichtstimmungen illuminiert, steigt sie auf, umringt von kleineren Fontänen, die zu feuchten Fackeln werden. Ein Feuerwerk aus Wasser, das ist magisch. Und dazu erklingt eine überwältigende Version von „Sweet dreams are made of this“.

Die süßen Träume sind aus Comedy, Kabarett, Artistik und Clownerie gemacht, dargeboten im Halbstundentakt und im Wechsel. Alte Bekannte sind da wie Klappmaulpuppe Werner Momsen, Kartenzauberer Jan Logemann oder Claudia Schnürer in ihrem Vorlesezimmer. Alte Bekannte in neuem Gewand sind da wie Frans Custers, der sich vom scheuen Clown Frans zur ziemlich lautstarken Wahrsagerin Mathilda gewandelt hat.

24 Acts waren noch nie da. Die spektakulärsten Neuzugänge sind der zauberische Cirque Bouffon, für den in der linken Sternenfontäne eine Drehbühne entstanden ist, und die Hochtrapezartisten der Berliner Gruppe The GoGo Home Project. Sie sind die lohnenswerten Ausnahmen von der üblichen 20-Minuten-Taktung und haben ganze Abendprogramme auf kompakte 40 Minuten Laufzeit kondensiert.

Stärker als seine Vorgänger nutzt Desimo Synergien mit der hannoverschen Kulturszene. So bespielen die Poetry-Slam-Spezialisten Macht Worte, das Hidden Kollektiv als Repräsentant der Unesco City of Music Hannover oder die Gruppe Candid Comedy eigene Bühnen. Auch Lokalmatador Brodowy ist nach zwei Jahren Pause wieder engagiert und schaut sich zwischen seinen Auftritten die Kollegen auf der sturmumtosten Comedybühne an der linken Graft an. „Ich bin richtig gerührt“, sagt er, selbst nah am Wasser gebaut. „Der Spirit, der Zauber ist wieder da.“

Der Zauber ist wieder da, das ist ein Satz, den man an diesem Abend oft hört. Man betritt wieder ein Wunderland, wenn man durch den Eingang am Prinzentor schreitet, vorbei an sprechenden Statuen, mähenden Fahrrädern und allerlei Musikanten, in Empfang genommen von Stelzenläufern. Hannovers niedrigschwelligste Kulturveranstaltung, zugänglich für Menschen jedes Alters und Bildungsniveaus, rollt den Teppich aus. Der kurfürstliche Lustgarten ist wieder ein Lust-und-Laune-Garten. Platz ist für stille Poesie und laute Lacher, über und unter Niveau, immer herzlich.

Das Wetter am Premierentag ist ein Querschnitt durch vier Jahreszeiten: Es beginnt mit leichtem Regen und starkem Wind, klart auf zu schönstem Sonnenschein und endet mit äußerer Kälte und innerer Herzenswärme.

Harald Böhlmann ist als Privatier da und nicht wie in 37 Jahren als Mann mit dem Zylinder. Immerhin: Ein Chapeau Claque prangt als Bild auf seiner Mütze. Er findet, dass allein der Cirque Bouffon den Besuch lohnt. Seine Partnerin Ghita Cleri ist voll des Lobes: „Desimo hat das richtige Motto gewählt: Es ist wirklich schön hier.“

Neuer Newsletter der HAZ mit vielen Tipps zum Maschseefest

HANNOVER. In wenigen Tagen geht’s los: Das Maschseefest 2026 verwandelt Hannovers bekanntesten Treffpunkt am Wasser wieder in ein internationales Festgelände. Zweieinhalb Wochen lang erwarten Sie kulinarische Vielfalt, Livekultur und jede Menge Entdeckungen – von der Löwenbastion bis zur Kinderwiese.

Damit Sie das Festival von Anfang an richtig nutzen, bündelt der Newsletter das Wichtigste: echte Empfehlungen statt 0815-Listen. Welche Orte lohnen sich? Welche Angebote sind Geheimtipps? Und was sollten Sie unbedingt probieren – von Klassikern bis zu besonderen Köstlichkeiten! Abonnieren Sie jetzt den kostenlosen Sondernewsletter „5in5 Maschseefest“ der HAZ – mit Insider-Tipps, Geschichten hinter den Kulissen und den besten Essen-und-Trinken-Empfehlungen.

Alles, was Sie für Ihren perfekten Festwochenende brauchen. Einfach QR-Code scannen oder unter haz.de/msf anmelden.

Ferienpass startet digital

Neue Plattform bündelt Freizeit-, Bildungs-, Sport-, Kultur-, Vereins- und Berufsorientierungsangebote für Kinder ab 5 Jahren

REGION HANNOVER. In Niedersachsen geht zu den Sommerferien 2026 ein neuer digitaler Schülerferienpass an den Start. Die Plattform soll Familien einen zentralen Überblick über Freizeit-, Sport-, Kultur- und Bildungsangebote geben und zugleich Vergünstigungen sowie Möglichkeiten zur Berufsorientierung bündeln. Gedacht ist das Angebot für Kinder und Jugendliche ab fünf Jahren.

Hinter dem Projekt steht die Peppermint Digital GmbH aus Hannover. Zum Start sind nach Angaben der Initiatoren bereits mehr als 420 Partner eingebunden. Insgesamt sollen über 1.100 Angebote verfügbar sein. Dazu kommen 31 Partnerschulen und elf Partnervereine. Unterstützt wird das Vorhaben unter anderem von der Hannoverschen Volksbank und enercity.

Der Schülerferienpass reagiert auf eine Entwicklung, die viele Familien betrifft: Ferienaktivitäten werden durch steigende Kosten schwieriger zu finanzieren, während zugleich viele bestehende Angebote von Vereinen, Bildungsträgern oder Kultureinrichtungen nicht immer leicht zu finden sind. Die neue Plattform soll deshalb regionale Angebote sichtbarer machen und Familien den Zugang erleichtern. In Niedersachsen gibt es rund 1,1 Millionen Schülerinnen und Schüler, die grundsätzlich zur Zielgruppe gehören.

Anders als klassische Ferienpässe ist das digitale Angebot nicht nur auf die Sommerferien beschränkt. Es soll während aller Schulferien nutzbar sein. Familien können über App und Webplattform nach Aktivitäten suchen, Angebote vergleichen und persönliche Planungen vornehmen. Vorgesehen sind auch Elternfunktionen, mit denen Profile verwaltet und Angebote altersgerecht begleitet werden können.

Das Spektrum reicht von Sport- und Freizeitangeboten über Kulturveranstaltungen bis zu Workshops und Bildungsformaten. Für ältere Jugendliche sollen außerdem Ferienjobs, Praktika, Einblicke in Unternehmen und Angebote zur Berufsorientierung integriert werden. Damit versteht sich der Schülerferienpass nicht allein als Freizeitportal, sondern auch als Baustein für Teilhabe und persönliche Entwicklung.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Kinder und Jugendliche trotz knapper Familienbudgets an Ferienerlebnissen teilnehmen können. „Wenn Kinder in den Ferien zuhause bleiben müssen, weil Freizeitangebote für Familien nicht mehr bezahlbar sind, verlieren wir als Gesellschaft ein Stück Teilhabe und Chancengerechtigkeit“, sagt Volker Tolksdorf, Geschäftsführer der Peppermint Digital GmbH. Ferien dürften kein Luxusgut werden.

Schüler FerienPass

„Der SchülerFerienPass ist mehr als eine App – er ist ein Türöffner zu echten Erlebnissen für jedes Kind, unabhängig von Herkunft oder Geldbeutel.“

Chris Tolksdorf,
Prokurist, Peppermint Digital GmbH

Vater und Sohn sind sich einig, Ferien dürfen kein Luxusgut werden: Volker Tolksdorf (links) und Chris Tolksdorf. Foto: privat

Auch Schulen, Vereine, Kommunen und Unternehmen sollen von der Plattform profitieren. Sie können ihre Angebote dort sichtbar machen und gezielter mit Familien in Kontakt kommen. Zugleich sollen neue Kooperationen zwischen Bildungseinrichtungen, Wirtschaft und gesellschaftlichen Akteuren entstehen.

Für den Schülerferienpass sind drei Varianten vorgesehen. Ein Pass für einzelne Ferien kostet 9,90 Euro und richtet sich etwa an Familien, die ihn in den Herbst-, Winter-, Oster- oder Pfingstferien nutzen möchten. Der Sommerferienpass kostet 16,90 Euro und umfasst die Angebote in den großen Sommerferien in Niedersachsen. Ein Jahrespass für alle Ferien eines Jahres kostet 29,90 Euro. Enthalten sind nach Angaben der Initiatoren Rabatte, Freizeitmöglichkeiten, Veranstaltungen, Angebote zur Berufsorientierung sowie Funktionen zur Planung und Sicherheit.

Informationen und Registrierung sind über www.schuelerferienpass.de möglich.

Schwimmoffensive: Hilfe am Beckenrand

HANNOVER. Die Schwimmoffensive Hannover baut 2026 die Ausbildung von Helferinnen und Helfern für Schwimmkurse aus. Gemeinsam mit dem Landesschwimmverband Niedersachsen wird aus den bisherigen ÜLAS-Kursen die neue Qualifizierung zur Schwimmlernbegleitung. Sie richtet sich an Menschen, die Vereine, Schulen und Kitas bei der Wassergewöhnung und beim Anfängerschwimmen unterstützen möchten.

Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Vorausgesetzt wird allerdings, dass die Teilnehmenden selbst sicher schwimmen können. In der Fortbildung geht es unter anderem um Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, die Erstschwimmart Rückenschwimmen und Grundlagen der Rettungsfähigkeit. Die Kurse werden im C-50-Flexbereich der Übungsleiter-C-Ausbildung Breitensport sowie zur Verlängerung der DOSB-Übungsleiter-C-Lizenz anerkannt. Die Teilnahme kostet 15 Euro.

Für 2026 sind zunächst zwei Termine vorgesehen: Schwimmlernbegleitung 1.0 am Sonntag, 20. September, und Schwimmlernbegleitung 2.0 am Sonntag, 18. Oktober. Künftig soll die Qualifizierung aus drei Teilen bestehen; der dritte Teil umfasst eine Hospitation. Weitere Informationen sollen Anfang 2026 über den Landesschwimmverband Niedersachsen veröffentlicht werden.Hintergrund ist der anhaltend hohe Bedarf an Schwimmkursen. Seit 2022 wurden nach Angaben der Schwimmoffensive rund 12.000 Kinder in 1.000 Kursen erreicht. 45 Prozent der teilnehmenden Kinder erwarben ein Schwimmabzeichen. Zudem wurden 631.115 Euro Drittmittel für Schwimmkurse und 32.000 Euro für Qualifizierungen gebunden. Auch in den Sommerferien 2026 gibt es wieder kostenlose Kurse in der Region. Die Angebote im Büntebad Hemmingen und im Delfi Bad Gehrden sind nach Angaben der Schwimmoffensive jedoch bereits ausgebucht.

Nähere Informationen für Eltern sowie Interessierte, die sich zur Schwimmlernbegleiterin oder zum Schwimmlernbegleiter ausbilden lassen möchten, stehen online auf schwimmoffensive-hannover.de

jetzt allzeit-hoch
OHNE Termin verkaufen
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
4667401_002626

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
37528801_002625

Liebe Kundinnen und Kunden,
wir haben Betriebsferien und sind
am 04.08.2026 wieder für Sie da.
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di. - Fr.: 8 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
36438801_002625

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-Mobilereichweite 20 – 60 km
▪ Elektromobile neu und gebraucht
▪ Reiserollstühle, elektrisch und faltbar
▪ Schiebehilfen elektrisch
▪ leichte Qualitätsrollatoren
▪ Treppenlifter nach Maß
▪ Eigene Service-Werkstatt
▪ Feine Kompressionsstrümpfe
▪ Sport-Bandagen / Fuß, Knie, Rücken, Arm

Parkplätze vorhanden
SANITÄTSHÄUSER
Stephan Stöppel
Hauptsitz: Völgerstraße 6, 30519 Hannover, Tel. 0511-959056-0
Filiale Ricklingen: Wallensteinstraße 15
30459 Hannover, Tel.: 0511-300 5672
36754701_002625

Hilfe sichtbar machen

Zwei neue „ROTE BÄNKE“ in List und Roderbruch sollen Betroffene häuslicher Gewalt erreichen

HANNOVER. Zwei neue „Rote Bänke“ sollen in Hannover auf häusliche Gewalt aufmerksam machen und Betroffenen Wege zu Hilfe zeigen. Am Mittwoch, 1. Juli, wurden eine Bank am Körting-Brunnen in der Körtingstraße an der Lister Meile sowie eine weitere in der Einkaufspassage des Roderbruchmarktes offiziell zur Nutzung freigegeben. An beiden Standorten nennen an den Bänken angebrachte Plaketten Anlaufstellen für Menschen, die Unterstützung benötigen. Zudem erinnern die Plaketten daran, dass Gewalt in Partnerschaften und Familien kein privates Randthema ist. Auch eine Plakette in Brailleschrift gehört jeweils dazu.

Die Roten Bänke sind bewusst im öffentlichen Raum platziert. Sie sollen dort wirken, wo Menschen wohnen, einkaufen, unterwegs sind und miteinander ins Gespräch kommen. Ihre Farbe macht sie unübersehbar. Zugleich stehen sie für ein Thema, das häufig im Verborgenen bleibt: häusliche und sexualisierte Gewalt, vor allem gegen Frauen. Die Bänke sollen nicht nur Betroffene ermutigen, Hilfe zu suchen. Sie richten sich auch an das Umfeld und mahnen, nicht wegzusehen, wenn Gewalt vermutet oder bekannt wird.

Die Idee geht auf das italienische Projekt „La Panchina Rossa“ zurück, übersetzt „Die Rote Bank“. Es startete 2016 und versteht die Rote Bank als Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt. Sie steht symbolisch auch für die Plätze, die leer bleiben, wenn Frauen durch häusliche oder sexualisierte Gewalt getötet werden oder aus ihrem Alltag gerissen werden. In Hannover wird der Ansatz unter dem Titel „Rote Bänke für Hannover“ vom Kommunalen Präventionsrat getragen, der beim Zentrum für Kommunale Kriminalprävention der Landeshauptstadt angesiedelt ist.

In der List hatte der Stadtbezirksrat Anfang Mai einstimmig beschlossen, erstmals eine solche Bank im Stadtteil aufzustellen. Der Wunsch war, sie noch vor den Sommerferien freizugeben. Der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün strich dafür eine bereits vorhandene Bank an derselben Stelle rot. Der Anstrich kostete rund 100 Euro. Die Plaketten für 195 Euro finanzierte das Zentrum für Kommunale Kriminalprävention.

Im Roderbruch stellte das Wohnungsunternehmen Gundlach die Bank bereit und übernahm auch die Kosten für Farbe und Plaketten. Für den Stadtbezirk Buchholz-Kleefeld ist es bereits die dritte Rote Bank. Weitere stehen dort an der Kreuzung Kirchröder Straße/Uhlhornstraße in Kleefeld sowie an der Kreuzung Schwarmstedter Straße/Burgdorfer Damm.

Hannovers Erster Stadtrat und Ordnungsdezernent Dr. Axel von der Ohe hob bei den Freigaben die Bedeutung der Bänke in den Stadtteilen hervor. Dort erreiche die Botschaft die Menschen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld. Die roten Bänke seien ein sichtbares Zeichen für Zivilcourage und machten deutlich, dass es Hilfsangebote gebe. Bezirksbürgermeister Thorsten Baumert begleitete die Freigabe in Vahrenwald-List, Bezirksbürgermeisterin Belgin Zaman die im Roderbruch. Zaman betonte, Gewalt gegen Frauen komme in allen gesellschaftlichen Gruppen vor und sei Ausdruck von Macht, Kontrolle und fehlendem Respekt.

Ausgangspunkt des hannoverschen Projektes war 2021 die Initiative „Hannover ist stärker als Gewalt – für sichere Familien in unserer Stadt“. Ende 2022 wurden im Rahmen dieses Projektes zunächst vier rote Bänke in der Innenstadt aufgestellt. Inzwischen stehen neben den beiden neuen Standorten drei Bänke in Buchholz-Kleefeld, zwei in Döhren-Wülfel, zwei in Südstadt-Bult beziehungsweise in der Südstadt sowie vier in der Innenstadt. Unterstützt wird das Projekt durch das Netzwerk Hannoversches Interventionsprogramm unter Federführung des Referates für Frauen und Gleichstellung, durch die Polizeidirektion Hannover und den Frauennotruf Hannover. **RED**

Vertreterinnen und Vertreter des Stadtbezirksrats Vahrenwald-List, der Stadtverwaltung und der Polizeidirektion Hannover bei der offiziellen Nutzungsfreigabe der „Roten Bank“ an der Körtingstraße nahe der Lister Meile. Fotos: LHH

Auch am Roderbruchmarkt wurde eine neue „Rote Bank“ installiert, die auf Hilfsangebote für von häuslicher Gewalt betroffene Menschen aufmerksam macht.

Wer von häuslicher Gewalt betroffen ist oder Gewalt im Umfeld vermutet, findet in Hannover mehrere Anlaufstellen. In akuten Fällen sind Polizei und Rettungsdienst unter 110 und 112 erreichbar. Das Frauenhaus 24 hilft ebenfalls in akuten Fällen häuslicher Gewalt unter 0800/7708077. Für Kinder und Jugendliche ist der Kommunale Sozialdienst der Stadt Hannover unter (0511) 16843102 zuständig. Kostenfreie Beratung bietet die Beratungs- und Interventionsstelle (BISS) unter (0511) 3945461. Auch das Männerbüro Hannover gehört zu den Hilfsangeboten und ist unter (0511) 1235890 erreichbar.

Umleitungen im Üstra-Busbereich

HANNOVER. Während der Sommerferien kommt es im ÜSTRA-Busverkehr wegen mehrerer Baustellen zu Umleitungen. Nach Angaben des Unternehmens wurden die Arbeiten bewusst in die Ferien gelegt, damit der Schulverkehr möglichst wenig betroffen ist.

In Wettbergen sind die Linien 129, 130, 363 und 500 bis Montag, 27. Juli, Betriebsschluss, betroffen. Bei der Linie 129 fallen in Richtung Wettbergen die Haltestellen von „Aarhushof“ bis „Hangstraße“ aus. Die Linie 363 bedient in Richtung Hannover Mühlenberger Markt die Halte von „Grundschule Wettbergen“ bis „Hangstraße“ nicht. Die Linien 129, 363 und 500 halten nicht an „Wettbergen“; die Linie 500 fährt ersatzweise „Mühlenberger Markt“ an. Die Linie 130 entfällt während der Bauzeit. **RED**

Visionen für den Weltraum

HANNOVER. Chancen und Risiken der Nutzung des Weltraums stehen am Dienstag, 14. Juli, beim Herrenhäuser Forum im Schloss Herrenhausen, Herrenhäuser Straße 5, im Mittelpunkt. Von 19 bis 21 Uhr diskutieren Fachleute, welche Folgen Raumfahrtprojekte privater Unternehmen haben, wie Rohstoffgewinnung, Forschung und Technik im All einzuordnen sind und welche Verantwortung Staaten und Firmen tragen. Auf dem Podium sitzen unter anderem Sibylle Anderl, Frank Grupp, Anke Kaysser-Pyzalla und Insa Thiele-Eich. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Der Einlass beginnt eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn. Die Veranstaltung wird im Livestream auf volkswagenstiftung.de übertragen. **RED**

Mehr Hilfe für junge Wohnungslose

Stadt Hannover schafft mit dem Projekt „@home“ neue Notschlafplätze an der Cäcilienstraße

HANNOVER. Die Stadt Hannover will junge Erwachsene mit drohender oder bereits bestehender Wohnungslosigkeit gezielter unterstützen. Der Jugendhilfeausschuss der Landeshauptstadt hat dafür kürzlich das Projekt „@home“ beschlossen. Es richtet sich an 18- bis 21-Jährige, für die es nach Einschätzung der Stadt bislang eine Versorgungslücke gibt. Getragen wird das Vorhaben gemeinsam von den städtischen Fachbereichen Jugend und Familie sowie Gesellschaftliche Teilhabe.

NOTUNTERKÜNFTE IN WOHNGEMEINSCHAFTEN

Ab Oktober sollen an der Cäcilienstraße zunächst drei Notschlafplätze zur Verfügung stehen. Dort können junge Erwachsene für eine oder mehrere Nächte unterkommen, ohne sich vorher anmelden zu müssen. Ergänzend sind 15 Plätze vorgesehen, die für jeweils sechs Monate zugewiesen werden. Die Unterbringung soll in Wohngemeinschaften erfolgen. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter begleiten die jungen Menschen dabei, zur Ruhe zu kommen und eine Perspektive für die nächsten Schritte zu entwickeln.

Die Stadt knüpft mit dem neuen Angebot an Erfahrungen aus der Jugendhilfe sowie an das Projekt „Plan B OK“ an. Das Orientierungs- und Klärungsangebot war von 2021 bis 2024 ebenfalls in der Cäcilienstraße untergebracht und wurde von Stadt und Region Hannover finanziert. Es diente jungen Menschen vor allem dazu, sich über einen Zeitraum von sechs Monaten zu stabilisieren. Nach dem Ende dieses Projekts wird das Gebäude weiter für die Unterbringung junger Erwachsener genutzt. „@home“ ergänzt den Standort nun um ein neues Betreuungskonzept.

Das Haus an der Cäcilienstraße 5 wird seit 2012 vom Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe für Unterbringungszwecke genutzt. Diese Nutzung ist derzeit bis zum 31. Mai 2029 vorgesehen. Das Mehrfamilienhaus verfügt über acht Wohnungen mit jeweils drei Zimmern, Küche und Bad auf vier Etagen. Dadurch sollen kleine Wohngemeinschaften entstehen können. Außerdem sind Räume für soziale Arbeit und einen Sicherheitsdienst vorgesehen. Die Belegung des Hauses soll gemeinsam von den Fachbereichen Jugend und Familie sowie Gesellschaftliche Teilhabe gesteuert werden. Menschen, die derzeit in der Cäcilienstraße 5 wohnen und älter als 21 Jahre sind, sollen nach dem Beschluss neue Zuweisungen in andere Objekte erhalten.

Nach Angaben der Stadt geraten junge Erwachsene aus unterschiedlichen Gründen in unsichere Wohnsituationen. Genannt werden unter anderem finanzielle Belastungen, psychische Probleme, Drogengebrauch oder Konflikte in der Familie. Häufig werde Wohnungslosigkeit zunächst durch Übernachtungen bei Bekannten verdeckt. Dieses sogenannte Couchhopping könne eine Zeit lang helfen, sei aber keine verlässliche Lösung. Wenn solche privaten Ausweichmöglichkeiten wegfielen, seien reguläre Wohnangebote für die Betroffenen nur schwer erreichbar.

Hannovers Dezernentin für Jugend, Familie und Sport, Susanne Blasberg-Bense, sieht in dem Projekt deshalb einen wichtigen Schritt. „Junge Erwachsene benötigen einen geschützten Wohnraum sowie intensive sozialpädagogische Begleitung, um soziale Schwierigkeiten zu überwinden. Bestehende Angebote der Wohnungslosenhilfe werden von dieser Zielgruppe gemieden. Deswegen sind wir sehr glücklich, dass wir nun innerhalb der Stadtverwaltung ein derartig bundesweit einmaliges Angebot geschaffen haben, um vor allem dieser bislang zu wenig berücksichtigten Gruppe junger Menschen dabei zu helfen, einen guten Weg ins Leben zu finden“, sagte sie. **RED**

Open-Air-Kino zwischen Oper, Schauspiel und Künstlerhaus: Im Kulturdreieck werden Kultfilme auf die Leinwand gebracht. Foto (Archiv): Irving Villegas

Wenn die Kultur nach draußen zieht

SOMMER IM KULTURDREIECK: Kino, Konzerte, Gesang, Tanz und mehr – bei freiem Eintritt

HANNOVER. Die Kultur zieht nach draußen, und Hannovers Innenstadt bekommt Ende August eine Woche lang eine große Bühne unter freiem Himmel und bei freiem Eintritt. Beim „Sommer im Kulturdreieck“ rücken von Donnerstag, 27. August, bis Mittwoch, 2. September, Film, Musik, Tanz und Theater hinaus auf Plätze, in Höfe, Foyers, Geschäfte und auf den Opernplatz. Rund um Oper, Schauspiel und Künstlerhaus verlagert sich Kultur für eine Woche aus den Häusern hinaus in den öffentlichen Raum.

Im Mittelpunkt steht das Open-Air-Kino des Kommunalen Kinos im Künstlerhaus. Wenn es abends dunkler wird, verwandelt sich der Opernplatz in einen Kinosaal ohne Dach. Auf einer großen LED-Leinwand laufen Filme, bei denen Musik und große Gefühle den Ton angeben. Das Publikum sitzt auf mitgebrachten Picknickdecken, Campingstühlen oder Klapphockern.

Los geht es am Donnerstag, 27. August, um 19 Uhr einem Format, das auf Gemeinschaft setzt. Erstmals ist auf dem Opernplatz „Musste Singen! Live“ zu erleben, ein Abend von HAZ-Redakteur Volker Wiedersheim. Die Hauptrolle spielt dabei nicht eine einzelne Sängerin oder ein einzelner Sänger, sondern das Publikum selbst. Eine Band aus Studierenden der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover begleitet bekannte Songs, die viele sofort mitsingen können. Die Auswahl reicht von Popklassikern bis zu aktuellen Hits.

VOM STUMMFILM BIS ZUM TANZPARKETT

Danach übernimmt das Kino. Zum Start des Filmprogramms zeigt das Kommunale Kino am Donnerstag, 27. August, „Dirty Dancing“ aus dem Jahr 1987. Der Film passt zum Festival wie kaum ein anderer: große Musik, große Gefühle und genügend Szenen, bei denen Mitsingen und Mitwippen schwer zu vermeiden sein dürfte. Auch an den folgenden Abenden bleibt Musik der rote Faden. Am Freitag, 28. August, trifft der Film „Das melancholische Mädchen“ von 2019 auf elektronische DJ-Sets. Am Sonnabend, 29. August, wird die Stummfilmkomödie „Ausgerechnet Wolkenkratzer“ von 1923 gezeigt, live begleitet von Richard Siedhoff am Klavier. Am Montag, 31. August, läuft der romantische Krimi „Bodyguard“ von 1992 mit Whitney Houston. Am Dienstag, 1. September, folgt mit „The Rocky Horror Picture Show“ von 1975 ein Film, der seit Jahrzehnten vom Mitmachen lebt. Den Abschluss macht am Mittwoch, 2. September, „Saturday Night Fever“ von 1977 mit John Travolta auf dem Tanzparkett.

Bevor die Filme beginnen, gehört die Fläche der freien Szene Hannovers. Unter dem Titel „Vorspann“ präsentiert die Vereinte-Kultur an vier Abenden jeweils eine Stunde vor Filmbeginn Künstlerinnen, Künstler und Kollektive aus der Stadt. Geplant sind Performances, Musik, Tanz und Formate, die sich nicht sauber in eine einzelne Sparte einsortieren lassen. So wird der Opernplatz nicht nur zur Kinofläche, sondern auch zum Schaufenster für künstlerische Positionen, die Hannovers Kulturleben prägen.

KLANG-COLLAGE UND DIE NEUE SPIELZEIT

Auch am Nachmittag gibt es Programm. Am Freitag, 28. August, verbindet die Reihe „HörMal! – Denkmal und Musik in Niedersachsen“ Stadtgeschichte mit Klang und Bewegung. Pianistin Marina Baranova spielt um 15 Uhr am Outdoor-Piano auf dem Opernplatz. Sie greift Geräusche der Umgebung auf und formt daraus eine musikalische Hommage an Hannover. Dazu treten die Tänzerinnen des Duos Livalucia auf. Klavier und Bewegung reagieren unmittelbar aufeinander; aus dem Zusammenspiel entsteht eine Performance ohne Worte. Schon ab 13.45 Uhr führen Janine Teßmer und Rocco Curti vom Niedersächsischen Landesamt für Denkmalpflege über den denkmalgeschützten Opernplatz. Für die Führung ist eine Anmeldung per E-Mail an nld-veranstaltungen@nld.niedersachsen.de erforderlich, da die Zahl der Plätze begrenzt ist. Treffpunkt ist das Outdoor-Piano auf dem Opernplatz.

Am Sonnabend, 29. August, richtet sich der Blick besonders auf die freie klassische Musikszene. Das Format „hell handelt“ bringt in der Reihe „Der Handel tanzt mit!“ Konzerte an Orte, an denen man sie nicht unbedingt erwartet: unter anderem in das Foyer des Motel One Hannover-Oper, in die GALERIA Hannover, zu Kreipes CoffeeTime und in den Teeladen P&T. Initiiert wurde das Projekt vom Landesverband Freie Klassik Niedersachsen und Musikland Niedersachsen. Eröffnet wird „hell“ am Sonnabendvormittag beim „Offenen Foyer“ der Staatsoper mit Konzerten, einem Gesprächsformat und Mitsingangeboten für Kinder.

Ein großer Festtag folgt am Sonntag, 30. August. Staatsoper, Staatsballett und Schauspiel Hannover starten mit einem Theater- und Hoffest in die neue Spielzeit. Bespielt werden der Opernplatz, der Kulturhof, das Opernhaus, das Schauspielhaus, der Ballhof und die Cumberlandsche. Shows, Führungen, Gespräche, Tanz und Musik geben Einblicke in das neue Programm und in die Arbeit hinter den Kulissen. Das Fest beginnt um 11 Uhr mit einem Frühstück auf dem Opernplatz. Ab 20 Uhr geht es im Opernhaus mit dem Eröffnungskonzert und einer anschließenden Night-Show des GOP Varieté-Theaters weiter. In der Cumberlandschen feiert das Schauspiel die Opening Party „That's Amore“. Auch draußen kann das Eröffnungskonzert auf der Kinoleinwand am Opernplatz verfolgt werden.

Zum Finale am Mittwoch, 2. September, übernimmt der Tanz den Stadtraum. Das Projekt „Choreo to go“ von Tanzpunkt Hannover setzt auf Bewegung ohne feste Bühne. Sechs Choreografinnen und Choreografen aus verschiedenen Tanzrichtungen haben dafür gemeinsam einen Score entwickelt, eine Art Partitur für Körper im öffentlichen Raum. Lokale Tänzerinnen und Tänzer aus Urban Dance, zeitgenössischem Tanz und Ballett setzen ihn in der Innenstadt um – ohne Proben, direkt im Moment und im Zusammenspiel mit der Umgebung. Der Bewegungs-Score soll anschließend als Open-Source-Werkzeug auch an andere Orte in Deutschland weitergegeben werden. **R/HR**

Das detaillierte Programm soll ab Anfang August unter hannover.de/kulturdreieck veröffentlicht werden.

Forschung zu drängenden Zukunftsfragen

Neubau Forum Wissenschaftsreflexion bündelt geistes- und sozialwissenschaftliche Forschung der Leibniz Universität Hannover

HANNOVER. Die Leibniz Universität Hannover hat in der Nordstadt ihren neuen Forschungsbau Forum Wissenschaftsreflexion eröffnet. In dem Gebäude an der Straße Im Moore arbeiten künftig geistes- und sozialwissenschaftliche Forschungsgruppen zusammen, die sich mit Wissenschafts- und Hochschulforschung sowie dem Verhältnis von Wissenschaft und Gesellschaft befassen. Die Eröffnung fand am Mittwoch, 17. Juni, statt.

Universitätspräsident Professor Volker Epping bezeichnete den Neubau als sichtbares Zeichen für den geistes- und sozialwissenschaftlichen Schwerpunkt der Universität. Das Forum sei einer der wenigen Forschungsbauten dieser Art in Deutschland und der einzige an einer Technischen Universität des TU9-Verbunds. Unter einem Dach kommen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Philosophie, Soziologie, Volkswirtschaftslehre, Politik- und Rechtswissenschaften zusammen. Nach Angaben der Universität gibt es bundesweit derzeit keine andere Hochschule mit vergleichbar vielen Professuren in der Wissenschafts- und Hochschulforschung; an der LUH sind es rund 20.

Im Mittelpunkt stehen interdisziplinäre Perspektiven auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen. Dazu gehören Fragen der Wissenschaftsfreiheit ebenso wie die Rolle wissenschaftlichen Wissens bei Themen wie Klimawandel, Welternährung, Energieversorgung und Gesundheitsentwicklung. Sprecherin Professor Eva Barlösius hob die Bedeutung von Räumen für Austausch und gemeinsame Forschung hervor. Der Neubau bietet dafür Kommunikationsflächen und eine große Wissenswerkstatt.

Auch Bundesforschungsministerin Dorothee Bär, Niedersachsens Wissenschaftsminister Falko Mohrs und Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay würdigten den Forschungsbau bei der Eröffnung. Das Gebäude entstand in rund drei Jahren Bauzeit. Auf 2200 Quadratmetern Nutzfläche bietet es Büroplätze für 142 Menschen, Seminar- und Kommunikationsräume sowie einen Veranstaltungssaal. Die Baukosten liegen bei rund 19,3 Millionen Euro. Davon trägt der Bund etwa 7,37 Millionen Euro, den übrigen Anteil übernimmt das Land Niedersachsen, maßgeblich aus dem Programm „zukunft.niedersachsen“. **RED**

Professor Dr. Eva Barlösius (Sprecherin des Forums Wissenschaftsreflexion) und Universitätspräsident Professor Dr. Volker Epping haben den Forschungsneubau am 17. Juli mit vielen Gästen eröffnet. Foto: Sören Pinsdorf

Alle Veranstaltungen finden auf der HAZ- und NP-Bühne am östlichen Nordufer statt.

unterstützt von: enercity positive energie ROSSMANN Mein Drogeriemarkt

Hier gehts zum Programm

19897801_002626

Echte Wildvögel ziehen ein

Der Tiergarten Hannover hält erstmals wieder **REBHÜHNER UND FASANE**.
Sie sollen auf den Rückgang heimischer Arten aufmerksam machen.

HANNOVER. Der Tiergarten Hannover erweitert seine Vogelvoliere um zwei Arten der offenen Kulturlandschaft. Neu eingezogen sind Rebhühner und Fasane. Der städtische Forstbetrieb verbindet damit Umweltbildung und regionalen Artenschutz. Besucherinnen und Besucher sollen die heimischen Wildvögel aus der Nähe erleben und zugleich mehr über die Ursachen erfahren, die ihre Bestände in der freien Landschaft seit Jahren stark unter Druck setzen.

Im Mittelpunkt steht das Rebhuhn. Die Art galt noch vor wenigen Jahrzehnten in Niedersachsen und in vielen anderen Regionen Deutschlands als vertrauter Vogel der Agrarlandschaft. Inzwischen gehört sie zu den besonders bedrohten Arten. Seit den 1980er-Jahren sind die Bestände bundesweit um mehr als 80 bis 90 Prozent zurückgegangen. Verantwortlich dafür sind vor allem Veränderungen in der Landwirtschaft. Brachen, Hecken und Ackerrandstreifen sind vielerorts verschwunden oder deutlich seltener geworden. Damit fehlen den Vögeln Deckung, Brutplätze und Nahrung. Auch der Rückgang von Insekten trifft die Art besonders hart, weil die Küken in ihrer frühen Entwicklung auf eiweißreiche Nahrung angewiesen sind.

Das Rebhuhn ist an ein Leben am Boden angepasst. Sein braun-graues Gefieder tarnt es in Feldern, Wiesen und an Ackerrändern. Auffällig sind das rostfarbene Gesicht und der dunkle, hufeisenförmige Fleck auf der Brust. Außerhalb der Brutzeit leben Rebhühner häufig in kleinen Familienverbänden.

Mit den Rebhühnern zeigt die Landeshauptstadt, dass Artenschutz nicht nur exotische Tiere betrifft, sondern auch jene Arten, die einst selbstverständlich zu unserer Landschaft gehörten.

Fotos (2): Landeshauptstadt Hannover / Bettin

Blick in die Voliere im Tiergarten Hannover. Dort sind kürzlich Rebhühner und Fasane eingezogen.

Entscheidend für ihr Überleben sind Landschaften, die nicht ausgeräumt sind, sondern ausreichend Rückzugsräume und Nahrung bieten.

Mit der Haltung der Tiere will der Tiergarten nicht nur informieren. Langfristig ist vorgesehen, bei erfolgreicher Nachzucht Jungtiere für geeignete Wiederansiedlungs- und Auswilderungsprojekte bereitzustellen. Auf diese Weise soll der stark geschrumpfte Bestand in Hannover und der umliegenden Region gestützt werden. Zugleich soll das Projekt verdeutlichen, dass Artenschutz nicht nur seltene Tiere in fernen Lebensräumen betrifft, sondern auch Arten, die lange selbstverständlich zur heimischen Landschaft gehörten.

Im zweiten Bereich der Voliere leben nun Fasane. Auch sie verbringen einen großen Teil ihres Lebens am Boden und nutzen Felder, Wiesen sowie Waldränder als Lebensraum. Ihre Nahrung besteht unter anderem aus Samen, Körnern, Insekten und jungen Pflanzenteilen. Wie Rebhühner sind auch Fasane auf Strukturen angewiesen, die Schutz und Nahrung bieten. Der Verlust von Hecken und Brachen, ein geringeres Nahrungsangebot durch Pflanzenschutzmittel, Fressfeinde und ungünstige Witterung während der Brutzeit erschweren die Fortpflanzung.

Mit dem Einzug der beiden Wildvogelarten knüpft der Tiergarten stärker an seinen Charakter als Wildpark an. Nach jahrelanger Haltung von Ziertauben und Hühnern rücken nun wieder Tiere in den Blick, die eng mit der heimischen Kulturlandschaft verbunden sind.

➲ **Der Tiergarten ist ganzjährig geöffnet. Der Besuch ist kostenfrei.**

15806401_002626

Ein „Lila Faden“ durch die Stadt

Familienfreundlicher Stadtrundgang zum sozialen Leben:
Die Diakonie in Niedersachsen hat eine neue Tour für die kostenlose Actionbound-App entwickelt

HANNOVER. Neue Blickwinkel auf die Stadt: Der „Lila Faden“ ist eine neue digitale Tour durch Hannover, die Familien per Smartphone-App Actionbound durch die Innenstadt führt. Die Diakonie in Niedersachsen hat den Rundgang entwickelt, der bekannte Orte mit Rätseln, Fotoaufgaben und Geschichten aus dem sozialen Leben der Stadt verbindet.

Besonders in den Sommerferien kann die Tour ein unkompliziertes Angebot für Familien sein: Sie ist kostenlos, jederzeit nutzbar und lässt sich flexibel in den Ferientag einbauen. Zur Auswahl stehen zwei Routen. Die kürzere Variante dauert etwa 30 Minuten, die längere etwa 60 Minuten. Der „Lila Faden“ lädt dazu ein, genauer hinzusehen: auf Kirchen, Plätze, Türen, Nachbarschaften und auf Menschen, deren Arbeit und Erfahrungen mit dem sozialen Leben der Stadt verbunden sind.

Der Rundgang beginnt am Kröpcke. Dort lernen die Teilnehmenden eine erste Begleitperson aus der Welt der Diakonie kennen. Zugleich wartet ein Quiz rund um das Asphalt-Magazin, dazu eine Fotoaufgabe an der Kröpcke-Uhr. So wird aus einem vertrauten Treffpunkt ein Ort, an dem sich Stadtgeschichte, Gegenwart und soziale Themen miteinander verbinden. An der Marktkirche rückt die Kirche selbst in den Blick. Die App lenkt die Aufmerksamkeit unter anderem auf die besondere Tür mit ihren Darstellungen. Dazu gibt es Quizfragen und Anregungen, den Ort genauer wahrzunehmen.

Mit der digitalen Tour lassen sich bekannte Orte aus neuen Perspektiven entdecken.

Foto: Christian Behrens / Diakonie Niedersachsen

Weitere Stationen führen zur Kreuzkirche und ins historische Kreuztorviertel. Dort geht es um die Geschichte des Viertels, aber auch um Themen wie bezahlbaren Wohnraum und soziale Teilhabe. Wenn die Kirche geöffnet ist, kann auch das Altarbild von Lucas Cranach betrachtet werden. Beim Diakonischen Werk Hannover kommt eine weitere digitale Begleitperson hinzu. Direkt nebenan befindet sich das älteste erhaltene Bürgerhaus der Stadt. Eine kleine Rechercheaufgabe lenkt den Blick auf das Logo der Diakonie. Nach dieser Station kann die kürzere Tour beendet werden.

Wer weitergeht, folgt dem „Lila Faden“ unter anderem in die Calenberger Neustadt. Dort steht die „Straße der Toleranz“ im Mittelpunkt, die vom Miteinander verschiedener Glaubensrichtungen erzählt. Am Waterlooplatz und an der Reformierten Kirche kommt ein weiterer Aspekt hinzu: die Geschichte der Kirche und der Blick auf ökumenische Essensausgabe und Solidarität. Zum Abschluss führt der Weg zur Aegidienkirche. Die Ruine steht für Geschichte, Erinnerung und stille Eindrücke mitten in der Stadt. Informationen zum Glockenspiel und seinen Zeiten runden die letzte Station ab. Der „Lila Faden“ endet damit nicht als klassischer Spaziergang von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit, sondern als kleine Entdeckungsreise durch Hannover – und dem Blick auf das, was eine Stadt zusammenhält. R/HR

➲ **Die Tour wird über die Actionbound-App gespielt. Die App kann im App Store und bei Google Play heruntergeladen werden. In der App ist die Tour unter „Lila Faden – eine interaktive Stadttour durch Hannover“ zu finden.**

- Anzeige -

Möbel Staude und Küchen Staude starten einen großen Sonderverkauf wegen Umbau

50 % Rabatt auf gekennzeichnete Möbel und Küchen – Hannover

Hannover, Juli 2026 – Möbel Staude und Küchen Staude läuten in Hannover eine besondere Phase ein: Wegen eines umfassenden Umbaus der beiden Filialen startet ein Sonderverkauf mit Rabatten von echten 50% auf ausgewählte, entsprechend gekennzeichnete Möbel und Küchen. Der Verkauf findet ausschließlich vor Ort statt – ein Online-Kauf ist bewusst nicht vorgesehen.

„Bevor wir unsere Ausstellungsflächen neu gestalten, geben wir unseren Kundinnen und Kunden noch einmal die Gelegenheit, hochwertige Möbel und Küchen zu einem außergewöhnlich attraktiven Abverkaufspreis zu bekommen“, erklärt der Geschäftsführer Helmut Staude. „Wer zu uns kommt, sieht sofort, welche Stücke reduziert sind, kann sie in persönlicher Beratung direkt vor Ort testen und sie sofort mitnehmen oder liefern lassen.“

Der Umbau betrifft beide Häuser am Standort Hannover und soll die Ausstellungsflächen in den kommenden Monaten grundlegend modernisieren. Um Platz für die Neugestaltung zu schaffen, werden zahlreiche Möbelstücke sowie komplette Küchenmodelle mit deutlich reduzierten Preisen gekennzeichnet. Betroffen sind unter anderem Sofas, Betten, Schränke, Essgruppen, Teppich und Leuchten sowie ausgewählte Einbauküchen inklusive Beratung und Aufmaß.

Bewusst verzichten Möbel Staude und Küchen Staude bei dieser Aktion auf einen Online-Verkauf. „Möbel und Küchen sind keine Produkte, die man nur auf einem Bildschirm beurteilen sollte“, so das Unternehmen. „Wir möchten, dass unsere Kunden die Qualität unserer hochwertigen Marken direkt erleben kann – die Haptik der Materialien, die Sitzhaltung, die Raumwirkung einer Küche. Das gelingt nur bei einem persönlichen Besuch.“

Das Unternehmen weist darauf hin, dass diese hoch reduzierten Artikel zügig abverkauft sind. Interessierte sollten sich daher zeitnah selbst ein Bild machen.

Möbel Staude und Küchen Staude sind seit fast 100 Jahren feste Größen im Hannoveraner Möbel- und Küchenhandel. Beide Häuser stehen für persönliche Beratung, regionale Verwurzelung und ein Sortiment, das von klassischen Wohnmöbeln bis zu individuell geplanten Einbauküchen reicht. Mit dem bevorstehenden Umbau investiert das Unternehmen in moderne Ausstellungsflächen, um Kundinnen und Kunden künftig ein noch besseres Einkaufserlebnis zu bieten.

Weitere Informationen zum Sonderverkauf, den Öffnungszeiten sowie den Standorten der beiden Filialen finden Interessierte auf der Website unter

www.moebel-staude.de.

20441201_002626

Als Computer noch ganze Räume füllten

In Laatzen trafen sich Menschen, die in Hannover an den frühen Großrechnern gearbeitet haben.
Mit **LOCHKARTEN, MAGNETBÄNDERN UND SUPERCOMPUTERN** prägten sie eine Zeit, in der digitale Zukunft noch nach Maschinenraum klang

REGION HANNOVER. Bevor Computer auf Schreibtischen standen, standen sie in Maschinenräumen. Sie hatten Bedienkonsolen, Magnetbandlaufwerke, Lochkartenleser, Schnelldrucker und Schränke voller Technik. Wer mit ihnen arbeiten wollte, setzte sich nicht einfach vor einen Bildschirm und tippte los. Der Weg vom Gedanken zum Ergebnis führte durch Papier, Maschinenlärm und Menschen, die wussten, wie man diese großen Anlagen bediente.

In Hannover saßen solche Menschen im Rechenzentrum der damaligen Technischen Hochschule und später im Regionalen Rechenzentrum für Niedersachsen, kurz RRZN. Manche kamen als Studenten in den Maschinenraum, andere blieben über Jahrzehnte. Sie bedienten Rechner, unterstützten Wissenschaftler, entwickelten Software, halfen bei Schulungen und arbeiteten mit Technik, die damals nach Zukunft klang. Aus dem ersten Zugang zu Großrechnern wurden Berufswege, Forschungsprojekte, Firmen, Professuren und Leitungspositionen.

Anfang Juli trafen sich 47 dieser Ehemaligen wieder in Laatzen. Organisiert wurde das Wiedersehen von Wilhelm Noack, Diplom-Mathematiker, früherer Akademischer Oberrat und selbst lange mit dem RRZN verbunden. Er nennt sich mit einem Augenzwinkern den „Wiedersehens-Manager" der Gruppe. Warum das Treffen in Laatzen stattfindet, erklärt Noack so: „Hier kenne ich mich aus, hier kann ich einfacher organisieren UND ein Biergarten an der Leinemasch oder ein Café im Park der Sinne – das sind doch wundervolle, ideale Plätzchen!"

Das Ehemaligen-Treffen findet alle zwei Jahre statt. 2026 kam die Runde zum sechsten Mal zusammen. Ihre ältesten Teilnehmer sind 89 und 88 Jahre alt, die weitesten Anreisen führten unter anderem aus Hamburg, Ratingen und aus Polling südlich von München nach Laatzen. Was sie verbindet, war nie nur ein gemeinsamer Arbeitgeber. Es ist die Erinnerung an eine Zeit, in der elektronische Datenverarbeitung noch ein Spezialgebiet für Neugierige, Tüftler und technisch Begeisterte war.

Im Jahr 1975: Die Operateure Daphne Kohlrausch und Hans-Gebhard von Lenthe im Bedienbereich der drei Rechner CYBER 76/73/73. Im Vordergrund die Bedienkonsolen für die beiden CYBER 73-Vorrechner, über die auch die CYBER 76 gesteuert wurde. Dahinter moderne Wechselplatteneinheiten mit je 118 und 236 Mbyte Kapazität – für die damalige Zeit eine große Kapazität, heute ist ein Vielfaches auf einem USB-Stick speicherbar. Die Rechner selbst sind nicht im Bild.
Fotos (2): RRZN / Noack

IBM-Technik im Jahr 1975: Locher mit Lochkarten.
Foto: Helmut Lange

EIN STÜCK IT-GESCHICHTE

Die frühen Spuren führen zum Rechenzentrum der damaligen TH Hannover. 1963 wurde dort eine Control Data CDC 1604-A/8090 installiert. Die Maschine war einer der frühen Transistorrechner und eines der ersten in Europa installierten Exemplare dieses Rechnertyps. Ein Foto aus dem Jahr 1965 zeigt die Zentraleinheit, davor die Bedienungskonsole mit Schreibmaschine. Links steht ein Lochkartenleser, rechts ein mechanischer Schnelldrucker, im Hintergrund sind Magnetbandlaufwerke zu sehen. Die Szene wirkt heute beinahe wie ein Blick in eine Kommandozentrale: Menschen im Maschinenraum, konzentriert zwischen Schränken, Schreibmaschine, Laufwerken und Papier.

Lochkarten waren damals das zentrale Medium. Benutzer des Rechenzentrums lochten ihre Programme in Karten und gaben die Stapel im RZ ab. Studentische Hilfskräfte und später festangestellte Mitarbeiter holten sie in den Maschinensaal, lasen sie ein und ließen den Rechner arbeiten. Die Ergebnisse wurden auf Listen ausgedruckt und ausgelegt oder mit dem Fahrdienst verteilt, etwa zur Medizinischen Hochschule, zur damaligen Bundesanstalt für Bodenforschung oder zur Tierärztlichen Hochschule. Rechnen war ein organisierter Ablauf, fast eine kleine Logistik.

Die Anfänge des Rechenzentrums: Die Zentraleinheit der CDC 1604-A im Jahre 1965, davor die Bedienungskonsole mit Schreibmaschine, an der der damalige Hilfsassistent Hans-Jürgen Hille sitzt, der Abteilungsleiter im späteren RRZN wurde. Weitere Personen im Bild (v.l.): Heidelore Pannke, Dieter Behrens und Manfred Römermann.

Gruppenfoto in Laatzen: Das diesjährige Ehemaligentreffen fand im Park der Sinne statt.
Foto: Noack / privat

In den Erinnerungen der Ehemaligen lebt diese Welt sehr plastisch weiter. Bänder bewegten sich, der Arbeitsspeicher gab Töne von sich, Maschinen mussten gefüttert und überwacht werden. Es war Technik, die man sehen und hören konnte. Zugleich war es eine Zeit des Aufbruchs. Junge Leute, die etwas bewegen wollten, fanden im Rechenzentrum Zugang zu einer neuen Welt. Die elektronische Datenverarbeitung war noch nicht allgegenwärtig, sondern ein Feld, in dem vieles ausprobiert, gelernt und entwickelt wurde.

1971 entstand das Regionale Rechenzentrum für Niedersachsen. Es war für den Spitzenbedarf an Rechenkapazität aller niedersächsischen Hochschulen und Universitäten gedacht. 1974 wurde das ältere lokale Rechenzentrum in das RRZN integriert. Für die Beteiligten bedeutete der Schritt zu den Regionalrechnern Anfang der 70er-Jahre einen gewaltigen Sprung. Die Rechenleistung des RRZN lag deutlich über der des vorherigen lokalen Rechenzentrums, hinzu kamen neue Software, Fernschreiber, Bildschirmarbeitsplätze und später Vorläufer des Personal Computers.

Besonders in Erinnerung geblieben ist die CDC CYBER 76. Sie war von 1973 an 14 Jahre lang im RRZN im Einsatz. Bei ihrem Namen schwang damals Ehrfurcht mit. Ein Foto von 1975 zeigt den Bedienbereich der Rechner CYBER 76/73/73. Im Vordergrund stehen die Konsolen der beiden CYBER-73-Vorrechner, über die auch die CYBER 76 gesteuert wurde. Dahinter sind Wechselplatteneinheiten mit 118 beziehungsweise 236 Megabyte Kapazität zu sehen. Damals war das beeindruckend viel Speicher.

Heute reicht dieser eine Vergleich, um den Abstand zu ermessen: Ein einziges Smartphone verfügt inzwischen über ein Vielfaches davon.

LEBENDIGE ARBEITSWELT

Für viele frühere Hilfskräfte war das RRZN weit mehr als ein Nebenjob. Sie bekamen Zugang zu Rechnern, als das noch ein Privileg war. Sie übernahmen Verantwortung, lernten Programmiersprachen, Operating, Nutzerberatung und die Arbeitsweise wissenschaftlicher Rechenzentren kennen. Die dort erworbenen Kenntnisse waren später bei Bewerbungen oft ein starkes Argument. Für manche wurde die Arbeit im RRZN sogar zum Wendepunkt: weg von einem begonnenen Fach, hin zur Informatik, Mathematik oder zu einer beruflichen Laufbahn in der IT.

Dabei blieb die Atmosphäre offenbar vielen besonders im Gedächtnis. In den Erinnerungen ist von Vertrauen, Freiräumen und einer ungewöhnlich lebendigen Arbeitswelt die Rede. Mehrfach fällt der Name Helmut Pralle, der das Rechenzentrum der TH und später das RRZN prägte. Er gilt vielen aus der Gruppe als fachlicher Pionier und als Mensch, der gute Arbeitsbedingungen schuf. Noch beim Treffen 2024 nahm Pralle teil, obwohl er gesundheitlich bereits angeschlagen war. Zwei Monate später starb er im Alter von 89 Jahren.

Der Alltag im Rechenzentrum hatte aber auch seine komischen Momente. Als die studentischen Operateure im Maschinenraum nach und nach durch festangestellte Mitarbeiter ersetzt wurden, mussten Quereinsteiger hausintern geschult werden. Eine Unterrichtsstunde endete mit der Ankündigung, beim nächsten Mal gehe es um „Steuerkarten". Einer der Teilnehmer berichtete daraufhin begeistert zu Hause: „Demnächst kann ich meine Steuererklärung selbst machen!" Gemeint waren natürlich keine Finanzformulare, sondern Steuerkarten für Computer-Betriebssysteme.

Zur Wirkung des RRZN gehörten nicht nur die großen Maschinen. Das Rechenzentrum wurde auch über seine Handbücher bekannt. Seit 1982 koordinierte es eine Kooperation staatlicher Hochschulen, um Studierenden und Mitarbeitern gute und preisgünstige IT-Einführungsschriften anzubieten. Mehr als 180 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz beteiligten sich. Die Gesamtauflage überschritt die Marke von drei Millionen Exemplaren. Aus Hannover kamen damit nicht nur Rechenkapazitäten, sondern auch praxisnahe und aktuelle gedruckte Wegweiser durch die digitale Welt.

Auch beruflich führten die Wege vieler Ehemaliger weit über Hannover hinaus. Stephan Olbrich, heute Professor im Ruhestand, beschreibt die Zeit am RRZN als Grundlage seines späteren Berufswegs. Er besuchte dort die Programmiervorlesung, arbeitete als Hilfskraft in der Betreuung von Vorlesungen, Übungen und Prüfungen, später als wissenschaftlicher Mitarbeiter mit Serviceaufgaben sowie in Forschung und Entwicklung. Er promovierte bei RRZN-Direktor Professor Helmut Pralle und leitete später Rechenzentren an den Universitäten Düsseldorf und Hamburg.

GROßE DIGITALE SAMMLUNG

Dass sich die Gruppe bis heute trifft, begann mit Noacks eigener Abschiedsfeier. Im Hotel Haase in Laatzen-Grasdorf zeigte er historische Dokumente aus der RRZN-Zeit. Die Resonanz war so groß, dass daraus die Idee für ein größeres Wiedersehen entstand: locker, tagsüber, am besten im Biergarten. 2014 kamen zunächst 30 ehemalige Festangestellte nach Grasdorf. Beim ersten Treffen fehlten die früheren studentischen Hilfsassistenten noch, weil ihre Kontaktdaten nicht vorlagen. Zwei Jahre später hatte Noack viele von ihnen aufgespürt, manche nach Jahrzehnten ohne Kontakt zum früheren Rechenzentrum und zur Universität.

Aus dieser Spurensuche ist auch eine digitale Sammlung geworden. Auf seiner privaten Internetpräsenz noack-grasdorf.de dokumentiert Noack die Geschichte des RRZN mit Erinnerungen, Fotos und historischen Unterlagen. Eine wichtige Quelle war das Niedersächsische Landesarchiv. Vieles, was in Akten, Bildern und privaten Erinnerungen verstreut war, ist auf Noacks Webseiten inzwischen wieder zugänglich. Die Seite ist damit selbst ein kleines Denkmal für eine Computergeschichte, die sonst leicht hinter den glänzenden Geräten der Gegenwart verschwinden würde.

Als die Runde nun in Laatzen zusammensaß, begegnen sich nicht nur frühere Kollegen. Es trafen sich Menschen, die in Hannover an einer frühen Phase der digitalen Wissenschaft mitgearbeitet haben. Die Lochkarten sind verschwunden, die Großrechner von damals stehen nicht mehr im Maschinenraum, viele Berufswege sind abgeschlossen. Geblieben ist die Verbindung aus gemeinsamer Arbeit, Technikbegeisterung und Erinnerung. Nun bekam sie in Laatzen wieder einen Tisch. **HR**

Wenn Sie wüssten...
wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.
Der Politik-Podcast mit
Dunz, Lamby und Quadbeck
HAZ
Jetzt reinhören
19274801_002626

Chance für Selbstermächtigung

„Growth Mindset“: **WARUM SICH ANSTRENGUNG LOHNT** – und wie wir lernen, sie auszuhalten

VON KIRA VON DER BRELIE

Gut gemacht: Das „Growth Mindset“ hat die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg. Symbolfoto: Pavel Danilyuk / Pexels

BERLIN. Eigentlich wollte Katharina Asbury nur verschiedene Förderansätze für das Fach Mathematik untersuchen, die leistungsschwachen Kindern den Übergang zur weiterführenden Schule erleichtern sollten. Dann machte sie eine Entdeckung, mit der sie nicht gerechnet hatte.

Die Psychologin und ihr Kollege, die beide am Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN) forschen, bereiteten die angehenden Mathe-Lehrkräfte inhaltlich und psychologisch vor. Mit einer kurzen Übung – einer Mindset-Intervention – veränderten sie die Einstellung der Teilnehmenden.

„Mathematik-Lehrkräfte gehen schon im Studium viel stärker als andere Fachrichtungen davon aus, dass man für ihr Fach eine angeborene Begabung braucht“, sagt Asbury. „Wenn die Lehrkraft selbst nicht daran glaubt, dass Kinder lernen können oder dass sie pädagogische Handlungsmacht haben, ist das natürlich fatal.“

FÄHIGKEITEN KÖNNEN SICH ÄNDERN

Deswegen veränderten sie gezielt die Einstellung der Lehrkräfte hin zu einer wachstumsorientierten Haltung, also vom „Fixed Mindset“ hin zum „Growth Mindset“. Letzteres meint die Überzeugung, das eigene Können durch Anstrengung, kluge Lernstrategien und die richtige Anleitung zu steigern.

„Das Erstaunliche war, dass sich auch bei den Kindern Hinweise auf ein stabileres ‚Growth Mindset‘ zeigten – obwohl nicht sie selbst ein direktes Mindset-Training erhalten hatten, sondern die angehenden Lehrkräfte“, sagt Asbury. „Wir vermuten, dass es sich dabei um Ansteckungseffekte handelte.“

Das war auch deshalb erstaunlich, weil die Kinder eine lange Kette von Misserfolgen hinter sich hatten. „Die hatten nicht nur objektiv schlechte Leistungen, sondern haben auch schon vier Jahre lang gehört, dass sie nicht gut genug sind“, sagt die Psychologin. „Wenn diese Kinder auf Lehrkräfte treffen, die nur an Talent, aber nicht an Übung glauben, geben sie einfach auf.“

Warum Lehrkräfte so denken, lässt sich zum Teil wissenschaftsgeschichtlich erklären. Denn lange dachte man, das Gehirn sei ein statisches Organ, das sich höchstens noch in der Jugend verändern kann. Leistung ist also in erster Linie eine Frage der Begabung, im Grunde: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. „Fixed Mindset“ würde man heute sagen.

STATISCHES DENKEN IM KOLLEGIUM

Obwohl Psychologen bereits 1949 entdeckten, dass sich das Gehirn durch Training und Erfahrung sehr wohl noch anpassen und verändern kann - die Neuroplastizität -, dauerte es mehr als 40 Jahre, bis dieses Wissen die Gesellschaft erreichte. Erst bildgebende Verfahren wie das MRT machten die Anpassungsfähigkeit des Gehirns sichtbar – und legten die Basis für die moderne Psychotherapie.

Selbst heute noch glauben 12 Prozent der Lehrkräfte, dass Fähigkeiten unveränderbar sind. Das zeigt das Deutsche Schulbarometer 2025. Lediglich 13 Prozent sind dagegen überzeugt, dass sie durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.

Lange dachte man, das „Growth Mindset“ habe auch einen starken Effekt auf die Leistung. Anteil daran hatte auch deren Entdeckerin, die US-Psychologieprofessorin Carol Dweck, welche den Nutzen des Modells übertrieb. Eine Metaanalyse von 2018 zeigt: Wachstumsdenken und Schulleistung hängen zwar zusammen, aber weit weniger als gedacht.

Schwieriger wird es, wenn die Lehrkraft davon ausgeht, dass alle Fähigkeit Begabung ist. „Wenn Lehrkräfte ein ‚Fixed Mindset‘ haben, hat das für die Kinder Konsequenzen auf Leistung, Motivation und Selbstkonzept“, sagt Asbury. „Man hört von Mädchen etwa immer noch, dass sie schlecht in Mathe seien, weil sie weiblich sind – ein klassisches ‚Fixed Mindset‘.“

WIE SICH EINE HALTUNG VERÄNDERN LÄSST

Das „Growth Mindset“ habe wiederum die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg. „Menschen mit ‚Growth Mindset‘ geben bei Schwierigkeiten weniger schnell auf, versuchen eher andere Strategien einzusetzen, sind offener für Feedback und motivierter.“ Wünschenswerte Fähigkeiten für wohl jeden Menschen. Aber wie entwickeln Kinder und Lehrkräfte dieses Mindset?

Die psychologische Übung, die Asbury und ihr Team mit den angehenden Lehrkräften durchführten, war simpel: Das Team erklärte, wie das Gehirn funktioniert und ließ die angehenden Lehrkräfte in ihrer eigenen Biografie kramen. „Sie sollten sich an eine Situation erinnern, in der eigene Anstrengung dabei geholfen hat, das Ziel zu erreichen“, sagt die Wissenschaftlerin. „Also eine Erinnerung, die dem ‚Fixed Mindset‘ entgegensteht.“ Eine Stunde habe das insgesamt gedauert.

Auch, wenn sich die Schülerinnen und Schüler die Haltung in dem Zwölf-Wochen-Kurs von den Lehrkräften abgeschaut haben, sei das nicht selbstverständlich. Um ein „Growth Mindset“ zu vermitteln, braucht es bestimmte, bewusste Setzungen – eine pädagogische Chance für Lehrkräfte. „Wie sprechen Lehrkräfte übers Scheitern? Sagen sie etwa: ‚Nicht jeder ist gut in Mathe‘, verknüpfen sie die Leistung mit einer unveränderlichen Eigenschaft“, sagt Asbury. „Besser wäre Wege aufzuzeigen, wie es das nächste Mal besser geht oder Strategien zu loben.“

Auch sei es schlichtweg wichtig zu wissen, dass wir scheitern, wenn wir lernen. „Das ist ganz normal und gehört wie der schmerzende Muskel beim Sport zum Lernen dazu“, sagt die Psychologin. „Scheitern sagt nichts über die Leistungen in der Zukunft aus.“ Außerdem empfiehlt sie, dass man sich mehr mit sich selbst vergleichen solle statt mit anderen. „Der individuelle Lernfortschritt ist ein viel besserer Referenzrahmen, um die eigene Leistung und den Fortschritt zu bewerten.“

SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN

Auch für Lehrkräfte könnte das „Growth Mindset“ eine wichtige Ressource sein. Gerade weil vieles, was Schule so herausfordernd macht, sich der Kontrolle der Lehrkraft entzieht, wie heterogene Klassenzimmer oder Personalmangel. „Das ‚Growth Mindset‘ ist eine Chance für Selbstermächtigung“, sagt Asbury. „Es lenkt den Blick auf Dinge, die Lehrkräfte oder Kinder selbst verändern können.“ Das stärke das Selbstwirksamkeitserleben, das Wohlbefinden und habe auch Effekte auf das pädagogische Interesse der Lehrkraft.

Auch das Deutsche Schulbarometer hält fest, dass das „Growth Mindset“ insbesondere für die Lernforschung interessant sei. Denn Lehrkräfte, die eher ein „Growth Mindset“ aufweisen, würden dem Prozess des Lernens und den individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Schülerinnen und Schülern naturgemäß eine hohe Bedeutung beimessen. Ein „Growth Mindset“ der Lehrkräfte stärke das Selbstbild der Kinder und fördere einen Unterricht, der auf Feedback und eigenständiges Denken setze.

Asbury betont aber auch: „Das ‚Growth Mindset‘ ist kein Zauberspruch, sondern eine Haltung, die gute Lernbedingungen ergänzen kann. Es löst aber keine strukturellen Probleme. Motivation allein reicht nicht, Kinder brauchen gute Lernumgebungen, Beziehungssicherheit und Unterstützung.“

Festscheibe für Kinder

HANNOVER. Die Schützengesellschaft Groß-Buchholz von 1879 hat erstmals eine Schüler-Lichtpunkt-Festscheibe für Kinder von sechs bis elf Jahren ausgeschossen. Der Verein will damit jüngere Mitglieder an den Schießsport und das Vereinsleben heranführen. Geschossen wurde mit einem Lichtpunktgewehr. Dabei wird die Treffgenauigkeit nicht mit Munition, sondern mit einem ungefährlichen Laserstrahl ermittelt. Den ersten Platz belegte Oskar Klaes, gefolgt von Lara Mroz. Beide erhielten zusätzlich eine Büchersachspende der Buchhandlung „Sternschnuppe“, die die Aktion unterstützte. Die Festscheibe wird während des Schützenfestes in Groß-Buchholz übergeben. Das Fest findet von Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, statt. Am Sonnabendnachmittag stehen Familien im Mittelpunkt; geplant sind ein Familiennachmittag mit Kinderanimation sowie eine Kinderdisco. **RED**

Programm in den Sommerferien

HANNOVER. In den ersten vier Wochen der Sommerferien gibt es in Linden wieder ein offenes Ferienprogramm für Kinder von sechs bis 13 Jahren. Veranstaltet wird es vom Spielhaus der Caritas, dem DOMINO der Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer und der GFA. Geplant sind Ausflüge und Aktionen in Hannover und Umgebung, darunter regelmäßige Schwimmbadbesuche mit Übungen für Schwimmabzeichen. Kinder können tageweise oder regelmäßig teilnehmen; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Viele Angebote sind kostenlos, für einige Ausflüge fällt ein Beitrag an. Programme liegen im Spielhaus, Walter-Ballhause-Straße 12, im DOMINO, Bethlehemplatz 1b, und bei der GFA, Pfarrlandstraße 5A, aus. **RED**

Mathematik fürs Studium lernen

HANNOVER. Die Leibniz Universität Hannover bietet vom 17. August bis 4. September den kostenlosen Online-Intensivkurs „uni:fit“ an. Das dreiwöchige Programm richtet sich an Studieninteressierte, die ein mathematisch geprägtes Fach studieren möchten, etwa Mathematik, Natur-, Wirtschafts- oder Ingenieurwissenschaften sowie Informatik. Lernvideos, Übungsaufgaben und Online-Tutorien sollen Schulkenntnisse festigen und auf universitäre Inhalte vorbereiten. Zudem gibt es Informationen rund um das Studium. Anmeldungmöglichkeiten und weitere Hinweise stehen unter uni-hannover.de/unifit. **RED**

ZIMMERMANN SEIT 1955 TRADITION & QUALITÄT
Zwei mal in der Nähe!
Raabestraße 1, 30177 Hannover/List
Telefon 05 11 / 52 55 60
Marktstraße 17, 31303 Burgdorf
Telefon 0 51 36 / 22 28
Zum Mittagstisch QR-Code scannen
WOCHENANGEBOTE
13.07.2026 bis 18.07.2026
Montag bis Samstag
Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:
Schnitzel aus der Oberschale 1,39€*
oder Kugel 0,89€*
Kennen Sie schon?
mageres Putenfrühstück 1,29€*
mit Gelee-Rand
Kartoffel-Gyros-Gratin 6,50€*
400g Schale
Gyros-Spieß vom Schweinenacken 1,99€*
Aufschnitt-Klassiker 1,39€*
Mortadella, Bierschinken oder Jagdwurst
Hausmacher Nudelsalat 0,89€*
Als Beilage zum Grillen oder einfach so
Montag bis Mittwoch
Hähnchen-Gemüse-Pfanne 1,39€*
mit Zuckerschote
Zimmermanns Schlemmer Tüte: 3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart 12,50€*
→ 2 große Scheiben Leberkäse
→ 400g Hähnchen-Gemüse-Pfanne
→ 2 Frikadellen gebraten
+200g Heidjer Speckkartoffelsalat
Donnerstag bis Samstag
Schweinerückensteak 1,19€*
mariniert mit Aioli oder Merlin Marinade
Appenzeller Alpengriller 1,79€*
mit Appenzeller Käse und Bergkräutern
*Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt.
JETZT NEU: WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!
SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List
Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de
15127901_002626

KLEIN Sanitär Fliesen GmbH BAD-KONZEPTE
Badausstellung
Ausstellung und Verkauf auf 150 m²
• Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
• Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
• Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung
Förder- und zuschussfähig:
• Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
• Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen
Walsroder Straße 260 ▪ 30855 Langenhagen
Fon 0511-77 63 73
info@klein-badkonzepte.de
www.klein-badkonzepte.de
3361401_002626

Anzeige
Deister-Freilicht-Bühne Barsinghausen e. V.
Fahrt ins Ungewisse: Deister-Freilichtbühne zeigt den „Der erste letzte Tag“
Ein Auto, zwei Fremde, eine gemeinsame Fahrt ins Ungewisse. Livius, Lehrer, pedantisch, unterwegs zu seiner Frau – oder dem, was von seiner Ehe geblieben ist. Lea, spontan, unberechenbar, mit einer Vergangenheit, über die sie nicht spricht. Was als zufällige Mitfahrgelegenheit beginnt, wird zu einer Reise voller Umwege, Geheimnisse und Entscheidungen, die alles verändern. Ein Tag, der wie jeder andere beginnt – und der letzte Tag eines alten Lebens sein könnte.
Mit Psychothrillern wurde Sebastian Fitzek zum erfolgreichsten deutschsprachigen Autoren der Gegenwart. In dieser Geschichte (geschrieben in der Corona-Zeit) zeigt er erstmals eine andere Seite: humorvoll, tiefgründig und lebensbejahend. Es geht um Zufall, Schicksal und den Moment, in dem man loslässt, um wirklich zu leben.
Elisabeth Frank bringt den Roadtrip mit Witz, Tempo und stillen Zwischentönen auf die Bühne. Zwei Menschen prallen aufeinander – und finden, was sie nie gesucht haben. „Der erste letzte Tag“ ist eine Fahrt durch alle Facetten des Lebens: leicht und schwer, traurig und schön, voller skurriler Menschen und Siuationen. Und mit einer klaren Botschaft: Jetzt.
Saison 2026
Der erste letzte Tag
Termine
Sa 11.07. 18.00 Uhr
So 12.07. 16.30 Uhr
Sa 18.07. 20.00 Uhr
So 19.07. 18.00 Uhr
So 25.07. 18.00 Uhr
Fr 31.07. 20.00 Uhr
So 02.08. 16.30 Uhr
Fr 21.08. 20.00 Uhr
Sa 22.08. 20.00 Uhr
Fr 04.09. 20.00 Uhr
Fr 11.09. 20.00 Uhr
Eintrittspreise
*Den ermäßigten Preis zahlen Kinder, Schüler und Studenten – Nachweis erforderlich. Kinder von 0-4 Jahre haben freien Eintritt ohne Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz (eine Sitzplatzbuchung zum ermäßigten Preis möglich). Gruppenreservierungen: tickets@deister-freilicht-buehne.de
Preiskategorie 1 17 € // ermäßigt 10 €*
Preiskategorie 2 15 € // ermäßigt 8 €*
Preiskategorie 3 12 € // ermäßigt 6 €*
Tickets Online über den QR-Code bei Reservix oder über unsere Homepage
www.deister-freilicht-buehne.de
20038301_002626

Nordstadt feiert!

Der *magaScene*-Kulturtipp: Die große Nachbarschaftssause am **17. UND 18. JULI**

Am dritten Juli-Wochenende verwandelt sich der Platz an der Lutherkirche wieder in ein lebendiges Festivalgelände, wenn NORDSTADT braut! gemeinsam mit dem Musikklub Subkultur, Onkel Ollis Kiosk und der Jugendkirche Hannover zur großen zweitägigen Nachbarschaftssause einlädt.

Das kleine, aber feine Event hat sich mittlerweile einen festen Platz im Veranstaltungskalender erkämpft und ist ein beliebter Treffpunkt, nicht nur für Nordstädter. Es gibt an beiden Tagen ein buntes Musikprogramm bei freiem Eintritt. Am Freitag, 17. Juli macht die Status Quo Tribute Band Quocaine (16 bis 18 Uhr) den Anfang. Danach wird es punkig, wenn Tickbreeder (18.30 bis 19.45 Uhr) Songs von den Sex Pistols, Ramones, Dead Kennedys, The Clash, UK Subs, NOFX und anderen spielen. Die letzte Band des Tages ist dann Volter (20.15 bis 22 Uhr), bekannt für deftigen Kick Ass-Rock mit ordentlicher Motörhead-Kante.

Der musikalische Sonnabend beginnt mit Great Five Rock (15 bis 16.15 Uhr), die sich auf die größten Klassiker der Rockgeschichte spezialisiert haben. Euch erwarten Songs von Black Sabbath bis Led Zeppelin und einiges mehr. Elektro-Rock und Symphonic-Metal kommen dann von Million Miles to Success (16.45 bis 17.30 Uhr). Die Ex-Tales (18 bis 19 Uhr) liefern Euch dann frischen Alternative Rock. Zum furiosen Ausklang von Nordstadt feiert! erwartet das Publikum dann die Depeche Mode-Tribute Band Dangerous (20 bis 22 Uhr). Neben Live-Musik und Kinderspaß im Steineland, Norddeutschlands größter Lego Fangruppe, die mit einem Bautisch dabei ist, gibt es alles, was das kulinarische Herz begehrt. Leckere Waffeln, Slush-Eis, Pizza, Pommes und Bratwurst, Vegetarisches, Kaffee und Cocktails und natürlich leckere handgemachte Biere und Brausen von NORDSTADT braut!

Tickbreeder spielt am 17. Juli. Foto: Tickbreeder

Million Miles to Success spielen am 18. Juli. Foto: mmts

Stadtmagazin für Hannover
magaScene
Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.
Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!
magaScene_hannover
MagaScene

Ein Jazzgigant auf dem Rücksitz

1990 hat Klaus Ritgen den Trompeter Miles Davis für ein Konzert nach Hannover geholt. Jetzt zeigt er Bilder des großen Musikers in seinem „Kunstladen".

HANNOVER. Ein Geschenk? Klaus Ritgen ist nicht ganz sicher, ob er richtig verstanden hat. Der Mann im Fonds seines Wagens spricht leise und mit krächzender Stimme. In seiner Autobiografie erzählt der Jazztrompeter Miles Davis, wie er nach einer Kehlkopfoperation in Streit mit einem Kollegen geriet und dabei laut wurde – seither ist seine Stimme ruiniert. Jetzt sitzt Davis im Auto von Ritgen und fragt tatsächlich, was für ein Geschenk man für seine Ankunft in Hannover vorbereitet habe. Ein Teppich vielleicht oder ein Schmuckstück? Ritgen ist bis heute nicht sicher, ob Davis das damals ernst gemeint hat- oder ob er sich über ihn lustig machen wollte.

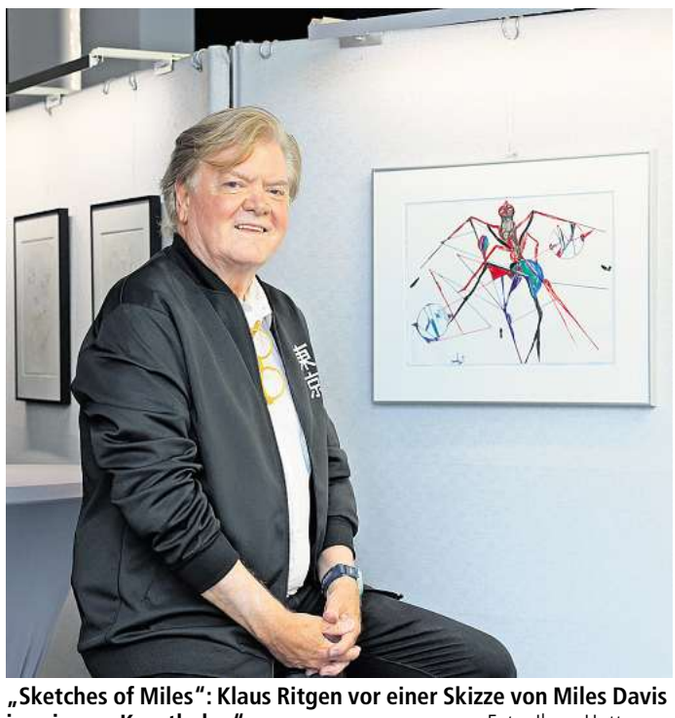
Im Oktober 1990 hat Ritgen den Trompeter für einen Auftritt in der Music Hall auf dem ehemaligen Hannomag-Gelände nach Hannover geholt. Anders als bei Popstars wie Sting oder Santana, mit denen Ritgens Firma Showtops damals Konzerte veranstaltete, reiste Miles Davis nicht mit seiner Band und eigener Technik nach Hannover. Er kam ganz allein am Flughafen an. „Ich war überrascht, wie klein er war", erinnert sich Ritgen, der ihn damals dort abholte. „Auf dem Rücksitz meines Autos sah er richtig verloren aus."

Das Konzert war dann aber ein großer Erfolg. Natürlich war der Abend ausverkauft. 3000 Menschen waren bei dem Auftritt am 22. Oktober in der Music Hall dabei, die dafür ausnahmsweise vollständig bestuhlt wurde. Es war einer der letzten Deutschland-Auftritte von Davis: Der Trompeter starb ein knappes Jahr später.

36 Jahre später hat Ritgen wieder mit Miles Davis zu tun. Das Konzertgeschäft hat er inzwischen an den Nagel gehängt. Er betreibt als Galerist den „Kunstladen" an der Lister Straße. Ab heute sind dort Bilder und Zeichnungen des Musikers zu sehen. Der Titel der Schau, „Sketches of Miles", ist an das berühmte Miles-Davis-Album „Sketches of Spain" angelehnt.

Ritgen ist über die Göttinger Galerie Ahlers an 30 Davis-Originale gekommen. Deren Inhaber Oliver Ahlers hatte die Werke aus dem Nachlass einer ehemaligen Freundin des Trompeters erworben. Bei einer ersten Schau in Göttingen konnte Ahlers die meisten ausgestellten Blätter verkaufen, doch er hat inzwischen weitere Arbeiten erworben, die nun in Hannover gezeigt werden. Für Ritgen schließt sich mit der Schau ein Kreis zu seiner Hochzeit als Konzertveranstalter. Für alle Besucherinnen und Besucher ist sie eine Gelegenheit, eine unbekannte Seite von Miles Davis kennenzulernen.

Die Ausstellung „Sketches of Miles" ist bis zum 31. Juli donnerstags und freitags von 17 Uhr bis 20.30 Uhr und samstags von 15 Uhr bis 21 Uhr im „Kunstladen", Lister Straße 3, zu sehen.



„Sketches of Miles": Klaus Ritgen vor einer Skizze von Miles Davis in seinem „Kunstladen". Foto: Ilona Hottmann

Wonderworld-Festival wird noch spektakulärer

Veranstalter Jost Grünjes (28) setzt am 22. und 23. August auf mehr Technik, neue Attraktionen und international erfogreiche Acts wie die ItaloBrothers

HANNOVER. Er steckt mit jeder Nervenzelle in den Vorbereitungen für das nächste Wonderworld Festival. Die vierte Ausgabe steigt am 22. und 23. August jeweils ab 14 Uhr im Expo Park Hannover. Veranstalter Jost Grünjes (28) lacht: „Ich bin sogar schon in den Planungen für 2027."

Aber der Reihe nach: „Es wird größer, lauter und spektakulärer", verspricht Grünjes. „Die Bühne ist mit 70 Metern Bühnenbau noch größer, bei der Technik setzen wir auf noch besseres Equipment." Neu sind außerdem 3D-Attraktionen sowie diverse Live-Acts im Publikum. „Wir haben Zauberer, Fantasie- und Leuchtwesen, die durch die Menschenmenge laufen." Außerdem gibt es vor Ort einen Tattoostand: „Wer sich ein Wonderworld-Tattoo stechen lässt, bekommt lebenslang freien Eintritt."

Eigentlich wollte der 28-Jährige wegen der Überraschungsmomente nicht allzu viel verraten, aber einmal erzählerisch in Fahrt gekommen, gibt es kein Halten mehr. Kein Wunder. Das Festival hat für den Mann, der seit Jahren auch international als DJ unterwegs ist, einen besonderen Stellenwert – „es ist mein Herzensprojekt". Und zwar eins, das Grünjes mit wahnsinnig viel Leidenschaft vorantreibt. Dabei ist das Geschäft alles andere als ein Leichtes. Grünjes bekommt natürlich mit, wie viele Leute aus der Branche ums Überleben kämpfen. Oder sogar aufgeben. So wie Macherinnen und Macher des SNNTG-Festivals, die gerade bekannt gegeben haben, dass die Sause vom 16. bis 18. Juli im Straßenbahnmuseum Wehmingen die letzte sein wird. „Die Gagen für Headliner sind in den letzten Jahren so unfassbar rasant gestiegen, dass inzwischen selbst große Festivals zunehmend Schwierigkeiten haben, internationale Top-Acts zu buchen", ist Grünjes nicht entgangen.

„Gleichzeitig steigen die Kosten für Produktionen, Technik und notwendige Innovationen im Eventbereich weiter. Diese zusätzlichen Kosten lassen sich jedoch nur noch begrenzt auf die Besucher umlegen, da Preise für Tickets irgendwann an ihre Grenze stoßen, auch gesellschaftlich gesehen." Er ruft fürs Wonderworld am Samstag (Einlass ab 18 Jahren) 65 Euro auf, für den Sonntag (ab 16) 60, für beide Tage zusammen sind es 75 Euro.

Veranstalter Jost Grünjes Foto: Tobias Woelki

Highlight am ersten Tag ist der Auftritt von Tillmann Felix Eckardt alias Paraçek, Sonntag dürfte die Menge bei den ItaloBrothers („Summer Air") jubeln. DJ Jost legt selbst natürlich ebenfalls auf.

5IN5 MASCHSEEFEST
Nordufer? Löwenbastion? Kinderwiese?
Alle Infos findest du bei uns im 5in5 Maschseefest Newsletter
Kostenlos abonnieren
HAZ
19649201_002626

Die letzte Reise zu Gleis 0

SNNTG-FESTIVAL bringt in seiner letzten Ausgabe vom 16. bis 18. Juli Hannovers Straßenbahnmuseum zum Klingen und zum Leuchten

REGION HANNOVER. Das SNNTG-Festival kehrt von Donnerstag, 16. Juli, bis Sonnabend, 18. Juli, ein letztes Mal auf das Gelände des Hannoverschen Straßenbahnmuseums in Wehmingen zurück. Nach zehn Jahren Festivalgeschichte steht die diesjährige Ausgabe unter besonderen Vorzeichen: Der ehrenamtlich organisierte Verein hat angekündigt, dass das dreitägige Kultur- und Musikfestival in dieser Form nicht fortgesetzt wird.

Der Abschied soll kein leiser werden. Nach der eintägigen Ausgabe im vergangenen Jahr breitet sich das Festival wieder über drei Tage aus: mit vier Bühnen, zwei Geländeteilen und historischen Straßenbahnen, die nicht bloß Kulisse sind, sondern Teil des Festivalprinzips. Zwischen Industriehallen, Gleisen, Waldstücken und kleinen Rückzugsorten entsteht ein Programm, das weniger auf die große Headliner-Geste setzt als auf eine Mischung aus Neugier, Bewegung und überraschenden Übergängen.

Das Line-up liest sich entsprechend wie eine Einladung zum Streunen. Elektronische Acts wie Montezuma, orbit, Pølaroit, bbtriebswirt, Konfusia, Hebûn oder Schwesta2Schwesta stehen neben Namen wie Vandalisbin, *maliiik, ENGIN, ELFI, CARY, LÙISA, Yara, Brenda Blitz, AMINA, Linski und Animat. Dazu kommen unter anderem Funkhaus, Hidden Gemz, DJ Soulstice, Charis Die Anstalt, Ele Luz, Eurobabes, LILA SOVIA, Lina12345, LOBSTERBOMB, DJANGO, vasil, Too Young, DISCOPAPI, SAVO und Tamara Flores. Weitere Acts sollen folgen.

Das SNNTG ist kein Genre-Festival, sondern ein Ort für Entdeckungen – auf den Bühnen, auf dem Gelände, im Nachtprogramm und in den Momenten dazwischen.

Gerade diese Breite gehört zur Handschrift des Festivals. Das SNNTG versteht sich nicht als Genre-Schaufenster mit sauber getrennten Abteilungen, sondern als Ort, an dem Hip-Hop, Indie, Pop, FLINTA*-Punk, New Wave, House, Techno und experimentelle Klänge ineinandergreifen. Die vier Bühnen Öllager, Gleis 0, Wummerland und Funkloch geben dem Wochenende dabei verschiedene Räume und Geschwindigkeiten. Mal dürfte der Weg in Richtung Clubnacht führen, mal eher in ein Konzert, das nicht auf Lautstärke, sondern auf Atmosphäre setzt. Das Programm ist damit weniger Fahrplan als Geländeplan: Wer sich treiben lässt, landet möglicherweise bei einem Act, den er vorher nicht gesucht hätte.

Das passt zum Ort. Ein Festival im Straßenbahnmuseum bringt eine eigene Dramaturgie mit. Die alten Bahnen verbinden Bühnen und Geländeteile, der Wechsel zwischen den Spielorten wird selbst zum Teil des Erlebnisses. Statt eines abgeschlossenen Konzertareals entsteht ein Kulturparcours, bei dem Ankommen, Weiterfahren, Aussteigen und Wiederentdecken zusammengehören. Das SNNTG lebt von solchen Zwischenräumen: von Wegen, Ecken, Kunstinseln, Pausen im Grünen und Momenten, in denen nicht klar zwischen Programm und Atmosphäre zu trennen ist.

Auf den vier Bühnen Öllager, Gleis 0, Wummerland und Funkloch treffen HipHop, Indie, Pop, Punk, New Wave, House, Techno und experimentelle Klänge aufeinander. Fotos (2): Jan Krueger

Organisiert wird das Festival vom SNNTG e.V., einem gemeinnützigen soziokulturellen Verein aus Hannover. Der nicht kommerzielle Charakter prägt auch das Konzept. Das Wochenende wird ehrenamtlich vorbereitet, viele Elemente des Geländes entstehen in gemeinsamer Arbeit schon lange vor dem ersten Festivaltag.

MEHR ALS LIVE-MUSIK

Auch inhaltlich will das SNNTG mehr sein als ein Musikwochenende. Konzerte und DJ-Sets stehen gleichberechtigt neben Kunst, Kultur, Nachtprogramm, Ausstellungen, Lesungen, Workshops und Performances. Das Festival setzt damit auf eine Form von Vielfalt, die nicht nur im Line-up sichtbar wird, sondern auch in der Art, wie das Publikum das Gelände nutzen kann: tanzen, zuhören, schauen, mitmachen, ausruhen, weiterziehen.

Die Haltung des Festivals bleibt sichtbar. Das SNNTG positioniert sich gegen Diskriminierung und verweist auf Awareness-Strukturen, die Gestaltung des Geländes und eine bewusste Programmplanung. Weiterhin verfolgt das Festival das Ziel, mindestens die Hälfte des Programms mit FLINTA*- und BIPoC-Personen zu besetzen. Diese politische und soziale Dimension tritt nicht als Zusatzprogramm auf, sondern gehört zum Selbstverständnis des Vereins. Nachhaltigkeit spielt ebenfalls eine Rolle: Essensstände sollen in diesem Jahr plastikfreie Materialien und Verpackungen verwenden. Besucherinnen und Besucher können eigene Campingteller oder Behälter mitbringen, um Verpackungsmüll zu vermeiden. Kostenlose Trinkwasserstellen stehen auf dem Gelände bereit, selbst mitgebrachte Mehrwegflaschen und -becher sind erwünscht. Der barrierefreie Festival-Shuttle besteht aus Niederflurbussen mit Rampen und startet an der Bahnstation Kronsberg (Linie 6) zur Bushaltestelle Wehmingen.

Auszeichnungen wie der popNDS-Sonderpreis für Nachhaltigkeit, der Höme Festivalaward für Awarenessarbeit und Zusammenarbeit der Festivals sowie der Helga! Festival Award in der Kategorie „Gemischteste Tüte“ zeigen, dass das SNNTG in der Festivalszene längst als eigenständiges Modell wahrgenommen wird. So wird das SNNTG 2026 zu einer Abschiedsausgabe, die vieles bündelt, wofür das Festival stand: selbst organisierte Kultur, musikalische Entdeckungen, politische Haltung, ein ungewöhnlicher Ort und ein Programm, das sich nicht auf eine einfache Formel bringen lässt. Wenn im Juli noch einmal Bahnen zwischen Wummerland, Öllager, Funkloch und Gleis 0 fahren, geht es nicht nur um ein letztes Wochenende Musik. Es geht um den Schlussakkord eines Festivals, das in der Region eine eigene Form gefunden hat. **RED**

Tickets sind über die Internetseite des Festivals snntg.de erhältlich. In der zweiten Verkaufsphase kostet der Festivalpass mit Camping 145 Euro zuzüglich 5 Euro Müllpfand, der Festivalpass ohne Camping 130 Euro. Der Tagespass für Freitag, 17. Juli, kostet 80 Euro, der Tagespass für Sonnabend, 18. Juli, 85 Euro. Ein Camping-Upgrade ist für 15 Euro zuzüglich 5 Euro Müllpfand erhältlich, ein Caravan-Upgrade für 30 Euro. Außerdem können Soli-Ticket-Anteile für 5 Euro hinzugebucht werden, um Menschen mit geringerem Budget den Festivalbesuch zu ermöglichen.

Lesekonzert mit Rilke-Texten

HANNOVER. Das Ensemble „Liquid Words“ gestaltet am Sonntag, 12. Juli, ab 17 Uhr in der Edelhofkapelle, Am Edelhofe 8C, ein Lesekonzert über die Kunst um die Jahrhundertwende. Im Mittelpunkt steht Rainer Maria Rilke, dessen Texte mit Musik und weiteren Stimmen seiner Zeit verbunden werden. Auch Werke von Zeitgenossinnen und Zeitgenossen, darunter Else Lasker-Schüler, fließen in das Programm ein. Sprache, Gesang, Gitarre und Cello greifen dabei ineinander. Zum Ensemble gehören Nana mit Gesang, Sprache und Perkussion, Abée mit Gitarre, Electronics und Sprache sowie Roland Baumgarte mit Cello und Sprache. Der Eintritt erfolgt auf Spendenbasis. **R/HR**

TechnoThek wird zum Studio

HANNOVER. Die TechnoThek Hannover bietet von Mittwoch, 15. Juli, bis Freitag, 17. Juli, jeweils von 9 bis 13 Uhr einen Workshop „ContentCreation“ in der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, an. Kinder von neun bis zwölf Jahren lernen dabei in Kleingruppen, wie Nachrichtensendungen, Podcasts und Let's Plays entstehen. Anschließend entwickeln sie in Teams eigene Film- und Audiodateien zu einem selbst gewählten Thema. Die so produzierten Beiträge sollen danach auf kinderblog-hannover.de veröffentlicht werden. Das Angebot richtet sich an Kinder mit Interesse an Technik und kreativem Arbeiten und entsteht in Zusammenarbeit mit dem Kinderblog. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist bis Sonntag, 12. Juli, per E-Mail an technothek@hannover-stadt.de mit Name, Alter und Kontaktangabe erforderlich. Eventuell vorhandene besondere Bedarfe sollten aufgrund eines engmaschigen Zeitplans ebenfalls mitgeteilt werden. **RED**

Swampland rockt das PlatzProjekt

HANNOVER. Stoner, Psychedelic und Postrock: Das Festival Swampland geht am Sonnabend, 11. Juli, auf dem Openspace am PlatzProjekt, Fössestraße 103, in die dritte Runde. Beginn ist um 16 Uhr, Einlass ab 15.30 Uhr. Bei Regen wird das Open Air nach innen ins Osco verlegt, die Adresse bleibt gleich.

Fünf Bands gestalten das Programm, das auf massive Gitarren, druckvolle Rhythmen und ausgedehnte Klangräume setzt. Mit dabei sind Fuzziebär, Aeon Temple, Der Neue Planet, Wasteland Haze und Polly. Damit bewegt sich der Abend zwischen rohem Stoner Rock, psychedelischen Passagen, Doom-Einflüssen und Postrock-Flächen.

Wasteland Haze aus Düsseldorf steht für instrumentale Musik ohne enge Genregrenzen. Das 2022 gegründete Trio verbindet schwere Stoner-Riffs mit der Langsamkeit des Doom und der Dynamik von Postrock und Post-Metal. Die Stücke setzen weniger auf klassische Songformeln als auf Wechsel zwischen Druck, Atmosphäre und psychedelischer Zuspitzung.

Aeon Temple bringt einen Sound mit, der aus Stoner Rock, Psychedelic Rock und Heavy Metal gespeist wird, sich aber immer wieder in andere Richtungen öffnet. In der Musik der Band aus dem Ruhrgebiet finden sich unter anderem Spuren von Jazz, Prog und Doom; auch fernöstlich gefärbte Klänge gehören zum Repertoire. Live setzt das Trio um Claus, Filzi und Ruhrbert auf Energie, Spannung und düstere Akzente.

Fuzziebär aus Braunschweig rückt den raueren Rand des Festivals in den Vordergrund. Die Band verbindet deutschsprachige Texte mit punkig gefärbtem Stoner Rock und viel Verzerrung. Aufgenommen wurde auch schon im eigenen Proberaum in Hannover, mit entsprechend direktem, ungeschliffenem Klang. Prägend für den Sound sind schwere Verstärker, Fuzz-Pedale und eine Vorliebe für wuchtige, kantige Riffs.

Tickets sind online im Vorverkauf von infield.live erhältlich und kosten 24 Euro, ermäßigt 20 Euro, gegebenenfalls zuzüglich Gebühren. **R/HR**

Grafik: PlatzProjekt

Ausstellung: Der Zoo als Bildraum

HANNOVER. Mit der Ausstellung „Im Zoo. Künstlerische Perspektiven des 20. Jahrhunderts“ eröffnet das Landesmuseum Hannover sein neues Ausstellungsformat Wechsel-Welten. Bis Sonntag, 27. Juni 2027, rückt die Schau ein Motiv in den Mittelpunkt, das zwischen Naturbeobachtung, Inszenierung und kultureller Selbstbefragung steht: den Zoo als Ort der Begegnung von Mensch und Tier.

Gezeigt werden Werke des Impressionisten Max Slevogt (1868–1932) und Fotografien von Candida Höfer (geboren 1944). Beide nähern sich dem zoologischen Raum, doch ihre Blicke könnten unterschiedlicher kaum sein. Slevogt hielt zu Beginn des 20. Jahrhunderts Tiere in leuchtenden Farben und bewegten Linien fest; die Grenzen der Käfige treten in seinen Gemälden und Zeichnungen oft zurück.

Höfer dagegen schaut in Aufnahmen aus den 1990er Jahren auf Gehege, Gitter, Beton und architektonische Ordnungen. Ihre Fotografien machen sichtbar, wie sehr der Zoo auch ein gebauter, vom Menschen gestalteter Wahrnehmungsraum ist.

Ergänzt werden die künstlerischen Arbeiten durch ausgewählte Tierpräparate aus der naturkundlichen Sammlung des Museums. So entsteht ein Wechselspiel zwischen beobachtetem, ausgestelltem und konserviertem Tier. Die Ausstellung fragt danach, wie Natur in kulturellen Räumen gezeigt wird und wie stark der menschliche Blick das Bild des Tieres prägt.

Das neue Format Wechsel-Welten, das aus einem gleichnamigen Raum in der Ethnologie hervorgegangen ist, soll künftig kleinere Ausstellungen und Interventionen im ganzen Haus ermöglichen. Ziel ist es, Sammlungen des Landesmuseums in ungewohnte Zusammenhänge zu setzen.

Der Besuch der Ausstellung ist im regulären Museumseintritt enthalten.

Zum Begleitprogramm gehören Familienführungen und Workshops: „Der Löwe ist los! Familienführung durch ‚Im Zoo‘“ findet am Freitag, 18. September, ab 15 Uhr statt. Die Veranstaltung richtet sich an die ganze Familie, Treffpunkt ist das Museumsfoyer.

Eine Kuratorinnenführung mit Workshop unter dem Titel „Im Zoo. Künstlerische Perspektiven des 20. Jahrhunderts“ beginnt am Freitag, 14. August, um 15 Uhr. **RED**

Candida Höfer: „Zoologischer Garten Hannover V“, 1992. Foto: Candida Höfer

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

TUTANCHAMUN
Diverse Termine: Alte Druckerei

Ballyhoo!
07. August 2026: BEI CHEZ HEINZ

SEH-FEST
Diverse Termine: Gilde Parkbühne

Eivør - Summer Tour
09. August 2026: 60er Jahre Halle

The Dreadnoughts
15. August 2026: Kulturzentrum FAUST

The White Buffalo
25. August 2026: Kulturzentrum FAUST

LaLeLu - a cappella comedy
27. August 2026: TamTam Kleinkunstbühne

Souly - Moth Fest 2026
28. August 2026: Gilde Parkbühne

Vor Ort für Sie da:
In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Burgdorf, Marktstraße 16

HAZ Tickets by Laporte NP

tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

18507601_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Ein Missverständnis könnte eine Verbindung gefährden. Bewahren Sie bei aufkommender Hektik Ihre Ruhe, greifen Sie notfalls nur schlichtend ein.

STIER 21.4.–20.5.
Mit Beständigkeit erreichen Sie jetzt viel. Schalten Sie in Sachen Freizeit einfach einmal das Gedankenkarussell ab. So lässt es sich genießen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Nichts hält Sie zu Hause, Sie benötigen dringend einen Tapetenwechsel. Ein spontaner Ausflug sorgt für Abwechslung und gibt Ihnen neue Impulse.

KREBS 22.6.–22.7.
Mit Spannungen muss gerechnet werden. Zum Kräftemessen eine denkbar ungünstige Zeit. Kompromissbereitschaft erleichtert jetzt vielen das Leben.

LÖWE 23.7.–23.8.
Sie tendieren zu Irrtümern und Illusionen. Bedenken Sie jedoch: Nur dort, wo Sie sich Klarheit verschaffen, sind die Konsequenzen überschaubar.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Einzelheiten. Besinnen Sie sich auf Ihr ursprüngliches Ziel, um den Gesamtüberblick nicht zu verlieren.

WAAGE 24.9.–23.10.
Stellen Sie keine Vergleiche an, sondern betrachten Sie das, was Sie geleistet haben, mit einem wohlwollenden Blick. Schon geht es Ihnen besser.

SKORPION 24.10.–22.11.
Andere könnten sich vielleicht fragen, weshalb Sie jetzt ein Angebot ausschlagen, doch Sie spüren genau, dass es nicht das Richtige für Sie ist.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Sport und Bewegung an frischer Luft bekommen Ihnen sicher gut. Fitnesstraining liefert ein ideales Kontrastprogramm zum stressigen Berufsalltag.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Bleiben Sie auch in einer schwierigen Situation fair. In die Angelegenheiten eines Mitmenschen sollten Sie sich nicht unaufgefordert einmischen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Sie können nun getrost einen Kurzurlaub planen, der alle Ihre Erwartungen erfüllen, wenn nicht sogar übertreffen dürfte. Nicht zu lange zaudern!

FISCHE 20.2.–20.3.
Eine unsichtbare Barriere scheint Sie daran zu hindern, auf jemanden zuzugehen. Dabei spüren Sie schon länger, dass die Zeit dafür gekommen ist.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

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

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Apotheke am Fasanenkrug, Tel. 905940, Burgwedeler Str. 31
Limmer Apotheke, Tel. 6002770, Färberstr. 1
Wilhelm-Apotheke, Tel. 851532, Marienstr. 70

Rätselspaß am Wochenende

Acker-bau	Insel-staat in der Karibik	Hast		Fest-saal in Schulen		erster General-sekretär der UNO		französ.: Sommer	Wende-ruf beim Segeln	Verlet-zung durch ein Tier		Kimono-gürtel	große Grün-fläche		Abk.: Europa-rat
	4		2							italie-nischer Artikel			asiat. Noma-denzelt-dorf		
Schlaufe		Zier-pflanze		9				arkti-sches Raubtier				1			
				Abk.: am Ende			Tempe-ratur-maß		10						Fremd-wortteil: ehemals
Binde-wort		ein Binde-wort											Wind-schatten-seite	Post-sendung	
englisch: tun, machen													Nacht-lokal		Vorname des Sängers Kollo
8														6	
Besitz (... und Gut)	Berliner Sender (Abk.)	Männer-kurz-name	Männer-name	ein Mainzel-männ-chen	West-euro-päer	süd-deutsch: sowieso	ägypti-scher Sonnen-gott		privater TV-Sender (Abk.)	Hptst. von New Mexico (Santa ...)		chemi-sches Element	Titel-figur bei Milne (Bär)		
akade-misch gebildet									ärgern, necken		3		7		
Schreib-werk-zeug					5							Mutter der Nibe-lungen-könige			
Wasser-fahr-zeuge						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und 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
Rettungsleitstelle Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale	(05 51) 1 92 40
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57
Privatärztl. Akutdienst*	(0 18 05) 30 45 05
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not	(08 00) 6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

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**
Musik- & Sportreisen 2026

Daniel Barenboim & Yo-Yo Ma

mit dem West-Eastern Divan Orchestra in der Waldbühne

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Do. 13.08. - Fr. 14.08.2026

Bei ihrem traditionellen Open-Air-Konzert in der Berliner Waldbühne begrüßen Daniel Barenboim und das West-Eastern Divan Orchestra einen alten Bekannten und guten Freund: Der Cellist Yo-Yo Ma war schon bei der Gründung des Orchesters 1999 in Weimar dabei und ist seit langem Ehrenmitglied. Gemeinsam mit den jungen Musiker:innen aus Israel, Palästina und vielen anderen Ländern des Nahen Ostens und Nordafrikas interpretiert er das elegische Cellokonzert von Antonín Dvořák. Passend zur Sommerabendstimmung komplettiert Schumanns heitere „Rheinische" Symphonie das Programm.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Lifestyle Dorint Hotel Kurfürstendamm**** in Berlin ✓ Eintrittskarte Waldbühne PG 4 um 19.00 Uhr (Einlass ab 17.00 Uhr) ✓ Inklusive Bustransfer Hotel - Waldbühne - Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmerzuschlag ..... € 59
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 3 € 25
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 2 € 35
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 1 € 45
City-Tax Berlin zahlbar vor Ort!

Roland Kaiser - LIVE 2026

Waldbühne Berlin OPEN AIRS SOMMER

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Sa. 22.08. - So. 23.08.2026

Bei DIE OPEN AIRS! - Tournee 2026 führt Roland Kaiser in die Waldbühne nach Berlin. Er versteht es wie kaum ein anderer, sein Publikum mit einer perfekten Songauswahl zu fesseln – von seinen großen Hits über die Lieblingstracks der Fans bis hin zu brandneuen Titeln, die oft den Zeitgeist treffen. Kaisers Konzerte zeichnen sich durch starke Bühnenpräsenz, emotionsgeladene Momente und eine enge Bindung zum Publikum aus. In Kombination mit einer hochwertigen, modern inszenierten Licht- und Bühnenshow wird jedes Konzert des Musikers zu einem unvergesslichen Live-Erlebnis – wie seine stetig wachsende Fangemeinde immer wieder beweist.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Dorint Hotel Kurfürstendamm Berlin**** ✓ Eintrittskarte Waldbühne Berlin Konzert Roland Kaiser in PG 4 um 19.30 Uhr ✓ Inklusive Bustransfer Hotel - Waldbühne - Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmerzuschlag ..... € 59
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 3 € 25
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 2 € 35
Aufpreis Eintrittskarte ..... PG 1 € 45
City-Tax Berlin zahlbar vor Ort!

Borussia Dortmund - FC Bayern München

Franz-Beckenbauer-Supercup Finale 2026

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Sa. 22.08. - So. 23.08.2026

Der Franz Beckenbauer Supercup geht 2026 nach der Premiere im Vorjahr in seine nächste Auflage. Durch den Triumph im DFB-Pokal trifft Double-Gewinner FC Bayern München auf Vizemeister Borussia Dortmund. Als amtierender Deutscher Meister ist der FC Bayern München sicher für das prestigeträchtige Duell gesetzt. Offen war hingegen vor dem Finale im DFB-Pokal noch, auf wen die Münchner treffen werden. Traditionell spielt im Supercup der Meister gegen den DFB-Pokalsieger. Doch durch den Triumph im Berliner Olympiastadion trifft der FC Bayern auf Vizemeister Borussia Dortmund.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Mercure Hotel Hagen****
✓ Eintrittskarte Sitzplatz Kat. Kurve/Oberrang/Hintertor für das Supercup Finale 2026 im Signal-Iduna-Park Stadion Dortmund am 22.08. um 20.30 Uhr (Terminverschiebung möglich)
✓ Inklusive Bustransfer Hotel - Stadion - Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmerzuschlag ..... € 55

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

3756201_002626

STELLENMARKT

MEDIZINISCHE– UND PFLEGEBERUFE

19675701_002626

WEITERE BERUFSFELDER

BundesImmobilien

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

Objektmanagerin / Objektmanager (Immobilienmanagement, Betriebswirtschaft, Finanzwirtschaft, Wirtschaftsrecht) (w/m/d)

(bis EG 10 TVöD Bund / A 10 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM3117)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich online bis zum **3. August 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1465763**.

www.bundesimmobilien.de

20393301_002626

19999001_002626

TECHN. / EDV– / GRAFISCHE BERUFE

Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Die Landwirtschaftskammer Niedersachsen - Selbstverwaltungskörperschaft des öffentlichen Rechts - sucht zum 01.11.2026 oder nächstmöglichen Zeitpunkt eine/einen

Betriebstechniker/in (m/w/d)

für unsere Liegenschaften in Hannover/Ahlem

Diese sowie weitere Stellenausschreibung/en finden Sie detailliert im Internet unter https://www.lwk-niedersachsen.de/lwk/karriere oder direkt über den nebenstehenden QR-Code für Ihr SmartPhone.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

20411201_002626

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Mitarbeiter Fußwegreinigung/ Winterdienst Vollzeit, Teilzeit oder Minijob, FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig Pook 0511-555033

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Für ein Objekt in Barsinghausen (Dahlkampsanger) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Di + Do ab 17:00 Uhr je 4 Std. Minijob. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Frau Ederle, ☎0173 / 3003923

MINI– UND NEBENJOBS

LKW-Fahrer (m/w/d) auf 603,-€ Basis ab sofort gesucht. Fahrten ausschließlich mit leeren 12to Koffer Fahrzeugen (Raum Hannover). Gerne auch Rentner. Tel. 01735368833

2 franz.Schüler suchen Gastfamilie 23.-27.11 gegen Aufwandsent. Info ☎ 0151/21888188

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Dein Job in Hannover & Region
lokalboten.de
#1 für Zustelljobs
Freie Stellen in
Groß Buchholz
Misburg Nord
Schulenburg
Engelbostel
Südstadt
Kirchrode
Bothfeld
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)

17871401_002626

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

3-Zi. ETW in Hannover
76 m², Balkon, Gäste-WC, Stellplatz, Aufzug barierefreier Zugang,neue Fenster
228000€ VB Keine Makler-Verträge
☎ **+49 1743447859** ✉ D 190239

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

HANDWERKER UND EHEFRAU SUCHEN 1-3 ZIMMER WOHNUNG IN HANNOVER UND UMKREIS VON PRIVAT ☎ 0511-51535365

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS
EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎0176-15416372

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
caritas international

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Vermiete 2 Zimmer Wohnung 55 qm in Bergfeld, sofort Einzugsbereit mit neuer Küche. ☎ 0171/6940368

3 ZIMMER

Vermiete 3 Zimmer Wohnung 70 qm in Parsau, sofort Einzugsbereit mit Küche. ☎ 0171/6940368

MIETGESUCHE

WOHNEN AUF ZEIT

Suchen Messezimmer mit U-Bahn Anbindung zur Messe (Max. Fahrzeit bis 20 Min) ☎ 01791492293

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

GARTEN

Gartenpflege, Rasen vertikutieren ☎ 0162 2491879

Baumfällung, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rollrasen uvm. ☎ 0163/2107348

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Kaufe Musikinstrumente, Fotoapp., Tonbandgeräte, Teppiche, Radios, Bilder, Lampen, Pfeifen, Musiktruhen a. defekt. Zahle fair & bar ☎05517079523

18871601_002626

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

19948801_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Verkaufe schönes Senioren-Elektromobil bis 15Km/h, hochwertig, Inspektion erledigt, VB 1599€ ☎0160 874 77 24

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren☎ 0151 1795 7706

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

Dachsanierung frei, Garage, Carport, Dachrinnen, Isolierungen, Reparatur, Fassaden/Verkleidung(0157) 33370799

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

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 51) 64 34 69 48

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

19947901_002626

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369 Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Hecken- / Baumschnitt, Gartenpflege. ☎ 0160 / 760 95 28

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

19235701_002626

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Dach: Kleinflick & Rinne ☎44497279

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Falko sucht Wohnmobil/ Wohnwagen Bitte alles anbieten. ☎ 0170/1050700

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Grömitz Fischerstr., gemütl. FeWo für 2-3 P., Balkon, Garage, Termine frei ☎ 01 57/33 86 88 68

TRAUERANZEIGEN

20407901_000126

Nach einem erfüllten Leben entschlief meine geliebte Mutter und Schwiegermutter,unsere liebe Oma, Uroma und Weggefährtin

Käthe Behrens

* 13.11.1928 † 28.06.2026

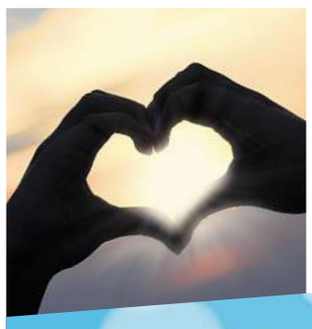
Küsschen und Gute Reise wünschen dir

Uwe mit Corinna
Verena und Andreas
Rebecca und David
Leander und Leon
und alle, die dich lieb hatten.

Hannover, den 06.,07.,2026

Die Trauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am 15.07.2026 um 13 Uhr in der Johannes-der-Täufer-Kirche, An der Kirche 23, 30457 Hannover / Wettbergen statt.

20319601_000126


ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!
HAZ Tickets NP
haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

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:
Thorsten Schirmer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

Redaktionskoordination:
Christian Kaufer

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 haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben 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 geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
Es gilt die Preisinformation Nr. 85
ab 01.01.2026

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

11403501_002626

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Herta, 74 J., zierlich, gepflegt u. familiär unabhängig, mit FS und PKW, seit einiger Zeit verwitwet. Ich halte gerne Ordnung, liebe kl. Ausflüge u. gemütl. Fernsehabende. Wünsche mir wieder einen netten, bodenständ. Herrn, für den ich da sein darf. Freue mich sehr, Sie hier über PV zu finden. Tel. 01520-8293309

Annegret, 67 J., viel jünger aussehend, aber als Witwe immer nur alleine. Ich wünsche mir so sehr, wieder jemanden glücklich zu machen, für jemanden da zu sein u. zu wissen, es geht Ihnen gut. Wieder gemeinsam am Tisch sitzen, abends zus. fernsehen, wäre das nicht wunderbar? PV Tel. 0176-56841872

Vera, 61 J., naturverb., mit weibl. Figur u. Freude am Kochen (aber lieber für 2). Welcher ehrl. Mann hat ein Herz für mich u. wünscht sich eine hübsche, treue Frau wie ich es bin? Dann trau Dich, ruf ü.PV an u. lass uns d. Sommer gemeins. genießen. T.: 0176-34498648

ER SUCHT SIE

Männl., 60 J., 1.88, mit Gebrauchsspuren, sucht eine aufgeschlossene Dame zw. 40 u. 55 für gelegentl. od. auch öftere Treffen ohne Anlaufzeit, habe Tagesfreizeit u. einen Camper für Wochenendabenteuer, ohne finanz. Int. beidseitig ☎ 0172/9301093

Ich klau dir die Lätta, trinke dein Selters, krümele in dein Bett und verdreh dir den Kopf Er/58/1,88/schl./sportlich su. nette schl. sie für feste Beziehung☎01631875130

Welche Frau hat noch Interesse und Spaß am "kuscheln" und "verwöhnen" ohne Verpflichtung, auch älter ☎ 015565789969

Sportl. Typ 52/1,89/schl. su. schl. Sie für feste Partnerschaft☎015774123304

Männl., 48 sucht nette Sie, gerne mit Kind ☎ 01 62 80 19 76 6

Er 56, sucht Sie, bis 74 für Spaß zu zweit. ☎ 01 76/58 39 16 97

KEINE FREIHEIT OHNE PRESSE FREIHEIT
RSF REPORTER OHNE GRENZEN

Der Traum vom Paradies

Ein selbst gebundener Blumenstrauß macht Eindruck – noch mehr, wenn die **BLÜTEN AUS DEM EIGENEN GARTEN** stammen. Die Anzucht gelingt auch Einsteigern, danach sind der Kombinationsfreude keine Grenzen gesetzt.

So schön, so individuell: Wer Schnittblumen im eigenen Garten sät, darf sich an leuchtenden Beeten erfreuen. Foto: IMAGO/Zoonar

Auf engen Wegen zwischen Gladiolen entlangschlendern, die sich im Wind wiegen. Ein Stück weiter öffnen erste Dahlien ihre üppigen Blüten, und auch die Sonnenblumen stehen kurz vor der Blüte – eine Pracht, soweit das Auge reicht. Wer Blumen liebt, fühlt sich auf einem Feld zum Selberschneiden, wie es sie vielerorts in Deutschland gibt, wie im Paradies. Wie schön, dass man sich dieses Gefühl auch in den eigenen Garten holen kann.

Malin Lüth lebt diesen Traum. Die Landwirtschaftsmeisterin hat 2020 ihr eigenes Blumenfeld zwischen Freiburg und Basel gegründet: „Wildling Blumen". Dort zieht sie Schnittblumen von Löwenmäulchen bis Cosmea, bindet Sträuße für Feste und zeigt in Online-Kursen, wie man selbst einen Schnittblumen-Garten anlegt.

Wenn man sie fragt, was es für einen eigenen Schnittblumen-Garten braucht, bekommt man Lust, direkt loszulegen. Denn: Die Anforderungen der Blumen sind gar nicht besonders groß. „Selbst auf dem Balkon kann in einem großen Kübel ein kleines Selbstpflück-Paradies entstehen", sagt Lüth. Nach oben hin sind der Fläche für Schnittblumen keine Grenzen gesetzt. Wer regelmäßig Sträuße schneiden möchte, sollte im Garten allerdings etwa 20 Quadratmeter für Beete einplanen, rät die Landwirtschaftsmeisterin. Entscheidend ist vor allem eines: Sonne. Denn die meisten Schnittblumen lieben helle, warme Standorte.

MIT ZUGEKAUFTEM KOMPOST DEN BODEN VERBESSERN

Bevor es an die Sortenauswahl für die Schnittblumen geht, steht aber erst einmal ein Blick auf den Boden an. „Die beste Beet-Planung bringt nichts, wenn die Erde nicht stimmt", sagt die Expertin. Ideal sei humose, lockere Erde – und die entstehe nicht von allein. Boden lässt sich zum Beispiel durch zugekauften Kompost aufbessern. Dabei sollte man allerdings auf Qualität achten. Nicht vollständig ausgereifter Kompost kann im schlechtesten Fall empfindliche Wurzeln schädigen.

Auch die langfristige Nährstoffversorgung spielt eine Rolle: Schnittblumen brauchen nicht viel Dünger, bestimmte Mengen seien aber wichtig, damit die Pflanze ausreichend Kraft für ihre Blüten hat, betont Lüth. Auf ihrem Feld haben sich Schafwoll-Pellets bewährt. Auf diese Art werden die Nährstoffe langsam freigesetzt und das Wachstum so gleichmäßig unterstützt.

Ist der Boden vorbereitet und damit die Pflicht erledigt, folgt die blumige Kür: die Planung. Und die beginnt im besten Fall schon im Jahr vor der Blüte. „Viele Blumen werden in der Vorsaison gepflanzt", erklärt die Expertin. Tulpen- und Narzissenzwiebeln kommen im Herbst in die Erde. Auch einjährige Arten wie Kornblumen, Rittersporn oder Seidenmohn lassen sich bereits im Spätsommer aussäen, um die Blüte im nächsten Jahr vorzuziehen.

Zweijährige Pflanzen wie Nachtviolen, Akeleien oder Glockenblumen tragen im ersten Jahr noch keine Blüte, leuchten im Folgejahr dafür aber früh, üppig und lange. Und zwar insbesondere rund um den Muttertag – ein Zeitraum, in dem laut Lüth viele gerne ernten wollen, in dem aber florale Flaute herrscht.

Wer clever plant, schafft einen fließenden Übergang durch die Saison: Im Frühjahr starten Narzissen und Tulpen, gefolgt von den Zweijährigen und anschließend Mohn und Rittersporn. Im Sommer übernehmen Zinnien und Cosmeen, bevor Dahlien bis zum ersten Frost für Farbe sorgen. Ein später Satz Sonnenblumen verlängert die Saison zusätzlich. Wichtig dabei: regelmäßig nachsäen. „Alle drei bis vier Wochen einen neuen Satz – ähnlich wie beim Salat", empfiehlt die Schnittblumen-Expertin. So leuchte das Beet durchgehend bunt, und Gärtnerinnen und Gärtner könnten die gesamte Saison über Blumen schneiden.

> „Selbst auf dem Balkon kann in einem großen Kübel ein kleines Selbstpflück-Paradies entstehen."
>
> **Malin Lüth,** Landwirtschaftsmeisterin

Die meisten Pflanzen zieht Lüth vor und pflanzt sie anschließend aus. So vermeidet sie nicht nur Lücken im Beet, sondern gibt den jungen Pflänzchen auch einen Vorsprung gegenüber den Schnecken. Eine Vorzucht lohnt sich in der Regel aber erst ab April. „Im zeitigen Frühjahr jucken die Finger und man will loslegen, aber das zahlt sich nicht aus. Wenn die Jungpflanzen zu lange im Warmen stehen, kann es sein, dass sie an Kraft verlieren", erklärt die Landwirtschaftsmeisterin.

DANKBARE SCHNITTBLUMEN FÜR EINSTEIGER

Für Einsteiger gibt es einige besonders dankbare Arten. Frühblüher wie Narzissen sind pflegeleicht und zuverlässig – die Zwiebel wird gesetzt und blüht im Folgejahr ohne besondere Pflege. Dahlien überzeugen mit Vielfalt und üppiger Blüte. Zinnien und Cosmeen gehören zu den ertragreichsten Schnittblumen: Je mehr man schneidet, desto mehr treiben sie nach. Wer weniger planen möchte, setzt auf Stauden. Sie kommen jedes Jahr wieder, werden oft sogar üppiger und immer schöner.

Welche Arten ins eigene Beet passen, hängt stark vom Standort ab: Nelkenwurz mag es eher trocken bis frisch und sonnig bis halbschattig, Astern bevorzugen nährstoffreiche, feuchte Böden. Besonders schön findet Lüth die Aster ericoides. Es lohnt sich unbedingt, in einer Staudengärtnerei individuell nach passenden Pflanzen für den eigenen Standort zu fragen.

Wer gerne Sträuße bindet, weiß: Neben den Blumen braucht es noch ein paar Extras, die den Strauß abrunden. Gräser wie einjähriges Fontänengras bringen Leichtigkeit. Eukalyptus sorgt für Struktur und liegt im Trend. Duftwicken füllen Sträuße locker und duftig. Für trockene Standorte empfiehlt die Expertin als Alternative zur Duftwicke die Wiesenplatterbse. Sie ist robuster und hält auch Hitze gut aus.

Sind die Beete in voller Blüte, beginnt der kreative Teil für Blumenfans, die ersten Sträuße entstehen. Auch für das Binden gibt es ein paar Tipps von der Fachfrau.

Kombinieren Sie unterschiedliche Blumen-Gruppen: Fokusblumen wie Sonnenblumen ziehen den Blick an, Gladiolen oder Dahlien gehören zu den Kerzenblumen. Flächenbildner wie Wilde Möhre oder Schafgarbe geben Volumen. Filigrane Elemente wie Gräser lockern das Gesamtbild auf; dazu gibt es Füller wie den Oregano. „In einem Strauß mische ich immer drei dieser fünf Gruppen", sagt Lüth.

Achten Sie auf die richtige Höhe: Unterschiedlich lange Stiele sorgen für eine spannende Struktur im Strauß. Damit die Pflanzen in der Vase möglichst lange halten, sollte kein Blattwerk im Wasser sein, da das schnell fault.

Und dann heißt es: ausprobieren. Mit einem gut geplanten Schnittblumenbeet entstehen immer neue Kombinationen. Was rät Lüth allen, die noch zögern? „Einfach mutig dranbleiben. Im Laufe der Zeit verliert man die ein oder andere Pflanze – wichtig ist es aber, einfach dranzubleiben." Mit etwas Übung gelingt die eigene Schnittblumen-Anzucht bald – und der Traum vom kleinen Selbstpflückparadies im Garten rückt näher.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht

Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

18984801_002626

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz". Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe" kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z. B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.[2]
Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z. B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1] Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2] Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9

Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €